Bewegungsaufgabe „Technik – Bewegungsausführung“

Die Sportler erhalten die Aufgabe, eine Bewegungsbeschreibung für grundlegende Techniken bzw. Elemente in ihrer Sportart anzufertigen. Bspw. für Schuss- bzw. Wurftechniken in Spielsportarten, Kippen, Schwingen, Springen im Gerätturnen, Technikmerkmale beim Reißen und Stoßen im Gewichtheben etc.

Die Beschreibung soll mit den eigenen Worten der Sportler erfolgen. Beschrieben werden dabei Merkmale, die Sportler bei anderen beobachten, und Merkmale, die Sportler bei sich selbst wahrnehmen.

Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet, Lösungen werden der gesamten Gruppe präsentiert. Der Trainer moderiert diesen Prozess und ergänzt Fachwissen. Die ermittelten Lösungen können anschließend Basis der weiteren Unterrichts- bzw. Trainingsgestaltung sein.

Variationen

- Basketball, Fußball, Handball, Hockey o.ä.: „Erarbeitet Unterschiede in den Bewegungsmerkmalen von zwei grundlegenden Schuss- bzw. Wurftechniken, z.B. „Innenseitstoß und Innenspannstoß im Fußball!“
- Volleyball, Badminton, Tennis o.ä.: Auf vorbereiteten Karteikarten sind Bewegungsbeschreibungen zum Schmetterschlag aufgeführt. Aufgabe: „Setzt diese Bewegungsbeschreibung um, benennt anschließend drei zentrale Merkmale sowie eigene Stärken und Schwächen!“
- Gerätturnen: „Findet heraus, in welchen Merkmalen sich eine Rolle vorwärts am Boden und der Salto vorwärts am Trampolin ähneln bzw. unterscheiden. Beschreibt jeweils zwei Gemeinsamkeiten und Unterschiede.“
- Sportler beschreiben neben den Bewegungsmerkmalen auch typische Fehlerbilder und Korrekturhinweise.

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	**Konzentrationsfähigkeit**	**5 KOP**	**Kooperationsfähigkeit**
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	**6 SMF**	**Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit**

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht; wie habt ihr das gemacht?
- Was ist euch an der Aufgabenstellung schwergefallen (nicht an der Technik selber)?
- Welche Unterschiede zwischen beobachteten und wahrgenommenen Bewegungsmerkmalen habt ihr festgestellt?
- Wie war die Zusammenarbeit, konnte jeder von euch eigene Ideen einbringen?
- Wie könnt ihr das neue Wissen über die Technik/das Element für euer Training nutzen?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente:	Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
Alter:	Ab ca. 6 Jahre (sportartspezifisch)
Gruppengröße:	Partner- oder Gruppenarbeit (max. 4-5 Personen) bis zu 5 Gruppen (für Präsentation)
Material:	Sportartspezifische Grundausstattung, gegebenenfalls vorbereitete Karteikarten mit Bewegungsbeschreibungen