

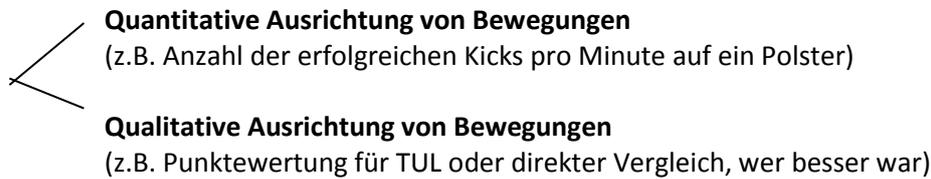


# Grundlagen der Bewegungslehre für Prüfungen / Wettkämpfe

## Grundüberlegungen/Kriterien für die Bewertung/Beurteilung von Bewegung

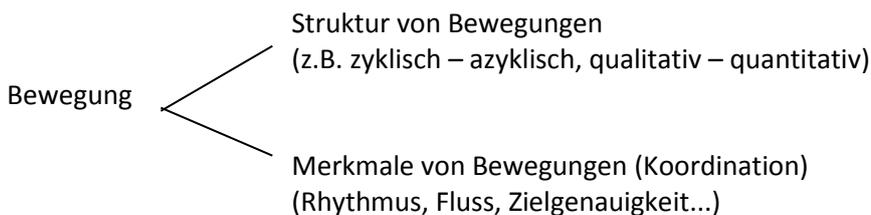
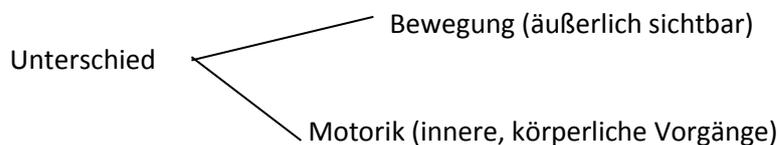
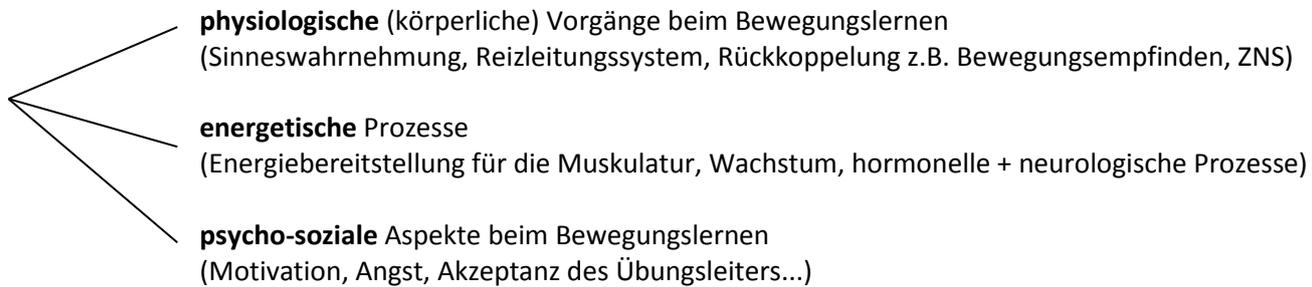


**Sport lebt im Wesentlichen vom Bewegungslernen, Bewegungslehren, sowie der Bewertung, Beurteilung, Messung von Bewegungen und Bewegungsfolgen (Koordination, koordinatives Lernen)**



**Graduierungsprüfungen und Wettkämpfe** erfordern eine Beobachtung, Beurteilung und Bewertung von Bewegungen bzw. sportarttypischen Bewegungen (Techniken) und Technikabfolgen (Tul, Matsogi).

**Berücksichtigung der Zusammenhänge beim Bewegungslernen** bzw. bei Bewegungsausführung und Bewertung bzw. Selbstkontrolle (Was steckt dahinter?):



Beim Erlernen bzw. Vorführen von Bewegungen unterscheidet man **drei Fertigkeitsstufen** im Aneignungsprozess bzw. Stufen des technischen Niveaus beim Vorführen:

- Grobform (Grobkoordination): die Hauptbestandteile der Bewegung sind verstanden
- Feinform (Feinkoordination): qualitative Verbesserung durch Feinheiten
- Feinst-Form (Automation): Fein-Form auch unter wechselnden / erschwerten Bedingungen

Beurteilung bzw. Fehlerkorrektur von Bewegungen erfordert eine **Analyse der Bewegung** und eine **Hierarchisierung** (Rangfolge, was ist am wichtigsten, was weniger wichtig) der Bestandteile (Unterscheidung von Einzelbewegungen und Bewegungsfolgen wie z.B. Tul).

# Grundlagen der Bewegungslehre für Prüfungen / Wettkämpfe

## Grundüberlegungen/Kriterien für die Bewertung/Beurteilung von Bewegungen

### Unterteilung in Phasen / Bestandteile einer Bewegung

(bei Einzelbewegungen wie z.B. ap cha busigi in Ausgangsstellung, Ansatz, Ausführung, Zurückziehen, Absetzen in Fußstellung)

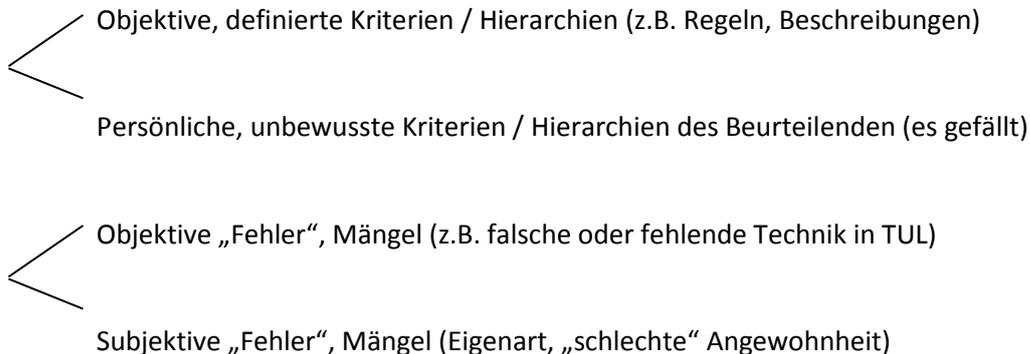
oder eines Bewegungsablaufes (z.B. vorgeschriebener Rhythmus einer Tul oder von Matsogi) sind eine Hilfe bei der Beurteilung von Bewegungen.

Als Trainer kennt man die **üblichen Fehler und Mängel bei der Bewegungsausführung** von Taekwon-Do Aktionen durch die langjährige Praxis. Diese kann man im Vorfeld sammeln und bewerten (Aufgabe des Dan-Kollegiums). Tauchen die Fehler dann auf, erkennt man sie schneller und kann sie sofort einordnen und entscheiden ob und wann sie korrigiert werden sollen bzw. wie sie bewertet werden. (z.B. Treffer im Kampf, wenn ich sie schon vorhersehe bzw. weiß, was jetzt passen könnte)

**Für Graduierungsprüfungen und Wettkämpfe sollte es ebenfalls Kriterien geben**, welche Bestandteile, wie beurteilt werden (nicht unbedingt nur Fehler suchen und Punkte abziehen sondern eher positiv Anforderungen an eine Bewegung oder Vorführung formulieren). So kann ein Gesamtbild von Stärken und Schwächen entstehen (häufig gleichen sich Fehler aus, also der eine macht diese Fehler, der andere solche Fehler so dass bei völlig unterschiedlichen Akteuren und Fehlern eine ähnliche Bewertung herauskommt) und deren Beurteilung erfolgt danach (was ist gravierend, was ist nebensächlich). Dann ist bei Bedarf auch ein sachlich inhaltliches Feed Back durch den Beurteilenden möglich (Was entspricht den Vorgaben, Anforderungen und was nicht?)

### →Den Begriff der „Schönen Technik“ hinterfragen, Wann ist eine Technik fehlerhaft?

(z.B. ein „schöner“ Kick: soll der gehalten oder schnell zurückgezogen werden?)



### Mögliche Bewertungs-Kriterien (noch nicht hierarchisiert) z.B. bei Saju Jirugi / Saju Makgi:

richtig herum kreuzen beim Ausholen für Abwehrtechniken, Faust/Handkante richtig und fest geformt, Handgelenk gerade, Kraft (was ist Kraft bzw. wie sieht man sie?), feste Stellung, Blickrichtung, Etikette/Ordnung (Kleiderordnung, Verbeugungen, Ansagen), korrekte Fußstellung, Einhalten des Diagramms (Schritte, Drehungen, umsetzen, übersetzen usw.), Einhalten der Angriffs-/Abwehrstufen, Gesamteindruck (Ästhetik, was ist das?), Korrektheit der einzelnen Techniken, Höhe der Sprünge, Benehmen (militärisch, locker), Aussehen,...

### Aufgaben:

- Ein Fußtritt/Handtechnik wird mehrmals vorgeführt (Gibon Yonsup) und bewertet mit Punkten von 1 – 10 (genauer von 4 – 9) wobei die ausschlaggebenden Kriterien für gute/schlechte Bewertung bzw. richtige/falsche Ausführung genannt werden sollen.
- Eine Tul wird vorgeführt (z.B. Do-San) und bewertet mit Punkten von 0 – 50 (genauer von 20 – 40) wobei die dafür ausschlaggebenden Kriterien erläutert werden sollen (allgemein und speziell was, warum gut oder schlecht bewertet wurde bzw. zu der guten/schlechten Bewertung geführt hat)