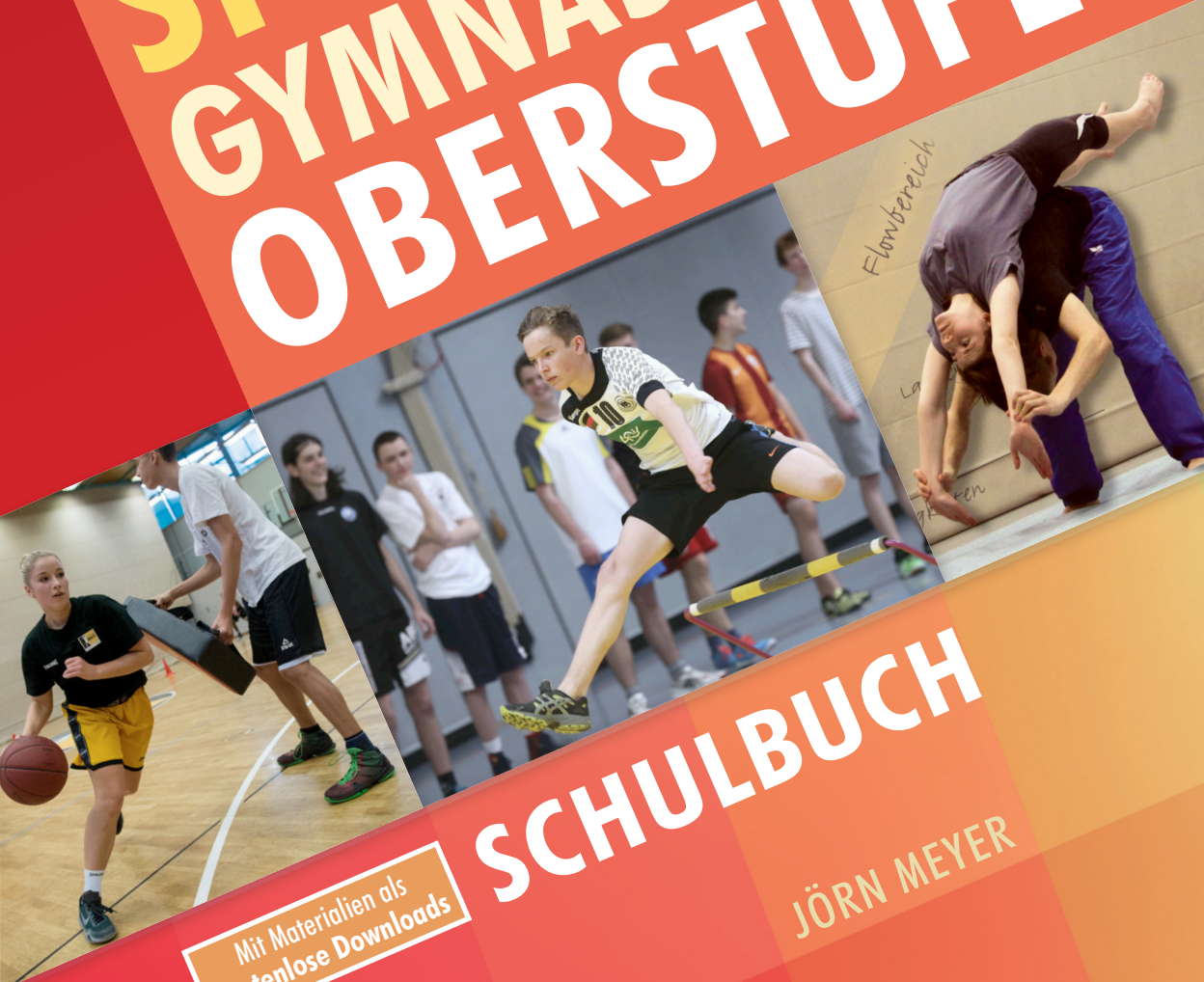


EDITION SCHULSPORT

# 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](http://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](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://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 Sportartübergreifende 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



<b>LEKTION 8: WIE UNTERSCHIEDEN SICH IM TANZEN CHOREOGRAFIE UND IMPROVISATION?</b>	<b>182</b>
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
<b>TEIL IV: WAGNIS UND VERANTWORTUNG</b>	<b>198</b>
<b>ERKUNDUNGEN</b>	<b>201</b>
<b>LEKTION 9: WIE HÄNGEN WAGNIS, RISIKO UND TRENDS IM SPORT ZUSAMMEN?</b>	<b>204</b>
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
<b>LEKTION 10: WAS MOTIVIERT MENSCHEN ZUM SPORTTREIBEN?</b>	<b>226</b>
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

<b>TEIL V: LEISTUNG</b> .....	<b>244</b>
-------------------------------	------------

<b>ERKUNDUNGEN</b> .....	<b>246</b>
--------------------------	------------

<b>LEKTION 11: WIE HÄNGEN LEISTUNG, TRAINING UND WETTKAMPF IM SPORT ZUSAMMEN?</b> .....	<b>250</b>
---	------------

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

<b>LEKTION 12: WELCHE BIOLOGISCHEN GESETZMÄSSIGKEITEN BESTIMMEN SPORTLICHES TRAINING?</b> .....	<b>266</b>
---	------------

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

<b>LEKTION 13: WIE ENTSTEHT AUSDAUER?</b> .....	<b>286</b>
---	------------

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

<b>LEKTION 14: WAS MACHT EIN GUTES KRAFTTRAINING AUS?</b> .....	<b>332</b>
---	------------

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

<b>LEKTION 15: WIE KANN DIE SCHNELLIGKEIT VERBESSERT WERDEN?</b> .....	<b>368</b>
15.1 Grundbegriffe .....	373
15.2 Methoden und Inhalte von Schnelligkeitstraining .....	374
15.3 Rückblick .....	380
15.4 Prüfungsvorbereitung .....	380
<b>LEKTION 16: WELCHE WIRKUNGEN ERZIELT EIN TRAINING DER BEWEGLICHKEIT?</b> .....	<b>386</b>
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
<b>LEKTION 17: WIE WERDEN SPORTLICHE LEISTUNGEN GEMESSEN?</b> .....	<b>400</b>
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
<b>LEKTION 18: WAS MOTIVIERT MENSCHEN ZU SPORTLICHEN LEISTUNGEN?</b> .....	<b>426</b>
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

<b>LEKTION 23: WELCHE ROLLE SPIELT DOPING IM SPORT?</b> .....	<b>558</b>
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
<b>ZUSATZINFORMATIONSMATERIAL</b> .....	<b>578</b>
<b>OPERATORENLISTE</b> .....	<b>586</b>
<b>STICHWORTVERZEICHNIS</b> .....	<b>588</b>
<b>BILDNACHWEIS</b> .....	<b>600</b>

## 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).