



Knochen/Muskeln

Wie differenziert und vielfältig kann ich mein Gewicht /Gewichtsverlagerung über meine Knochenstruktur organisieren?
Wie differenziert können meine Muskeln ihre Anpassungsfunktion leisten?
anspannen-entspannen

Massen/Zwischenräume

Wie nutze ich meine einzelnen Zwischenräume?
Wie folgen meine Massen einander?
Kann ich Massen nacheinander bewegen?
Kann ich runde Massen rollen?
Oder nur heben?
Können sich die Zwischenräume auch wieder entspannen oder nur noch die Spannung halten/blockieren? (anspannen - entspannen)

Haltungsbewegungsebenen

Transportbewegungsebenen

Wie differenziert nutze ich die Bewegungsebenen in ihrer Funktion? Haltung – Bewegung
Wie fein wird das Zusammenspiel gestaltet?

Orientierung

Wie differenziert gestalte ich das Zusammenspiel von Vorder- und Rückseiten?
Mit Hilfe der Arme das Gewicht des Brustkorbes differenziert und vielfältig organisieren
Das Gewicht des Beckens differenziert und vielfältig über die Beckenknochen organisieren

Ausgangslage und Lernthemen

Wie geht's weiter? Wer ist im Lern – Team?