

Inhalt

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

Inhalt

Kontrolle sportlicher Bewegungen	74
1 Bewegung als Handlung	74
2 Biologische Grundlagen der Bewegung	76
3 Modelle der motorischen Kontrolle	78
3.1 Motorische Programme	78
Exkurs: HENRY und ROGERS	
Experiment	79
3.2 Generalisierte Motorische Programme	80
3.3 Schematheorie nach SCHMIDT	82
3.4 Regelkreismodell nach MEINEL und SCHNABEL	84
Exkurs: Muskeldehnungsreflexe im Sport	86
3.5 Konzeptuelles Modell der motorischen Kontrolle	88
Exkurs: Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsschnelligkeit	90
Aufgaben	91
Praktikum	92

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

Psychische Einflüsse der Bewegungsausführung	112
1 Psychologische Betrachtungsweise von Sport und Bewegung	112
2 Motive und Motivation	113
2.1 Allgemeine Motive	113
2.2 Leistungsmotivation	114
2.3 Theorien der Leistungsmotivation	115
3 Emotionen und Stress	116
3.1 Emotionen	116
3.2 Stress	118
4 Entspannungsverfahren	120
Praktikum	121
5 Aggressionen im Sport	122
Aufgaben	124
Register	126