

Inhalt

Robert Prohl / Bernd Gröben Was ist eine sportliche Bewegung?

11

Vorbemerkung	11
Merkmale einer sportlichen Bewegung	12
Bewegung von außen betrachtet: Biomechanik	15
<i>Leistungsbio mechanik</i>	16
<i>Präventive Biomechanik</i>	16
<i>Anthropometrische Biomechanik</i>	17
<i>Biomechanische Merkmale</i>	17
<i>Biomechanische Prinzipien</i>	19
Bewegung von innen betrachtet: Motorik	22
<i>Motorik als Regelkreis</i>	24
<i>Motorik als Programm</i>	28
<i>Motorik als Systemdynamik</i>	31
Sich-Bewegen als Beziehung betrachtet: Bewegungshandeln	33
<i>Handlungstheorie</i>	33
<i>Phänomenologie des Bewegungshandelns</i>	35
<i>Merkmale des Sich-Bewegens in phänomenologischer Sicht</i>	37
Gliederung des Kursbuchs	41
Literatur	41

Armin Kibele

Wie werden sportliche Bewegungen erlernt?

43

Was und wie lernen wir?	43
<i>Lerngegenstand</i>	43
<i>Lernbedingungen und Lernarten</i>	45
<i>Lernmodus</i>	52
Besonderheiten beim Erlernen von Bewegungen	56
<i>Bewegungsfertigkeiten</i>	56
<i>Motorische Kontrolle und Bewegungsprogramme</i>	56
<i>Lernverlauf beim Erwerb von Bewegungsfertigkeiten</i>	60

Theorien zum Bewegungslernen	62
<i>Closed-Loop-Theorie</i>	62
<i>Schema-Theorie</i>	63
<i>Feedback</i>	66
<i>Handlungs-Effekt Kopplungen</i>	68
<i>Implizites Bewegungslernen</i>	70
Übungsorganisation	74
<i>Variables Üben und konstantes Üben</i>	74
<i>Methodische Reihen</i>	75
<i>Massiertes versus verteiltes Üben</i>	75
<i>Geblocktes versus randomisiertes Üben</i>	76
<i>Differenzielles Lernen und Üben</i>	77
Literatur	78

Volker Scheid

Wie entwickelt sich die menschliche Bewegung im Kindes- und Jugendalter?

81

Entwicklung – Veränderung im Lebenslauf	81
Entwicklungsverlauf	83
Somatische Entwicklung	85
Bewegungsmuster und Grundformen der Bewegung in den ersten sechs Lebensjahren	88
<i>Zur Individualität der Bewegungsentwicklung</i>	90
Erwerb und Ausformung von Fähigkeiten, Fertigkeiten und	
Verhalten im Kindesalter	94
<i>Zum Einfluss von Umweltbedingungen auf die Bewegungsentwicklung</i>	95
<i>Veränderte Lebens- und Entwicklungsbedingungen</i>	97
<i>Bewegungsmangel und Bewegungsförderung</i>	100
Bewegungsentwicklung im Jugendalter	105
<i>Freizeitaktivitäten und Sportengagement</i>	109
<i>Trainingseinfluss als Beispiel der Plastizität</i>	112
Theorien der Entwicklung als Erklärungsansätze	115
Literatur	118

Armin Kibele

Wie werden sportliche Bewegung analysiert?

123

Warum werden Bewegungsanalysen durchgeführt?	123
Bedeutungsanalysen	123
Zuordnungsanalysen	124
Strukturanalysen	131
Funktionsanalysen	133
Merkmalsanalysen	136
<i>Biomechanische Bewegungsmerkmale</i>	136
<i>Morphologische Bewegungsmerkmale</i>	154
Tipps für die Bewegungsbeschreibung	158
Literatur	159

Klaus Bös / Lars Schlenker / Susanne Tittlbach

Wie werden sportliche Bewegungen gemessen?

161

Warum misst man sportliche Bewegungen?	161
<i>Exkurs: Messen und Bewerten</i>	161
<i>Ziele beim Messen und Bewerten von sportlichen Bewegungen</i>	163
Wie werden sportliche Leistungen gemessen?	163
<i>Was sind sportliche Leistungsfaktoren? – Fähigkeiten und Fertigkeiten</i>	163
<i>Diagnostische Verfahren im Sport</i>	167
Sportmotorische Tests	168
<i>Begriffsdefinition</i>	168
<i>Klassifikation von Tests</i>	169
<i>Wie kann man die Güte eines Tests beurteilen? – Testgütekriterien</i>	172
<i>Hauptgütekriterien</i>	172
<i>Nebengütekriterien</i>	174
Wie kann ich mich selbst testen? – Beschreibung sportmotorischer Tests	175
<i>Der Deutsche Motorik-Test 6-18</i>	176
<i>Detaillierte Beschreibung der 8 Testaufgaben des DMT 6-18</i>	176
<i>Testmaterialien</i>	183
<i>Testdurchführung</i>	183
<i>Testauswertung</i>	184
<i>Normierungsstichprobe</i>	184
<i>Berechnung von Z-Werten (Standardnormen)</i>	186

<i>Bildung von Leistungsklassen</i>	186
<i>Konkretes Vorgehen bei der Testauswertung</i>	187
Literatur	189

Robert Prohl / Peter Röthig

Welche Bewegungsqualitäten können wir im Sport erleben?

Vorbemerkung	191
Alltägliche und kulturelle Bewegungshandlungen	191
Bewegungsqualitäten im Sport: Die systematische Verunsicherung des Bewegungserfolges	194
Qualitäten in der Bewegungsgestaltung: Die Thematisierung von Bewegungsvollzügen	197
Zum Begriff der Gestaltung	198
Normative Aspekte der Bewegungsgestaltung	200
<i>Bewegungsausdruck</i>	201
<i>Rhythmus und Bewegung</i>	203
<i>Bewegungsharmonie</i>	204
Neuere Entwicklungen der Bewegungskultur: Flow im Trendsport	205
Literatur	212

Glossar

214

Abbildungsverzeichnis

218

Schlagwortregister

221