

# 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

<b>LEKTION 4: WIE WERDEN BEWEGUNGEN VOM KÖRPER GESTEUERT?</b> .....	<b>96</b>
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
<b>LEKTION 5: WELCHE BEDEUTUNG HAT DIE KOORDINATION IM SPORT?</b> .....	<b>116</b>
5.1 Koordination und Technik .....	118
5.2 Koordinationsmodelle .....	119
5.3 Sportübergreifende Koordinationsschulung .....	128
5.4 Rückblick .....	133
5.5 Prüfungsvorbereitung .....	134
<b>LEKTION 6: WIE WERDEN FERTIGKEITEN IM SPORT GELERNT UND GELEHRT?</b> .....	<b>136</b>
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
<b>TEIL III: BEWEGUNGSGESTALTUNG</b> .....	<b>160</b>
<b>ERKUNDUNGEN</b> .....	<b>163</b>
<b>LEKTION 7: WIE WERDEN BEWEGUNGEN GESTALTET?</b> .....	<b>164</b>
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

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

<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>