

# Inhalt

Vorwort .....	.10
<b>1 Was Sport ist und was Sport sein kann .....</b>	<b>.11</b>
1.1 Was man unter Sport verstehen kann .....	.11
1.2 Wie die unterschiedlichen Formen des Sports zu erklären sind .....	.14
1.3 Warum man Sport treibt .....	.15
<b>2 Welche Bedeutung Spielidee und Spielregeln im Sport haben .....</b>	<b>.20</b>
2.1 Was eine Spielidee ist .....	.20
2.2 Warum man Spielregeln braucht .....	.20
2.3 Welche Regeln es gibt und wie man sie finden kann .....	.21
2.4 Welchen Zusammenhang es zwischen Regeln und Fairness gibt .....	.24
2.5 Welcher Zusammenhang zwischen Spielidee, Spielregeln sowie dem Spielen bzw. Wettkämpfen besteht .....	.25
2.6 Welcher Zusammenhang zwischen Spielidee, Spielregeln sowie dem Leisten besteht .....	.28
<b>3 Was man über sportliche Wettkämpfe wissen sollte .....</b>	<b>.31</b>
3.1 Was uns zum Begriff <i>Wettkampf</i> eingefallen ist .....	.31
3.2 Was man als sportlichen Wettkampf ansieht .....	.31
3.3 Welche Wettkampfmöglichkeiten es für euch im Rahmen der Schule gibt ..	.33
3.4 Wie man sich auf einen Wettkampf vorbereiten kann .....	.34
3.5 Wie man sein eigenes Wettkampfverhalten planen kann .....	.36
<b>4 Wie Leistung im Sport gemessen und beurteilt wird .....</b>	<b>.39</b>
4.1 Wie man den Begriff <i>Leistung</i> im Sport auffassen und erklären kann ..	.39
4.2 Wie Leistungen im Sport motiviert sein können .....	.40
4.3 Wie man die Leistung anderer und die eigene Leistung beurteilen kann ..	.42
4.4 Wie Leistungen in unterschiedlichen Sportarten bewertet und beurteilt werden .....	.43
4.5 Wie man zu erreichbaren Zielsetzungen kommen kann .....	.48
4.6 Welchen Stellenwert die Leistung im aktuellen Sportgeschehen aus gesellschaftlicher Perspektive hat .....	.50
4.7 Was Leistung im Schulsport heißt .....	.51
<b>5 Wie man Bewegungen lernen kann .....</b>	<b>.54</b>
5.1 Was beim Lernen von Bewegungen beachtet werden sollte .....	.54
5.2 Wie man durch Nachmachen und durch Beobachten lernt .....	.57

<b>5.3</b>	Wie Bewegungsabläufe besser zu durchschauen sind .....	58
<b>5.4</b>	Welcher Zusammenhang zwischen Bewegungsabsicht, Aktionen und Effekten besteht .....	60
<b>5.5</b>	Wie man Bewegungen bei sich und anderen effektiv korrigiert .....	62
<b>5.6</b>	Wie das Bewegungsgedächtnis funktioniert .....	64
<b>5.7</b>	Was bei der Planung von Lernprozessen zu beachten ist .....	65
<b>5.8</b>	Wie biomechanische Erkenntnisse das Verstehen einer Bewegung unterstützen können .....	67
<b>6</b>	<b>Wie man seine sportliche Leistung durch Üben verbessert .....</b>	<b>73</b>
<b>6.1</b>	Wie Lernen und Üben zusammenhängen .....	73
<b>6.2</b>	Wie man das eigene Üben organisieren kann .....	75
<b>6.3</b>	Was Üben charakterisiert .....	76
<b>6.4</b>	Wie man sich auf das Üben einstimmt und vorbereitet .....	78
<b>6.5</b>	Welche koordinativen Fähigkeiten im Sport eine Rolle spielen .....	79
<b>6.6</b>	Wie man die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten durch Üben verbessern kann .....	81
<b>7</b>	<b>Wie man richtig trainiert und welche körperlichen Folgen sportliches Training hat .....</b>	<b>83</b>
<b>7.1</b>	Welche unmittelbaren Körperreaktionen Bewegung auslöst .....	83
<b>7.2</b>	Was man über seinen Puls wissen sollte .....	84
<b>7.3</b>	Welche Bedeutung körperliche Ermüdung hat .....	85
<b>7.4</b>	Welche langerfristigen Körperreaktionen Bewegung auslöst .....	87
<b>7.5</b>	Was Training bedeutet und was man damit beabsichtigt .....	88
<b>7.6</b>	Welche Grundsätze beim Training beachtet werden müssen .....	90
<b>7.7</b>	Welche Methoden sich beim Training bewährt haben .....	91
<b>7.8</b>	Wie man ein Training zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit planen und durchführen kann .....	93
<b>7.9</b>	Wie man die Ausdauerleistungsfähigkeit bestimmen kann .....	94
<b>7.10</b>	Worüber man sich vor der Aufnahme eines Ausdauertrainings Klarheit verschaffen sollte .....	95
<b>7.11</b>	Wie man ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining plant .....	95
<b>7.12</b>	Wie man ein Training zur Verbesserung der Kraft planen und durchführen kann .....	98
<b>7.13</b>	Wie man ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der Kraftausdauer entwickelt .....	99
<b>7.14</b>	Wie man die eigene Beweglichkeit überprüfen und verbessern kann ..	104
<b>7.15</b>	Welche Dehnmethoden es gibt und was man beim Dehnen beachten sollte .....	106
<b>7.16</b>	Wie man ein wirkungsvolles Dehnprogramm entwickeln kann .....	108

<b>8</b>	<b>Wie man sportliche Belastung vor- und nachbereitet .....</b>	<b>110</b>
8.1	Wie man sich grundsätzlich auf das Sporttreiben einstimmst und vorbereitet .....	110
8.2	Welche Grundregeln für das Aufwärmen zu beachten sind .....	111
8.3	Wie man sich auf eine spezielle Belastung optimal vorbereitet .....	112
8.4	Wie allgemeines und spezielles Aufwärmen beispielhaft ablaufen .....	114
8.5	Welche biologischen Hintergründe zum Aufwärmen bestehen .....	115
8.6	Wie man sich vor dem Sport richtig ernährt .....	117
8.7	Welche Sportkleidung man auswählen sollte .....	118
8.8	Wie man sich mental vorbereiten kann .....	118
8.9	Wie man sich nach Belastungen sinnvoll verhält .....	119
<b>9</b>	<b>Wie man im Sport den eigenen Körper erleben und was man über sich selbst erfahren kann .....</b>	<b>121</b>
9.1	Wie man sich selbst im Sport wahrnehmen und erfahren kann .....	121
9.2	Wie gut die Sinne sind und welche Bedeutung sie haben .....	123
9.3	Wie man sein Gleichgewicht findet und erhält .....	124
9.4	Wie die Sinne arbeiten .....	128
9.5	Wie die Sinne getäuscht werden können .....	130
9.6	Wie man die Sinne ausbilden kann .....	131
9.7	Wie man durch richtiges Atmen entspannen und Stress abbauen kann ..	133
<b>10</b>	<b>Was der Sport für die Gesundheit bedeutet .....</b>	<b>135</b>
10.1	Was man unter <i>Fitness</i> versteht und was sie für das Wohlbefinden bedeuten kann .....	135
10.2	Wie man die eigene Fitness testen kann .....	137
10.3	Wie man fit wird – wie man sich fit hält .....	141
10.4	Wie man sich körperlängerecht bewegt .....	146
10.5	Wie man sich vor, während und nach dem Sport richtig ernährt .....	149
10.6	Warum man Ausdauersport genießen sollte .....	153
10.7	Was man unter Gesundheit verstehen kann .....	156
10.8	Wann Sporttreiben positiv auf die Gesundheit wirken kann .....	157
10.9	Weshalb Homöostase eine zentrale Ursache für positive Wirkungen des Sports darstellt .....	160
10.10	Wie der Körper Energie bereitstellt .....	161
10.11	Welche Aufgaben das Muskelsystem besitzt .....	164
<b>11</b>	<b>Wie man im Sport gesund bleibt und wie man mit körperlichen Einschränkungen umgeht .....</b>	<b>170</b>
11.1	Welche Bedeutung Regeln für sicheres Sporttreiben haben .....	170
11.2	Welchen Einfluss die Sportkleidung auf das Sporttreiben besitzt .....	173

11.3	Wie wichtig Hygiene für die Gesunderhaltung ist .....	175
11.4	Wann Einschränkungen für das Sporttreiben angesagt sind .....	176
11.5	Wie man mit leichten körperlichen Beeinträchtigungen umgeht .....	176
11.6	Wie man sich bei Verletzungen verhält .....	178
11.7	Welchen Einfluss die Menstruation auf das Sporttreiben haben kann ..	179
11.8	Wie man bei Sportverletzungen hilft .....	180
11.9	Wie man sich nach Verletzungen verhalten sollte .....	184
11.10	Welche Auswirkungen Drogen auf das Sporttreiben besitzen .....	185
<b>12</b>	<b>Wie man im Sport mit Partnern und Gegnern umgeht .....</b>	<b>191</b>
12.1	Wie sich Mit- und Gegeneinander im Sport bedingen .....	191
12.2	Wie man im Sport mit sich selbst umgeht .....	192
12.3	Wie Kommunikation und Kooperation zwischen Sportlern aussehen können .....	193
12.4	Wie Taktik im Sport von Kommunikation abhängt .....	197
12.5	Wie man Kooperation aufbaut und Teamfähigkeit entwickelt .....	198
<b>13</b>	<b>Was Aggression im Sport bedeutet und wie man damit im Sport umgeht ..</b>	<b>203</b>
13.1	Welcher Zusammenhang zwischen Regeln und der Beurteilung des sportlichen Handelns in den Sportarten besteht .....	203
13.2	Wie sportliches Handeln aus unterschiedlicher Sicht beurteilt wird ..	206
13.3	Welche Ursachen Aggressionen haben können .....	209
13.4	Wie man Aggressionen vermeiden könnte .....	210
<b>14</b>	<b>Wie man im Sport mit Wagnis und Risiko umgehen sollte .....</b>	<b>213</b>
14.1	Warum zum Sporttreiben Wagnis gehört .....	213
14.2	Welche unterschiedlichen Wagnisse im Sport von Bedeutung sind .....	214
14.3	Welcher Zusammenhang zwischen Wagnis, Risiko und Angst besteht ..	215
14.4	Wie Angst und Vertrauen zusammenhängen .....	217
14.5	Wie man Hilfe gibt, um Wagnisse zu ermöglichen .....	219
14.6	Wie unterschiedlich die individuelle Wagnisbereitschaft sein kann ..	219
14.7	Wie man angemessen mit Risiken umgeht .....	222
14.8	Welche Erlebnisse im Sport möglich sind, wenn man etwas wagt ..	223
14.9	Welche Gefahren mit kommerziellen Erlebnisangeboten verbunden sein können .....	224
14.10	Was Flow im Sport bedeutet und welcher Zusammenhang zu Grenzerfahrungen besteht .....	224
<b>15</b>	<b>Wie man Bewegung präsentiert, wie man mit Bewegung gestalterisch und kreativ umgeht .....</b>	<b>227</b>
15.1	Welche Bedeutung Präsentationen im Sport haben .....	227
15.2	Wie man gemeinsam etwas vorführt .....	229

<b>15.3</b>	Wie Bewegungen Menschen charakterisieren und Stimmungen wiedergeben .....	231
<b>15.4</b>	Wie man sich mit Bewegungen ausdrücken kann .....	233
<b>15.5</b>	Welche Möglichkeiten für Gestalten und kreatives Bewegen existieren ..	234
<b>15.6</b>	Was man unter Bewegungsgestaltung, Bewegungsqualität und Eindruck versteht .....	237
<b>15.7</b>	Wie man durch Variieren gestalten kann .....	240
<b>15.8</b>	Wie man sich mit und nach Musik bewegen kann .....	241
<b>15.9</b>	In welchem Zusammenhang Komposition, Improvisation und Kreativität zueinander stehen .....	243
<b>16</b>	<b>Welche Besonderheiten das Sporttreiben in der Natur bietet .....</b>	<b>244</b>
<b>16.1</b>	Welchen Reiz das Sporttreiben im Freien besitzt .....	244
<b>16.2</b>	Welche Sportarten es gibt, die besondere Naturerlebnisse ermöglichen, wie und wo man sie betreiben kann .....	245
<b>16.3</b>	Wie man das Sporttreiben in der Natur genießen und verantworten kann .....	247
<b>16.4</b>	Wie man mit der Verantwortung für den Erhalt der natürlichen Umwelt im Sport umgehen kann .....	249
<b>17</b>	<b>Welche Rolle die olympische Idee im Sport spielt .....</b>	<b>251</b>
<b>17.1</b>	Woher die olympische Idee stammt .....	251
<b>17.2</b>	Wie die olympische Idee in unsere Zeit gerettet wurde und wie sie sich entwickelt hat .....	252
<b>17.3</b>	Welche Ideen hinter den Olympischen Spielen stehen und wer sie vertritt .....	255
<b>Anhang</b>	.....	<b>260</b>
<b>1</b>	Tabellarischer Überblick zur Geschichte des Sports .....	260
<b>2</b>	Tipps für Leitungsaufgaben im Sport .....	263
<b>3</b>	Wichtige Internetadressen .....	264
<b>4</b>	Statistik zu den eigenen Körperdaten, persönlichen Bestleistungen, Erfolgen, Abzeichen, Urkunden und zu Weltrekorden im Wandel .....	265
	Stichwortverzeichnis .....	269
	Quellennachweis .....	275
	Bildnachweis .....	277