

Beobachtung Hampelmannsprung

Folgende Bewegungsmerkmale können beim Hampelmannsprung beobachtet werden:

- **Bewegungskopplung:** ☺ ☹
Gelungene Koordination zwischen Armen und Beinen
z.B.: Arme und Beine werden gleichzeitig ohne Unterbrechung bewegt
- **Bewegungsrhythmus:** ☺ ☹
z.B.: rhythmischer/harmonischer Bewegungsverlauf
- **Bewegungspräzision, z.B.:** ☺ ☹
 - angemessene Beugung der Knie- und Hüftgelenke
 - Rumpfhaltung - kein starkes seitliches Abweichen von der Körpermitte
 - keine Seite ist dominierend
 - Beine werden vollständig gegrätscht und geschlossen
 - Arme werden vollständig geöffnet und geschlossen
- **Bewegungstempo:** ☺ ☹
 - z.B.: angemessene Geschwindigkeit ohne Pausen
- **Bewegungsstärke, z.B.:** ☺ ☹
 - angemessene Körperspannung
 - angemessene Landung (keine Stampfen)
 - angemessenes Zusammenführen der Arme
- **Bewegungsumfang, z.B.:** ☺ ☹
 - angemessene Bewegungsweite (nicht zu eng / zu weit)
- Insgesamt **gelingt** der Hampelmannsprung ☺ ☹

SONSTIGES: z.B. Motivation, Reaktion auf Misslingen, Selbstständiges Suchen neuer Herausforderung

→ Variante: Hampelmann im Zweierhythmus, evtl. Arme und Beine in unterschiedlichen Rhythmen; Arme in doppelter Geschwindigkeit öffnen und schließen (ggf. auf diesem Bogen in anderer Farbe / mit anderem Zeichen dokumentieren).

Zum Hampelmannsprung als Koordinationstest siehe auch:
BAG (1992); Hessisches Landesinstitut (2000); Kiphard, J. (1972); Saft, D. (o. A.).

Beobachtung Bewegung Hula-Hoop (mit Reifen)

Folgende Bewegungsmerkmale können beobachtet werden:

- **Bewegungskopplung:** ☺ ☹
gelingende Koordination zwischen Armen, Rumpf und Beinen
- **Bewegungsrhythmus:** ☺ ☹
z.B.: rhythmischer/harmonischer Bewegungsverlauf
- **Bewegungspräzision, z.B.:** ☺ ☹
 - angemessene Beugung der Knie- und Hüftgelenke
 - Rumpfhaltung - kein starkes Abweichen von der Körpermitte
 - keine Zusatzbewegungen der Arme
 - keine Ausgleichsbewegung der Füße
- **Bewegungstempo, z.B.:** ☺ ☹
 - angemessene Geschwindigkeit (zu langsam/ zu schnelle)
- **Bewegungsstärke, z.B.:** ☺ ☹
 - angemessene Hüftbewegung (Krafteinsatz)
 - angemessene Körperspannung
- **Bewegungsumfang, z.B.:** ☺ ☹
 - angemessene Bewegungsweite (nicht zu eng / zu weit)
- Insgesamt **gelingt** die Hula-Hoop-Bewegung ☺ ☹

SONSTIGES: z.B. Motivation, Reaktion auf Misslingen, Selbstständiges Suchen neuer Herausforderung

→ Variante: Zusätzlich ein Chiffontuch über dem Kopf kreisen. Bewegungsrichtung gleich oder gegengleich (ggf. auf diesem Bogen in anderer Farbe / mit anderem Zeichen dokumentieren).