

Testfragen 1

Gruppendynamik, Methodik, Aufwärmen, Bewegungsformen

1. Nenne zwei grundlegende Ziele des Aufwärmtrainings.
2. Nenne vier physiologische Reaktionen des Körpers auf ein Aufwärmtraining.
3. Welche zwei Arten des Aufwärmens lassen sich unterscheiden?
4. Was versteht man unter der „Ganzheitsmethode“ beim Unterrichten?
5. Nenne jeweils 3 JJ-Techniken, die Du tendenziell eher nach der Teillehrmethode bzw. nach der Ganzheitsmethode unterrichten würdest.
6. Nenne mindesten 3 Vermittlungsformen beim motorischen Lernen.
7. Grenze die induktive und die deduktive Lehrmethode voneinander ab.
8. Beschreibe in kurzen Worten die vier Phasen der Gruppenbildung.
9. Was versteht man unter Rollendifferenzierung in Gruppen? Nenne drei Beispiele.
10. Was versteht man unter dem Begriff der „Leistungsfördernden Gruppennormen“?
11. Was versteht man unter dem Begriff der „Verantwortungsdiffusion“?
12. Beschreibe positive und negative Auswirkungen der Gruppenkohäsion („Wir Gefühl“)
13. Welches Prinzip steckt hinter den Bewegungsformen im Ju-Jutsu?
14. In welchen Merkmalen unterscheiden sich diagonale Ausfallschritte und die Aktionsstellungen?