

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Einführung</b> .....	13
Veränderte Kindheit .....	13
Veränderte körperliche Leistungsfähigkeit .....	18
Bedeutung eines Sportförderunterrichts .....	20
<b>1 Zum Problem des körperlich leistungsschwachen Schülers</b> ...	25
<b>2 Ursachen von körperlichen Leistungsschwächen</b> .....	29
<b>3 Die geschichtliche Entwicklung des Sportförderunterrichts</b> ..	33
<b>4 Veränderter Sportförderunterricht in einem sich verändernden Schulsport</b> .....	39
4.1 Fachlehrplan Sport .....	39
4.2 Das Salutogenese-Modell .....	41
4.3 Bewegte Schule .....	42
4.4 Lehrplan für den Sportförderunterricht .....	43
<b>5 Sportförderunterricht – dargestellt am Modell einer unterrichtstheoretischen Sportdidaktik</b> .....	47
5.1 Bedingungsebene .....	47
5.1.1 Innere Bedingungen .....	47
5.1.2 Äußere Bedingungen .....	47
5.2 Entscheidungsebene .....	52
5.2.1 Lernziele des Sportförderunterrichts .....	52
5.2.2 Lerninhalte des Sportförderunterrichts .....	53
5.2.3 Methoden und Maßnahmen zum Ausgleich von Haltungsschwächen des Rumpfes und der Füße .....	53
– Übungen zur Beweglichmachung (Mobilisation) des Schultergürtels .....	56
– Übungen zur Beweglichmachung (Mobilisation) der Wirbelsäule .....	57
– Übungen zur Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur .....	57

– Übungen zur Kräftigung der überdehnten Rücken-, Gesäß-, Schultergürtel- und hinteren Oberschenkelmuskulatur .....	58
– Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur .....	60
– Übungen zur Dehnung der Rücken-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur, die auch die Hüftbeugefähigkeit verbessern .....	61
– Übungen zur Dehnung des Hüftlendenmuskels .....	62
– Übungen zur Dehnung der Fuß- und Beinmuskulatur .....	62
– Übungen zur Kräftigung des Hüftlendenmuskels .....	62
– Übungen zur Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur .....	62
– Übungen zum Ausgleich von Fußschwächen .....	63
– Übungen zur Beweglichmachung der Fuß- und Zehengelenke ..	63
– Übungen zur Dehnung der verkürzten Fußmuskeln .....	64
– Übungen zur Kräftigung der geschwächten Fußmuskulatur ....	64
– Ausgleich von Haltungsschwächen – eine andere Betrachtungsweise .....	66
– Übungsbeispiele für ein kindgemäßes Krafttraining .....	68
– Erlebnisorientiertes Muskeltraining .....	71
5.2.4 Methoden und Inhalte des Ausdauertrainings .....	73
– Dauermethode .....	73
– Intervallmethode .....	75
5.2.5 Methoden und Inhalte zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten .....	80
– Übungen mit dem Luftballon .....	85
– Übungen mit Teppichfliesen .....	86
5.2.6 Möglichkeiten zur Integration von Problemschülern .....	87
5.2.7 Aufbau einer Sportförderunterrichtsstunde .....	93
– Methodische Maßnahmen .....	93
– Empfehlungen zur Unterrichtsgestaltung .....	96
– Unterrichtsformen im Sportförderunterricht .....	96
– Unterrichtsverfahren im Sportförderunterricht .....	102
– Unterrichtsstile im Sportförderunterricht .....	104
5.3 Evaluationsebene .....	105
5.3.1 Allgemeine Fitneßtests .....	108
5.3.2 Auswahltests für den Sportförderunterricht .....	108
5.3.2.1 Beurteilungsverfahren (DORDEL) .....	108
5.3.2.2 Auswahltest Sportförderunterricht (RUSCH/IRRGANG) .....	108
5.3.3 Einzeltests .....	129
5.3.3.1 Tests zur Ermittlung der Koordinationsfähigkeit .....	129
5.3.3.2 Tests zur Ermittlung der Haltekraft und Dehnfähigkeit .....	130
5.3.3.3 Tests zur Ermittlung der Erholungsfähigkeit bzw. der Ausdauerleistungsfähigkeit .....	132

5.3.4	Spezielle Verfahren zur Bewegungsbeurteilung	133
5.3.4.1	Motoskopische Verfahren	133
	– Trampolinkoordinationstest (TKT)	133
	– Checkliste motorischer Verhaltensweise (CMV)	133
5.3.4.2	Motometrische Verfahren	133
	– Körperkoordinationstest für Kinder (KTK)	133
	– Lincoln-Oseretzky-Skala Kurzform 18 (LOS KF 18)	139
<b>6</b>	<b>Biologisch-medizinische Grundlagen</b>	<b>145</b>
6.1	Begriffsbestimmungen	146
6.2	Biologische Grundlagen zu den Haltungsschwächen	147
6.2.1	Haltungsschwächen des Rumpfes	148
6.2.1.1	Anatomisch-biomechanische Grundlagen zu Bau und Funktion der Wirbelsäule	148
6.2.1.2	Die Gelenke der Wirbelsäule	150
6.2.1.3	Form der Wirbelsäule	152
6.2.1.4	Besonderheiten der kindlichen bzw. jugendlichen Wirbelsäule	152
6.2.1.5	Wachstum und Wirbelsäule	153
6.2.1.6	Verformungen der Wirbelsäule als Bewegungsmangelfolge	159
6.2.1.7	Anatomische Grundlagen zu den Haltungsschwächen	162
6.2.1.8	Einzeldarstellung der verschiedenen Haltungsschwächen	165
	– Haltungsschwäche Rundrücken – Totalrundrücken	165
	– Haltungsschwäche Hohlrücken – Hohlrundrücken	169
	– Flachrücken	175
	– Seitliche Haltungsabweichungen	176
6.2.2	Fußschwächen	177
6.2.2.1	Anatomisch-biomechanische Grundlagen	179
6.2.2.2	Spreizfuß	181
6.2.2.3	Knickfuß	182
6.2.2.4	Plattfuß	183
6.3	Organleistungsschwächen	184
6.3.1	Anatomisch-physiologische Grundlagen zur Organleistungsschwäche	189
6.3.1.1	Herz-Kreislauf-System	190
	– Herz und Training	190
	– Blutgefäße und Training	195
	– Blut und Training	196
6.3.1.2	Atmungssystem	198
	– Atmungssystem und Training	199
6.3.1.3	Muskelsystem	201
	– Muskulatur und Training	204

6.4	Koordinationsschwächen	205
6.4.1	Kennzeichen von Koordinationsschwächen	206
6.4.2	Ursachen von Koordinationsschwächen	206
6.4.3	Anatomisch-physiologische Grundlagen zur koordinativen Leistungsfähigkeit	207
6.4.3.1	Makrostruktureller Aufbau des Zentralnervensystems	209
	– Rückenmark	209
	– Die Reflexe	210
	– Hirnstamm	212
	– Kleinhirn und Basalganglien	213
	– Endhirn	213
6.4.3.2	Mikrostruktureller Aufbau des Zentralnervensystems	217
6.4.3.3	Neurophysiologische Aspekte des koordinativen Lernprozesses	218
6.4.3.4	Konsequenzen für die Schulpraxis	222
	– Motivation und Lernerfolg	222
	– Lernkontrollen und Pausengestaltung	223
	– Unterrichtsmethodische Aspekte	223
	– Korrektur und Lernerfolg	224
	– Bewegungsschatz und Lernerfolg	224
<b>7</b>	<b>Allgemeine Grundlagen der Bewegungs- und Trainingslehre</b>	<b>225</b>
7.1	Motorische Entwicklung	225
7.1.1	Begriffsbestimmung	225
7.1.2	Phasen der körperlichen Entwicklung	226
7.2	Motorisches Lernen	227
7.2.1	Begriffsbestimmung	227
7.2.2	Ausgewählte Theorien und Modelle des motorischen Lernens	228
7.2.3	Der Aufbau des motorischen Lernens nach Lernstufen (-phasen)	230
7.3	Methoden und Inhalte des Krafttrainings	231
7.3.1	Dynamisches Krafttraining	231
7.3.2	Statisches Krafttraining	233
7.3.3	Allgemeine Gesetzmäßigkeiten beim Krafttraining	234
7.3.4	Standardübungen beim Krafttraining – Variationsmöglichkeiten und Problempunkte dargestellt am Beispiel von Bauch- und Rückenmuskulaturübungen	237
7.4	Methoden und Inhalte des Beweglichkeitstrainings	241
7.4.1	Die aktive Dehnungsmethode	242
7.4.2	Die passive Dehnungsmethode	243
7.4.3	Die statische Dehnungsmethode („Stretching“)	243
<b>8</b>	<b>Hinweise zum Arbeitsplatz in der Schule und zu Hause</b>	<b>245</b>

<b>9</b>	<b>Bewegungsförderung im (Schul-)Alltag</b>	<b>247</b>
9.1	Bewegungspausen	247
9.2	Bewegungsübungen während des Unterrichts und für zu Hause	256
9.2.1	Dehnübungen	262
9.2.2	Isometrische Übungen	264
9.3	Heimtrainingsprogramme zum Ausgleich von Haltungsschwächen	265
9.4	Beispiel für ein Bewegungsprogramm für Kinder und Eltern	274
9.5	Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik	280
9.6	Die Bedeutung des Schwimmens im Sportförderunterricht	287
9.7	Aquatraining	291
9.8	Grundformen des Kletterns im Sportförderunterricht	296
9.9	Bewegungsbaustellen – Bewegungslandschaften	300
9.10	Jonglieren mit dem Chiffontuch	301
9.11	Übungen mit dem Pezziball (Therapieball)	303
9.12	Entspannungsmethoden	305
9.13	Stundenbeispiele für den Sportförderunterricht	330
<b>10</b>	<b>Übungsgeräte für den Sportförderunterricht</b>	<b>365</b>
	<b>Literatur</b>	<b>367</b>