

INHALT

VORWORT DER HERAUSGEBER DER EDITION SCHULSPORT.....	10
SO LERNEN SIE MIT DIESEM SCHULBUCH.....	12
WAS IST SPORT?	14
TEIL I: BEWEGUNGSSTRUKTUR UND BEWEGUNGSLERNEN	20
LEKTION 1: WIE WERDEN BEWEGUNGEN IM SPORT ANALYSIERT?	23
1.1 KENNZEICHNUNG UND BETRACHTUNGSWEISEN SPORTLICHER BEWEGUNGEN	24
1.2 BIOMECHANISCHE BEWEGUNGSANALYSE	31
1.3 MORPHOLOGISCHE BEWEGUNGSANALYSE	63
1.4 FUNKTIONALE BEWEGUNGSANALYSE	70
1.5 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	80
LEKTION 2: WIE WERDEN BEWEGUNGEN VOM KÖRPER GESTEUERT?	83
2.1 BIOLOGISCHES VORWISSEN IN BEZUG AUF BEWEGUNG	84
2.2 GRUNDBEGRIFFE DER SPORTMOTORIK	87
2.3 SENSMOTORISCHE SYSTEME	89
2.4 KOGNITIVE UND DYNAMISCHE SYSTEME	95
2.5 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	107
LEKTION 3: WELCHE BEDEUTUNG HAT KOORDINATION IM SPORT?	111
3.1 KOORDINATION UND TECHNIK	112
3.2 MODELL DER KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN	113
3.3 KOORDINATIONS-ANFORDERUNGS-REGLER-MODELL	117
3.4 METHODISCHE GRUNDFORMEL ZUR KOORDINATIONSSCHULUNG	122
3.5 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	126
LEKTION 4: WIE WIRD EINE SPORTLICHE TECHNIK ERLERNT?	129
4.1 PHASEN SPORTMOTORISCHEN LERNENS.....	130
4.2 GANZHEITSMETHODE VERSUS TEILLERNMETHODE.....	136
4.3 NEULEREN SPORTLICHER BEWEGUNGEN.....	139
4.4 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	154
TEIL II: BEWEGUNGSGESTALTUNG.....	158
LEKTION 5: WIE WERDEN BEWEGUNGEN IM SPORT GESTALTET?	161
5.1 BEWEGUNG GESTALTEN UND BEWEGUNGSGESTALTUNG.....	162
5.2 GESTALTEN KÖNNEN UND GESTALTUNGSFÄHIGKEIT ENTWICKELN	166
5.3 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	172

TEIL III: WAGNIS UND VERANTWORTUNG	174
LEKTION 6: WAS TREIBT MENSCHEN ZUM SPORTTREIBEN AN?.....	177
6.1 MOTIVE UND MOTIVATION IM SPORT.....	178
6.2 MOTIVE IM RISIKO- UND WAGNISSPORT	184
6.3 LEISTUNGSMOTIVATION IM SPORT.....	188
6.4 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	197
LEKTION 7: WIE STEUERN EMOTIONEN SPORTLICHES HANDELN?	201
7.1 EMOTIONEN IM SPORT.....	202
7.2 STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG IM SPORT	208
7.3 PRÜFUNGSVORBEREITUNG.....	213
TEIL IV: LEISTUNG.....	216
LEKTION 8: WIE BEEINFLUSST TRAINING DIE LEISTUNG IM SPORT?	219
8.1 MERKMALE VON LEISTUNG UND TRAINING IM SPORT	220
8.2 KÖRPERLICHE ANPASSUNG DURCH SPORTLICHES TRAINING	229
8.3 TRAININGSPRINZIPIEN UND BELASTUNGSKOMPONENTEN	237
8.4 ERMÜDUNG UND ERHOLUNG	241
8.5 TRAININGSSTEUERUNG UND SPORTLICHE PERIODISIERUNG	244
8.6 AUF- UND ABWÄRMEN IM SPORT	257
8.7 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	262
LEKTION 9: WIE ENTSTEHT AUSDAUER?.....	267
9.1 BIOLOGISCHES VORWISSEN ZUM AUSDAUERTRAINING	268
9.2 ERSCHEINUNGSFORMEN DER AUSDAUER	286
9.3 AUSDAUERSPORTLICHE BEISPIELE ZUR ENERGIEBEREITSTELLUNG.....	291
9.4 BELASTUNGSSTEUERUNG BEI AUSDAUERLEISTUNGEN	297
9.5 METHODEN IM AUSDAUERTRAINING	306
9.6 AUSDAUERTESTS.....	315
9.7 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	323
LEKTION 10: WAS MACHT EIN GUTES KRAFTTRAINING AUS?.....	329
10.1 BIOLOGISCHES VORWISSEN ZUM KRAFTTRAINING.....	330
10.2 ERSCHEINUNGSFORMEN DER KRAFT	360
10.3 AUSWIRKUNG VON KRAFTTRAINING AUF DAS NEUROMUSKULÄRE SYSTEM	373
10.4 METHODEN IM KRAFTTRAINING.....	377
10.5 KRAFTTESTS	393
10.6 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	402
LEKTION 11: WIE KANN DIE SCHNELLIGKEIT VERBESSERT WERDEN?.....	409
11.1 ERSCHEINUNGSFORMEN DER SCHNELLIGKEIT.....	410

11.2 METHODEN IM SCHNELLIGKEITSTRAINING.....	418
11.3 SCHNELLIGKEITSTESTS	425
11.4 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	428
 LEKTION 12: WIE WIRKT EIN TRAINING DER BEWEGLICHKEIT?.....	431
12.1 ERSCHEINUNGSFORMEN DER BEWEGLICHKEIT	432
12.2 PHYSIOLOGISCHE GRUNDLAGEN DES BEWEGLICHKEITSTRAININGS	435
12.3 METHODEN IM BEWEGLICHKEITSTRAINING	444
12.4 BEWEGLICHKEITSTESTS	450
12.5 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	452
 TEIL V: KOOPERATION UND KONKURRENZ.....	456
 LEKTION 13: WIE WERDEN SPORTSPIELE ERLERNT?.....	459
13.1 SPIELEN UND SPORTLICHES WETTKÄMPFEN.....	460
13.2 VERMITTLUNGSKONZEPTE IN DEN SPORTSPIELEN.....	466
13.3 TAKTIKLERNEN IN SPIELSPORTARTEN.....	476
13.4 PRÜFUNGSVORBEREITUNG.....	488
 LEKTION 14: WANN IST SPORT AGGRESSIV UND UNFAIR?.....	495
14.1 AGGRESSIONEN IM SPORT	496
14.2 FAIRNESS IM SPORT	504
14.3 AGGRESSIONSVERMEIDUNG UND FAIRNESSERZIEHUNG IM SPORT.....	507
14.4 PRÜFUNGSVORBEREITUNG.....	517
 TEIL VI: GESUNDHEIT	522
 LEKTION 15: INWIEFERN IST SPORT GESUND?.....	525
15.1 BEGRIFFE UND MODELLE VON GESUNDHEIT.....	526
15.2 WIRKUNGSZUSAMMENHÄNGE VON SPORT UND GESUNDHEIT	536
15.3 SPORTVERLETZUNGEN	548
15.4 PRÜFUNGSVORBEREITUNG.....	554
 LEKTION 16: WELCHE ERNÄHRUNG IST FÜR SPORTLER GESUND?	557
16.1 ZUSAMMENSETZUNG UND ENERGIEGEHALT VON NAHRUNG	559
16.2 ENERGIEUMSATZ UND NÄHRSTOFFBEDARF	564
16.3 ALLGEMEINE UND WETTKAMPFSPEZIFISCHE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN	567
16.4 SUBSTITUTION UND SUPPLEMENTATION.....	573
16.5 PRÜFUNGSVORBEREITUNG.....	575
 LEKTION 17: WELCHE ROLLE SPIELT DOPING IM SPORT?.....	581
17.1 DEFINITION VON DOPING.....	582
17.2 WIRKUNG VON DOPING AUF DEN ORGANISMUS UND DIE PSYCHE	585

17.3 BEGRÜNDUNGEN FÜR DAS DOPINGVERBOT IM WETTKAMPFSPORT	592
17.4 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	596
ANHANG.....	598
1 SACHREGISTER	598
2 BILDNACHWEIS	607