

Inhalt

	Aufgaben + Lösungen	Seiten
Sandra Gietzen		
1 Was ist Sportbiologie?		
Aufgaben und Lösungen zum Kursbuch Sport 1		
Was ist Sportbiologie?	1.1 – 1.31	8
Sportanatomie: Wie ist der menschliche Körper aufgebaut?	1.32 – 1.47	23
Sportphysiologie: Wie reagiert der Körper auf sportliche Aktivität?	1.48 – 1.56	31
Wie gesund ist Sport?	1.57 – 1.73	33
Welche Verletzungen und Schäden treten im Sport auf?	1.74 – 1.109	38
 Annika Maria Brunseman		
2 Was ist Trainingslehre?		
Aufgaben und Lösungen zum Kursbuch Sport 2		
Was ist „Training“ – wie wird Training gestaltet?	2.1 – 2.33	51
Wie wird Ausdauer trainiert?	2.34 – 2.47	65
Wie wird Kraft trainiert?	2.48 – 2.56	71
Wie wird Schnelligkeit trainiert?	2.57 – 2.64	75
Wie wird Beweglichkeit trainiert?	2.65 – 2.69	80
Wie wird Bewegungskoordination trainiert?	2.70 – 2.80	81
Welche Rolle spielt die Psyche? – Psychologisches Training im Sport.....	2.81 – 2.88	86
 Sandra Gietzen		
3 Was ist Bewegungslehre?		
Aufgaben und Lösungen zum Kursbuch Sport 3		
Was ist eine sportliche Bewegung?	3.1 – 3.19	90
Wie werden sportliche Bewegungen gelernt?	3.20 – 3.25	97
Wie entwickelt sich die menschliche Bewegung?	3.26 – 3.32	100
Wie werden sportliche Bewegungen gemessen?	3.33 – 3.41	104
Wie werden sportliche Bewegungen gestaltet?	3.42 – 3.60	108
 Christian Bely		
4 Was ist Sport und Gesellschaft?		
Aufgaben und Lösungen zum Kursbuch Sport 4		
Die gesellschaftliche Bedeutung des Sports in Vergangenheit und Gegenwart.....	4.1 – 4.26	116
Spiele und Leisten, Konkurrieren und Kooperieren im Sport.....	4.27 – 4.47	152

Die Organisation des Sports	4.48 – 4.70	173
Sport und Wirtschaft.....	4.71 – 4.82	194
Sport in den Massenmedien	4.83 – 4.93	204
Olympische Spiele der Neuzeit	4.94 – 4.112	212
Fair geht vor – Ökologische Achtsamkeit beim Sporttreiben.		
Was Sporttreibende über Umweltschutz wissen sollten	4.113 – 4.119	228
Autorenverzeichnis der Aufgaben		236
Schlagwortregister		238
Der Herausgeber und die Autoren		243