

<b>1. Grundlagen .....</b>	<b>6</b>	<b>6. Motive sportlichen Handelns .....</b>	<b>46</b>
1.1. Was ist Sport überhaupt? .....	6	6.1. Individuelle Zuwendungsmotive .....	46
1.2. Was ist Training? .....	6	6.2. Gesundheit .....	47
1.3. Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit .....	6	6.3. Gesundheitssport .....	50
1.4. Motorische Grundeigenschaften .....	7	<b>7. Bewegungslehre .....</b>	<b>52</b>
1.5. Beanspruchung, Belastung und körperliche Anpassung .....	8	7.1. Bewegungsmerkmale .....	52
1.6. Trainingsprinzipien .....	11	7.2. Funktionale Analyse .....	53
1.7. Trainingsplanung, -steuerung und -diagnostik .....	13	7.3. Biomechanische Merkmale translatorischer und rotatorischer Bewegungen .....	55
1.8. Aufwärmen .....	15	7.4. Biomechanische Prinzipien .....	56
<b>2. Aktiver Bewegungsapparat .....</b>	<b>16</b>	7.5. Exkurs: Analyse eines Bewegungsablaufes .....	57
2.1. Muskelaufbau .....	16	<b>8. Kontrolle sportlicher Bewegungen .....</b>	<b>59</b>
2.2. Muskelkontraktion .....	16	8.1. Bewegungshandlung .....	59
2.3. Arbeitsweisen und Kontraktionsformen der Skelettmuskulatur .....	17	8.2. Regelkreislaufmodell .....	60
2.4. Muskuläre Dysbalancen .....	18	8.3. Beispielaufgabe Regelkreis .....	61
2.5. Sportverletzungen und -schädigungen .....	18	8.4. Bewegungsantizipation .....	62
2.6. Hauptmuskelgruppen der Skelettmuskulatur .....	20	<b>9. Lernen sportlicher Bewegungen .....</b>	<b>63</b>
2.7. Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung .....	22	9.1. Phasen sportlichen Lernens .....	63
2.8. Leistungsschwellen .....	23	9.2. Methodische Vermittlungsprinzipien .....	65
2.9. Beispielaufgabe Energiebereitstellung .....	24	9.3. Methoden motorischen Lernens .....	65
2.10. Exkurs: Analyse von Laktatkurven .....	25	9.4. Konzepte der Sportspielvermittlung .....	66
<b>3. Ausdauer .....</b>	<b>26</b>	9.5. Exkurs: Spielfähigkeit .....	68
3.1. Strukturmodell Ausdauer .....	26	<b>10. Kooperation und Konkurrenz im .....</b>	<b>Sportspiel .....</b>
3.2. Grundlagenausdauer .....	27	10.1. Kooperation und Konkurrenz .....	69
3.3. Physiologische Anpassung des Körpers an das Ausdauertraining .....	27	10.2. Fair Play .....	70
3.4. Methoden des Ausdauertrainings .....	29	10.3. Taktik .....	71
3.5. Exkurs: Trainingsplanung .....	32	<b>11. Organisation von Sportspielen mit .....</b>	<b>anderen für andere .....</b>
3.6. Ausdauertests .....	33	11.1. Zielgruppenbezug .....	72
<b>4. Bedeutung der Kraft im Fitness- und .... Gesundheitstraining .....</b>	<b>34</b>	11.2. Regelanpassung .....	72
4.1. Strukturmodell Kraft .....	34	11.3. Rolle eines Spielleiters .....	74
4.2. Ziele des Krafttrainings .....	35	11.4. Organisation von Sportspielen durch .....	74
4.3. Trainingsarten .....	36	Verbände .....	74
4.4. Exkurs Rehatraining .....	39	<b>12. Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport .....</b>	<b>75</b>
4.5. Theorie des Muskelaufbaus .....	40	12.1. Wechselwirkungen zwischen Wirtschaft, .... Medien und Sport .....	76
4.6. Organisationsformen des Krafttrainings .....	40	12.2. Mediale Vermarktung von Sportarten .....	76
<b>5. Koordination .....</b>	<b>42</b>	12.3. Die Schattenseite der Wechselwirkung .....	76
5.1. Modell koordinativer Fähigkeiten .....	42	12.4. Inszenierung von Sportarten .....	77
5.2. Analysatoren .....	43	12.5. Trendsportarten .....	77
5.3. Koordinations-Anforderungs-Regler-Modell (KAR-Modell) nach Neumaier .....	44	12.6. Doping .....	78