

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort zur 1. Auflage	12
Vorwort zur 3. Auflage	14

A. DIE MENSCHLICHE BEWEGUNG ALS GEGENSTAND DER PRAKTISCHEN ERFAHRUNG UND DER THEORETISCHEN ERKENNTNIS

<i>I. Zur Entwicklung des Bewegungsproblems</i>	15
1. Die Bedeutung der menschlichen Arbeit und der Sprache für die Bewegungsentwicklung	19
2. Der Beitrag der körperlichen Übungen und der Körpererziehung	26
3. Das Bewegungsproblem in der körperlichen Erziehung des 18. und 19. Jahrhunderts (GutsMuths, Jahn, Vieth, Pestalozzi, Spieß, Ling)	31
4. Das Bewegungsproblem im 20. Jahrhundert	40
a) Die Entwicklung im Sport und im Turnen	41
b) Der Beitrag der bürgerlichen Gymnastikbewegung in Deutschland	45
c) Die Entwicklung im Schulturnen Das „Natürliche Turnen“ und die „natürliche“ Bewegung	52
Natürlichkeit als ideal-typische Norm	57
Bewegungserziehung durch „elementare Bewegung“	61
Die Gestaltkreis-Theorie v. Weizsäckers	62
5. Die Bewegungslehre als Forderung und Aufgabe	64
 <i>II. Zur Geschichte der Bewegungsforschung</i>	 66
1. Die Erforschung des menschlichen Ganges im 19. Jahrhundert	67
2. Die Bewegungsforschung im 20. Jahrhundert	71
a) Mechanisch-physiologische Untersuchungen	71
b) Die Einbeziehung des psychischen Geschehens	73
c) Beiträge der Ganzheits- und Gestaltpsychologie	77
d) Beiträge zur Bewegungsentwicklung und zu speziellen Problemen	80
e) Beiträge der Arbeitswissenschaft und der Pathologie	81
3. Die dualistische Grundauffassung als Hemmnis in der Bewegungsforschung	82
4. Die Physiologie der höheren Nerventätigkeit	84
5. Die historisch-gesellschaftliche Forschung als Aufgabe	87
6. Der Beitrag der Sportpädagogik	88

B. GEGENSTANDSBEREICH, BETRACHTUNGSWEISEN, AUFGABEN UND
METHODEN DER BEWEGUNGSLEHRE

<i>I. Der Gegenstandsbereich der Bewegungslehre</i>	92
1. Menschliche Motorik, Arbeitsmotorik, sportliche Motorik, Ausdrucksmotorik	92
2. Die sportliche Motorik	94
3. Zur Frage der Systematik sportlicher Bewegungen	96
4. Die sportliche Bewegung als Handlung	98
5. Nähere Bestimmung des Gegenstandsbereiches	101
<i>II. Die Betrachtungsweisen</i>	105
1. Die historisch-gesellschaftliche Betrachtungsweise	106
2. Die morphologische Betrachtungsweise	106
3. Die anatomisch-physiologische Betrachtungsweise	109
4. Die psychologische Betrachtungsweise	112
5. Die biomechanische Betrachtungsweise	114
6. Das Verhältnis der Betrachtungsweisen zueinander	117
7. Der Beitrag des Sportpädagogen	118
<i>III. Methoden und Mittel der Bewegungsforschung</i>	120
1. Die Methoden der beteiligten Einzelwissenschaften	120
2. Methoden und Mittel der Morphologie der Bewegung	121
a) Die Selbstbeobachtung	121
b) Die Fremdbeobachtung	124
c) Die Methode des Vergleichs	128
d) Das Experiment	129
e) Die Befragung und die Auswertung literarischer Zeugnisse	130
<i>IV. Die Aufgabenbereiche der Bewegungslehre</i>	133
1. Kennzeichnung der wesentlichen Merkmale einer optimalen Ausführung sportlicher Bewegungsabläufe	133
2. Klassifizierung und Systematisierung der sportlichen Bewegungsformen	134
3. Erforschung der Bewegungsentwicklung im Laufe des individuellen Lebens unter dem Aspekt der sportlichen Betätigung	134
4. Charakteristik des motorischen Lernens	135
5. Erforschung der historischen Entwicklung der sportlichen Technik und der sportlichen Motorik in menscheitsgeschichtlicher Sicht	135
6. Die Schulung des Bewegungssehens	136
7. Die Anwendung der erworbenen motorischen Kenntnisse in der Unterrichtspraxis	139

C. DIE QUALITÄT DER SPORTLICHEN MOTORIK

<i>I. Einführung</i>	140
1. Die Bewegungsbeschreibung	143
2. Die kategoriale Erfassung	144
3. Die Prinzipien der sportlichen Motorik	145

II. Wesentliche Merkmale der sportlichen Bewegungsabläufe (Kategorien)	146
1. Die Phasenstruktur der Bewegung (räumlich-zeitliche Gliederung)	149
a) Die Phasenstruktur azyklischer Bewegungen	149
b) Die Phasenstruktur zyklischer Bewegungen	154
c) Die Phasenstruktur bei Bewegungskombinationen	156
d) Zusammenfassung	156
e) Schlußfolgerungen für die Lehrpraxis	157
2. Der Bewegungsrhythmus (dynamisch-zeitliche Gliederung)	158
a) Der Bewegungsrhythmus und die Dynamik organischer Vorgänge	158
b) Zum Rhythmus-Begriff	158
c) Über die Entwicklung der Bewegungsrhythmen im Sport	161
d) Rhythmus und Takt	163
e) Rhythmusübertragung durch Mitvollziehen	165
f) Die Bildung von Gruppenrhythmen	167
g) Erfassung und Wiedergabe des Bewegungsrhythmus	170
h) Die Bedeutung des Bewegungsrhythmus	172
i) Zusammenfassung	177
k) Pädagogische Schlußfolgerungen	178
3. Die Bewegungsübertragung	179
a) Was ist Bewegungsübertragung?	179
b) Möglichkeiten der Bewegungsübertragung	180
c) Die Richtung der Bewegungsübertragung	182
d) Worauf beruht die Bewegungsübertragung?	183
e) Die Formen des Rumpfeinsatzes	185
Vertikaler Rumpfeinsatz	187
Horizontaler Rumpfeinsatz	188
Rotation des Rumpfes	189
Verwindung	190
Bogenspannung	193
Das Verhältnis der einzelnen Formen des Rumpfeinsatzes zueinander	194
f) Die Steuerungsfunktion des Kopfes	195
g) Zusammenfassung	197
h) Die Bedeutung der Bewegungsübertragung für die Lehrpraxis	198
4. Der Bewegungsfluß	200
a) Wie tritt der Bewegungsfluß morphologisch in Erscheinung?	200
b) Der übergreifende Charakter dieser Kategorie	201
c) Worauf beruht der Bewegungsfluß?	203
d) Zusammenfassung	206
e) Die praktische Bedeutung des Bewegungsflusses	206
5. Die Bewegungselastizität	207
a) Wie tritt die Bewegungselastizität morphologisch in Erscheinung?	207
b) Worauf beruht die Bewegungselastizität?	208
c) Die praktische Bedeutung der Bewegungselastizität	211
d) Schlußfolgerungen für die Lehrpraxis	213
6. Die Bewegungsvorausnahme (Antizipation)	214
a) Was verstehen wir unter Bewegungsvorausnahme?	214

b) Was wird antizipiert?	215
c) Die Voraussetzung von Fremdbewegungen	217
d) Finten	218
e) Zusammenfassung	219
f) Schlußfolgerungen für die Lehrpraxis	220
7. Die Bewegungsgenauigkeit (Präzision der Bewegung)	220
a) Zur morphologischen Kennzeichnung der Bewegungsgenauigkeit	220
b) Worauf beruht die Bewegungsgenauigkeit?	224
c) Die praktische Bedeutung der Bewegungsgenauigkeit	228
d) Pädagogische Schlußfolgerungen	229
8. Die Harmonie der Bewegung	231
a) Die Bewegungsharmonie als morphologische und ästhetische Kategorie	231
b) Worauf beruht die Bewegungsharmonie?	232
c) Die lehrpraktische und forschungstechnische Bedeutung	233
<i>III. Prinzipien der sportlichen Motorik</i>	<i>235</i>
1. Das Prinzip der Zweckmäßigkeit	235
2. Das Prinzip der Ökonomie	236
<i>IV. Klärung einiger Grundbegriffe der Motorik</i>	<i>236</i>
1. Bewegungskoordination	237
2. Gewandtheit und Geschicklichkeit	238
3. Technik und Stil	242

**D. DIE BEWEGUNGSENTWICKLUNG VON DER GEBURT
BIS INS GREISENALTER (ÜBERBLICK)**

<i>I. Die Bedeutung der Bewegungsentwicklung für den menschlichen Werdeprozeß</i>	<i>253</i>
1. Die Motorik als Mittel der Bildung und Erziehung	253
2. Die Motorik als Mittel der Gesunderhaltung	255
3. Die Motorik als Mittel der körperlichen Arbeit, der Verteidigung und des künstlerischen Schaffens	257
4. Die Motorik als Mittel der menschlichen Verständigung	258
5. Die Motorik als Mittel der Erkenntnisgewinnung	260
<i>II. Der motorische Bestand bei der Geburt</i>	<i>262</i>
1. Das motorische Erscheinungsbild	262
2. Physiologische Erklärung	263
3. Die Bedeutung der motorischen Hilflosigkeit	263
<i>III. Die Bewegungsentwicklung im 1. Lebensjahr (Säuglingsalter)</i>	<i>265</i>
1. Der Entwicklungsverlauf im allgemeinen	265
2. Die Entwicklung des Greifens	266
3. Der Weg zur aufrechten Haltung	268

4. Die Entwicklung der Fortbewegung	269
5. Wodurch wird die motorische Entwicklung im 1. Lebensjahr bestimmt?	272
6. Schlußfolgerungen	274
7. Zusammenfassung	275
<i>IV. Die Bewegungsentwicklung im Kleinkind- und Kindergartenalter (Vorschulalter, 2. bis 6. Lebensjahr)</i>	<i>277</i>
1. Der Entwicklungsverlauf im allgemeinen	277
2. Die Entwicklung einzelner Grundformen der sportlichen Motorik	282
a) Das Gehen	282
b) Das Klettern	283
c) Das Steigen	284
d) Das Laufen	285
e) Das Springen	285
f) Das Werfen	286
g) Das Fangen	287
3. Die Entwicklung von Bewegungskombinationen	288
a) Die Kombination von Laufen und Springen	288
b) Die Kombination von Laufen und Werfen	288
c) Die Kombination Laufen und Fußballstoß	288
d) Die Kombination von Fangen und Werfen	289
e) Die Kombination von Werfen und Fangen	289
4. Pädagogische Schlußfolgerungen	290
5. Zusammenfassung	290
<i>V. Die Bewegungsentwicklung in den ersten Schuljahren (7. bis 9. Lebensjahr)</i>	<i>291</i>
1. Allgemeine Charakteristik der motorischen Entwicklung	292
2. Die weitere Entwicklung einzelner Grundformen und der Erwerb neuer Fähigkeiten	294
a) Das Laufen	294
b) Das Springen	295
c) Das Werfen	296
d) Das Fangen	296
e) Bewegungskombinationen	297
f) Das Erfassen von Bewegungsaufgaben	298
g) Die rhythmische Ansprechbarkeit	298
3. Faktoren, die die motorische Entwicklung in den ersten Schuljahren wesentlich beeinflussen	298
a) Der erste Gestaltwandel	299
b) Der Schuleintritt	299
c) Der Entwicklungsstand der höheren Nerventätigkeit	300
4. Pädagogische Schlußfolgerungen	301
5. Zusammenfassung	302
<i>VI. Das beste Lernalter der Kindheit (10. bis 12./13. Lebensjahr)</i>	<i>304</i>
1. Allgemeine motorische Charakteristik	304
2. Der Einfluß der körperlichen Entwicklung	306

3. Das „Lernen auf Antrieb“	306
4. Rechtzeitige Spezialisierung	307
5. Pädagogische Schlußfolgerungen	309
6. Zusammenfassung	310

*VII. Die Bewegungsentwicklung in der Zeit der geschlechtlichen Reifung (Pubeszenz)
(12./13. bis 16./18. Lebensjahr) 311*

1. Allgemeine Charakteristik des Entwicklungsverlaufs	311
2. Worin bestehen die Störungen und Verschlechterungen?	312
a) Verplumpung der Gesamtmotorik	312
b) Verminderte Gewandtheit	312
c) Geringere Zielbestimmtheit	312
d) Bewegungsluxus	312
e) Gestörte Dynamik	313
f) Verminderte motorische Lernfähigkeit	313
g) Gegensätzlichkeit im motorischen Gesamtverhalten	313
3. Der Ausgleich der Störungen in der zweiten puberalen Phase	314
4. Der Reifungsvorgang und sein Einfluß auf die Motorik	315
5. Die Variationsbreite der Entwicklung	317
a) Unterschiede im zeitlichen Verlauf	317
b) Unterschiede im Umfang der motorischen Veränderungen	318
c) Die einzelnen Bereiche der Motorik werden unterschiedlich betroffen	318
6. Der Einfluß der körperlichen Betätigung auf den Verlauf des Reifungsvorgangs	319
7. Pädagogische Schlußfolgerungen	321
8. Zusammenfassung	322

VIII. Die Motorik im Mannesalter 323

1. Allgemeine Charakteristik	323
2. Die Umweltbedingtheit der Motorik im Mannesalter	325
3. Pädagogische Schlußfolgerungen	327
4. Zusammenfassung	327

IX. Die weibliche Motorik 328

1. Unterschiede zur Motorik des Mannes	328
2. Der Einfluß der Mutterschaft und des Klimakteriums	329
3. Pädagogische Schlußfolgerungen	330
4. Zusammenfassung	331

X. Die Motorik im Greisenalter 331

E. DAS MOTORISCHE LERNEN

<i>I. Der Begriff des motorischen Lernens</i>	<i>335</i>
<i>II. Allgemeine Voraussetzungen und Bedingungen des motorischen Lernens</i>	<i>338</i>
1. Bewegungs- und Betätigungsdrang – Lernbereitschaft	338
2. Funktionsreife und Bewegungserfahrung	339

3. Die Tüchtigkeit der Sinne	340
4. Das Erfassen der Bewegungsaufgabe	341
5. Gegenstandsbezogenheit und Widerstandserlebnis	342
6. Der Besitz der Sprache	342
7. Die menschliche Gesellschaft	344
8. Das Erfolgserlebnis	345
<i>III. Die Phasen des motorischen Lernens</i>	346
1. Phase A – Erwerb des Grundablaufs in Grobform: Grobkoordination der Bewegung	347
a) Die Bedeutung des Vorbildes	347
b) Allgemeine Charakteristik der Grobkoordination	351
c) Die Entstehung der Grobkoordination	352
2. Phase B – Die Korrektur, Verfeinerung und Differenzierung: Feinkoordination der Bewegung	355
a) Allgemeine Charakteristik der Phase B	355
b) Die bewußte Lenkung der Aufmerksamkeit	358
c) Die Unterdrückung angeborener Reflexbewegungen und die Korrektur alter Bewegungsgewohnheiten	360
d) Die Korrektur durch das erklärende Wort	361
e) Der regulierende Einfluß der gegenständlichen Umwelt (periphere, sensomotorische Regulation)	364
f) Die Verfeinerung durch akustisch-rhythmische Einwirkung	367
g) Die Korrektur durch differenziertere optische Wahrnehmung	367
h) Denkendes Lernen – nicht gedankenlose Wiederholung	368
3. Phase C – Die Festigung und Anpassung an wechselnde Bedingungen: Stabilisierung der Bewegung	370
a) Charakteristik der automatisierten Bewegung	371
b) Was heißt Festigung und Stabilisierung der Bewegung?	373
c) Festigung und bewegliche Anpassung als Einheit von Widersprüchlichem	378
d) Die Anwendung in der Praxis	379
e) Die Automatisierung im Lichte der Lehre Pawlows	382
Die Frage der Bewußtheit	382
Die Erklärung der Automatisierung durch die Theorie der höheren Nerventätigkeit.	383
Werden alle Glieder einer sportlichen Bewegung automatisiert?	384
4. Die Entlastung durch das Können	385
<i>IV. Der komplexe Charakter des motorischen Lernens</i>	388
Ausblick	391
Literaturverzeichnis	393
Hinweise zum Bildanhang	407
Bildanhang	I bis XVI