Sport

Norman G.

Die Integrationsmöglichkeit von Zweikampfsportarten und Kampfkunst im Lernbereich Fitness und Gesundheit

Ein Beitrag zur Gesundheitsförderung in der Schule

Examensarbeit

GRIN

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT

- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit

- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops

- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen und kostenlos publizieren

GRIN

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de/ abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2017 GRIN Verlag
ISBN: 9783668638037

Dieses Buch bei GRIN:

https://www.grin.com/document/412027

Norman G.

Die Integrationsmöglichkeit von Zweikampfsportarten und Kampfkunst im Lernbereich Fitness und Gesundheit

Ein Beitrag zur Gesundheitsförderung in der Schule

GRIN Verlag

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

http://www.grin.com/

http://www.facebook.com/grincom

http://www.twitter.com/grin_com

Wissenschaftliche Hausarbeit

zur Ersten Staatsprüfung für das Lehramt an

Gymnasien

im Fach: Sport

Thema: Die Integrationsmöglichkeit von Zweikampfsportarten und Kampfkunst im Lernbereich Fitness und Gesundheit
–
Ein Beitrag zur Gesundheitsförderung in der Schule

vorgelegt von: G., Norman

Erfurt, den 09. Oktober 2017

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung und Zielstellung 2

2 Der Lernbereich „Gesundheit und Fitness“ und die Integrationsmöglichkeiten von Zweikampfsportarten sowie Kampfkunst 5

2.1 Begriffsklärungen 6

2.2 Der Lernbereich „Gesundheit und Fitness“ 9

2.2.1 Ziele des Lernbereichs „Gesundheit und Fitness“ 10

2.2.2 Inhalte des Lernbereichs „Gesundheit und Fitness“ 12

2.2.3 Didaktik und Methodik des Lernbereichs „Gesundheit und Fitness“ 15

2.2.4 Fazit 17

2.3 Zweikampfsportarten und Kampfkunst 18

2.3.1 Abgrenzung Zweikampfsportarten und Kampfkunst 18

2.3.2 Geschichtliche Betrachtung 20

2.3.3 Inhalte von Zweikampfsportarten und Kampfkunst 23

2.3.4 Gesundheitsspezifische Adaptationen durch Zweikampfsportarten und Kampfkunst 32

2.3.5 Didaktische und methodische Besonderheiten der Zweikampfsportarten und Kampfkunst 37

2.3.6 Kritische Betrachtung 40

2.3.7 Fazit 41

3 Eigene Konzeption 42

3.1 Modellstunde zu „Zweikampfsportarten und Kampfkunst“ im Rahmen von „Gesundheit und Fitness“ 42

3.2 Theorie der Modellstunde 43

3.3 Praxis der Modellstunde 45

4 Diskussion und Interpretation des eigenen Konzeptes 46

5 Zusammenfassung 63

Literaturverzeichnis 68

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis 72

Anhang 73

1 Einleitung und Zielstellung

Sportler in meistens weißen Anzügen, die sich auf Matten gegenüberstehen und versuchen den jeweilig anderen zu Boden zu werfen - diese Assoziationen werden in erster Linie mit der traditionellen japanischen Zweikampfsportart Judo verbunden, dessen Ursprünge bis zum Anfang der Geschichte der Menschheit zurückreichen (Weinmann 2000). Seit jeher sind verschiedene Formen des Zweikampfsports entstanden und durch Technik sowie Regelwerk voneinander differenziert. Neben dem Kampfsport existiert die Kampfkunst, die durch rhythmische Bewegungen und mentale Aktivitäten gekennzeichnet ist (Pfeifer 2014). „Die Menschen sind Rivalen im Wettkampf, aber geeint und Freunde durch ihr Ideal in der Ausübung ihres Sportes und noch mehr im täglichen Leben“ (Badent 2006, S. 2). So wird bis heute der Vater des Judo, Kano Jigoro, zitiert. Damit sagt er aus, dass eine Zweikampfsportart nicht nur eine körperliche Anstrengung im Sinne des Wettkampfes ist, sondern darüber hinaus soziale Beziehungen stärkt und auch im Alltag eine wichtige Rolle spielt.

Die moderne Gesellschaft ist durch zahlreiche gesundheitsgefährdende Risikofaktoren geprägt (Weineck 2010). Dazu zählen vorwiegend Bewegungsmangel, psychischer Stress und auch fortschreitend soziale Inaktivität, was durch die Präferenz digitaler Kommunikation begünstigt wird (Weineck 2010 & Werlen 2010). Besonders in der Schule kommen sie zum Tragen. Tagtäglich sind Schüler[1] dem schulischen und sozialen Stress ausgesetzt und finden, wenn überhaupt, nur im Sportunterricht ausreichend Bewegung. Die veränderte Lebensumwelt lässt eine Vielzahl negativer Folgen erscheinen (Weineck 2010). Resultierend aus gegenwärtigen gewalttätigen Ereignissen erlangt der Mensch zunehmend das Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit, was ihn veranlasst, sich selbst durch beispielsweise Selbstverteidigungskurse wehren zu können (Haak 2017).

Eine Person, die Anreize geben kann dem entgegenzuwirken, ist der Lehrer. Dieser kann durch den Sportunterricht zum Generieren eines Gesundheitsbewusstseins sowie zur sozialen Kontaktaufnahme beisteuern. Ausgewählte Lernbereiche begünstigen die Persönlichkeitsentwicklung des Schülers. Dabei hat die Selbstverteidigung einzigartige Potenzen. In der neusten Version des Thüringer Lehrplans für den Erwerb der allgemeinen Hochschulreife (2016) wird der Lernbereich „Zweikampfsportarten“ durchgehend als alternativ-verbindlich empfohlen. Ein weiterer Lernbereich, der die angesprochenen

[1] Um eine bessere Lesbarkeit zu gewährleisten, ist unter den personenbezogenen Begriffen, wie „Schüler“ und „Lehrer“, die sowohl männliche als auch weibliche Form sowie gegebenenfalls im Plural zu verstehen.

Bewusstseinsformen stärken soll, ist der Lernbereich „Gesundheit und Fitness“. Offiziell gilt dieser ab der Klassenstufe 9 als verbindlich.

In der vorliegenden Arbeit geht es darum, die gesundheitsfördernden Aspekte durch Zweikampfsportarten und Kampfkunst aufzuzeigen und die Einbindung in den Schulkontext, unter besonderer Berücksichtigung des Lernbereichs „Gesundheit und Fitness“, zu prüfen. Diesbezüglich wurde ein Konzept entwickelt, was mittels einer Modellstunde die angestrebte Integration ermöglichen soll. Durch die Abwägung der Potenziale und Grenzen kann im Endeffekt der Entschluss gefasst werden, ob durch die vermeintlich risikohafte Sportart Judo und der augenscheinlich körperlich anstrengungslosen Sportart Tai Chi gesundheitsfördernde Wirkungen erzielt werden können und somit die Einbettung in den schulischen Lernbereich „Gesundheit und Fitness“ sinnvoll ist. Ziel der Arbeit ist es daher, zu prüfen, ob mit Hilfe einer Modellstunde eine Sensibilisierung der Lernenden für den Bereich „Zweikampfsportarten und Kampfkunst“ erfolgen kann. Damit einhergehend kann das Bewusstsein für Gesundheit und die Handlungsfähigkeit bekräftigt werden. Der Lernende lernt Elemente der Selbstverteidigung kennen, was durchaus zur Persönlichkeits-entwicklung beiträgt. Unter Persönlichkeitsentwicklung wird im Rahmen dieser Arbeit das Akzeptieren und Umsetzen von spezifischen Werten und Normen verstanden, durch die der Lernende die kampfsporttypische Mentalität erfährt und weiterführend seine Sozial- und Selbstkompetenz erweitert (Langewitz & Bernart 2007). Der einzelne Mensch ist durch aktuelle gesellschaftliche Verhältnisse geprägt, welche auch Auswirkungen auf den Schulalltag haben. Das veranlasst, diese Verhältnisse in Bezug auf die Modellstunde unter anderem zu untersuchen. Zur Versinnbildlichung der Paradigmen der Arbeit dient Abbildung 1.

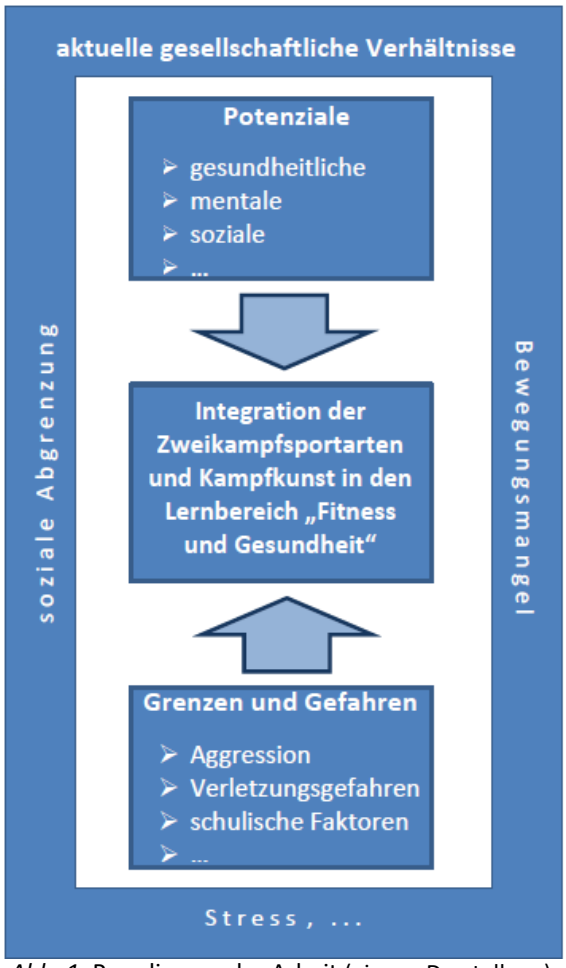

Abb. 1: Paradigmen der Arbeit (eigene Darstellung)

Leitende Fragestellungen dienen zur Orientierung und Strukturierung der Hausarbeit. Bezüglich des Themas der wissenschaftlichen Arbeit wurden folgende zentrale