

INHALT

WAS IST SPORT?	12
TEIL I BEWEGUNGSSTRUKTUR UND BEWEGUNGSLERNEN	14
LEKTION 1: WIE WERDEN BEWEGUNGEN IM SPORT ANALYSIERT?	16
1.1 KENNZEICHNUNG UND BETRACHTUNGSWEISEN	
SPORTLICHER BEWEGUNGEN	16
1.2 BIOMECHANISCHE BEWEGUNGSANALYSE	22
1.3 MORPHOLOGISCHE BEWEGUNGSANALYSE	34
1.4 FUNKTIONALE BEWEGUNGSANALYSE	37
1.5 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	39
LEKTION 2: WIE WERDEN BEWEGUNGEN VOM KÖRPER GESTEUERT?	49
2.1 BIOLOGISCHES VORWISSEN ZUR BEWEGUNG	49
2.2 GRUNDBEGRIFFE DER SPORTMOTORIK	50
2.3 SENSMOTORISCHE SYSTEME	51
2.4 KOGNITIVE UND DYNAMISCHE SYSTEME	54
2.5 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	56
LEKTION 3: WELCHE BEDEUTUNG HAT KOORDINATION IM SPORT?	60
3.1 KOORDINATION UND TECHNIK	60
3.2 MODELL DER KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN	61
3.3 KOORDINATIONS-ANFORDERUNGS-REGLER-MODELL	63
3.4 METHODISCHE GRUNDFORMEL ZUR KOORDINATIONSSCHULUNG	71
3.5 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	77
LEKTION 4: WIE WIRD EINE SPORTLICHE TECHNIK ERLERNT?	81
4.1 PHASEN SPORTMOTORISCHEN LERNENS	81
4.2 GANZHEITSMETHODE VERSUS TEILLERNMETHODE	88
4.3 NEULERNEN SPORTLICHER BEWEGUNGEN	90
4.4 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	96

TEIL II BEWEGUNGSGESTALTUNG..... 108

LEKTION 5: WIE WERDEN BEWEGUNGEN IM SPORT GESTALTET.....	110
5.1 BEWEGUNG GESTALTEN UND BEWEGUNGSGESTALTUNG.....	110
5.2 GESTALTEN KÖNNEN UND GESTALTUNGSFÄHIGKEIT ENTWICKELN.....	113
5.3 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	114

TEIL III WAGNIS UND VERANTWORTUNG..... 118

LEKTION 6: WAS TREIBT MENSCHEN ZUM SPORTTREIBEN AN?.....	120
6.1 MOTIVE UND MOTIVATION IM SPORT.....	120
6.2 MOTIVE IM RISKO- UND WAGNISSPORT.....	122
6.3 LEISTUNGSMOTIVATION IM SPORT.....	123
6.4 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	125

LEKTION 7: WIE STEUERN EMOTIONEN SPORTLICHES HANDELN?	130
7.1 EMOTIONEN IM SPORT	130
7.2 STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG IM SPORT	132
7.3 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	134

TEIL IV LEISTUNG..... 140

LEKTION 8: WIE BEEINFLUSST TRAINING DIE LEISTUNG IM SPORT?	142
8.1 MERKMALE VON LEISTUNG UND TRAINING IM SPORT.....	142
8.2 KÖRPERLICHE ANPASSUNG DURCH SPORTLICHES TRAINING.....	146
8.3 TRAININGSPRINZIPIEN UND BELASTUNGSKOMPONENTEN	148
8.4 ERMÜDUNG UND ERHOLUNG	152
8.5 TRAININGSSTEUERUNG UND SPORTLICHE PERIODISIERUNG	153
8.6 AUF- UND ABWÄRMEN IM SPORT	157
8.7 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	159

LEKTION 9: WIE ENTSTEHT AUSDAUER?.....	173
9.1 BIOLOGISCHES VORWISSEN ZUM AUSDAUERTRAINING	173
9.2 ERSCHEINUNGSFORMEN DER AUSDAUER	177
9.3 AUSDAUERSPORTLICHE BEISPIELE ZUR ENERGIEBEREITSTELLUNG	178

9.4	BELASTUNGSSTEUERUNG VON AUSDAUERLEISTUNGEN	179
9.5	METHODEN IM AUSDAUERTRAINING.....	181
9.6	AUSDAUERTESTS	186
9.7	PRÜFUNGSVORBEREITUNG	187
 LEKTION 10: WAS MACHT EIN GUTES KRAFTTRAINING AUS?		198
10.1	BIOLOGISCHES VORWISSEN ZUM KRAFTTRAINING.....	198
10.2	ERSCHEINUNGSFORMEN DER KRAFT	204
10.3	AUSWIRKUNG VON KRAFTTRAINING AUF DAS NEUROMUSKULÄRE SYSTEM	207
10.4	METHODEN IM KRAFTTRAINING	208
10.5	KRAFTTESTS.....	212
10.6	PRÜFUNGSVORBEREITUNG	214
 LEKTION 11: WIE KANN DIE SCHNELLIGKEIT VERBESSERT WERDEN?.....		224
11.1	ERSCHEINUNGSFORMEN DER SCHNELLIGKEIT	224
11.2	METHODEN IM SCHNELLIGKEITSTRAINING.....	227
11.3	SCHNELLIGKEITSTESTS	229
11.4	PRÜFUNGSVORBEREITUNG	230
 LEKTION 12: WELCHE WIRKUNGEN ERZIELT EIN BEWEGLICHKEITSTRAINING?		236
12.1	ERSCHEINUNGSFORMEN DER BEWEGLICHKEIT	236
12.2	PHYSIOLOGISCHE GRUNDLAGEN DES BEWEGLICHKEITSTRAININGS.....	237
12.3	METHODEN IM BEWEGLICHKEITSTRAINING	239
12.4	BEWEGLICHKEITSTESTS.....	242
12.5	PRÜFUNGSVORBEREITUNG	243
 TEIL V KOOPERATION UND KONKURRENZ		250
 LEKTION 13: WIE WERDEN SPORTSPIELE ERLERN?		252
13.1	SPIelen und sportliches WETTKÄMPFEN.....	252
13.2	VERMITTLUNGSKONZEPTE IN DEN SPORTSPIELEN	257
13.3	TAKTIKLERNEN IN SPIELSPORTARTEN	259
13.4	PRÜFUNGSVORBEREITUNG	262

LEKTION 14: WANN IST SPORT AGGRESSIV UND UNFAIR?	272
14.1 AGGRESSIONEN IM SPORT	272
14.2 FAIRNESS IM SPORT.....	275
14.3 AGGRESSIONSVERMEIDUNG UND FAIRNESSERZIEHUNG IM SPORT.....	276
14.4 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	280
 TEIL VI GESUNDHEIT	 288
 LEKTION 15: INWIEFERN IST SPORT GESUND?.....	 290
15.1 BEGRIFFE UND MODELLE VON GESUNDHEIT.....	290
15.2 WIRKUNGSZUSAMMENHÄNGE VON SPORT UND GESUNDHEIT.....	294
15.3 SPORTVERLETZUNGEN.....	301
15.4 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	303
 LEKTION 16: WELCHE ERNÄHRUNG IST FÜR SPORTLER GESUND?	 307
16.1 ZUSAMMENSETZUNG UND ENERGIEGEHALT VON NAHRUNG	308
16.2 ENERGIEUMSATZ UND NÄHRSTOFFBEDARF.....	310
16.3 ALLGEMEINE UND WETTKAMPFSPEZIFISCHE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN.....	312
16.4 SUBSTITUTION UND SUPPLEMENTATION	316
16.5 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	318
 LEKTION 17: WELCHE ROLLE SPIELT DOPING IM SPORT?.....	 325
17.1 DEFINITION VON DOPING	325
17.2 WIRKUNG VON DOPING AUF DEN ORGANISMUS UND DIE PSYCHE.....	326
17.3 BEGRÜNDUNGEN FÜR DAS DOPINGVERBOT IM WETTKAMPFSPORT	329
17.4 PRÜFUNGSVORBEREITUNG	332
 LÖSUNGEN ZU ALLEN ARBEITSBLÄTTERN	 336
 BILDNACHWEIS	 342