

Einschätzung der Bewegungskompetenz anhand von grundlegenden Kompetenzen

Druck- und Spannungsveränderungen wahrnehmen <i>Beobachtungsfrage: Wie differenziert kann jemand seine Druck- und Spannungsveränderungen wahrnehmen?</i>	
Die Bewegungsgeschwindigkeit fortlaufend anpassen <i>Beobachtungsfrage: Wie differenziert passt jemand seine Bewegungsgeschwindigkeit fortlaufend an?</i>	
Den inneren Bewegungsspielraum nutzen <i>Beobachtungsfrage: Wie differenziert und vielfältig nutzt jemand seinen inneren Bewegungsspielraum?</i>	
Die Muskelspannung fortlaufend anpassen <i>Beobachtungsfrage: Wie differenziert passt jemand seine Muskelspannung fortlaufend an?</i>	
Das Zusammenspiel von Zeit, Raum und Anstrengung fortlaufend anpassen <i>Beobachtungsfrage: Wie differenziert und vielfältig passt jemand das Zusammenspiel von Zeit, Raum und Anstrengung fortlaufend an?</i>	

Das Zusammenspiel von Knochen und Muskeln gestalten <i>Beobachtungsfrage: Wie differenziert und vielfältig verlagert jemand sein Gewicht über seine Knochenstrukturen?</i>	
Die Gewichtsverlagerungen der einzelnen Massen gestalten <i>Beobachtungsfrage: Wie differenziert und vielfältig gestaltet jemand das Führen und Folgen zwischen den Massen?</i> <i>Beobachtungsfrage: Wie differenziert und vielfältig nutzt jemand seine Arme, um das Gewicht des Brustkorbes in unterschiedliche Richtungen zu verlagern?</i> <i>Beobachtungsfrage: Wie differenziert und vielfältig nutzt jemand seine Beine, um das Gewicht des Beckens in unterschiedliche Richtungen zu verlagern?</i> <i>Beobachtungsfrage: Wie differenziert und vielfältig gestaltet jemand die rollenden Gewichtsverlagerungen?</i>	
Den Bewegungsspielraum der Zwischenräume nutzen <i>Beobachtungsfrage: Wie differenziert und vielfältig nutzt jemand das Bewegungspotential seiner Zwischenräume?</i>	
Das Zusammenspiel von ziehen und drücken zwischen den Körperteilen gestalten <i>Beobachtungsfrage: Wie differenziert und vielfältig gestaltet jemand das Zusammenspiel von ziehen und drücken zwischen den Körperteilen? (Oder enger: zwischen Armen und Brustkorb, oder zwischen Beinen und Becken)</i>	