

Inhalt

Vorwort	10
1 Was Sport ist und was Sport sein kann	11
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
2 Welche Bedeutung Spielidee und Spielregeln im Sport haben	20
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
3 Was man über sportliche Wettkämpfe wissen sollte	31
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
4 Wie Leistung im Sport gemessen und beurteilt wird	39
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
5 Wie man Bewegungen lernen kann	54
5.1 Was beim Lernen von Bewegungen beachtet werden sollte	54
5.2 Wie man durch Nachmachen und durch Beobachten lernt	57

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

8	Wie man sportliche Belastung vor- und nachbereitet	110
8.1	Wie man sich grundsätzlich auf das Sporttreiben einstimmt 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
9	Wie man im Sport den eigenen Körper erleben und was man über sich selbst erfahren kann	121
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
10	Was der Sport für die Gesundheit bedeutet	135
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 körpergerecht 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
11	Wie man im Sport gesund bleibt und wie man mit körperlichen Einschränkungen umgeht	170
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
12	Wie man im Sport mit Partnern und Gegnern umgeht	191
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
13	Was Aggression im Sport bedeutet und wie man damit im Sport umgeht ..	203
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
14	Wie man im Sport mit Wagnis und Risiko umgehen sollte	213
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
15	Wie man Bewegung präsentiert, wie man mit Bewegung gestalterisch und kreativ umgeht	227
15.1	Welche Bedeutung Präsentationen im Sport haben	227
15.2	Wie man gemeinsam etwas vorführt	229

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