

Inhalt

Vorwort der Herausgeber zur 6. überarbeiteten Auflage der Edition Schulsport	10
Vorwort der Autoren	12
1 Was Sport ist und was Sport sein kann	13
1.1 Was man unter Sport verstehen kann	13
1.2 Wie die unterschiedlichen Formen des Sports zu erklären sind	18
1.3 Warum man Sport treibt	19
2 Welche Bedeutung Spielidee und Spielregeln im Sport haben	24
2.1 Was eine Spielidee ist	24
2.2 Warum man Spielregeln braucht	24
2.3 Welche Regeln es gibt und wie man sie finden kann	25
2.4 Welchen Zusammenhang es zwischen Regeln und Fairness gibt	28
2.5 Welcher Zusammenhang zwischen Spielidee, Spielregeln sowie dem Spielen bzw. Wettkämpfen besteht	29
2.6 Welcher Zusammenhang zwischen Spielidee, Spielregeln sowie dem Leisten besteht	32
3 Was man über sportliche Wettkämpfe wissen sollte	35
3.1 Was uns zum Begriff <i>Wettkampf</i> eingefallen ist	35
3.2 Was man als sportlichen Wettkampf ansieht	35
3.3 Welche Wettkampfmöglichkeiten es für euch im Rahmen der Schule gibt	37
3.4 Wie man sich auf einen Wettkampf vorbereiten kann	38
3.5 Wie man sein eigenes Wettkampfverhalten planen kann	40
3.6 Was man unter <i>Taktik</i> einordnet und wie man sinnvolles taktisches Verhalten einüben kann	42
3.7 Wie man Wetteifer im Sport auffassen kann	46
4 Wie Leistung im Sport gemessen und beurteilt wird	47
4.1 Wie man den Begriff <i>Leistung</i> im Sport auffassen und erklären kann	47
4.2 Wie Leistungen im Sport motiviert sein können	48
4.3 Wie man die Leistung anderer und die eigene Leistung beurteilen kann	50
4.4 Wie Leistungen in unterschiedlichen Sportarten bewertet und beurteilt werden	51
4.5 Wie man zu erreichbaren Zielsetzungen kommen kann	56
4.6 Welchen Stellenwert die Leistung im aktuellen Sportgeschehen aus gesellschaftlicher Perspektive hat	58
4.7 Was Leistung im Schulsport heißt	59
5 Wie man Bewegungen lernen kann	62
5.1 Was beim Lernen von Bewegungen beachtet werden sollte	62

8.2	Welche Grundregeln für das Aufwärmen zu beachten sind	125
8.3	Wie man sich auf eine spezielle Belastung optimal vorbereitet	126
8.4	Wie allgemeines und spezielles Aufwärmen beispielhaft ablaufen.....	128
8.5	Welche biologischen Hintergründe zum Aufwärmen bestehen..	129
8.6	Wie man sich vor dem Sport richtig ernährt.....	131
8.7	Welche Sportkleidung man auswählen sollte ..	132
8.8	Wie man sich mental vorbereiten kann.....	132
8.9	Wie man sich nach Belastungen sinnvoll verhält ..	133
9	Wie man im Sport den eigenen Körper erleben und was man über sich selbst erfahren kann.....	135
9.1	Wie man sich selbst im Sport wahrnehmen und erfahren kann	135
9.2	Wie gut die Sinne sind und welche Bedeutung sie haben	137
9.3	Wie man sein Gleichgewicht findet und erhält ..	138
9.4	Wie die Sinne arbeiten.	142
9.5	Wie die Sinne getauscht werden können ..	144
9.6	Wie man die Sinne ausbilden kann ..	145
9.7	Wie man durch richtiges Atmen entspannen und Stress abbauen kann.	147
10	Was der Sport für die Gesundheit bedeutet	149
10.1	Was man unter <i>Fitness</i> versteht und was sie für das Wohlbefinden bedeuten kann ..	149
10.2	Wie man die eigene Fitness testen kann ..	151
10.3	Wie man fit wird – wie man sich fit hält ..	155
10.4	Wie man sich korrigerecht bewegt ..	160
10.5	Wie man sich vor, während und nach dem Sport richtig ernährt ..	163
10.6	Warum man Ausdauersport genießen sollte ..	169
10.7	Was man unter Gesundheit verstehen kann ..	172
10.8	Wann Sporttreiben positiv auf die Gesundheit wirken kann ..	173
10.9	Weshalb Homöostase eine zentrale Ursache für positive Wirkungen des Sports darstellt ..	176
10.10	Wie der Körper Energie bereitstellt ..	177
10.11	Welche Aufgaben das Muskelsystem besitzt ..	180
11	Wie man im Sport gesund bleibt und wie man mit körperlichen Einschränkungen umgeht.....	186
11.1	Welche Bedeutung Regeln für sicheres Sporttreiben haben	186
11.2	Welchen Einfluss die Sportkleidung auf das Sporttreiben besitzt ..	189
11.3	Wie wichtig Hygiene für die Gesunderhaltung ist.....	191
11.4	Wann Einschränkungen für das Sporttreiben angesagt sind ..	192
11.5	Wie man mit leichten körperlichen Beeinträchtigungen umgeht..	192
11.6	Wie man sich bei Verletzungen verhält ..	194
11.7	Welchen Einfluss die Menstruation auf das Sporttreiben haben kann ..	195
11.8	Wie man bei Sportverletzungen hilft ..	196
11.9	Wie man sich nach Verletzungen verhalten sollte ..	200
11.10	Welche Auswirkungen Drogen auf das Sporttreiben besitzen ..	201

12	Wie man im Sport mit Partnern und Gegnern umgeht	207
12.1	Wie sich Mit- und Gegeneinander im Sport bedingen	207
12.2	Wie man im Sport mit sich selbst umgeht	208
12.3	Wie Kommunikation und Kooperation zwischen Sportlern aussehen können	209
12.4	Wie Taktik im Sport von Kommunikation abhängt	213
12.5	Wie man Kooperation aufbaut und Teamfähigkeit entwickelt	214
13	Was Aggression bedeutet und wie man damit im Sport umgeht	219
13.1	Welcher Zusammenhang zwischen Regeln und der Beurteilung des sportlichen Handelns in den Sportarten besteht	219
13.2	Wie man den Begriff <i>Gewalt</i> in Zusammenhang mit Sport klären kann	223
13.3	Wie man den Begriff <i>Aggression</i> in Zusammenhang mit Sport auffassen kann	225
13.4	Wie sportliches Handeln aus unterschiedlicher Sicht beurteilt wird	227
13.5	Welche Ursachen Aggression haben kann	229
13.6	Wie man Aggression vermeiden konnte	230
14	Wie man im Sport mit Wagnis und Risiko umgehen sollte	233
14.1	Warum zum Sporttreiben Wagnis gehört	233
14.2	Welche unterschiedlichen Wagnisse im Sport von Bedeutung sind	234
14.3	Welcher Zusammenhang zwischen Wagnis, Risiko und Angst besteht	235
14.4	Wie Angst und Vertrauen zusammenhängen	237
14.5	Wie man Hilfe gibt, um Wagnisse zu ermöglichen	239
14.6	Wie unterschiedlich die individuelle Wagnisbereitschaft sein kann	239
14.7	Wie man angemessen mit Risiken umgeht	242
14.8	Welche Erlebnisse im Sport möglich sind, wenn man etwas wagt	243
14.9	Welche Gefahren mit kommerziellen Erlebnisangeboten verbunden sein können	244
14.10	Was <i>Flow</i> im Sport bedeutet und welcher Zusammenhang zu Grenzerfahrungen besteht	244
15	Wie man Bewegung präsentiert, wie man mit Bewegung gestalterisch und kreativ umgeht	247
15.1	Welche Bedeutung Präsentationen im Sport haben	247
15.2	Wie man gemeinsam etwas vorführt	249
15.3	Wie Bewegungen Menschen charakterisieren und Stimmungen wiedergeben	251
15.4	Wie man sich mit Bewegungen ausdrücken kann	253
15.5	Welche Möglichkeiten für Gestalten und kreatives Bewegen existieren	254
15.6	Was man unter Bewegungsgestaltung, Bewegungsqualität und Eindruck versteht	257
15.7	Wie man durch Variieren gestalten kann	260

15.8	Wie man sich mit und nach Musik bewegen kann....	261
15.9	In welchem Zusammenhang Komposition, Improvisation und Kreativität zueinander stehen. .	263
16	Welche Besonderheiten das Sporttreiben in der Natur bietet	264
16.1	Welchen Reiz das Sporttreiben im Freien besitzt .. .	264
16.2	Welche Sportarten es gibt, die besondere Naturerlebnisse ermöglichen, wie und wo man sie betreiben kann... .	265
16.3	Wie man das Sporttreiben in der Natur genießen und verantworten kann .. .	267
16.4	Wie man mit der Verantwortung für den Erhalt der natürlichen Umwelt im Sport umgehen kann .. .	269
17	Welche Rolle die olympische Idee im Sport spielt.....	271
17.1	Woher die olympische Idee stammt .. .	271
17.2	Wie die olympische Idee in unsere Zeit gerettet wurde und wie sie sich entwickelt hat .. .	272
17.3	Welche Ideen hinter den Olympischen Spielen stehen und wer sie vertritt .. .	275
Anhang	280
1	Tabellarischer Überblick zur Geschichte des Sports.....	280
2	Tipps für Leitungsaufgaben im Sport .. .	283
3	Ausgewählte Internetadressen zum Sport.....	284
4	Statistik zu den eigenen Körperdaten, persönlichen Bestleistungen, Erfolgen, Abzeichen, Urkunden und zu Weltrekorden im Wandel .. .	285
	Stichwortverzeichnis .. .	289
	Quellennachweis.....	295