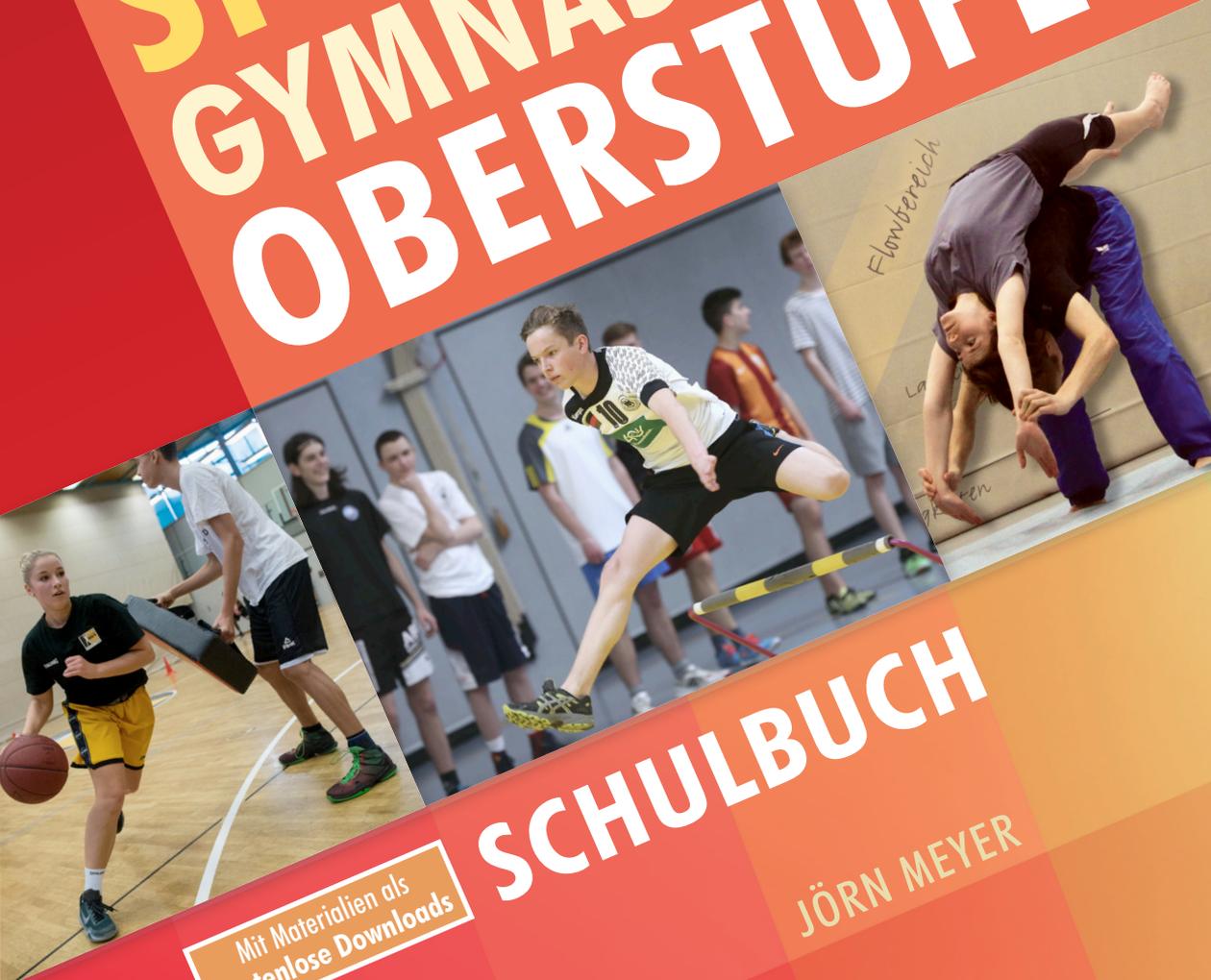


EDITION SCHULSPORT

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 Mathematiklehrer. Er hatte die Federführung bei der Erstellung des Bewerbungskonzepts der Stadt Solingen für die Anerkennung der Friedrich-Albert-Lange-Schule als NRW-Sportschule. Als ehemaliger Leistungssportler im Basketball besitzt er die Trainer-A-Lizenz und fungiert als Trainerausbilder im Westdeutschen Basketball-Verband. Auf seiner Online-Plattform www.maspole.de bietet er Informationen zum Sport- und Mathematikunterricht, zum Basketballtraining 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).