

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 2 (2000)
Heft: 1

Rubrik: Ouverture

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



«Keine ist qualitativ

- *Intensives, identifikationsgerichtetes Vorstellen von Bewegungsabläufen*
- *Bewusstmachen von Bewegungslücken*
- *Gedankliches Probehandeln*

- *Vergleichen von Ideal (Plan) und Wirklichkeit (Ausführung)*
- *Überdenken der Bewegungsmerkmale*
- *Formulieren von subjektiv akzentuierten Kriterien*

Bewegungsvorstellung im Scheinwerferlicht

Die Auseinandersetzung mit bewussten Inhalten, zusammengefasst in der «Bewegungsvorstellung», ist notwendiger Bestandteil einer zielgerichteten Trainingskonzeption. Für die Sportunterrichtenden ist dies eine Aufforderung, sich mit folgender Frage auseinander zu setzen: «Wie kann die Bewegungsvorstellung in meinem Unterricht oder in meiner Sportart gezielt und wirksam gefördert werden?» Sie finden auf dieser Doppelseite einige Handlungshinweise dazu.

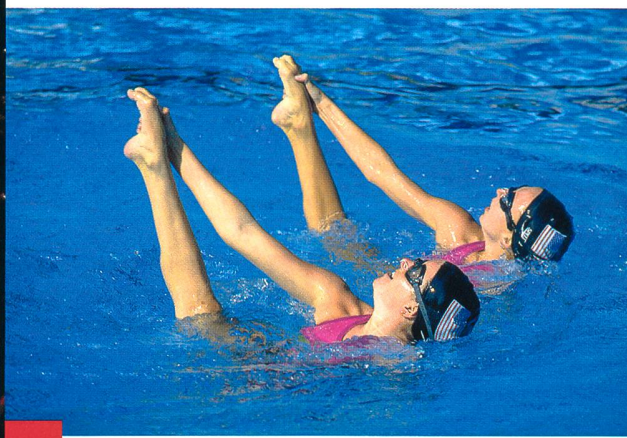


- *Bewusstes Variieren der Ausführung*
- *Bewusstes Wiederholen von gelungenen Bewegungsabläufen*
- *Bewusstes Wechseln des Rhythmus*

Bewegungsausführung besser als ihre Bewegungsvorstellung! »



- Sinnvolles Verknüpfen von Sinneseindrücken
- Bewusstmachen von Bewegungserfahrungen
- Erkennen von Zusammenhängen (Aha-Erlebnisse)



- Bewegungsabläufe in Worte fassen
- Diskutieren von beobachteten Bewegungsabläufen
- Inneres Mitsprechen