

## Bewegungsmerkmale zur Fortbewegung und Körperhaltung

(Vgl. Ernst J. Kiphard: Bewegungs- und Koordinationsschwächen im Grundschulalter. Schorndorf 4/82.)

Kategorien	Gute Bewegungskoordination	Koordinationsschwäche
<b>Bewegungspräzision</b>	Ausgewogenheit des <i>Raummaßes</i> . - geradlinige Zielbewegungen - - - abgerundete Schwungbewegungen - sichere/s Körperbalance und Bewegungsgleichgewicht - Richtungskonstanz, - präzision	Unausgewogenheit des <i>Raummaßes</i> , - zitternde, ausfahrende, eckige, abgehackte Bewegungen - gleichgewichtsunsichere Bewegungen - überschießende Bewegung - unzweckmäßige Mitbewegungen - Hypermetrie, Dysmetrie
<b>Bewegungsökonomie</b>	Ausgewogenheit des <i>Kraftmaßes</i> : - dynamisch situationsadäquate, maßvolle Innervationsgröße - schnellkräftig	Unausgewogenheit des <i>Kraftmaßes</i> : - zu heftige (hyperdynamische) oder zu schwache (hypodynamische) Impulse - schwergewichtig, schwerfällig, plump, roh, grob, - schlaff, kraftlos - tollpatschig - unabgestuft, undifferenziert - Hypertonus, Hypotonus
<b>Bewegungsfluß</b>	Ausgewogenheit des <i>Zeitmaßes</i> : - situationsadäquates Tempo der muskulären Impulse bei raschen Reaktionen - flink - abgerundete, weiche Schwungformen	Unausgewogenheit des <i>Zeitmaßes</i> : - unangemessen schnelle, abrupte Impulse - verlangsamte, stockende, zähflüssige Bewegungen bei verzögerter motorischer Reaktion - langsam, monoton, nicht ausdauernd - ausdruckslos, fast leblos, "Automatenmotorik"
<b>Bewegungselastizität</b>	Ausgewogenheit muskulärer <i>Federkraft</i> : - Hochwirksamer und angepaßter Einsatz muskulärer Spann- und Bremskräfte beim elastischen Abfangen des federnden, springenden Körpers.	Unausgewogenheit muskulärer <i>Federkraft</i> : - Unangepaßt hartes, unelastisches oder zu weiches, kraftloses Abfangen des federnden, springenden Körpers.
<b>Spannungsregulation</b>	Ausgewogenheit der <i>Muskelspannung</i> : - maximale Entspannung (Denervation) antagonistischer Muskelgruppen - schneller Spannungs-Lösungswechsel (Innervations-Denervationsablösung) - flüssige, aufeinanderfolgende Hin- und Herbewegung (Richtungsänderung) - Bewegungsrhythmus (rhythmischer Wechsel von Spannung und Lösung)	Unausgewogenheit der <i>Muskelspannung</i> : - unzweckmäßige Verspannungen der antagonistischen Muskelgruppen - erschwerte motorische Impulsbahnung - schwerfälliger Impulswechsel.