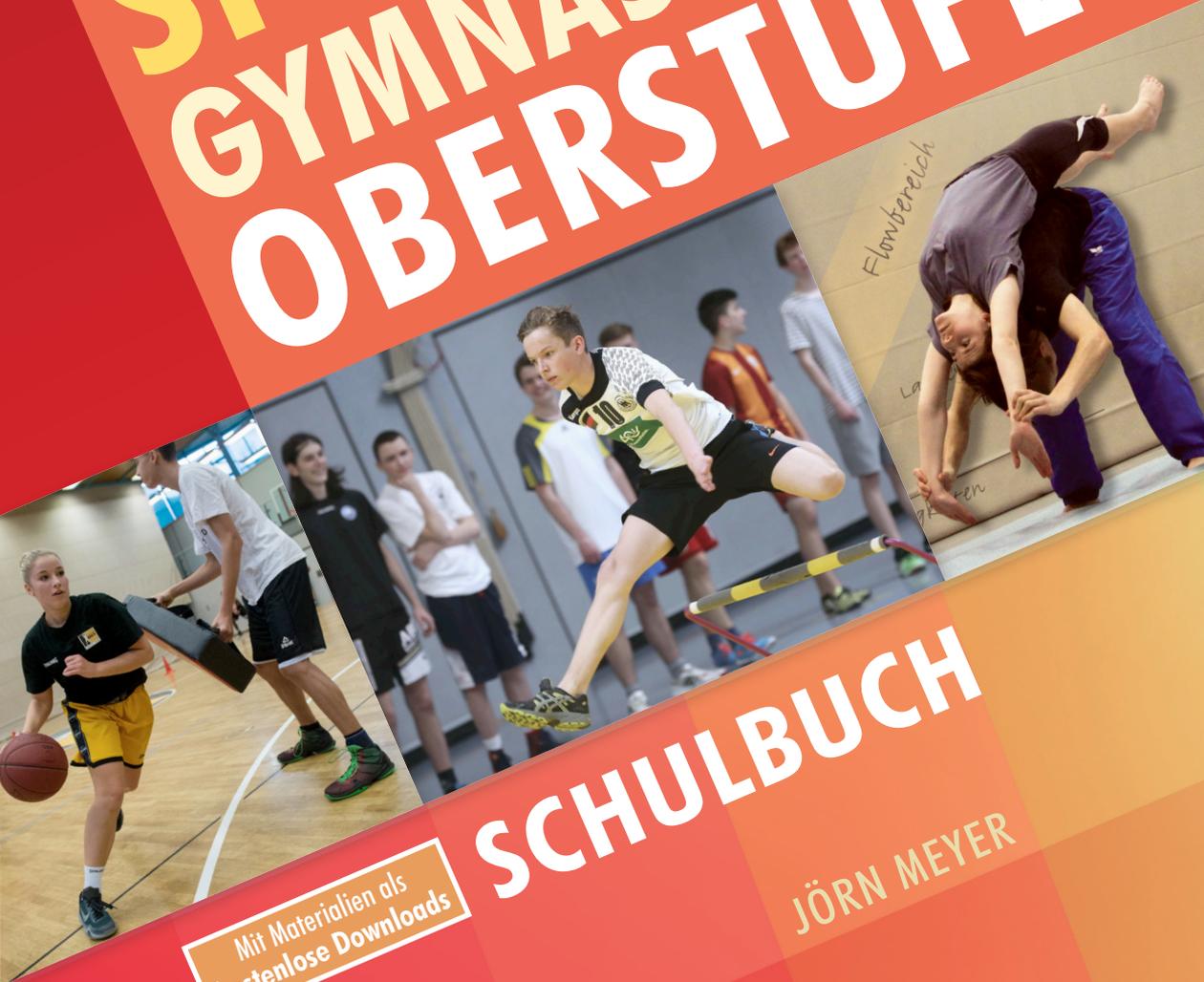


EDITION SCHULSPORT

SPORT IN DER GYMNASIALEN OBERSTUFE



Mit Materialien als
kostenlose Downloads

SCHULBUCH

JÖRN MEYER

MEYER
& MEYER
VERLAG

DER AUTOR JÖRN MEYER



Jörn Meyer ist Sportkoordinator an der NRW-Sportschule Solingen und arbeitet dort als Sport- und Mathematik-lehrer. Er hatte die Federführung bei der Erstellung des Bewerbungskonzepts der Stadt Solingen für die Anerkennung der Friedrich-Albert-Lange-Schule als NRW-Sport-schule. Als ehemaliger Leistungssportler im Basketball besitzt er die Trainer-A-Lizenz und fungiert als Traineraus-bilder im Westdeutschen Basketball-Verband. Auf seiner Online-Plattform www.maspole.de bietet er Information-en zum Sport- und Mathematikunterricht, zum Basket-balltraining und zum Grundschulsport.

Sport in der gymnasialen Oberstufe

Allgemeiner Hinweis:

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Edition Schulsport Band 33

Jörn Meyer

Sport in der **GYMNASIALEN OBERSTUFE**

Schulbuch

Meyer & Meyer Verlag

Herausgeber der Edition Schulsport:
Dr. Heinz Aschebrock & Dr. h. c. Rolf-Peter Pack

Danksagung

Ein besonderer Dank gilt meinen Eltern für die zahlreichen Stunden des Korrigierens und die vielen kritischen Anmerkungen sowie meinem basketball- und sportverrückten Freund Theo, der mich mit seinem großen Sachverstand maßgeblich inspiriert hat.

Darüber hinaus möchte ich mich bei meiner Kollegin Rike bedanken, die mit ihren zahlreichen Abbildungen maßgeblich zur Veredelung dieses Buches beigetragen hat.

Ebenso fühle ich mich den beiden Herausgebern, Herrn Dr. Aschebrock und Herrn Dr. h. c. Pack, zu Dank verpflichtet, da sie mir die Möglichkeit eröffnet haben, das vorliegende Schulbuch „Sport in der gymnasialen Oberstufe“ zu entwickeln.

Zu guter Letzt möchte ich Herrn Rip danken, der mich bei der Erstellung dieses Buches kompetent und geduldig unterstützt hat.

Sport in der gymnasialen Oberstufe

Edition Schulsport Band 33

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über

<<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2017 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1208-3

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

VORWORT	12
TEIL I: EINFÜHRUNG	14
WELCHEN NEUWERT HAT DIESES SCHULBUCH?	17
LEKTION 1: WAS IST SPORT?	22
1.1 Zur Definition des Sportbegriffs	24
1.2 Sportmodelle	26
1.3 Sinnrichtungen von Sport	31
1.4 Rückblick	34
1.5 Prüfungsvorbereitung	34
TEIL II: BEWEGUNGSSTRUKTUR UND BEWEGUNGSLERNEN	36
ERKUNDUNGEN	39
LEKTION 2: WELCHE ROLLE SPIELT BEWEGUNG IM SPORT?	42
2.1 Grundbegriffe der Bewegungslehre und -wissenschaft	44
2.2 Betrachtungsweisen bei der Analyse sportlicher Bewegungen	48
2.3 Anwendungsfelder in der Sportwissenschaft	53
2.4 Rückblick	55
2.5 Prüfungsvorbereitung	55
LEKTION 3: WIE WERDEN BEWEGUNGEN IM SPORT ANALYSIERT?	58
3.1 Entstehung und Optimierung einer sportlichen Bewegung	60
3.2 Biomechanische Bewegungsanalyse	65
3.3 Morphologische Bewegungsanalyse	83
3.4 Funktionale Bewegungsanalyse	89
3.5 Rückblick	92
3.6 Prüfungsvorbereitung	93

LEKTION 4: WIE WERDEN BEWEGUNGEN VOM KÖRPER GESTEUERT?	96
4.1 Grundbegriffe der Sportmotorik	98
4.2 Sensomotorische Systeme	100
4.3 Kognitive und dynamische Systeme	110
4.4 Rückblick	113
4.5 Prüfungsvorbereitung	115
LEKTION 5: WELCHE BEDEUTUNG HAT DIE KOORDINATION IM SPORT?	116
5.1 Koordination und Technik	118
5.2 Koordinationsmodelle	119
5.3 Sportübergreifende Koordinationsschulung	128
5.4 Rückblick	133
5.5 Prüfungsvorbereitung	134
LEKTION 6: WIE WERDEN FERTIGKEITEN IM SPORT GELERNT UND GELEHRT?	136
6.1 Phasen sportmotorischen Lernens	138
6.2 Ganzheitsmethode versus Teillernmethode	144
6.3 Neulernen geschlossener Fertigkeiten	146
6.4 Rückblick	158
6.5 Prüfungsvorbereitung	158
TEIL III: BEWEGUNGSGESTALTUNG	160
ERKUNDUNGEN	163
LEKTION 7: WIE WERDEN BEWEGUNGEN GESTALTET?	164
7.1 Bewegung gestalten und Bewegungsgestaltung	166
7.2 Gestalten können – Gestaltungsfähigkeit entwickeln	169
7.3 Gestalten und Gestaltung bewerten	175
7.4 Rückblick	179
7.5 Prüfungsvorbereitung	180

LEKTION 8: WIE UNTERSCHIEDEN SICH IM TANZEN CHOREOGRAFIE UND IMPROVISATION?	182
8.1 Choreografie und Improvisation – Gegensatzpaar oder Synonyme?	184
8.2 Vermittlung von tänzerischer Choreografie und Tanzimprovisation	191
8.3 Rückblick	196
8.4 Prüfungsvorbereitung	197
TEIL IV: WAGNIS UND VERANTWORTUNG	198
ERKUNDUNGEN	201
LEKTION 9: WIE HÄNGEN WAGNIS, RISIKO UND TRENDS IM SPORT ZUSAMMEN?	204
9.1 Begriffliche Abgrenzungen von Wagnis und Risiko	206
9.2 Chancen und Grenzen sportlicher Wagnisse	207
9.3 Motive und Motivation im Risikosport	211
9.4 Trendsportarten: Vom sportlichen Trend zum Massenphänomen	219
9.5 Rückblick	222
9.6 Prüfungsvorbereitung	223
LEKTION 10: WAS MOTIVIERT MENSCHEN ZUM SPORTTREIBEN?	226
10.1 Motive für sportliche Aktivität	228
10.2 Motivation als prozessbezogenes Ergebnis von Motivanregung	235
10.3 Motivation als Produkt von Person und Situation	237
10.4 Rückblick	241
10.5 Prüfungsvorbereitung	242

TEIL V: LEISTUNG	244
-------------------------------	------------

ERKUNDUNGEN	246
--------------------------	------------

LEKTION 11: WIE HÄNGEN LEISTUNG, TRAINING UND WETTKAMPF IM SPORT ZUSAMMEN?	250
---	------------

11.1 Leistung und Leisten im Sport	252
11.2 Training und Wettkampf als Gegenstände der Trainingslehre	259
11.3 Wechselbeziehung zwischen Leistung, Training und Wettkampf	262
11.4 Rückblick	264
11.5 Prüfungsvorbereitung	265

LEKTION 12: WELCHE BIOLOGISCHEN GESETZMÄSSIGKEITEN BESTIMMEN SPORTLICHES TRAINING?	266
---	------------

12.1 Allgemeine Gesetze zur biologischen Anpassung durch Training	268
12.2 Trainingsprinzipien	280
12.3 Rückblick	284
12.4 Prüfungsvorbereitung	285

LEKTION 13: WIE ENTSTEHT AUSDAUER?	286
---	------------

13.1 Grundbegriffe	288
13.2 Energiebereitstellung bei Ausdauerbelastungen	292
13.3 Kriterien zur Messung der Ausdauerleistungsfähigkeit	304
13.4 Steuerung der Intensität bei Ausdauerbelastungen	309
13.5 Biologische Anpassungen durch Ausdauertraining	313
13.6 Methoden und Inhalte von Ausdauertraining	317
13.7 Rückblick	328
13.8 Prüfungsvorbereitung	330

LEKTION 14: WAS MACHT EIN GUTES KRAFTTRAINING AUS?	332
---	------------

14.1 Grundbegriffe	334
14.2 Auswirkung von Krafttraining auf das neuromuskuläre System	343
14.3 Methoden und Inhalte von Krafttraining	346
14.4 Rückblick	364
14.5 Prüfungsvorbereitung	366

LEKTION 15: WIE KANN DIE SCHNELLIGKEIT VERBESSERT WERDEN?	368
15.1 Grundbegriffe	373
15.2 Methoden und Inhalte von Schnelligkeitstraining	374
15.3 Rückblick	380
15.4 Prüfungsvorbereitung	380
LEKTION 16: WELCHE WIRKUNGEN ERZIELT EIN TRAINING DER BEWEGLICHKEIT?	386
16.1 Grundbegriffe	384
16.2 Biologische Grundlagen von Beweglichkeitstraining	385
16.3 Methoden und Inhalte von Beweglichkeitstraining	392
16.4 Rückblick	397
16.5 Prüfungsvorbereitung	398
LEKTION 17: WIE WERDEN SPORTLICHE LEISTUNGEN GEMESSEN?	400
17.1 Grundlagen	402
17.2 Ausdauertests	404
17.3 Krafttests	412
17.4 Schnelligkeitstests	415
17.5 Beweglichkeitstests	417
17.6 FOSS-Test: Sportmotorischer Test der NRW-Sportschulen	418
17.7 Rückblick	422
17.8 Prüfungsvorbereitung	423
LEKTION 18: WAS MOTIVIERT MENSCHEN ZU SPORTLICHEN LEISTUNGEN?	426
18.1 Leistungsmotiviertes Handeln	428
18.2 Modelle zur Erklärung leistungsmotivierten Handelns	431
18.3 Rückblick	441
18.4 Prüfungsvorbereitung	443

TEIL VI: KOOPERATION UND KONKURRENZ 444

ERKUNDUNGEN 447

LEKTION 19: WIE ERFOLGT DAS LERNEN UND LEHREN VON SPORTSPIELEN?..... 448

19.1 Spielen und sportliches Wettkämpfen 450

19.2 Konzepte zur Vermittlung großer Spiele 455

19.3 Rückblick 470

19.4 Prüfungsvorbereitung 471

LEKTION 20: WANN IST SPORT AGGRESSIV UND UNFAIR? 472

20.1 Aggression und Aggressivität 474

20.2 Entstehung von Aggression im Sport 480

20.3 Fairness im Sport 488

20.4 Aggressionsvermeidung und Fairnesserziehung im Sport 500

20.5 Rückblick 505

20.6 Prüfungsvorbereitung 506

TEIL VII: GESUNDHEIT 508

ERKUNDUNGEN 511

LEKTION 21: WAS BEDEUTET GESUNDHEIT? 514

21.1 Gesundheitsbegriff 516

21.2 Gesundheitsmodelle 517

21.3 Rückblick 532

21.4 Prüfungsvorbereitung 533

LEKTION 22: INWIEFERN IST SPORT GESUND? 536

22.1 Wirkungszusammenhänge von Sport und Gesundheit 538

22.2 Fitness und Fitnesstraining im Kontext von Sport und Gesundheit 550

22.3 Rückblick 555

22.4 Prüfungsvorbereitung 556

LEKTION 23: WELCHE ROLLE SPIELT DOPING IM SPORT?	558
23.1 Definition von Doping	560
23.2 Wirkung von Doping auf den Organismus und die Psyche	563
23.3 Begründungen für das Dopingverbot im Wettkampfsport	569
23.4 Soziologische Erklärungsansätze für Doping	573
23.5 Rückblick	575
23.6 Prüfungsvorbereitung	576
ZUSATZINFORMATIONSMATERIAL	578
OPERATORENLISTE	586
STICHWORTVERZEICHNIS	588
BILDNACHWEIS	600

VORWORT DER HERAUSGEBER DER „EDITION SCHULSPORT“

Das Schulbuch ist ein wichtiges Hilfsmittel für die Unterstützung des Unterrichts und hat in vielen Fächern der gymnasialen Oberstufe eine lange Tradition. Eine Ausnahme bilden Schulbücher für das Fach Sport in der gymnasialen Oberstufe. In diesem Fach gibt es keine lange Tradition und zugleich einen Mangel an zeitgemäßen Schulbüchern. Dieses Defizit hängt insbesondere damit zusammen, dass das Fach Sport im Zuge der grundlegenden Reform der gymnasialen Oberstufe durch die Kultusministerkonferenz im Jahr 1972 zwar als prinzipiell gleichwertiges Fach im Kanon aller Fächer anerkannt wurde, diese Anerkennung jedoch nach wie vor in der Sportwissenschaft und in der Schulverwaltung kontrovers diskutiert und in den verschiedenen Bundesländern unterschiedlich bewertet und umgesetzt wird. So ist das Fach Sport z. B. in etwa der Hälfte der Bundesländer zurzeit nicht als 4. Abiturprüfungsfach zugelassen. Auch die Konzepte und die Organisation des Leistungsfachs Sport in der gymnasialen Oberstufe unterscheiden sich von Bundesland zu Bundesland erheblich. Additive Konzepte eines sportpraktischen Unterrichts an der Sportstätte auf der einen Seite und eines Theorieunterrichts im Klassenraum auf der anderen Seite stehen neben verschiedenen Modellen mit einer starken Theorie-Praxis-Verknüpfung.

Angesichts dieser heterogenen Entwicklung ist der Versuch, ein Schulbuch für das Fach Sport in der gymnasialen Oberstufe zu erarbeiten, das zu möglichst vielen Unterrichtskonzepten und Organisationsmodellen passt und von möglichst vielen Sportlehrkräften als wirksame Unterstützung ihres Unterrichts empfunden und eingesetzt wird, eine große Herausforderung. Ein zeitgemäßes Schulbuch für das Fach Sport in der gymnasialen Oberstufe, das den sportdidaktischen und oberstufendidaktischen Ansprüchen entspricht, muss vor allem den für das Bewegungsfach Sport unerlässlichen Theorie-Praxis-Bezug anregen und herstellen und ein reflektiertes sportpraktisches Handeln im Sportunterricht unterstützen. Diese Anforderung wird zurzeit unter dem Label „Reflektierte Praxis“ in der Sportdidaktik facettenreich, auch im Kontext der Professionalisierung von Sportlehrkräften, diskutiert.

Jörn Meyer, der Autor dieses Schulbuchs, hat sich der hier skizzierten Herausforderung gestellt. Bei der Bewältigung dieser anspruchsvollen Aufgabe ist er nicht abbilddidaktisch vorgegangen, indem er sich an den sportwissenschaftlichen Teildisziplinen orientiert hat. Er wählte vielmehr einen handlungs- und problemfeldorientierten Zugang, wobei er sich sowohl an den Pädagogischen Perspektiven eines erziehenden Sportunterrichts, als auch an den aktuellen kompetenzorientierten Standards der curricularen Vorgaben für das Fach Sport in der gymnasialen Oberstufe orientiert hat. Mit diesem Ansatz kann das

vorliegende Schulbuch insbesondere die handlungs- und problemfeldorientierten Konzepte und Modelle eines guten Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe wirksam unterstützen.

Den Schülerinnen und Schülern wird durch dieses Schulbuch ein motivierender Zugang zur Bearbeitung eines großen Spektrums von Theorie- und Problemfeldern im gesellschaftlichen Handlungsfeld Sport eröffnet. Die zum Download bzw. zum Erwerb angebotenen Ergänzungsmaterialien bieten ihnen darüber hinaus interessante Möglichkeiten zum selbständigen Arbeiten. Den Sportlehrkräften bieten die ergänzenden Materialien vielfältige Planungsalternativen für ihren Unterricht.

Wir hoffen, dass dieses Buch von möglichst vielen Lehrkräften in allen Bundesländern zur Unterstützung eines zeitgemäßen oberstufenspezifischen Sportunterrichts eingesetzt wird. Vor allem aber wünschen wir uns, dass möglichst viele Schülerinnen und Schüler dieses Buch mit Interesse bearbeiten. Dabei soll es die Erschließung eines mehrperspektivischen sportfachlichen Zugangs zur wissenschaftspropädeutischen Bildung fördern und zur Selbstverwirklichung in sozialer Verantwortung im gesellschaftlichen Handlungsfeld Bewegung, Spiel und Sport beitragen.

Heinz Aschebrock

Rolf-Peter Pack



TEIL I



EINFÜHRUNG

WELCHEN NEUWERT HAT DIESES SCHULBUCH?	17
LEKTION 1: WAS IST SPORT?	22



WELCHEN NEUWERT HAT DIESES SCHULBUCH?

Bei meinen zahlreichen Sportlehrerfortbildungen wurde bundeslandübergreifend immer wieder der Wunsch nach einem Schulbuch für das Fach Sport für die Sekundarstufe II geäußert, das alle inhaltlichen Theoriebereiche eines Grund- und Leistungskurses Sport berücksichtigt. Neben der inhaltlichen Vollständigkeit sollte ein entsprechendes Schulbuch den Unterrichtsstoff verstärkt aus dem Erfahrungswissen der Schüler heraus darbieten, ohne dabei die wissenschaftliche Tiefe zu verlieren. Darüber hinaus wurde eine Nachfrage nach erprobten Anregungen und Hilfen für eine praxisorientierte Gestaltung des theoretischen Unterrichts geäußert.

Motiviert von diesen Wünschen und dem hohen Interesse an allen Facetten des Fachs Sport, habe ich mich vor drei Jahren auf den ambitionierten Weg gemacht, ein derartiges Schulbuch zu entwickeln. Ausgehend von Begriffen und Modellen des Sports und den sechs **Sinnrichtungen von Sport**, werden in diesem Schulbuch alle zentralen Theoriebereiche eines Grund- und Leistungskurses Sport in der gymnasialen Oberstufe beleuchtet.

STRUKTUR DES BUCHS

Die Struktur des Buchs orientiert sich dabei an den **Inhaltsfeldern des Sports** und ist in sieben Teile – jeder Teil wird farblich abgehoben – mit insgesamt 23 Lektionen eingeteilt:

Teil I: Einführung

Teil II: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Teil III: Bewegungsgestaltung

Teil IV: Wagnis und Verantwortung

Teil V: Leistung

Teil VI: Kooperation und Konkurrenz

Teil VII: Gesundheit

Teil I behandelt neben diesen konzeptionellen Hinweisen übergreifende Aspekte zu Begriffen, Modellen und Sinnrichtungen von Sport und wendet sich der zentralen Frage zu, was unter Sport verstanden wird (**Lektion 1: Was ist Sport?**).

Teil II orientiert sich am Innen- und Außenaspekt einer sportlichen Bewegung und ist an Lern- und Lehrprozessen von sportlichen Bewegungen interessiert. **Teil II** ist folgendermaßen gegliedert:

Lektion 2: Welche Rolle spielt Bewegung im Sport?

Lektion 3: Wie werden Bewegungen im Sport analysiert?

Lektion 4: Wie werden Bewegungen vom Körper gesteuert?

Lektion 5: Welche Bedeutung hat Koordination im Sport?

Lektion 6: Wie werden Fertigkeiten im Sport gelernt und gelehrt?

Teil III setzt sich mit der Gestaltung von Bewegung als Prozess und Ergebnis auseinander und vereint Aspekte des geplanten und spontanen Formgebens von Tanzbewegungen:

Lektion 7: Wie werden Bewegungen gestaltet?

Lektion 8: Wie unterscheiden sich im Tanzen Choreografie und Improvisation?

In **Teil IV** werden zentrale sportliche Trends und die Begriffe **Wagnis** und **Risiko** in sportlichen Handlungssituationen betrachtet, bevor allgemeiner Motive und Motivation für sportliche Aktivität dargestellt werden:

Lektion 9: Wie hängen Wagnis, Risiko und Trends im Sport zusammen?

Lektion 10: Was motiviert Menschen zum Sporttreiben?

Teil V setzt sich, ausgehend von Begriffen und Modellen der Leistung im Sport und unter Berücksichtigung anatomisch-physiologischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen, mit zentralen Aspekten des Konditionstrainings sowie der Leistungsmotivation im Sport auseinander:

Lektion 11: Wie hängen Leistung, Training und Wettkampf zusammen?

Lektion 12: Welche biologischen Gesetzmäßigkeiten bestimmen sportliches Training?

Lektion 13: Wie entsteht Ausdauer?

Lektion 14: Was macht ein gutes Krafttraining aus?

Lektion 15: Wie kann die Schnelligkeit verbessert werden?

Lektion 16: Welche Wirkungen erzielt ein Training der Beweglichkeit?

Lektion 17: Wie werden sportliche Leistungen gemessen?

Lektion 18: Was motiviert Menschen zu sportlichen Leistungen?

In **Teil VI** spiegelt sich wider, wie Spielen und insbesondere das Spielen von Sportspielen gelernt und gelehrt wird und welche Rolle Aggression und Fairness in sportlichen Wettkämpfen einnehmen:

Lektion 19: Wie erfolgt das Lernen und Lehren von Sportspielen?

Lektion 20: Wann ist Sport aggressiv und unfair?

Teil VII des Schulbuchs durchleuchtet Begriffe und Modelle von Gesundheit und diskutiert Chancen und Risiken von Sport für eine gesunde Lebensführung:

Lektion 21: Was bedeutet Gesundheit?

Lektion 22: Inwiefern ist Sport gesund?

Lektion 23: Welche Rolle spielt Doping im Sport?

STRUKTUR EINER LEKTION

Jede Lektion ist angelehnt an folgende Struktur:

1. Inhaltsverzeichnis der Lektion
2. Darbietung des Unterrichtsstoffs
3. Rückblick
4. Prüfungsvorbereitung

Innerhalb einer Lektion werden die zentralen Aussagen meist zu Beginn eines Unterkapitels farblich hervorgehoben. Zahlreiche **Anwendungsaufgaben** ermöglichen einen vertieften Zugang zum Unterrichtsgegenstand. Am Ende eines Kapitels findet immer ein **Rückblick** auf die wichtigsten Aussagen statt. Im Abschnitt **Prüfungsvorbereitung** ermöglichen Kontrollfragen und Prüfungsaufgaben eine optimale Vorbereitung auf Klausuren und mündliche Prüfungen.

STRUKTUR DER TEILE II BIS VII

Zu Beginn der Teile II bis VII werden **Erkundungsaufträge** angegeben, die eine schülerorientierte Erarbeitung des Unterrichtsstoffs der einzelnen Lektionen ermöglichen sollen. Am Ende des Buchs befinden sich Online-Verweise zu **Zusatzinformationen**. Diese Informationstexte im PDF-Format eignen sich beispielsweise als Ausgangsbasis für die Erstellung einer Facharbeit. Neben den Zusatzinformationen werden am Ende des Buchs auch entsprechende **Literaturempfehlungen** abgegeben.

ARBEITSBLÄTTER, ZUSATZINFORMATIONEN, PRÄSENTATIONEN UND LITERATURANGABEN ONLINE ABRUFBAR

Bei einigen Aufgaben zum Text ist ein QR-Code angegeben, der auf ein **kostenlos** herunterladbares Arbeitsblatt im PDF-Format (**mit Lösungen**) verweist. Es stehen folgende Arbeitsblätter **kostenfrei** zum Download bereit:



Biomechanische Prinzipien erproben und begründen



Bewegungssteuerung und -regelung des Korblegers



Erproben des Modells der koordinativen Fähigkeiten



Morphologisch-koordinative Analyse des Basketballsprungwurfs



Variation und Kombination von Tanzbewegungen



Warum treibe ich Sport?



Bezugsnormen sportlicher Leistung im Fechten



Allgemeine Gesetze zur biologischen Anpassung durch Training



Anaerobe Schwelle und Laktat-Leistungs-Kurven



Auswirkung von Krafttraining auf das Nerv-Muskel-System



Aggressionstheorien



Salutogenese- und Pathogenesemodell im Vergleich



Dopingmittel

Die übrigen durch QR-Code erreichbaren Arbeitsblätter im PDF-Format können **kostenpflichtig** heruntergeladen werden. Die Arbeitsblätter eignen sich für den Einsatz in der Sporthalle und dienen als motivierende Vorbereitung auf Klausuren und das Sportabitur.

Neben diesen Arbeitsblättern sind auch weiterführende **Informationstexte** zu einzelnen Themenbereichen kostenfrei abrufbar:



Taktik-Spiel-Konzept im Basketball

Darüber hinaus wird im Downloadbereich für jede Lektion zur visuellen Darbietung eine **kostenpflichtige Power-Point-Präsentation** angeboten. Die Präsentationsdateien zu den Lektionen 1, 3 und 12 sind **kostenfrei** herunterladbar.



Präsentation von Lektion 1



Präsentation von Lektion 3



Präsentation von Lektion 12

Aus Gründen der Übersichtlichkeit können die im Schulbuch verwendeten **Literatur- und Quellenangaben** online abgerufen werden:



Literaturangaben

Zu beachten ist, dass die Abkürzung „IQ“ auf Internetquellen verweist, die ebenfalls in den Literaturangaben aufgeführt sind.



LEKTION 1: WAS IST SPORT?

1.1	ZUR DEFINITION DES SPORTBEGRIFFS	24
1.2	SPORTMODELLE	26
1.3	SINNRICHTUNGEN VON SPORT	31
1.4	RÜCKBLICK	34
1.5	PRÜFUNGSVORBEREITUNG	34

LEKTION 1: WAS IST SPORT?

1.1 ZUR DEFINITION DES SPORTBEGRIFFS

Ist Pantomime Sport?

Bericht eines Sportlehrers: „Am Ende einer Sportstunde zur Pantomime fragte der Referendar den 11er-Sportkurs, was die gerade absolvierte Unterrichtsstunde mit Sport zu tun habe. Ein durchaus interessierter Schüler meldete sich zu Wort und antwortete gewitzt: ‚Das ist eine gute Frage! Das habe ich mich auch die ganze Zeit gefragt.‘ Auf die kluge Gegenfrage des Referendars, warum Pantomime denn für ihn kein Sport sei, erwiderte der Schüler freundlich, aber bestimmt: ‚Na ja, ich habe nicht geschwitzt, und anstrengend war es auch nicht!‘ Die gleiche Frage hat in meiner 6er-Sportklasse zu einer Flut von interessanten Antworten geführt:

- ‚Man muss die Bewegungen in der Pantomime sehr exakt ausführen. Sonst erkennt man nicht, was man darstellt. Das ist genauso wie beim Fechten, ohne Genauigkeit lande ich keinen Treffer.‘
- ‚Wir haben gut im Team arbeiten müssen. Das ist im Handball auch so.‘
- ‚Pantomime macht mir viel Spaß. Es war lustig, mit anderen eine Präsentation zu entwickeln und zu sehen, welche tollen Ideen wir hatten.‘
- ‚Ob Pantomime Sport ist, kann ich nicht sagen, aber es war eine schöne Abwechslung zu sonst.‘
- ‚Am Anfang war ich skeptisch, aber am Ende war es gar nicht so schlimm. Mit Sport hat das aber nichts zu tun. Mir fehlt dabei der Leistungsgedanke.‘“

Arbeiten Sie auf der Basis der Argumente heraus, inwiefern Pantomime „Sport“ darstellt. Finden Sie weitere Pro- und Contra-Argumente.

- ▶ Aufgrund ihres unterschiedlichen Zugangs zum Sport als integrativer Wissenschaft sind die begrifflichen Festlegungen von Sport recht unterschiedlich. Der „klassische“ Sport zeichnet sich durch körperliche Bewegung, Leistungsprinzip, eine sportliche Norm und eine zweckfreie und unproduktive Eigenwelt aus.



Abb. 1.1: Die Sportwissenschaft ist eine integrative Wissenschaft.

Das Wort **Sport** stammt aus dem Englischen und leitet sich aus dem englischen Wort „disport“ ab, das mit „Zeitvertreib, Zerstreuung, Vergnügen, Spiel“ übersetzt werden kann. „Seit Beginn des 20. Jahrhunderts hat sich Sport zu einem umgangssprachlichen, weltweit gebrauchten Begriff entwickelt. Eine präzise oder gar eindeutige begriffliche Abgrenzung lässt sich deshalb nicht vornehmen“ (Prohl & Röthig, 2003, S. 493).

Dem widerspricht der Sportwissenschaftler Tiedemann (2015). Auf seiner Homepage plädiert er für das Aufstellen einer Sportdefinition, da „jeder Wissenschaftler einen möglichst klaren Begriff vom Gegenstand seiner Wissenschaft haben und ihn in seinen Veröffentlichungen erläutern“ können muss. Er definiert Sport folgendermaßen:

„Sport ist ein kulturelles Tätigkeitsfeld, in dem Menschen sich freiwillig in eine Beziehung zu anderen Menschen begeben mit der bewussten Absicht, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten insbesondere im Gebiet der Bewegungskunst zu entwickeln und sich mit diesen anderen Menschen auf Grundlage der gesellschaftlich akzeptierten ethischen Werte nach selbstgesetzten oder übernommenen Regeln zu vergleichen.“

Die Sportmediziner Hollmann und Strüder (2012, S. 128) definieren Sport aus medizinischer Sicht als muskuläre Beanspruchung mit Wettkampfcharakter oder mit dem Ziel einer herausragenden persönlichen Leistung.

Für die deutschen Sportsoziologen Heinemann (1986; 1998; 2007) und Grieswelle (1978) zählen folgende Aspekte zu den wichtigsten Elementen des klassischen Sports: Sport ist körperliche Bewegung, Sport unterliegt dem Leistungsprinzip, Sport ist durch soziale Normen geregelt, Sport bildet eine Eigenwelt und Sport findet in Vereinen statt.

Die zahlreichen wissenschaftlichen Arbeiten im Bereich Sport als eine integrative Wissenschaft zeigen, dass die entsprechenden Wissenschaftler unter dem Begriff **Sport** recht unterschiedliche Bedeutungen verknüpfen. Dies verwundert nicht, da z. B. Sportsoziologen und Sportmediziner einen ganz spezifischen und damit auch unterschiedlichen Blick auf Sport haben. Trotzdem wird im Folgenden dargestellt, wie verschiedene Sportmodelle analytisch betrachtet werden können.

Bewerten Sie die vorliegenden Standpunkte und Definitionen zum Sportbegriff.



Außerirdische besuchen die Erde



Was ist Sport?



Sport oder nicht Sport?

1.2 SPORTMODELLE

- ▶ Im Sport lassen sich unterschiedliche Sportmodelle mit verschiedenen Konstruktionsmustern (körperliche Bewegung, Regelwerk, Wettkampforientierung und Unproduktivität) unterscheiden. Auf der Basis dieser Unterscheidungskategorien haben sich als Ausdruck der Individualisierungsprozesse in der modernen Gesellschaft fünf Modelle herausgebildet: traditioneller Wettkampfsport, professioneller Showsport, expressives Sportmodell, funktionalistisches Sportmodell und traditionelle Spiel- und Sportkultur. Die Übergänge der fünf dargestellten Modelle sind fließend und müssen ständig aktuellen Entwicklungen angepasst werden.

Heinemann (2007) hat einen Ordnungsversuch verschiedener Sportmodelle vorgenommen. Er geht davon aus, dass „Sport“ ein soziales Konstrukt ist, das sich aus vier konstitutiven Elementen zusammensetzt, aus denen sich je nach Gewichtung verschiedene Sportmodelle ableiten lassen:

1. **körperliche Bewegung** (Umgang mit dem Körper auf der Grundlage von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnissen);
2. **Wettkampf** (Leistungsvergleich unter chancengleichen Startbedingungen);
3. **sportartspezifisches Regelwerk** (sozial organisierte Umgangsformen);
4. **Unproduktivität** (sportliche Handlungen zielen auf die Erstellung von Produkten und Werken wie in der Kunst oder im Arbeitsleben).

Auf der Basis dieser vier Konstruktionselemente lassen sich verschiedene Modelle als typische Ausprägungsformen des Sports unterscheiden. Tab. 1.1 beschreibt die Ausdifferenzierung verschiedener Modelle.

Tab. 1.1: Ausdifferenzierung verschiedener Sportmodelle: + = gegeben, 0 = bedingt gegeben, – = nicht gegeben (modifiziert nach Heinemann, 2007, S. 57)

	Körperliche Bewegung	Leistungsprinzip	Normen, Regelwerk	Eigenwelt, unproduktiv
Traditioneller Wettkampfsport (z. B. Skisport)	+	+	+	+
Professioneller Showsport (z. B. Profifußball)	+	+	+	–
Expressives Sportmodell (z. B. Freeclimbing)	+	0	–	+
Funktionalistisches Sportmodell (z. B. Yoga)	+	0	–	–
Traditionelle Spiel-/Sportkultur (z. B. spanische Castellers)	+	0	0	+

TRADITIONELLES SPORTMODELL

Im traditionellen Sportmodell werden alle vier Konstitutionsebenen repräsentiert, da auf unterschiedlichen Leistungsebenen (Breitensport, Leistungssport, Spitzensport) in regelgebundenen Sportarten bestimmte Leistungsziele in sportlicher Konkurrenz erreicht werden. Der Sieger wird in einem fairen Wettkampf ermittelt. In diesem Modell ist „Sport“ unproduktiv und wird durch Vereine und Verbände organisiert. Er steht nicht unter Nütz-

lichkeitserwägungen und existenziellen Zwängen. Sport wird zum Selbstzweck betrieben. Dieses Sportmodell geht letztlich auf die im 18. und 19. Jahrhundert entwickelten Grundsätze des modernen Sports (insbesondere des englischen Sports) zurück. In diesem Sportmodell spiegelt sich aber auch die olympische Idee „schneller, höher, stärker“ („citus, altius, fortius“) wider.

PROFESSIONELLES SHOWMODELL

Das Modell des professionellen Showsports stimmt bis auf den Aspekt der Unproduktivität mit dem traditionellen Wettkampfmodell überein. Allerdings ist der Berufssport nicht zweckfrei. Der Sport wird Teil eines Unterhaltungsprogramms und unterliegt kommerziellen Interessen. Nicht nur die Sportler, auch das Kampfgericht, Funktionäre und das Trainerpersonal sind Teil des Profisports. Die Zuschauer tragen durch ihre Besuche in den Sportstätten und als Konsumenten von Sportprodukten zur Kommerzialisierung des Sports bei. In Deutschland entwickelte sich der Profisport insbesondere im Zuge des Ausbaus der Kabelnetze in den 1980er-Jahren und der damit verbundenen Kommerzialisierung des Fernsehens. Verbunden mit der Entwicklung des Sports hat sich z. B. Ende des letzten Jahrtausends an der deutschen Sporthochschule in Köln (DSHS Köln) der Zweig der Sportökonomie gegründet.

EXPRESSIVES SPORTMODELL

Im expressiven Sportmodell wird der Sport als eine unproduktive Bewegungsaktivität gesehen, die zwar Leistungselemente enthält, aber weniger auf die Leistungssteigerung und den Leistungsvergleich ausgerichtet ist. Der Wert liegt häufig im freudvollen Erleben der sportlichen Bewegung, wie es für den **Freizeitsport** und die **Trendsportarten** kennzeichnend ist.

Dabei umfasst der **Freizeitsport** den Alltagssport, Alternativsport, Ausgleichssport, Breitensport, Erholungssport, Familiensport, Fitnessbewegung, Gesundheitssport, Lifetimesport, Massensport, Rekreationssport, Sozialsport, Urlaubssport, Volkssport (Dieckert, 2003).

Bei den **Trendsportarten** gib es keine einheitliche Definition (vgl. Lektion 9: Wie hängen Wagnis, Risiko und Trends im Sport zusammen?). Während Balz (1995) die Trendsportarten, in Anlehnung an die Sinnperspektiven von Kurz, in Fitnesssportarten, meditative Bewegungskulturen, Risikosportarten, Gleichgewichtssportarten, Teamsportarten und expressive Sportarten einteilt, findet bei Schwier (2002) eine Unterteilung in Fitnesssportarten, Funsportarten und Risikosportarten statt. Söll (2011) untergliedert Trendsportarten in Natursportarten oder Outdooraktivitäten (z. B. Snowboardfahren, Windsurfen), Trendvarianten etablierter Sportarten mit geringen Umweltansprüchen (z. B. Streetball, Beachvolleyball) und sportliche Aktivitäten, die sich in dieser Hinsicht ambivalent verhalten (z. B. Sportklettern, Inlineskating).

FUNKTIONALISTISCHES SPORTMODELL

Im funktionalistischen Sportmodell wird der Sport instrumentell betrachtet. Der Sinn der sportlichen Aktivitäten leitet sich besonders aus bestimmten, auf den Körper bezogenen Funktionen ab. Die Körperbildung im Fitnessstudio, die Entspannung beim Yoga, gehören genauso zur Angebotspalette wie der Walking-Kurs für Senioren. Eine besonders erfolgreiche Variante in diesem instrumentellen Modell stellt der Gesundheitssport dar (vgl. Lektion 21). Der Sport wird dabei gesundheitsfördernd zur Prävention und Rehabilitation eingesetzt. Der Gesundheitssport zielt insgesamt auf eine Stärkung der physischen und psychosozialen Ressourcen, die Menschen in die Lage versetzen, auf Anforderungen und Stresssituationen mit einer hohen Leistungs- und Widerstandsfähigkeit zu reagieren sowie das persönliche Befinden und die soziale Einbindung selbst zu beeinflussen.

TRADITIONELLE SPIEL- UND SPORTKULTUR

Heinemann (2007) zufolge ist in den letzten Jahren ein Aufwärtstrend des Modells der traditionellen Spiel- und Sportkulturen beobachtbar. Als mögliche Ursachen nennt der Sportsoziologe u. a. den Wert der jeweiligen Sportart als Touristenattraktion, lokale Identifikation oder die Rückbesinnung auf die Wurzeln der eigenen Kultur – bedingt u. a. durch das Entstehen einer globalen Kultur. Ein Beispiel für eine traditionelle Sportkultur sind die katalonischen Castellers und der katalanische Volkstanz Sardana. Die katalonischen Castellers bauen Menschenpyramiden in die Höhe und sind wie der katalanische Volkstanz Sardana wichtige Symbole für die eigenständige Kultur und für die Zusammengehörigkeit Kataloniens.



Konstituierende Elemente von Sport

PYRAMIDENMODELL

Die Organisationsstruktur des Profisports und des traditionellen Wettkampfsports wird in der Literatur durch das **Pyramidenmodell** des Sports beschrieben (vgl. Abb. 1.2). Dieses einheitliche Sportmodell legt eine breite, sportartenbezogene Förderung nahe, aus der leistungsstarke Athleten hervorgehen, die wiederum als Vorbild motivierend für die breite Basis wirken, Sport zu treiben. Im Tennis z. B. kam es in den 1980er-Jahren zu einem „Boris-Becker-Boom“, dessen Wimbledon-Erfolg in Deutschland nachweislich zu einem enormen Zuwachs an Tennisspielerinnen und -spielern führte.

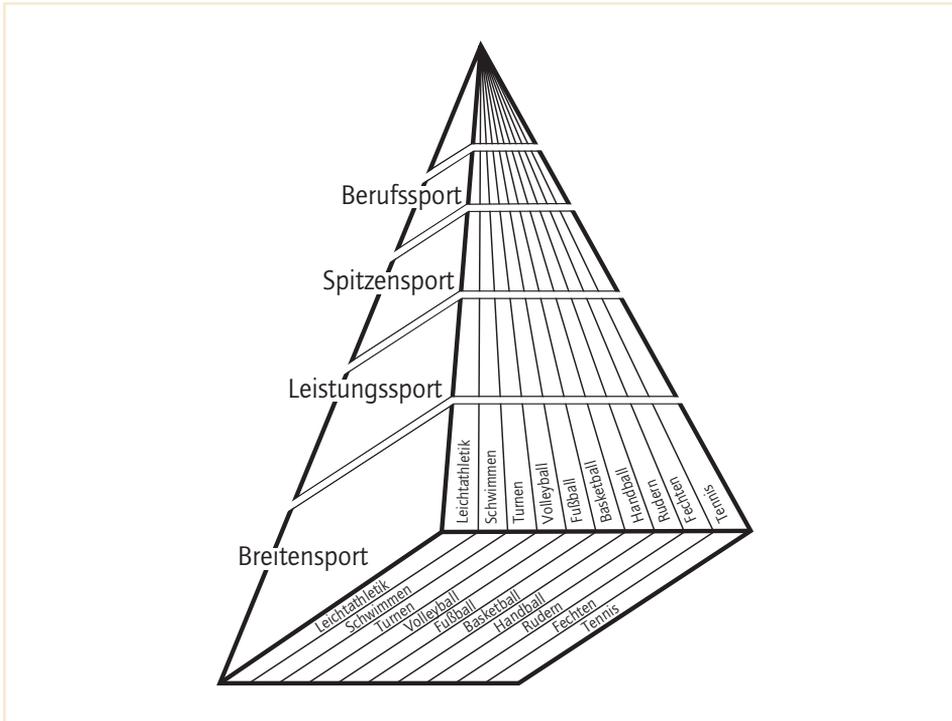


Abb. 1.2: Pyramidenmodell (modifiziert nach Prohl & Scheid, 2012, S. 57)

Im Zuge der Abkehr vom Leistungssport und der Hinwendung zum Freizeitsport in den 1970er-Jahren gab es aber auch zahlreiche Gegenstimmen. Dieckert (1974, S. 75) stellte die Funktionalität des Pyramidenmodells infrage:

„Die Pyramidentheorie und die Vorbildfunktion des Spitzensports sind mehr als fragwürdig [. . .]. Sind etwa die Millionen alten Menschen jenseits des biologischen Leistungsalters als Reservoir, als breite Basis des Leistungssports anzusehen? Animieren etwa ein 8,90-m-Sprung, der Fosbury-Flop, die Artistik im Kunstturnen [. . .] den normalen Bürger zum Nacheifern und damit zum Frustrationserlebnis der eigenen Stümperhaftigkeit?“

Bewerten Sie die Aussage von Dieckert kritisch.

DIFFERENZIIERTES SPORTMODELL

Mit der Infragestellung des Pyramidenmodells mit dem Breitensport als Basis entwickelte sich in den 1970er-Jahren eine „Zweisäulentheorie“ (Dieckert, 2003, S. 205), die neben

dem Hochleistungssport gleichberechtigt den Freizeitsport etabliert. In Anlehnung an Lamprecht und Stamm (2002) lässt sich im modernen Sportverständnis eine Überlapung der fünf Sportmodelle ausmachen. Die Sportart Volleyball kann je nach persönlicher Ausrichtung beispielsweise als Freizeit-, Wettkampf- oder Profisport betrieben werden (vgl. Abb. 1.3).

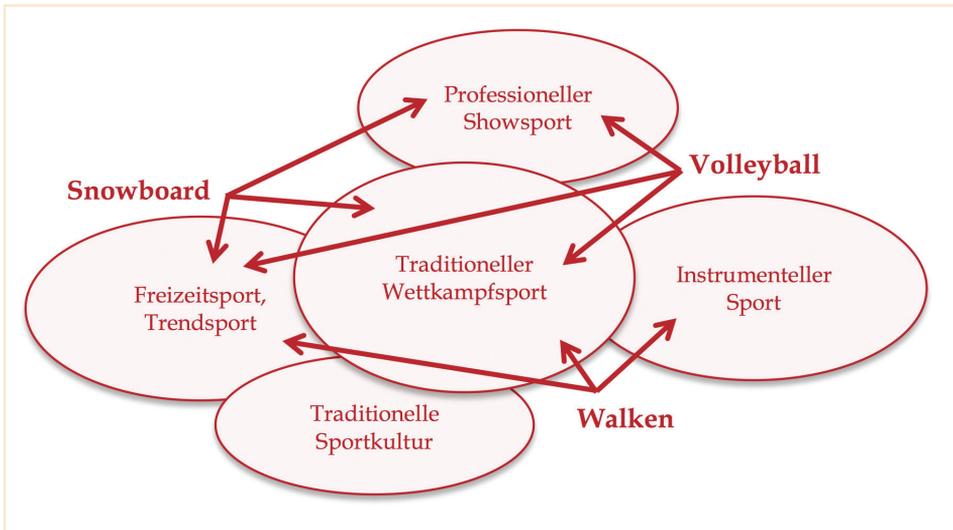


Abb. 1.3: Verortung verschiedener Sportarten in einem differenzierten Sportmodell (modifiziert nach Lamprecht & Stamm, 2002, S. 57)

Für Lamprecht und Stamm (2002) ist aufgrund ihrer jeweils unterschiedlichen Basis zukünftig eine Entkopplung der Sportbereiche denkbar. Ferner wenden sie ein, dass eine analytische Betrachtung der fünf Modelle nicht die Entwicklungen innerhalb einer Sportart berücksichtigt. Die anfänglichen Outdoorvarianten Beachvolleyball und Snowboardfahren sind mittlerweile beliebte olympische Sportarten geworden. Die Modelle müssen daher ständig den zukünftigen Entwicklungen des modernen Sports angepasst werden.

Stimmen Sie der These einer zukünftigen Entkopplung der Sportbereiche im differenzierten Sportmodell zu? Begründen Sie Ihren Standpunkt.

1.3 SINNRICHTUNGEN VON SPORT

Aus der Innenperspektive können die Menschen aufgrund eigener Interpretationen sportlichen Handlungen einen subjektiven Sinn zuordnen. Welche sportlichen Handlungen

sind jedoch aus der Außenperspektive gut, richtig und allgemein empfehlenswert? Aus der Sicht der Sportpädagogik verbindet sich deshalb die Frage nach dem Sinn sportlicher Handlungen mit der Frage, inwieweit das Sporttreiben generell zu pädagogisch vertretbaren Entwicklungs-, Lern- und Bildungsprozessen beitragen kann. Nach Beantwortung dieser Fragen kann geklärt werden, durch welche spezifischen Inhalte und Formen des Sports diese Prozesse erreicht werden können.

Der Sportwissenschaftler Kurz (1986) befragte tausende Schüler aller Altersklassen, warum sie Sport treiben und welchen speziellen Sinn sie mit ihrer sportlichen Aktivität verbinden. Die Auswertung aller Antworten ergab sechs verschiedene **Sinnrichtungen von Sport**:

1. Eindruck, Erlebnis, Sensation,
2. Ausdruck, Ästhetik, Gestaltung,
3. Spannung, Dramatik, Abenteuer,
4. Leistung, Aktivierung und Selbstbewusstsein,
5. Miteinander, Geselligkeit, Gemeinschaft sowie
6. Körperlichkeit, Fitness, Gesundheit.

Diese sechs Sinnrichtungen sind Grundlage für die sechs pädagogischen Perspektiven des Schulsports in NRW, aus denen sich die sechs Inhaltsfelder von Sport (z. B. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, Bewegungsgestaltung, Wagnis und Verantwortung usw.) ableiten. Auf der Basis dieser Sinnrichtung arbeitete Kurz (1986) folgende sportliche Motive heraus:

1. Man möchte den Reiz, die Sensationen, die Lust genießen, die in den Bewegungen selbst liegen können („**Bewegungsmotiv**“).
2. Man möchte Bewegungen so ausführen können, dass sie einem selbst und anderen gekonnt, kunstvoll, beeindruckend, schön u. Ä. erscheinen („**ästhetischer Reiz**“).
3. Man sucht Situationen mit einem ungewissen Ausgang, die Spannung, Risiko und Abenteuer bieten („**Spielmotiv**“).
4. Man will sich etwas vornehmen, etwas abverlangen, sich an Aufgaben messen und mit anderen vergleichen; man will seine Möglichkeiten und Grenzen erkennen, die Anerkennung anderer und ein Bewusstsein des eigenen Wertes bekommen („**Leistungsmotiv**“).
5. Man sucht das Zusammensein mit anderen, das Gefühl von menschlicher Nähe und Geborgenheit („**Anschlussmotiv**“).
6. Man sucht den körperlichen Ausgleich, die möglichst umfassende körperliche Beanspruchung und das aus ihr hervorgehende Wohlbefinden. Man erwartet davon auch positive Wirkungen auf die Gesundheit und die Figur („**Gesundheitsmotiv**“).

Folgende Tab. 1.2 veranschaulicht den Zusammenhang von Sinnrichtungen, pädagogischen Perspektiven, Inhaltsfeldern von Sport und Motiven für das Sporttreiben.

Tab. 1.2: Zusammenhang von Sinnrichtungen von Sport, pädagogischen Perspektiven, Inhaltsfeldern von Sport sowie sportlichen Motiven

Sinnrichtung	Pädagogische Perspektive	Inhaltsfelder von Sport	Motive für Sporttreiben
Eindruck, Erlebnis, Sensation	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern (A)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	„Bewegungsmotiv“
Ausdruck, Ästhetik, Gestaltung	Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)	Bewegungsgestaltung (b)	„Ästhetischer Reiz“
Spannung, Dramatik, Abenteuer	Etwas wagen und verantworten (C)	Wagnis und Verantwortung (c)	„Spielmotiv“
Leistung, Aktivierung und Selbstbewusstsein	Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)	Leistung (d)	„Leistungsmotiv“
Miteinander, Geselligkeit, Gemeinschaft	Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)	Kooperation und Konkurrenz (e)	„Anschlussmotiv“
Körperlichkeit, Fitness, Gesundheit	Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)	Gesundheit (f)	„Gesundheitsmotiv“

Die Struktur dieses Buchs orientiert sich mit den Teilen „Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“, „Bewegungsgestaltung“, „Wagnis und Verantwortung“, „Leistung“, „Kooperation und Konkurrenz“ und „Gesundheit“ an den Inhaltsfeldern von Sport.

1.4 RÜCKBLICK

Begriffe von Sport

- Bei der Definition von Sport ergibt sich aufgrund der zahlreichen Disziplinen der Sportwissenschaft kein einheitliches Bild. Der „klassische“ Sport zeichnet sich durch die Elemente der sportlichen Bewegung, der Leistungsorientierung, der sportlichen Norm sowie der unproduktiven Eigenwelt aus.

Sportmodelle

- Sportmodelle können durch die Konstruktionsmerkmale Bewegung, Leistung, Wettkampf/Regeln und Unproduktivität unterschieden werden. Eine Sportart Volleyball kann in unterschiedlichen Sportmodellen verortet werden: Volleyball kann als Wettkampfsport, Profisport oder als Freizeitsport betrieben werden. Das sportartbezogene Pyramidenmodell (Breitensport – Leistungssport – Spitzensport – Berufssport) scheint die aktuelle sportliche Wirklichkeit nur teilweise abzubilden und kann exakter beschrieben werden durch ein differenziertes Sportmodell aus den sich überlagernden Bereichen Freizeitsport/Trendsport, traditioneller Wettkampfsport, professioneller Showsport, instrumenteller Sport und traditionelle Sportkultur.

Sinnrichtungen von Sport

- Auf der Basis einer umfangreichen Befragung von Schülern nach dem Grund ihres Sporttreibens durch den Sportwissenschaftler Dietrich Kurz kristallisieren sich sechs Sinnperspektiven von Sport heraus, die eng mit den Motiven für Sporttreiben zusammenhängen: Bewegungsmotiv, ästhetischer Reiz, Spielmotiv, Leistungsmotiv, Anschlussmotiv, Gesundheitsmotiv. Daraus lassen sich die sechs Inhaltsfelder von Sport ableiten: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, Bewegungsgestaltung, Wagnis und Verantwortung, Leistung, Kooperation und Konkurrenz, Gesundheit.

1.5 PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Kontrollfragen

1. Stellen Sie eine eigene Definition von Sport auf.
2. Geben Sie Argumente für und gegen eine Sportdefinition an.
3. Wie lauten die vier konstitutiven Elemente von Sport im Modell von Heinemann?
4. Nennen Sie die fünf Sportmodelle nach Heinemann.
5. Geben Sie für jedes Modell nach Heinemann ein sportliches Beispiel an.

6. Wie unterscheiden sich Wettkampfsport und professioneller Showsport?
7. Nennen Sie fünf Sportbereiche des Freizeitsports.
8. Vergleichen Sie das Pyramiden- und das Zweisäulenmodell.
9. Erklären Sie das differenzierte Sportmodell nach Lamprecht und Stamm.
10. Geben Sie die sechs pädagogischen Perspektiven sowie Inhaltsfelder von Sport an.
11. Erläutern Sie, wie Kurz die Sinnrichtungen von Sport hergeleitet hat.
12. Erklären Sie den Zusammenhang zwischen Sinnrichtung von Sport, pädagogischen Perspektiven und Inhaltsfeldern von Sport sowie Motiven für das Sporttreiben.

Prüfungsaufgaben



Klettern

Klettern ist eine Fortbewegungsart, die heutzutage hauptsächlich als Sport und Freizeitbeschäftigung am Fels oder in der Halle in unterschiedlichen Varianten betrieben wird. Zumeist werden dabei im Fels bestimmte Kletterrouten durchklettert. Üblicherweise wird der Kletternde von seinem Kletterpartner mit einem Seil gegen Absturz gesichert. Während beim alpinen Klettern das Erreichen des Gipfels im Vordergrund steht, akzentuiert das Sportklettern das Überwinden hoher technischer Schwierigkeiten auf kurzen Strecken.

- a) **Beschreiben** Sie das differenzierte Sportmodell nach Lamprecht und Stamm unter besonderer Berücksichtigung der vier konstitutiven Elemente von Sport.
- b) **Ordnen** Sie das Klettern begründend in das differenzierte Sportmodell ein.
- c) **Erklären** Sie am Beispiel des Klettersports, dass der heutige Sport durch das Pyramidenmodell nur unzureichend beschrieben werden kann.
- d) **Erörtern** Sie unter besonderer Berücksichtigung der sechs pädagogischen Perspektiven, ob Klettern in die Schulsportcurricula aufgenommen werden sollte.



TEIL III



BEWEGUNGSSTRUKTUR UND BEWEGUNGSLEARNEN

ERKUNDUNGEN	39
LEKTION 2: WELCHE ROLLE SPIELT BEWEGUNG IM SPORT?	42
LEKTION 3: WIE WERDEN BEWEGUNGEN IM SPORT ANALYSIERT?	58
LEKTION 4: WIE WERDEN BEWEGUNGEN VOM KÖRPER GESTEUERT?	96
LEKTION 5: WELCHE BEDEUTUNG HAT DIE KOORDINATION IM SPORT?	116
LEKTION 6: WIE WERDEN FERTIGKEITEN IM SPORT GELERNT UND GELEHRT?	136



ERKUNDUNGEN

LEKTION 2: WELCHE ROLLE SPIELT BEWEGUNG IM SPORT?



Was ist Koordination?



Wie technisch anspruchsvoll ist eine Sportart?

LEKTION 3: WIE WERDEN BEWEGUNGEN IM SPORT ANALYSIERT?

Warum springt man mit dem Rücken über die Latte?

1968 überraschte der Hochspringer Richard Fosbury mit einer neuen Hochsprungtechnik. Er sprang als erster Hochspringer mit dem Rücken über die Latte. Bis dahin galt der schräge Tauchwähler als die „optimale“ Sprungtechnik (vgl. Abb. 3.1 in Kap. 3.1).

Warum ist es günstig, mit dem Rücken über die Latte zu springen? Kennen Sie weitere Beispiele von Bewegungstechniken, die sich als besonders effektiv herausgestellt haben? Überlegen Sie, wie eine Bewegungsfertigkeit entsteht und wie sie optimiert werden kann.



Der „optimale“ Streck sprung

Ausholbewegungen

In vielen sportlichen Bewegungen kommen Ausholbewegungen vor. Nennen Sie möglichst viele Beispiele. Was ist charakteristisch für eine Ausholbewegung? Welche Funktion haben Ausholbewegungen? Kennen Sie Bewegungen, bei denen Ausholbewegungen absichtlich verkürzt oder unterdrückt werden?



Bewegungsstruktur des Golfabschlags

LEKTION 4: WIE WERDEN BEWEGUNGEN VOM KÖRPER GESTEUERT?

Lenkung eines Autos und Bewegungskoordination

Erklären Sie, wie menschliche Bewegungen koordiniert und kontrolliert werden können. Verwenden Sie dazu das Bild zur Lenkung eines Autos. Wie wird beim Autofahren sichergestellt, dass das Auto in die gewünschte Richtung fahren kann? Wie erfolgt dies bei der menschlichen Bewegung?

Bedeutung der Wahrnehmungsanalytoren im Sport

Beurteilen Sie Ihre Sportart in Bezug auf die fünf Wahrnehmungsanalytoren: Hören, Sehen, Fühlen, Bewegungsempfinden, Gleichgewicht (vgl. Tab. 4.1 in Kap. 4.2). Schreiben Sie dazu stichwortartig auf, welche Informationen aufgenommen werden und überlegen Sie, welche Analytoren in Ihrer Sportart zentral sind.

Laufen und Gehen

Beobachten Sie zu zweit, bei welcher Geschwindigkeit (in Meter pro Sekunde) Sie vom Gehen (immer mindestens ein Bein hat Bodenkontakt) zum Laufen wechseln. Steigern Sie bewusst alle 20 m die Geschwindigkeit. Wiederholen Sie das gleiche Experiment, indem Sie vom schnellen Laufen die Geschwindigkeit reduzieren, bis Sie zum stabilen Gehen kommen. Was stellen Sie fest?

LEKTION 5: WELCHE BEDEUTUNG HAT DIE KOORDINATION IM SPORT?



Erproben des Modells der koordinativen Fähigkeiten (kostenfrei)



Koordinations-Anforderungs-Regler-Modell

Die herunterladbaren Arbeitsblätter beschäftigen sich mit folgenden Aspekten:

- Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben
- Druckbedingungen bei Bewegungsaufgaben untersuchen
- Informationsanforderungen bei Bewegungsaufgaben untersuchen
- Einzelne Druckbedingungen und Informationsanforderungen erhöhen

LEKTION 6: WIE WERDEN FERTIGKEITEN IM SPORT GELERNT UND GELEHRT?

Beherrschen von Fertigkeiten, von außen und innen betrachtet

Sammeln Sie sportliche Fertigkeiten, die Sie besonders gut, mittelmäßig gut oder schlecht beherrschen. Wie wird der Unterschied für einen Beobachter von außen sichtbar, wie aus Ihrer subjektiven Innensicht?

Ganzheits- oder Teillernmethode? Das ist hier die Frage

Stellen Sie sich vor, Sie müssten einem Kind eine neue sportliche Bewegung beibringen. Welche Bewegungen würden Sie als Ganzes vermitteln, welche in Teilen? Begründen Sie Ihre Entscheidung.



LEKTION 2

WELCHE ROLLE SPIELT BEWEGUNG IM SPORT?

2.1	GRUNDBEGRIFFE DER BEWEGUNGSLEHRE UND -WISSENSCHAFT	44
2.2	BETRACHTUNGSWEISEN BEI DER ANALYSE SPORTLICHER BEWEGUNGEN	48
2.3	ANWENDUNGSFELDER IN DER SPORTWISSENSCHAFT	53
2.4	RÜCKBLICK	55
2.5	PRÜFUNGSVORBEREITUNG	55

LEKTION 2: WELCHE ROLLE SPIELT BEWEGUNG IM SPORT?

2.1 GRUNDBEGRIFFE DER BEWEGUNGSLEHRE UND -WISSENSCHAFT

BEWEGUNG UND MOTORIK

Bewegung ist als der zentrale Gegenstand der Bewegungslehre bzw. Bewegungswissenschaft mehrdeutig zu verstehen. Bei Aristoteles (384-322 v. Chr.) bedeutet „Bewegung“ in sehr allgemeiner Form „Veränderung“. Begriffe aus dem allgemeinen Sprachgebrauch, wie „Friedensbewegung“, „Studentenbewegung“, „Emanzipationsbewegung“, „Frauenbewegung“ oder „Umweltbewegung“, weisen alle auf dieses Verständnis von Bewegung hin. Der englische Naturforscher Isaac Newton (1643-1727) bezog „Bewegung“ auf die Perspektive der Mechanik als Teildisziplin der Physik. „Bewegung“ bedeutete für ihn die Ortveränderung der Masse. Diese Vorstellung hat sich bis heute gehalten.

► **Mechanisch betrachtet, ist Bewegung die Ortsveränderung von Masse.**

Die Bewegungslehre geht mit ihrer Definition über das rein physikalische, von außen beobachtbare Verständnis von „Bewegung“ hinaus und ergänzt einen Innenaspekt von Bewegung. Dabei verwendet sie den Begriff **Motorik**. In Anlehnung an Oliver et al. (2013, S. 18) erhält man folgende Festlegungen:

► **Motorik umfasst alle zum Organismus gehörenden Teilsysteme und -prozesse, welche die mechanisch verstandene Bewegung des Menschen auslösen und kontrollieren.**

Die Unterscheidung von mechanisch verstandener Bewegung und Motorik kann am Beispiel des Patellarsehnenreflexes dargestellt werden. Aus einer Sitzposition mit herabhängenden Oberschenkeln wird beim Schlagen auf die Sehne des Oberschenkelstreckers eine Streckbewegung des Knies beobachtet (mechanische Seite der Bewegung), die durch den sogenannten *Muskelspindelreflex* (motorische Seite der Bewegung) erklärt werden kann (vgl. Kap. 16.2).

► **Mechanisch verstandene Bewegung (als Ortsveränderung von Masse) und Motorik beschreiben zusammen den Gegenstandsbereich der Bewegungswissenschaft und der Bewegungslehre.**



Abb. 2.1: Bewegung zweifach gedeutet: als übergreifender und physikalisch verstandener Gegenstand der Bewegungslehre (Oliver et al., 2013, S. 19)

AUSSEN- UND INNENASPEKT VON BEWEGUNG

- Sportliche Bewegungen können mithilfe der Biomechanik als **Außenaspekt von Bewegungen** von außen beobachtet, beschrieben, begründet und optimiert werden. Die Motorikforschung untersucht den **Innenaspekt von Bewegungen**, der sich auf innere Prozesse einer sportlichen Bewegung bezieht.

Die Bewegungslehre kann Bewegungen aus der Sicht eines Beobachters (von außen) oder aus der Perspektive des Sportlers (von innen) betrachten. In Analogie zu den beiden Begriffen „Bewegung“ (im physikalischen Sinne) und „Motorik“ unterscheidet man daher zwischen einem Innen- und Außenaspekt von Bewegungen.

Werden Bewegungen von außen betrachtet (**Außenaspekt von Bewegungen**), stehen z. B. folgende Fragen im Vordergrund: Wie lässt sich die sportliche Bewegung strukturieren und beschreiben? Welche mechanischen und biologischen Voraussetzungen gibt es? Was ist eine zweckmäßige sportliche Technik? Zur Beantwortung der obigen Fragen dienen Beobachtungen, Bewegungsanalysen, Vergleiche und das Anwenden physikalischer und biologischer Erkenntnisse.

Bei der Untersuchung der internen Bewegungssteuerung (**Innenaspekt von Bewegungen**) ist der Mensch als wahrnehmendes, denkendes und handelndes Wesen Ausgangspunkt folgender Fragestellungen: Welche Prozesse laufen in dem sich bewegenden Sportler ab? Wie werden Bewegungen gelernt, gesteuert und reguliert?

Als Untersuchungsmethoden bei der Betrachtung des Innenaspekts von Bewegungen werden Gesetzmäßigkeiten der Bewegungskoordination, der Neurophysiologie und der Handlungspsychologie herangezogen. Abb. 2.2 fasst die Gegenstände und Methoden von Innen- und Außenaspekt von Bewegungen zusammen.

	
<p>Außenaspekt von Bewegungen Bewegungen aus Sicht des Beobachters von außen betrachtet</p> <p>Beispiele: Physikalisch-biologische Bewegungsvoraussetzungen, Bewegungsbeschreibung, zweckmäßige Bewegungen</p> <p>Methoden: Beobachtung, Analyse, Vergleich, Anwendung physikalischer und biologischer Erkenntnisse</p>	<p>Innenaspekt von Bewegungen Bewegungen aus Sicht des Sportlers von innen betrachtet</p> <p>Beispiele: Bewegungslernen, Bewegungssteuerung, Bewegungsregulation, innere Steuerprozesse</p> <p>Methoden: Gesetzmäßigkeiten der Bewegungskoordination, Neurophysiologie und Handlungspsychologie</p>

Abb. 2.2: Innen- und Außenaspekt von Bewegungen

KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN UND SPORTMOTORISCHE FERTIGKEITEN

Die Begriffe „sportmotorische Fertigkeiten“ und „koordinative Fähigkeiten“ sind Schlüsselbegriffe der Bewegungslehre. Beide Begriffe stehen in einer engen Wechselbeziehung zueinander. Oliver et al. (2013, S. 146) geben folgende Definitionen ab:

- **Koordinative Fähigkeiten** sind relativ verfestigte, allgemeine koordinative Leistungsvoraussetzungen für die Bewältigung motorischer Aufgaben. **Sportmotorische Fertigkeiten** sind dagegen gelernte Bewegungs- und Koordinationsmuster zur Lösung spezifischer motorischer Aufgaben.

Die koordinativen Fähigkeiten stellen neben den konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit einen zentralen Gegenstandsbereich der Bewegungs- und Trainingslehre dar. Im Vergleich zu den sportmotorischen Fertigkeiten werden die koordinativen Fähigkeiten als stabiler und allgemeiner angesehen. So wird angenommen, dass sich z. B. die Gleichgewichtsfähigkeit positiv auswirkt auf sportmotorische Fertigkeiten beim Turnen oder beim Windsurfen. Hirtz (2014) nennt im Modell der koordinativen Fähigkeiten neben der **Gleichgewichtsfähigkeit** sechs weitere koordinative Fähigkeiten: **Rhythmisierungsfähigkeit**, **Kopplungsfähigkeit**, **Reaktionsfähigkeit**, **Umstellungsfähigkeit**, **kinästhetische Differenzierungsfähigkeit** und **Orientierungsfähigkeit** (vgl. Kap. 5.2).

Beispiel: Beim Korbleger aus dem Dribbling benötigt der Sportler für das rhythmische Dribbling ein hohes Maß an Rhythmisierungs- und Kopplungsfähigkeit (Wie koordiniere ich Dribbelfrequenz und Fußarbeit?). Erhöht der Basketballer das Tempo und die Entfernung zum Korb, spielt zusätzlich die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (Mit welchem Krafteinsatz führe ich die Bewegung aus?) eine besondere Rolle. Wird der Korbleger unter Gegnerdruck ausgeführt, benötigt ein Spieler auch Reaktions- (Wann ziehe ich durch?), Umstellungs- und Orientierungsfähigkeit (Was mache ich, wenn die Schneise zum Korb plötzlich von einem Gegner versperrt wird?).

Hinsichtlich der Beeinflussbarkeit der koordinativen Fähigkeiten ist sich die Bewegungswissenschaft uneinig. Während Schmidt und Lee (2013) davon ausgehen, dass koordinative Fähigkeiten genetisch angelegt sind und nicht durch Lernprozesse zu beeinflussen sind, geht Hirtz (2014) von einer grundsätzlichen Trainierbarkeit der koordinativen Fähigkeiten aus.

Neumaier (2009) stellt in seinem Koordinations-Anforderungs-Regler-Modell ebenfalls eine Verbindung her zwischen sportmotorischen Fertigkeiten und Koordination (vgl. Kap. 5.2). In seinem **KAR-Modell** werden Bewegungsaufgaben bzw. sportmotorische Fertigkeiten auf bestimmte **Druckbedingungen** (Präzisionsdruck, Zeitdruck, Komplexitätsdruck, Situationsdruck, Belastungsdruck) und **Informationsanforderungen** (optisch, akustisch, taktil, kinästhetisch und vestibulär) analysiert. Durch Veränderung dieser Druckbedingungen und Informationsanforderungen können Bewegungsaufgaben im Lernprozess koordinativ einfacher oder anspruchsvoller gestaltet werden (vgl. Kap. 5.3).

Beispiele:

- Der Komplexitätsdruck wird beim Kugelstoßen im Vergleich zum Laufen hoch sein, da dort viele Teilbewegungen von unteren und oberen Extremitäten optimal aufeinander abgestimmt sein müssen.
- Im Gegensatz zum Sprint wird beim Tempodribbling im Basketball die optische Informationsanforderung wesentlich höher sein, da gegnerische Verteidiger das Dribbling beeinflussen können.
- Im Turnen kann der psychische Belastungsdruck bei Turnbewegungen durch Hilfe- und Sicherheitsstellungen gesenkt werden.

2.2 BETRACHTUNGSWEISEN BEI DER ANALYSE SPORTLICHER BEWEGUNGEN

Bei der Analyse der menschlichen Motorik können unterschiedliche Betrachtungsweisen zur Darstellung von menschlichen Bewegungen und sportartspezifischen Fertigkeiten herangezogen werden. Die Betrachtungsweise kann dabei **biomechanisch**, **morphologisch**, **funktional**, **anatomisch-physiologisch**, **psychologisch** oder **soziokulturell** sein.

BIOMECHANISCHE BETRACHTUNGSWEISE

► Die Biomechanik untersucht Gesetzmäßigkeiten bei der Lageveränderung des Sportlers.

Die **biomechanische Betrachtungsweise** bezieht sich schwerpunktmäßig auf mechanische Gesetze aus der Physik. Dabei werden einerseits Kräfte, Beschleunigungen und Winkelgeschwindigkeiten erfasst, welche im Muskel- und Skelettsystem bzw. bei sportlichen Bewegungen des Rumpfs oder der Extremitäten auftreten (innere Biomechanik). Andererseits werden Kräfte beschrieben, die von außen auf den Menschen einwirken (äußere Biomechanik). Methoden der biomechanischen Bewegungsdarstellung können die Kinematografie (räumlich-zeitliche Darstellung von Bewegungsparametern mithilfe von Bilderfolgen, vgl. Abb. 2.3) und die Dynamografie (Gesamtheit aller Verfahren zur Bestimmung der bei der Bewegung auftretenden Kräfte) sein.

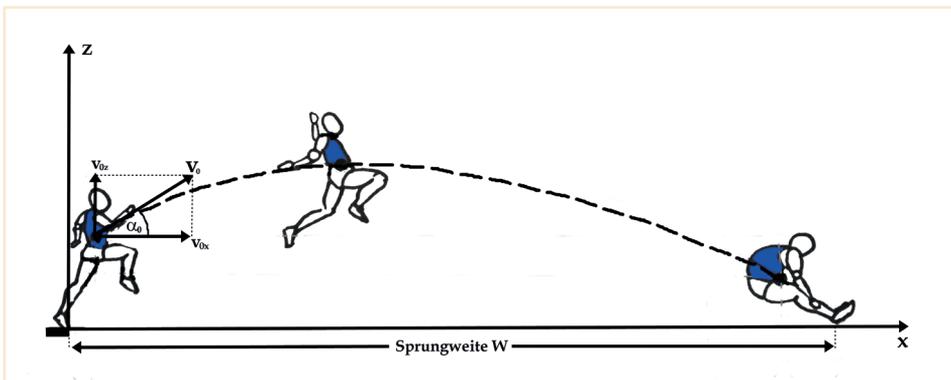


Abb. 2.3: Sprungweite, Teilweiten, Höhen- und Geschwindigkeitsmerkmale im Weitsprung (modifiziert nach Jonath et al., 1995a, S. 105).

Geben Sie die Bedeutung der in Abb. 2.5 dargestellten Bewegungsparameter an.

In Kap. 3.2 werden zentrale Aspekte einer biomechanischen Bewegungsanalyse dargestellt, deren Kenntnisse wichtige Hinweise für die qualitative und quantitative Beurteilung von Bewegungen liefern.

MORPHOLOGISCHE BETRACHTUNGSWEISE

- Eine Bewegung im Sport kann morphologisch nach ihrer Phasenstruktur analysiert werden.

Morphologie ist die Lehre der äußerlich wahrnehmbaren Form oder Gestalt eines Sachverhalts. Die morphologische Betrachtungsweise der Bewegungslehre bezieht sich daher auf den Außenaspekt sportlicher Bewegungen. Bewegungen werden exakt beschrieben, es werden Begründungen und Handlungsanweisen zur Bewegungskorrekturen abgegeben und auf der Basis einer Fehleranalyse genaue Korrekturhinweise gegeben. Dabei können die Gesamtbewegung oder Einzelaspekte der Bewegung betrachtet werden (vgl. Abb. 2.4).

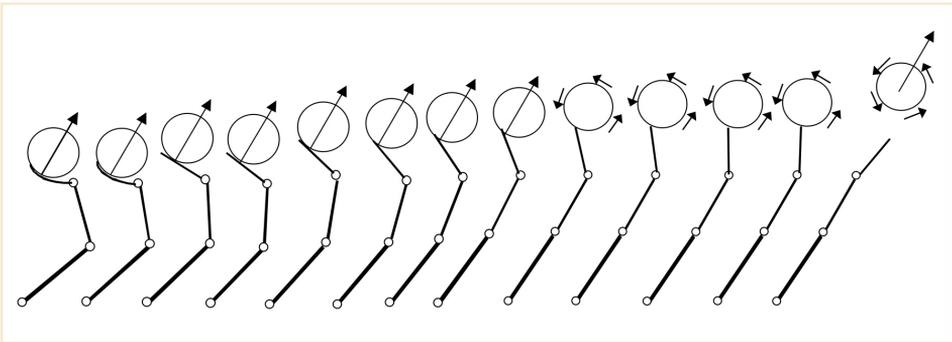


Abb. 2.4: Arm-Hand- und Ball-Hand-Führung beim Positionswurf im Basketball

Der Weitsprung kann morphologisch nach seinem zeitlichen Verlauf in Phasen unterteilt werden. Durch einen maximal schnellen Anlauf wird ein optimaler Absprung vorbereitet. Der Absprung erfolgt nach vorne oben, sodass nach den Gesetzen der Physik eine möglichst große Flugweite erzielt werden kann. Am Ende der Flugphase werden Hände und Beine klappmesserartig nach vorne gebracht, um eine optimale Landung zu ermöglichen. Der Ablauf des Weitsprungs weist somit eine dreiphasige Struktur aus Vorbereitungsphase, Hauptphase und Endphase auf (vgl. Abb. 2.5).

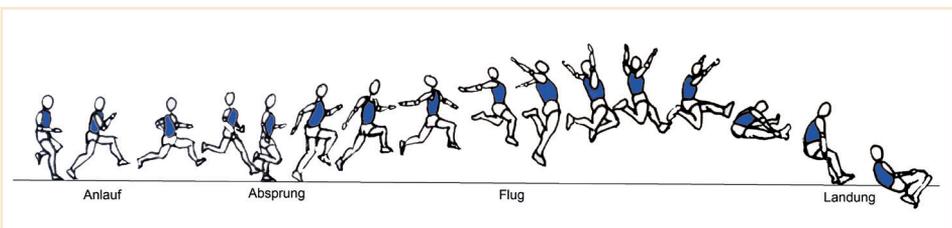


Abb. 2.5: Phasenstruktur beim Weitsprung mit der Laufsprungtechnik (modifiziert nach Jonath et al., 1995a, S. 108-109)

Phasenstruktur einer Bewegung

- Welche Bedeutung hat die Vorbereitungsphase für eine sportliche Bewegung?
- Geben Sie Beispiele aus dem Sport an.
- Welche Funktion erfüllt die Endphase einer Bewegungsfertigkeit?
- Wie könnte die Hauptphase einer sportlichen Bewegung definiert werden?
- Kennen Sie sportliche Bewegungen, bei denen es keine dreiphasige Struktur gibt?

Die morphologische Betrachtungsweise ist eine in der Praxis unverzichtbare Komponente der qualitativen Bewegungsbeurteilung. Die morphologische Bewegungsanalyse orientiert sich am Phasenmodell von Meinel und Schnabel (1977) und an morphologischen Bewegungsmerkmalen, auf die in Kap. 3.3 näher eingegangen wird.

FUNKTIONALE BETRACHTUNGSWEISE

- Eine sportliche Bewegung kann zur Lösung einer Bewegungsaufgabe dienen und erfüllt somit bestimmte Funktionen, die im **funktionalen Analyseansatz** besonders zur Kategorisierung von Bewegungsverwandtschaften herangezogen werden können.

Bewegungen können **funktional** betrachtet werden, wenn man einer Bewegung und einem Bewegungsverhalten eine Bedeutung zuweist, wobei die zugrunde liegende Absicht entscheidend ist. Bewegungsvollzüge sind demnach immer unter dem Aspekt der Problem- und Aufgabenlösung zu betrachten. Sie erfüllen stets einen bestimmten Zweck und haben eine zielorientierte Funktion (Göhner, 1992, S. 124-125).

Je nach Umgebungsbedingungen, Geräteeigenschaften, Bewegungszielen, Regelbedingungen und Stimmungslage ist ein situationsabhängiges unterschiedliches Bewegungsverhalten zu erwarten. Bei einem verärgerten Sportler kann es aufgrund eines erhöhten Muskeltonus, im Gegensatz zu einem konzentrierten Sportler, zu koordinativen Fehlsteuerungen kommen, die den Bewegungserfolg erheblich einschränken können.

Die funktionale Betrachtungsweise beschäftigt sich darüber hinaus auch damit, Bewegungen zu systematisieren und Bewegungsverwandtschaften zu erkennen. Zum Beispiel kommen Kippbewegungen nicht nur beim Boden-, Reck- oder Barrenturnen vor, sondern treten auch beim Stabhochsprung beim Übergang vom Aufrollen zum Strecken zum Stab auf (vgl. Abb. 2.6).

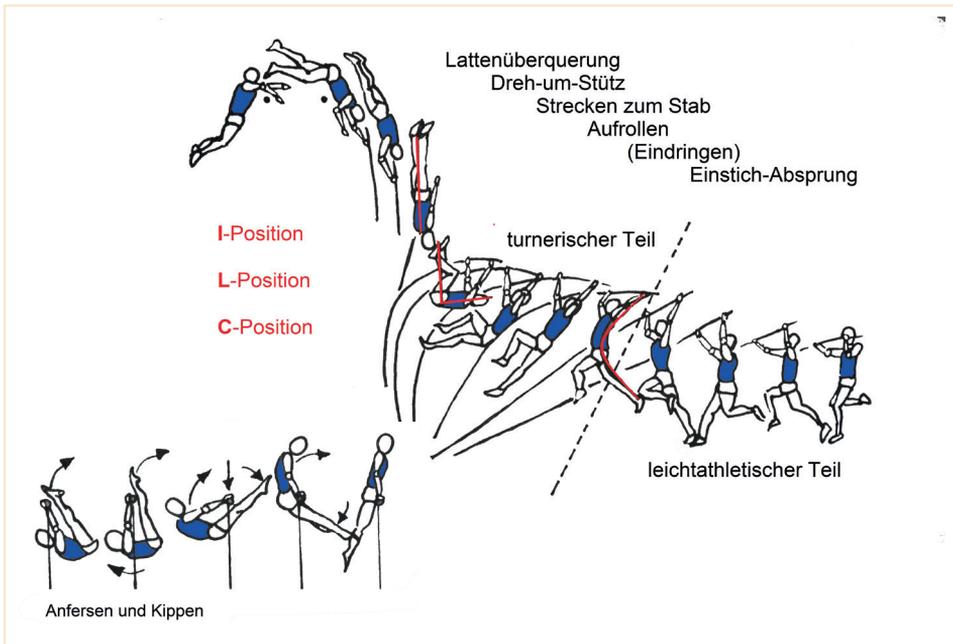


Abb. 2.6: Im turnerischen Teil des Stabhochsprungs erfolgt nach dem Aufrollen beim Strecken zum Stab eine Kippbewegung der Hüfte. Diese Kippbewegung spielt auch bei der Kippe vorlings am Reck eine zentrale Rolle (modifiziert nach Strüder et al., 2013, S. 614).

Kap. 3.4 setzt sich im Rahmen einer funktionalen Betrachtungsweise mit der funktionalen Bewegungsanalyse nach Göhner (1979) auseinander.

ANATOMISCH-PHYSIOLOGISCHE BETRACHTUNGSWEISE

- Eine **anatomisch-physiologische Betrachtungsweise** von Sportbewegungen untersucht, inwiefern das neuromuskuläre System für das Funktionieren einer Bewegung verantwortlich gemacht werden kann.

Die **anatomisch-physiologische Betrachtungsweise** untersucht den Einfluss spezieller Muskeln (Anatomie) für das Funktionieren einer Bewegung unter besonderer Berücksichtigung neuromuskulärer Prozesse (Physiologie). Dabei werden Belastungsgrenzen und Maßnahmen zur Vorbeugung von Verletzungen und Unfällen hergeleitet. Diese Betrachtungsweise spielt eine wichtige Rolle in der Prävention von degenerativen Herz-Kreislauf- oder andere Bewegungsmangelerkrankungen. In der Rehabilitation trägt sie zur Optimierung von speziellen Bewegungsprogrammen bei.

Beispiel: Das richtige körpernahe Heben entlastet die Bandscheiben und verringert die Gefahr eines Bandscheivorfalls, bei dem der Gallertkern auf den Nervenkanal im Rückenmark drückt (vgl. Abb. 2.7).

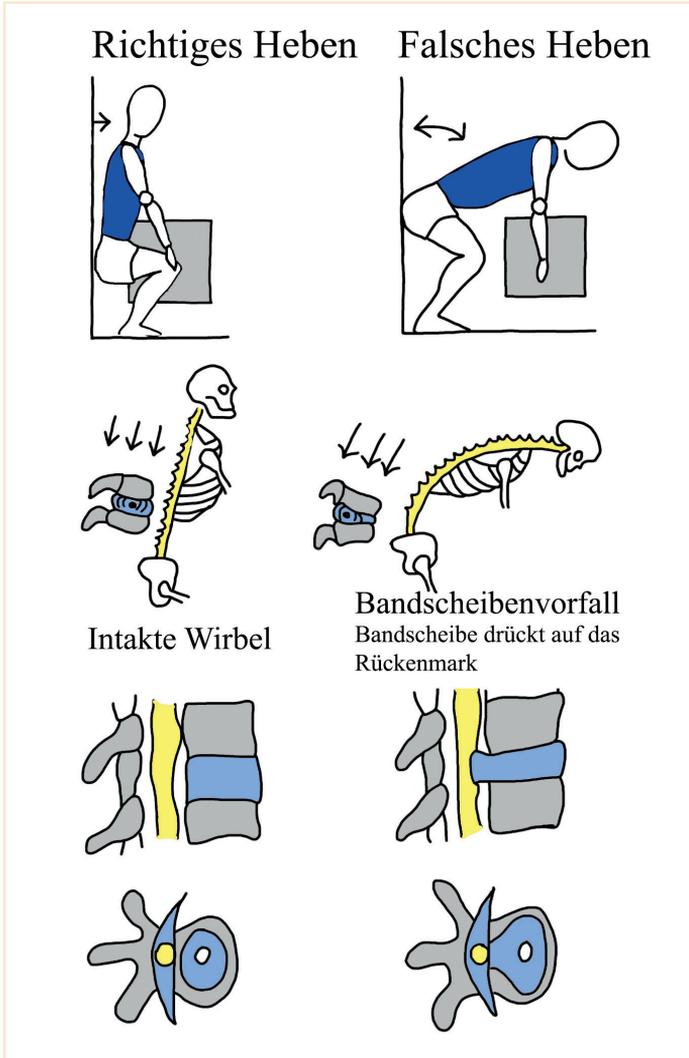


Abb. 2.7: Beispiel für richtiges und falsches Heben und die hieraus resultierenden Bandscheibenfehlbelastungen (modifiziert nach Boeckh-Behrens & Buskies, 2002, S. 255)

GESELLSCHAFTSWISSENSCHAFTLICHE BETRACHTUNGSWEISE

- Während eine **psychologische** Bewegungsanalyse ihr Interesse auf psychische Einflussfaktoren richtet, konzentriert sich die **soziokulturelle** Betrachtungsweise auf soziokulturelle Entwicklungen von sportlichen Bewegungen.

Im Zentrum der **psychologischen Betrachtungsweise** stehen psychische Faktoren, die Bewegungen beeinflussen können. Dazu zählen Funktionen wie Bewegungswahrnehmung, Bewegungsempfinden, Bewegungsgedächtnis, Emotion, Kognition und Motivation. Bewegungen lassen aus psychologischer Sicht auch Rückschlüsse zu auf den Charakter und den aktuellen seelischen Zustand einer Person. Zum Beispiel kann sich Unsicherheit in einer geduckten und Selbstsicherheit in einer aufrechten Körperhaltung widerspiegeln. Die Wechselbeziehung zwischen Bewegung bzw. Sport und Psyche findet vor allem in der Therapie psychisch Kranker Anwendung.

Die **soziokulturelle Betrachtungsweise** setzt sich mit der Beeinflussung der Bewegung durch die Gesellschaft auseinander. Die individuelle Bewegung wird hier im Kontext der Umwelt, Erziehung und der ethnischen Herkunft betrachtet. Dabei können geschlechtsspezifische Bewegungsweisen, Veränderungen im Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen oder auch Aspekte der interkulturellen Bewegungserziehung diskutiert werden.

2.3 ANWENDUNGSFELDER IN DER SPORTWISSENSCHAFT

Sport ist Bewegung, und diese Bewegungen verlaufen immer zielgerichtet. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Bewegung zum Spaß ausgeführt wird oder ob es sich um eine sportliche Höchstleistung handelt. Die Bandbreite der **Analysemöglichkeiten** ist recht umfangreich:

- exakte Bewegungsbeschreibung durch Bilder, Videos, Filme etc.;
- Einteilung einer Bewegung in Teilphasen;
- Untersuchung der Funktionsbedeutung von Bewegungsphasen;
- Erstellen von Qualitätsmerkmalen einer Bewegung;
- Entwickeln zweckmäßiger Bewegungen zur Lösung eines Bewegungsproblems;
- In-Relation-Setzen von biologischen Körpereigenarten und physikalischen Prinzipien;
- Analyse innerer Prozesse der Bewegungskoordination (Nervensystem, Muskulatur);
- Beantwortung von Fragen zum richtigen und fehlerhaften Bewegungslernen;
- Erstellen von Vorschlägen für Lehr-/Lernprozesse.

Aus diesen Analysemöglichkeiten leitet sich eine Reihe von praktischen sportwissenschaftlichen **Anwendungsfeldern** ab, mit denen wir uns im Rahmen der Bewegungslehre auseinandersetzen:

- **Bewegungsanalyse:** Bewegungen können im Rahmen einer Bewegungsanalyse beobachtet, beschrieben und begründet werden, um so zu einer Bewegungsoptimierung beizutragen (vgl. Lektion 3: Wie werden Bewegungen im Sport analysiert?).
- **Motorisches Lernen:** Durch Betrachtung neuromuskulärer Steuerungsprozesse kann das motorische Lernen besser verstanden werden (vgl. Lektion 4: Wie werden Bewegungen vom Körper gesteuert?).
- **Koordinationsschulung:** Druckbedingungen und Informationsanforderungen tragen dazu bei, dass das koordinative Anforderungsniveau einer Bewegungsaufgabe verändert werden kann (vgl. Lektion 5: Welche Bedeutung hat Koordination im Sport?).
- **Lernen und Lehren sportmotorischer Fertigkeiten:** Lernprozesse müssen geplant, strukturiert und an die Bedürfnisse des Lernenden angepasst werden (vgl. Lektion 6: Wie werden Fertigkeiten im Sport gelernt und gelehrt?).
- **Gestaltung und Gestalten von Bewegungen:** Im Prozess der Formgebung von Bewegungen spielt beim Choreografieren und Improvisieren das Variieren und Kombinieren von Bewegungen eine zentrale Rolle (vgl. Lektion 7: Wie werden Bewegungen gestaltet? und Lektion 8: Wie unterscheiden sich im Tanzen Choreografie und Improvisation?).
- **Sportspielvermittlung:** Die Vermittlung großer Spiele ist ein wichtiger Bestandteil der Bewegungslehre, da neben der Spielidee komplexe Spielhandlungen erlernt werden müssen (vgl. Lektion 19: Wie lernt und lehrt man das Spielen im Sport?).

Man erkennt, dass die Bewegungslehre nicht nur im Inhaltsfeld „Bewegungsstruktur und Bewegungslernen“ eine zentrale Rolle spielt, sondern auch bei der Bewegungsgestaltung, dem Spielen, Leisten und Wettkämpfen. Selbst im Gesundheitssport besitzt eine ausgeprägte Koordination gerade für ältere Menschen eine wichtige Bedeutung.

2.4 RÜCKBLICK

Grundbegriffe der Bewegungslehre und -wissenschaft

- Mechanisch verstandene **Bewegung** und **Motorik** beschreiben zusammen den Gegenstandsbereich der Bewegungswissenschaft und der Bewegungslehre.
- **Außenaspekt von Bewegung:** Die Bewegungslehre und die Bewegungswissenschaft analysieren sportliche Bewegungen einerseits von außen, z. B. nach biomechanischen Gesetzmäßigkeiten, morphologisch nach ihrem Phasenverlauf oder funktional im Hinblick auf eine optimale Verlaufsform zur Lösung einer Bewegungsaufgabe.
- **Innenaspekt von Bewegung:** Andererseits können Bewegungen von innen betrachtet werden, um besser zu verstehen, wie Bewegungsabläufe gelernt, gefestigt und optimiert werden können.
- **Koordinative Fähigkeiten** beschreiben allgemeine koordinative Leistungsvoraussetzungen für die Bewältigung motorischer Aufgaben.
- Unter **sportmotorischen Fertigkeiten** versteht man dagegen gelernte Bewegungsmuster zur Lösung spezifischer motorischer Aufgaben.
- Durch Verändern von **Druckbedingungen** und **Informationsanforderungen** lassen sich Bewegungsaufgaben im koordinativen Anforderungsniveau verändern.

Betrachtungsweisen bei der Analyse sportlicher Bewegungen

Die Betrachtungsweise bei der Analyse sportlicher Bewegungen kann **biomechanisch**, **morphologisch**, **funktional**, **anatomisch-physiologisch**, **psychologisch** oder **soziokulturell** sein.

Anwendungsfelder in der Sportwissenschaft

Die **Anwendungsfelder der sportlichen Bewegung** reichen von der Bewegungsanalyse, der Sportmotorik, der sportlichen Koordination über die Bewegungsgestaltung bis hin zum Training der Koordination und Technik sowie bis zur Sportspielvermittlung.

2.5 PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Kontrollfragen

1. Geben Sie möglichst viele Disziplinen der Bewegungslehre an.
2. Was ist der Unterschied von Bewegungslehre und Bewegungswissenschaft?
3. Definieren Sie die Begriffe Bewegung und Motorik.
4. Erläutern Sie den Unterschied von Bewegung und Motorik an einem Beispiel.

5. Geben Sie Beispiele für den Außenaspekt von Bewegungen an.
6. Durch welche Methoden kann der Innenaspekt von Bewegungen analysiert werden?
7. Welche Aufgabe hat die Biomechanik?
8. Wie unterscheiden sich morphologische und funktionale Betrachtungsweise?
9. Wie lauten die Druckbedingungen einer Bewegungsaufgabe?
10. Was sind Informationsanforderungen?
11. Nennen Sie Sportanwendungsfelder der sportlichen Bewegung.

Prüfungsaufgaben



Rückstoßtechnik im Kugelstoßen

In der folgenden Bilderreihe wird die Rückstoßtechnik des Kugelstoßes dargestellt.

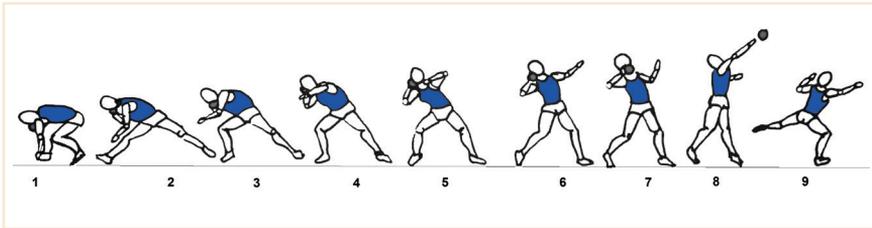


Abb. 2.8: Bilderfolge zur Rückstoßtechnik beim Kugelstoßen (modifiziert nach Jonath et al., 1995b, S. 62-63)

- a) **Beschreiben** Sie die Phasenstruktur (Vorbereitungs-, Haupt- und Endphase) der Rückstoßtechnik und **geben** Sie die Funktion der Teilphasen **an**.
- b) **Stellen** Sie die Lehrweise zur Einführung dieser Bewegung unter besonderer Berücksichtigung des Sicherheitsaspektes und der Organisation **dar**.
- c) **Untersuchen** Sie die Rückstoßtechnik in Bezug auf die Höhe der Druckbedingungen und die dafür besonders benötigten koordinativen Fähigkeiten.



