



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Sport in der gymnasialen Oberstufe - Schulbuch*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# INHALT

VORWORT .....	12
<b>TEIL I: EINFÜHRUNG .....</b>	<b>14</b>
WELCHEN NEUWERT HAT DIESES SCHULBUCH? .....	17
<b>LEKTION 1: WAS IST SPORT? .....</b>	<b>22</b>
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
<b>TEIL II: BEWEGUNGSSTRUKTUR UND BEWEGUNGSLERNEN .....</b>	<b>36</b>
ERKUNDUNGEN .....	39
<b>LEKTION 2: WELCHE ROLLE SPIELT BEWEGUNG IM SPORT? .....</b>	<b>42</b>
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
<b>LEKTION 3: WIE WERDEN BEWEGUNGEN IM SPORT ANALYSIERT? .....</b>	<b>58</b>
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.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Sport in der gymnasialen Oberstufe - Schulbuch*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

