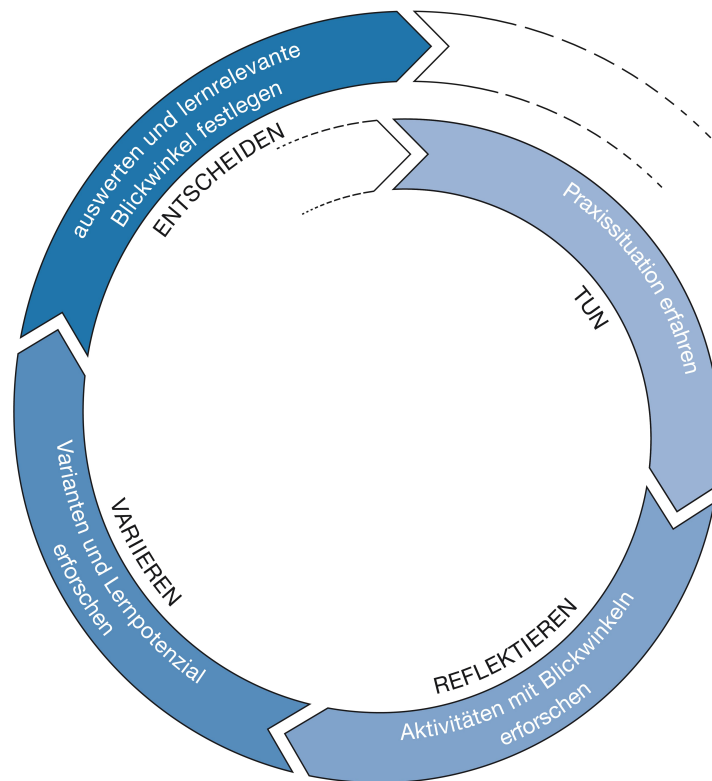


Praxis - Situationen gemeinsam bearbeiten und analysieren mit der Lernspirale

Belastungen reduzieren - mehr Möglichkeiten entwickeln

selbst wirksam sein – Bewegungskompetenz – Gesundheitsentwicklung – Lebensqualität



TUN – Aktivität beschreiben

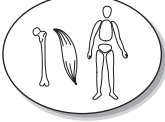
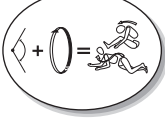
REFLEKTIEREN – auf der Rückseite mit dem Analyseraster

VARIIEREN – welche Varianten können wir entwickeln?

Vom Problem lösen – kreativ sein – Lernmöglichkeiten suchen

ENTSCHEIDEN – für welche Ideen/Varianten entscheiden wir uns?

Was passt für uns? Wo gibt es Lern- und Entwicklungspotenzial?

Interaktion	 Sinne
	 Bewegungselemente
	 Interaktionsformen
Funktionale Anatomie	 Knochen und Muskeln Massen und Zwischenräume
	 Orientierung
Menschliche Bewegung	 Haltungs- und Transportbewegung Parallele und spiralförmige Bewegungsmuster
Anstrengung	 Ziehen und Drücken
Menschliche Funktion	 Einfache Funktion: Positionen und Grundpositionen
	 Komplexe Funktion: Bewegung am Ort und Fortbewegung
Umgebung	 Gestalten der Umgebung