

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Sport in der gymnasialen Oberstufe - Schulbuch (2. Auflage
2020)*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



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

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.

© 2020 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2. überarbeitete Auflage

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840313349

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

www.dersportverlag.de

INHALT

VORWORT DER HERAUSGEBER DER „EDITION SCHULSPORT“	12
SO LERNEN SIE MIT DIESEM SCHULBUCH	14
TEIL I: BEWEGUNGSSTRUKTUR UND BEWEGUNGSLEARNEN	16
LEKTION 1: WIE HÄNGEN SPORT UND BEWEGUNG ZUSAMMEN?	18
1.1 Sportbegriff	20
1.2 Kennzeichnung von sportlichen Bewegungen	22
1.3 Außen- und Innenaspekt von sportlichen Bewegungen	26
1.4 Prüfungsvorbereitung	28
LEKTION 2: WIE WERDEN SPORTLICHE BEWEGUNGEN ANALYSIERT?	30
2.1 Betrachtungsweisen bei der Analyse sportlicher Bewegungen	32
2.2 Biomechanische Bewegungsanalyse	35
2.3 Morphologische Bewegungsanalyse	70
2.4 Funktionale Bewegungsanalyse	77
2.5 Prüfungsvorbereitung	90
LEKTION 3: WIE WERDEN BEWEGUNGEN VOM KÖRPER GESTEUERT?	92
3.1 Grundbegriffe der Sportmotorik	94
3.2 Sensomotorische Systeme	97
3.3 Kognitive und dynamische Systeme	107
3.4 Prüfungsvorbereitung	110

LEKTION 4: WELCHE BEDEUTUNG HAT DIE KOORDINATION IM SPORT?	112
4.1 Koordination und Technik	114
4.2 Modell der koordinativen Fähigkeiten	115
4.3 Koordinations-Anforderungs-Regler-Modell (KAR-Modell)	119
4.4 Methodische Grundformel zur Koordinationsschulung	124
4.5 Koordinationstraining im Kontext exekutiver Funktionen	129
4.6 Prüfungsvorbereitung	133

LEKTION 5: WIE WERDEN BEWEGUNGEN IM SPORT GELERNT UND GELEHRT?	134
5.1 Phasen sportmotorischen Lernens	136
5.2 Ganzheitsmethode versus Teillernmethode	142
5.3 Neulernen sportlicher Bewegungen	144
5.4 Prüfungsvorbereitung	155

TEIL II: BEWEGUNGSGESTALTUNG 156

LEKTION 6: WIE WERDEN BEWEGUNGEN GESTALTET?	158
6.1 Bewegung gestalten und Bewegungsgestaltung	160
6.2 Gestalten können – Gestaltungsfähigkeit entwickeln	164
6.3 Prüfungsvorbereitung	170

LEKTION 7: WIE UNTERSCHIEDEN SICH IM TANZEN CHOREOGRAFIE UND IMPROVISATION?	172
7.1 Choreografie und Improvisation – Gegensatzpaar oder Synonyme?	174
7.2 Vermittlung von tänzerischer Choreografie und Tanzimprovisation	181
7.3 Prüfungsvorbereitung	185

TEIL III: WAGNIS UND VERANTWORTUNG 186

LEKTION 8: WIE HÄNGEN WAGNIS, RISIKO UND TRENDS IM SPORT ZUSAMMEN? 188

- 8.1 Begriffliche Abgrenzungen von Wagnis und Risiko 190
- 8.2 Chancen und Grenzen sportlicher Wagnisse 191
- 8.3 Trendsportarten: Vom sportlichen Trend zum Massenphänomen 196
- 8.4 Prüfungsvorbereitung 199

LEKTION 9: WAS MOTIVIERT MENSCHEN ZUM SPORTTREIBEN? 200

- 9.1 Kategorisierung von Motiven im Sport 202
- 9.2 Motivation als prozessbezogenes Ergebnis von Motivanregung 210
- 9.3 Emotionen im Sport 213
- 9.4 Angstlust, Reizsuchverhalten und Flow-Erleben 218
- 9.5 Prüfungsvorbereitung 224

TEIL IV: LEISTUNG 226

LEKTION 10: WAS BEDEUTEN LEISTUNG UND TRAINING IM SPORT? 228

- 10.1 Leistung und Leisten im Sport 230
- 10.2 Sportliches Training 237
- 10.3 Prüfungsvorbereitung 239

LEKTION 11: WELCHE BIOLOGISCHEN GESETZMÄSSIGKEITEN BESTIMMEN SPORTLICHES TRAINING? 240

- 11.1 Allgemeine Gesetze zur biologischen Anpassung durch Training 242
- 11.2 Trainingsprinzipien und Belastungskomponenten 253
- 11.3 Prüfungsvorbereitung 257

LEKTION 12: WIE ENTSTEHT AUSDAUER?	258
12.1 Grundbegriffe	260
12.2 Energiebereitstellung bei Ausdauerbelastungen	264
12.3 Kriterien zur Messung der Ausdauerleistungsfähigkeit	276
12.4 Steuerung der Intensität bei Ausdauerbelastungen	282
12.5 Biologische Anpassungen durch Ausdauertraining	286
12.6 Methoden und Inhalte von Ausdauertraining	290
12.7 Prüfungsvorbereitung	299
LEKTION 13: WAS MACHT EIN GUTES KRAFTTRAINING AUS?	300
13.1 Grundbegriffe	302
13.2 Auswirkung von Krafttraining auf das neuromuskuläre System	311
13.3 Allgemeine Grundsätze von Krafttraining	314
13.4 Methoden und Inhalte von Krafttraining	317
13.5 Prüfungsvorbereitung	331
LEKTION 14: WIE KANN DIE SCHNELLIGKEIT VERBESSERT WERDEN?	332
14.1 Grundbegriffe	334
14.2 Methoden und Inhalte von Schnelligkeitstraining	337
14.3 Prüfungsvorbereitung	343
LEKTION 15: WELCHE WIRKUNGEN ERZIELT EIN TRAINING DER BEWEGLICHKEIT?	344
15.1 Grundbegriffe	346
15.2 Biologische Grundlagen zum Beweglichkeitstraining	347
15.3 Methoden und Inhalte von Beweglichkeitstraining	353
15.4 Prüfungsvorbereitung	358
LEKTION 16: WIE WERDEN SPORTLICHE LEISTUNGEN GEMESSEN?	360
16.1 Grundbegriffe	362
16.2 Ausdauertests	364
16.3 Krafttests	372
16.4 Schnelligkeitstests	376
16.5 Beweglichkeitstests	378
16.6 Prüfungsvorbereitung	380

LEKTION 17: WAS MOTIVIERT MENSCHEN ZU SPORTLICHEN LEISTUNGEN?	382
17.1 Leistungsmotiviertes Handeln	384
17.2 Modelle zur Erklärung leistungsmotivierten Handelns	387
17.3 Prüfungsvorbereitung	397
TEIL V: KOOPERATION UND KONKURRENZ	398
LEKTION 18: WIE ERFOLGT DAS LERNEN UND LEHREN VON SPORTSPIELEN?	400
18.1 Spielen und sportliches Wettkämpfen	402
18.2 Konzepte zur Vermittlung Großer Spiele	407
18.3 Prüfungsvorbereitung	422
LEKTION 19: WANN IST SPORT AGGRESSIV UND UNFAIR?	424
19.1 Aggression und Aggressivität	426
19.2 Entstehung von Aggression im Sport	432
19.3 Fairness im Sport	438
19.4 Aggressionsvermeidung und Fairnesserziehung im Sport	450
19.5 Prüfungsvorbereitung	454
TEIL VI: GESUNDHEIT	456
LEKTION 20: WAS BEDEUTET GESUNDHEIT?	458
20.1 Gesundheitsbegriffe	460
20.2 Gesundheitsmodelle	462
20.3 Prüfungsvorbereitung	476
LEKTION 21: INWIEFERN IST SPORT GESUND?	478
21.1 Wirkungszusammenhänge von Sport und Gesundheit	480
21.2 Ziele und Merkmale von Gesundheitssport	489
21.3 Stress und Stressbewältigung im Kontext von Sport und Gesundheit	491
21.4 Prüfungsvorbereitung	496

LEKTION 22: WELCHE ROLLE SPIELT DOPING IM SPORT?	498
22.1 Definition von Doping	500
22.2 Wirkung von Doping auf den Organismus und die Psyche	503
22.3 Begründungen für das Dopingverbot im Wettkampfsport	510
22.4 Soziologische Erklärungsansätze für Doping	513
22.5 Prüfungsvorbereitung	515
LEKTION 23: WELCHE ERNÄHRUNG IST FÜR SPORTLER GESUND?	516
23.1 Grundlegende Ernährungsempfehlungen – Basis für ein gesundes Leben	519
23.2 Gewichtsreduktion – Luxus einer Konsumgesellschaft	525
23.3 Prüfungsvorbereitung	535
STICHWORTVERZEICHNIS	536
LITERATURVERZEICHNIS	542
DER AUTOR	558
BILDNACHWEIS	559



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 viertes 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 kostenfreien Download angebotenen Ergänzungsmaterialien bieten ihnen darüber hinaus interessante Möglichkeiten zum selbstständigen 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

SO LERNEN SIE MIT DIESEM SCHULBUCH

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

Teil I: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Teil II: Bewegungsgestaltung

Teil III: Wagnis und Verantwortung

Teil IV: Leistung

Teil V: Kooperation und Konkurrenz

Teil VI: Gesundheit

Innerhalb einer **Lektion** werden die zentralen Aussagen meist zu Beginn eines Unterkapitels farblich hervorgehoben. Zahlreiche **Anwendungsaufgaben** ermöglichen einen vertieften Zugang zum Unterrichtsgegenstand. Im Abschnitt **Prüfungsvorbereitung** ermöglichen **Prüfungsaufgaben** eine optimale Vorbereitung auf Klausuren und mündliche Prüfungen.

Bei einigen Aufgaben ist ein QR-Code angegeben, der auf ein **Arbeitsblatt im PDF-Format** führt. Die Arbeitsblätter eignen sich für den Einsatz in der Sporthalle und dienen als motivierende Vorbereitung auf Klausuren und das schriftliche Sportabitur. An dieser Stelle können alle Arbeitsblätter gebündelt heruntergeladen werden:

A

Alle Arbeitsblätter des Lehrbuchs



Darüber hinaus sind zahlreiche **Zusatzinformationstexte im PDF-Format** zum vertieften Weiterarbeiten ebenfalls über einen QR-Code erreichbar:

i

Zusatzinformationstexte



Ferner kann ein **Glossar** mit Erklärung zu zentralen Begriffen im Schulbuch **im PDF-Format** online heruntergeladen werden:

i

Glossar zum Schulbuch







TEILLI



BEWEGUNGSSTRUKTUR UND BEWEGUNGSLERNEN

LEKTION 1: WIE HÄNGEN SPORT UND BEWEGUNG ZUSAMMEN?	18
LEKTION 2: WIE WERDEN SPORTLICHE BEWEGUNGEN ANALYSIERT?	30
LEKTION 3: WIE WERDEN BEWEGUNGEN VOM KÖRPER GESTEUERT?	92
LEKTION 4: WELCHE BEDEUTUNG HAT DIE KOORDINATION IM SPORT?	112
LEKTION 5: WIE WERDEN BEWEGUNGEN IM SPORT GELERNT UND GELEHRT?	134



LEKTION 1

WIE HÄNGEN SPORT UND BEWEGUNG ZUSAMMEN?

1.1	SPORTBEGRIFF	20
1.2	KENNZEICHNUNG VON SPORTLICHEN BEWEGUNGEN	22
1.3	AUSSEN- UND INNENASPEKT VON SPORTLICHEN BEWEGUNGEN	26
1.4	PRÜFUNGSVORBEREITUNG	28

LEKTION 1: WIE HÄNGEN SPORT UND BEWEGUNG ZUSAMMEN?

1.1 SPORTBEGRIFF

- ▶ 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.

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 (2019). 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.“

Tiedemann (2019) grenzt diesen Sportbegriff vom Begriff der **Bewegungskultur** als ein Tätigkeitsfeld ab, „in dem Menschen sich mit ihrer Natur und Umwelt auseinandersetzen und dabei bewusst und absichtsvoll ihre insbesondere körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln, gestalten und darstellen, um einen für sie bedeutsamen individuellen oder auch gemeinsamen Gewinn und Genuss zu erleben.“

Die Sportmediziner Hollmann und Strüder (2009, 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 zweckfreie und unproduktive **Eigenwelt** und Sport findet in Vereinen statt.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Sport in der gymnasialen Oberstufe - Schulbuch (2. Auflage
2020)*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

