

INHALT

VORWORT DER HERAUSGEBER DER EDITION SCHULSPORT.....	10
SO LERNEN SIE MIT DIESEM SCHULBUCH.....	12
WAS IST SPORT?	14
 TEIL I: BEWEGUNGSSTRUKTUR UND BEWEGUNGSLEARNEN	 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 SENSOMOTORISCHE 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 NEULERNEN 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