



# Idee der Woche

**Setting:** Biomechanischer Denkbogen  
**Alter:** ab 7. Klasse

**Kompetenzen:** Kenntnisse  
**Funktion:** Nachdenken über Bewegungen



## Aktionen und Reaktionen

Leitfrage: Überlege dir, welche Bewegungen deines Körpers oder deiner Körperteile welche Reaktionen hervorrufen!



## Optimale Beschleunigung

Leitfrage: Überlege dir, wie du eine optimale Länge des Beschleunigungswegs herstellen kannst!



## Körperschwerpunkt

Leitfrage: Überlege dir, wo der Körperschwerpunkt zu einem bestimmten Zeitpunkt liegt und welchen Weg er nehmen sollte!



## Teilbewegungen koordinieren

Leitfrage: Überlege dir, wie du einzelne Bewegungsteile so miteinander verbinden kannst, dass die Gesamtbewegung flüssig ist!



## Drehungen kontrollieren

Leitfrage: Überlege dir, wie du bei einer Drehbewegung stabil bleiben kannst oder wie du eine Drehbewegung aufrecht erhalten kannst!

SuS erlernen leichtathletische Fertigkeiten (z.B. Weitsprung, Kugelstoßen etc.).  
Sie analysieren in kurzen kognitiven Gesprächen mit der Lehrkraft ihre Bewegungsausführung mithilfe eines biomechanischen Grundprinzips.

[www.iqsh.de](http://www.iqsh.de)