



Knochen/Muskeln

Wie differenziert und vielfältig kann ich mein Gewicht /Gewichtsverlagerung über meine Knochenstruktur organisieren?
 Wie differenziert können meine Muskeln ihre Anpassungsfunktion leisten?
 anspannen-entspannen

Massen/Zwischenräume

Wie nutze ich meine einzelnen Zwischenräume?
 Wie folgen meine Massen einander?
 Kann ich Massen nacheinander bewegen?
 Kann ich runde Massen rollen?
 Oder nur heben?
 Können sich die Zwischenräume auch wieder entspannen oder nur noch die Spannung halten/blockieren? (anspannen - entspannen)

Haltungsbewegungsebenen

Transportbewegungsebenen

Wie differenziert nutze ich die Bewegungsebenen?
 Wie fein wird das Zusammenspiel gestaltet?

Orientierung

Wie differenziert gestalte ich das Zusammenspiel von Vorder- und Rückseiten?
 Mit Hilfe der Arme das Gewicht des Brustkorbes differenziert und vielfältig organisieren
 Das Gewicht des Beckens differenziert und vielfältig über die Beinknochen organisieren

Heben oder Bewegen?

Sich selbst bewegen oder gehoben werden?

Gewicht in der Schwerkraft organisieren als lebenslanger Prozess mit Auswirkungen auf die eigene Gesundheitsentwicklung

Ausgangslage und Lernthemen

Wie geht's weiter? Wer ist im Lern – Team?