



Körper und Bewegung

KÖRPER

Körperteile

| | | | | |
|------------|------------|-----------|--------|--------|
| KOPF | SCHULTER | BRUSTKORB | TAILLE | BECKEN |
| BEIN | KNIE | FUSS | ZEHEN | ARM |
| ELLENBOGEN | HANDGELENK | HAND | FINGER | |

Körperaktionen

| | | | | |
|---------------------------------------|---|--|--|---|
| FORTBEWEGUNG | SPRUNG | DREHUNG UND ROTATION | GESTE | STILLSTAND |
| gehen rennen krabbeln robber | mit beiden Füßen in die Luft springen von einem auf den anderen Fuß springen ... | einzelne Gelenke rotieren um die eigene Achse drehen um eine andere Person herum drehen ... | nur ein Körperteil bewegen, zum Beispiel den Arm, das Bein, den Kopf | den ganzen Körper einfrieren nur ein Körperteil friert ein |

FORM

Körperform

LINEAR

wie ein Stift

FLACH

wie eine Wand

RUND

wie ein Ball

VERDREHT

wie eine Schraube

Formqualitäten

NACH VORNE
STREBEN

ZURÜCKZIEHEN

AUSBREITEN

SCHLIESSEN

STEIGEN

SINKEN

PERSÖNLICHER RAUM

Reichweite

ENG AM KÖRPER

zum Beispiel das Gesicht waschen

MITTLERE
REICHWEITE

zum Beispiel Alltags-
bewegungen wie
Gemüse schneiden

WEIT WEG
VOM KÖRPER

zum Beispiel einen Apfel
vom Baum pflücken.

Ebenen

AM BODEN

IN DER HOCKE

IM STEHEN

AUF
ZEHENSPITZEN

IN DER LUFT

Bewegungsrichtungen

VERTIKALE
DIMENSION
HOCH UND TIEF

zum Beispiel Hüpfen
am Platz

SAGITTALE
DIMENSION
VOR UND ZURÜCK

zum Beispiel jemandem
die Hand geben

HORIZONTALE
DIMENSION
RECHTS UND LINKS

zum Beispiel eine
Schiebetür öffnen

Flächen

TÜR -
VERTIKALE FLÄCHE
HOCH UND TIEF
RECHTS UND LINKS

zum Beispiel sich flach wie in einem Türrahmen bewegen, Fenster putzen...

RAD -
SAGITTALE FLÄCHE
VOR UND ZURÜCK
HOCH UND TIEF

zum Beispiel sich hinsetzen und aufstehen, einen Purzelbaum schlagen...

TISCH -
HORIZONTALE FLÄCHE
RECHTS UND LINKS
VOR UND ZURÜCK

zum Beispiel Tisch abwischen, Suppe rühren...

PHRASIERUNG

Bestandteile einer Bewegungsabfolge

ANFANG

AKTION

ENDE

Zeitlicher Bewegungsverlauf

SIMULTAN

mehrere Körperteile bewegen sich gleichzeitig

SUKZESSIV

benachbarte Körperteile bewegen sich nacheinander

SEQUENZIELL

nicht benachbarte Körperteile bewegen sich nacheinander

BEZIEHUNG

Art und Weise

AKTIV

PASSIV

FÜHREN

FOLGEN

Körperteile (in Bezug zueinander, zu anderen Körpern, zur Umwelt)

| | | | | |
|--------------------------------|-------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------|
| WAHRNEHMEN | ANSCHAUEN | SICH AUFEINANDER ZUBEWEGEN | SICH NAH SEIN | SICH BERÜHREN |
| GEWICHT ABGEBEN/ ÜBERNEHMEN | SICH UNTERSTÜTZEN | WEGSCHAUEN | SICH VONEINANDER WEGBEWEGEN | SICH ABGRENZEN |

ANTRIEB/ BEWEGUNGSQUALITÄTEN

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|
| GEWICHT | FLUSS | RAUM | ZEIT | | |
| kräftig oder leicht | geführt oder frei | direkt oder ziellos | schnell oder langsam | | |
| FLATTERN | STOSSEN | SCHWEBEN | WRINGEN | TUPFEN | |
| ziellos leicht schnell zum Beispiel zucken | direkt schwer schnell zum Beispiel stampfen | ziellos leicht langsam zum Beispiel fliegen, schwanken, wie Astro- nauten | ziellos schwer langsam zum Beispiel schrauben oder Wäsche auswringen | direkt leicht schnell zum Beispiel tippen, schütteln, klopfen | |
| PEITSCHEN | GLEITEN | DRÜCKEN | | | |
| ziellos schwer schnell zum Beispiel um sich werfen, schleudern | direkt leicht langsam zum Beispiel glätten, strecken, wischen | direkt schwer langsam zum Beispiel pressen, Möbel rücken | | | |