

Inhalt

| | | | |
|--|----|---|----|
| Was ist Bewegungslehre? | 6 | 2 Bewegungsfertigkeiten | 32 |
| Bedeutung und Sinn sportlicher Bewegungen | 8 | 2.1 Was versteht man unter Bewegungsfertigkeiten? | 32 |
| 1 Bewegung | 8 | 2.2 Einfache Klassifikationen von Bewegungsfertigkeiten | 33 |
| 2 Was versteht man unter sportlichen Bewegungen? | 10 | 2.3 Komplexe Klassifikationen von Bewegungsfertigkeiten | 34 |
| 2.1 Sport | 10 | Exkurs: Klassifikationssystem von GENTILE | 35 |
| 2.2 Sportliche Bewegungen | 11 | | |
| 3 Perspektiven sportlicher Bewegungen | 12 | | |
| 3.1 Warum treiben Menschen Sport? | 12 | | |
| 3.2 Leistung | 13 | Analysen sportlicher Bewegungen | 36 |
| 3.3 Gesundheit | 14 | | |
| 3.4 Kooperation | 15 | 1 Warum Bewegungsanalyse? Aufgaben | 36 |
| Exkurs: Bewegungsmangel bei Jugendlichen | 15 | 2 Bewegungsbeschreibung | 37 |
| 3.5 Gestaltung | 16 | 3 Qualitative Bewegungsmerkmale | 38 |
| 3.6 Körpererfahrung | 17 | 4 Biomechanische Analysen | 40 |
| 3.7 Wagnis | 18 | 4.1 Womit beschäftigt sich die Biomechanik? ... | 42 |
| Aufgaben | 19 | 4.2 Kinematische Bewegungsmerkmale bei Translationen und Rotationen | 42 |
| | | Exkurs: Berechnung von Geschwindig- keiten und Beschleunigungen | 44 |
| | | 4.3 Dynamische Bewegungsmerkmale bei Translationen | 45 |
| Formen sportlicher Bewegung | 20 | Exkurs: Newton'sche Bewegungs- gesetze | 46 |
| 1 Bewegungsfelder | 20 | 4.4 Dynamische Bewegungsmerkmale bei Rotationen | 46 |
| 1.1 Von den Sportarten zu den Bewegungsfeldern | 20 | 4.5 Biomechanische Prinzipien Praktikum | 50 |
| 1.2 Laufen, Springen, Werfen | 21 | Aufgaben | 52 |
| 1.3 Bewegen im Wasser | 22 | | 57 |
| 1.4 Bewegen an und mit Geräten | 23 | 5 Funktionale Analysen | 61 |
| 1.5 Bewegungen gymnastisch, rhythmisches und tänzerisch gestalten | 24 | 5.1 Phasenmodell nach MEINEL und SCHNABEL | 62 |
| 1.6 Fahren, Rollen, Gleiten | 25 | 5.2 Funktionsphasenmodell nach GÖHNER | 62 |
| 1.7 Mit und gegen Partner kämpfen | 26 | 5.3 Vergleich der Bewegungsanalysen nach MEINEL und SCHNABEL sowie GÖHNER | 66 |
| 1.8 Spielen | 27 | Aufgaben | 69 |
| 1.9 Den Körper trainieren, die Fitness verbessern | 28 | | 70 |
| Aufgaben | 29 | | |
| Praktikum | 30 | | |

Inhalt

| | | | |
|--|-----------|---|------------|
| Kontrolle sportlicher Bewegungen | 74 | Psychische Einflüsse der Bewegungsausführung | 112 |
| 1 Bewegung als Handlung | 74 | 1 Psychologische Betrachtungsweise von Sport und Bewegung | 112 |
| 2 Biologische Grundlagen der Bewegung | 76 | 2 Motive und Motivation | 113 |
| 3 Modelle der motorischen Kontrolle | 78 | 2.1 Allgemeine Motive | 113 |
| 3.1 Motorische Programme | 78 | 2.2 Leistungsmotivation | 114 |
| Exkurs: HENRY und ROGERS Experiment | 79 | 2.3 Theorien der Leistungsmotivation | 115 |
| 3.2 Generalisierte Motorische Programme | 80 | 3 Emotionen und Stress | 116 |
| 3.3 Schematheorie nach SCHMIDT | 82 | 3.1 Emotionen | 116 |
| 3.4 Regelkreismodell nach MEINEL und SCHNABEL | 84 | 3.2 Stress | 118 |
| Exkurs: Muskeldehnungsreflexe im Sport | 86 | 4 Entspannungsverfahren | 120 |
| 3.5 Konzeptuelles Modell der motorischen Kontrolle | 88 | Praktikum | 121 |
| Exkurs: Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsschnelligkeit | 90 | 5 Aggressionen im Sport | 122 |
| Aufgaben | 91 | Aufgaben | 124 |
| Praktikum | 92 | | |
| | | Register | 126 |
| | | | |
| Lernen und Vermitteln sportlicher Bewegungen | 94 | | |
| 1 Aspekte des motorischen Lernens | 94 | | |
| Praktikum | 95 | | |
| Exkurs: Lernen und Lernmodelle | 96 | | |
| 2 Stufenmodell des motorischen Lernens | 98 | | |
| 3 Methoden der Bewegungsvermittlung | 100 | | |
| 3.1 Induktive und deduktive Vermittlungsmethode | 100 | | |
| 3.2 Ganzheitsmethode und analytisch-synthetische Methode | 101 | | |
| 3.3 Methodische Übungsreihen | 102 | | |
| 3.4 Methodische Spielreihen | 103 | | |
| 3.5 Differenzielles Lernen | 104 | | |
| 3.6 Genetisches Lehren und Lernen | 106 | | |
| Praktikum | 107 | | |
| 3.7 Integrative Sportspielvermittlung | 108 | | |
| Praktikum | 110 | | |
| Aufgaben | 111 | | |