

INHALT

VORWORT DER HERAUSGEBER DER „EDITION SCHULSPORT“	12
SO LERNEN SIE MIT DIESEM SCHULBUCH	14
TEIL I: BEWEGUNGSSTRUKTUR UND BEWEGUNGSLERNEN	16
LEKTION 1: WIE HÄNGEN SPORT UND BEWEGUNG ZUSAMMEN?	18
1.1 Sportbegriff	20
1.2 Kennzeichnung von sportlichen Bewegungen	22
1.3 Außen- und Innenaspekt von sportlichen Bewegungen	26
1.4 Prüfungsvorbereitung	28
LEKTION 2: WIE WERDEN SPORTLICHE BEWEGUNGEN ANALYSIERT?	30
2.1 Betrachtungsweisen bei der Analyse sportlicher Bewegungen	32
2.2 Biomechanische Bewegungsanalyse	35
2.3 Morphologische Bewegungsanalyse	70
2.4 Funktionale Bewegungsanalyse	77
2.5 Prüfungsvorbereitung	90
LEKTION 3: WIE WERDEN BEWEGUNGEN VOM KÖRPER GESTEUERT?	92
3.1 Grundbegriffe der Sportmotorik	94
3.2 Sensomotorische Systeme	97
3.3 Kognitive und dynamische Systeme	107
3.4 Prüfungsvorbereitung	110

LEKTION 4: WELCHE BEDEUTUNG HAT DIE KOORDINATION IM SPORT?	112
4.1 Koordination und Technik	114
4.2 Modell der koordinativen Fähigkeiten	115
4.3 Koordinations-Anforderungs-Regler-Modell (KAR-Modell)	119
4.4 Methodische Grundformel zur Koordinationsschulung	124
4.5 Koordinationstraining im Kontext exekutiver Funktionen	129
4.6 Prüfungsvorbereitung	133

LEKTION 5: WIE WERDEN BEWEGUNGEN IM SPORT GELERNT UND GELEHRT?	134
5.1 Phasen sportmotorischen Lernens	136
5.2 Ganzheitsmethode versus Teillernmethode	142
5.3 Neulernen sportlicher Bewegungen	144
5.4 Prüfungsvorbereitung	155

TEIL II: BEWEGUNGSGESTALTUNG	156
------------------------------	-----

LEKTION 6: WIE WERDEN BEWEGUNGEN GESTALTET?	158
6.1 Bewegung gestalten und Bewegungsgestaltung	160
6.2 Gestalten können – Gestaltungsfähigkeit entwickeln	164
6.3 Prüfungsvorbereitung	170

LEKTION 7: WIE UNTERSCHIEDEN SICH IM TANZEN CHOREOGRAFIE UND IMPROVISATION?	172
7.1 Choreografie und Improvisation – Gegensatzpaar oder Synonyme?	174
7.2 Vermittlung von tänzerischer Choreografie und Tanzimprovisation	181
7.3 Prüfungsvorbereitung	185

TEIL III: WAGNIS UND VERANTWORTUNG	186
--	-----

LEKTION 8: WIE HÄNGEN WAGNIS, RISIKO UND TRENDS IM SPORT ZUSAMMEN?	188
8.1 Begriffliche Abgrenzungen von Wagnis und Risiko	190
8.2 Chancen und Grenzen sportlicher Wagnisse	191
8.3 Trendsportarten: Vom sportlichen Trend zum Massenphänomen	196
8.4 Prüfungsvorbereitung	199

LEKTION 9: WAS MOTIVIERT MENSCHEN ZUM SPORTTREIBEN?	200
9.1 Kategorisierung von Motiven im Sport	202
9.2 Motivation als prozessbezogenes Ergebnis von Motivanregung	210
9.3 Emotionen im Sport	213
9.4 Angstlust, Reizsuchverhalten und Flow-Erleben	218
9.5 Prüfungsvorbereitung	224

TEIL IV: LEISTUNG	226
-------------------------	-----

LEKTION 10: WAS BEDEUTEN LEISTUNG UND TRAINING IM SPORT?	228
10.1 Leistung und Leisten im Sport	230
10.2 Sportliches Training	237
10.3 Prüfungsvorbereitung	239

LEKTION 11: WELCHE BIOLOGISCHEN GESETZMÄSSIGKEITEN BESTIMMEN SPORTLICHES TRAINING?	240
11.1 Allgemeine Gesetze zur biologischen Anpassung durch Training	242
11.2 Trainingsprinzipien und Belastungskomponenten	253
11.3 Prüfungsvorbereitung	257

LEKTION 12: WIE ENTSTEHT AUSDAUER?	258
12.1 Grundbegriffe	260
12.2 Energiebereitstellung bei Ausdauerbelastungen	264
12.3 Kriterien zur Messung der Ausdauerleistungsfähigkeit	276
12.4 Steuerung der Intensität bei Ausdauerbelastungen	282
12.5 Biologische Anpassungen durch Ausdauertraining	286
12.6 Methoden und Inhalte von Ausdauertraining	290
12.7 Prüfungsvorbereitung	299
 LEKTION 13: WAS MACHT EIN GUTES KRAFTTRAINING AUS?	 300
13.1 Grundbegriffe	302
13.2 Auswirkung von Krafttraining auf das neuromuskuläre System	311
13.3 Allgemeine Grundsätze von Krafttraining	314
13.4 Methoden und Inhalte von Krafttraining	317
13.5 Prüfungsvorbereitung	331
 LEKTION 14: WIE KANN DIE SCHNELLIGKEIT VERBESSERT WERDEN?	 332
14.1 Grundbegriffe	334
14.2 Methoden und Inhalte von Schnelligkeitstraining	337
14.3 Prüfungsvorbereitung	343
 LEKTION 15: WELCHE WIRKUNGEN ERZIELT EIN TRAINING DER BEWEGLICHKEIT?	 344
15.1 Grundbegriffe	346
15.2 Biologische Grundlagen zum Beweglichkeitstraining	347
15.3 Methoden und Inhalte von Beweglichkeitstraining	353
15.4 Prüfungsvorbereitung	358
 LEKTION 16: WIE WERDEN SPORTLICHE LEISTUNGEN GEMESSEN?	 360
16.1 Grundbegriffe	362
16.2 Ausdauertests	364
16.3 Krafttests	372
16.4 Schnelligkeitstests	376
16.5 Beweglichkeitstests	378
16.6 Prüfungsvorbereitung	380

LEKTION 17: WAS MOTIVIERT MENSCHEN

ZU SPORTLICHEN LEISTUNGEN?	382
17.1 Leistungsmotiviertes Handeln	384
17.2 Modelle zur Erklärung leistungsmotivierten Handelns	387
17.3 Prüfungsvorbereitung	397

TEIL V: KOOPERATION UND KONKURRENZ

398

LEKTION 18: WIE ERFOLGT DAS LERNEN

UND LEHREN VON SPORTSPIELEN?	400
18.1 Spielen und sportliches Wettkämpfen	402
18.2 Konzepte zur Vermittlung Großer Spiele	407
18.3 Prüfungsvorbereitung	422

LEKTION 19: WANN IST SPORT AGGRESSIV UND UNFAIR?

424

19.1 Aggression und Aggressivität	426
19.2 Entstehung von Aggression im Sport	432
19.3 Fairness im Sport	438
19.4 Aggressionsvermeidung und Fairnesserziehung im Sport	450
19.5 Prüfungsvorbereitung	454

TEIL VI: GESUNDHEIT

456

LEKTION 20: WAS BEDEUTET GESUNDHEIT?

458

20.1 Gesundheitsbegriffe	460
20.2 Gesundheitsmodelle	462
20.3 Prüfungsvorbereitung	476

LEKTION 21: INWIEFERN IST SPORT GESUND?

478

21.1 Wirkungszusammenhänge von Sport und Gesundheit	480
21.2 Ziele und Merkmale von Gesundheitssport	489
21.3 Stress und Stressbewältigung im Kontext von Sport und Gesundheit	491
21.4 Prüfungsvorbereitung	496

LEKTION 22: WELCHE ROLLE SPIELT DOPING IM SPORT?	498
22.1 Definition von Doping	500
22.2 Wirkung von Doping auf den Organismus und die Psyche	503
22.3 Begründungen für das Dopingverbot im Wettkampfsport	510
22.4 Soziologische Erklärungsansätze für Doping	513
22.5 Prüfungsvorbereitung	515
 LEKTION 23: WELCHE ERNÄHRUNG IST FÜR SPORTLER GESUND?	516
23.1 Grundlegende Ernährungsempfehlungen – Basis für ein gesundes Leben	519
23.2 Gewichtsreduktion – Luxus einer Konsumgesellschaft	525
23.3 Prüfungsvorbereitung	535
 STICHWORTVERZEICHNIS	536
 LITERATURVERZEICHNIS	542
 DER AUTOR	558
 BILDNACHWEIS	559