

Inhalt

Vorwort der Herausgeber der Edition Schulsport	10
Vorwort der Autoren	12
1 Was Sport ist und was Sport sein kann	13
1.1 Was man unter Sport verstehen kann	13
1.2 Wie die unterschiedlichen Formen des Sports zu erklären sind	18
1.3 Warum man Sport treibt	19
2 Welche Bedeutung Spielidee und Spielregeln im Sport haben	24
2.1 Was eine Spielidee ist	24
2.2 Warum man Spielregeln braucht	24
2.3 Welche Regeln es gibt und wie man sie finden kann	25
2.4 Welchen Zusammenhang es zwischen Regeln und Fairness gibt	28
2.5 Welcher Zusammenhang zwischen Spielidee, Spielregeln sowie dem Spielen bzw. Wettkämpfen besteht	29
2.6 Welcher Zusammenhang zwischen Spielidee, Spielregeln sowie dem Leisten besteht	32
3 Was man über sportliche Wettkämpfe wissen sollte	35
3.1 Was uns zum Begriff <i>Wettkampf</i> eingefallen ist	35
3.2 Was man als sportlichen Wettkampf ansieht	35
3.3 Welche Wettkampfmöglichkeiten es für euch im Rahmen der Schule gibt ..	37
3.4 Wie man sich auf einen Wettkampf vorbereiten kann	38
3.5 Wie man sein eigenes Wettkampfvverhalten planen kann	40
3.6 Was man unter <i>Taktik</i> einordnet und wie man sinnvolles taktisches Verhalten einüben kann	42
3.7 Wie man Wetteifer im Sport auffassen kann	46
4 Wie Leistung im Sport gemessen und beurteilt wird	47
4.1 Wie man den Begriff <i>Leistung</i> im Sport auffassen und erklären kann ..	47
4.2 Wie Leistungen im Sport motiviert sein können	48
4.3 Wie man die Leistung anderer und die eigene Leistung beurteilen kann ..	50
4.4 Wie Leistungen in unterschiedlichen Sportarten bewertet und beurteilt werden	51
4.5 Wie man zu erreichbaren Zielsetzungen kommen kann	56
4.6 Welchen Stellenwert die Leistung im aktuellen Sportgeschehen aus gesellschaftlicher Perspektive hat	58
4.7 Was Leistung im Schulsport heißt	59
5 Wie man Bewegungen lernen kann	62
5.1 Was beim Lernen von Bewegungen beachtet werden sollte	62

5.2	Wie man durch Nachmachen und durch Beobachten lernt	65
5.3	Wie Bewegungsabläufe besser zu durchschauen sind	66
5.4	Welcher Zusammenhang zwischen Bewegungsabsicht, Aktionen und Effekten besteht	68
5.5	Wie man Bewegungen bei sich und anderen effektiv korrigiert	70
5.6	Wie das Bewegungsgedächtnis funktioniert	72
5.7	Was bei der Planung von Lernprozessen zu beachten ist	73
5.8	Wie biomechanische Erkenntnisse das Verstehen einer Bewegung unterstützen können	75
6	Wie man seine sportliche Leistung durch Üben verbessert	81
6.1	Wie Lernen und Üben zusammenhängen	81
6.2	Wie man das eigene Üben organisieren kann	83
6.3	Was Üben charakterisiert	84
6.4	Wie man sich auf das Üben einstimmt und vorbereitet	86
6.5	Welche koordinativen Fähigkeiten im Sport eine Rolle spielen	87
6.6	Wie man die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten durch Üben verbessern kann	89
7	Wie man richtig trainiert und welche körperlichen Folgen sportliches Training hat	91
7.1	Welche unmittelbaren Körperreaktionen Bewegung auslöst	91
7.2	Was man über seinen Puls wissen sollte	92
7.3	Welche Bedeutung körperliche Ermüdung hat	93
7.4	Welche längerfristigen Körperreaktionen Bewegung auslöst	95
7.5	Was Training bedeutet und was man damit beabsichtigt	96
7.6	Welche Grundsätze beim Training beachtet werden müssen	98
7.7	Welche Methoden sich beim Training bewährt haben	99
7.8	Wie man ein Training zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit planen und durchführen kann	101
7.9	Wie man die Ausdauerleistungsfähigkeit bestimmen kann	102
7.10	Worüber man sich vor der Aufnahme eines Ausdauertrainings Klarheit verschaffen sollte	103
7.11	Wie man ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining plant	103
7.12	Wie man ein Training zur Verbesserung der Kraft planen und durchführen kann	106
7.13	Wie man ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der Kraftausdauer entwickelt	107
7.14	Wie man die eigene Beweglichkeit überprüfen und verbessern kann	112
7.15	Welche Dehnmethode es gibt und was man beim Dehnen beachten sollte	114
7.16	Wie man ein wirkungsvolles Dehnprogramm entwickeln kann	116
7.17	Wie man die Bewegungstechnik durch Training verbessern kann	118
8	Wie man sportliche Belastung vor- und nachbereitet	124
8.1	Wie man sich grundsätzlich auf das Sporttreiben einstimmt und vorbereitet	124

8.2	Welche Grundregeln für das Aufwärmen zu beachten sind	125
8.3	Wie man sich auf eine spezielle Belastung optimal vorbereitet	126
8.4	Wie allgemeines und spezielles Aufwärmen beispielhaft ablaufen	128
8.5	Welche biologischen Hintergründe zum Aufwärmen bestehen	129
8.6	Wie man sich vor dem Sport richtig ernährt	131
8.7	Welche Sportkleidung man auswählen sollte	132
8.8	Wie man sich mental vorbereiten kann	132
8.9	Wie man sich nach Belastungen sinnvoll verhält	133
9	Wie man im Sport den eigenen Körper erleben und was man über sich selbst erfahren kann	135
9.1	Wie man sich selbst im Sport wahrnehmen und erfahren kann	135
9.2	Wie gut die Sinne sind und welche Bedeutung sie haben	137
9.3	Wie man sein Gleichgewicht findet und erhält	138
9.4	Wie die Sinne arbeiten	142
9.5	Wie die Sinne getäuscht werden können	144
9.6	Wie man die Sinne ausbilden kann	145
9.7	Wie man durch richtiges Atmen entspannen und Stress abbauen kann	147
10	Was der Sport für die Gesundheit bedeutet	149
10.1	Was man unter <i>Fitness</i> versteht und was sie für das Wohlbefinden bedeuten kann	149
10.2	Wie man die eigene Fitness testen kann	151
10.3	Wie man fit wird – wie man sich fit hält	155
10.4	Wie man sich körpergerecht bewegt	160
10.5	Wie man sich vor, während und nach dem Sport richtig ernährt	163
10.6	Warum man Ausdauersport genießen sollte	169
10.7	Was man unter Gesundheit verstehen kann	172
10.8	Wann Sporttreiben positiv auf die Gesundheit wirken kann	173
10.9	Weshalb Homöostase eine zentrale Ursache für positive Wirkungen des Sports darstellt	176
10.10	Wie der Körper Energie bereitstellt	177
10.11	Welche Aufgaben das Muskelsystem besitzt	180
11	Wie man im Sport gesund bleibt und wie man mit körperlichen Einschränkungen umgeht	186
11.1	Welche Bedeutung Regeln für sicheres Sporttreiben haben	186
11.2	Welchen Einfluss die Sportkleidung auf das Sporttreiben besitzt	189
11.3	Wie wichtig Hygiene für die Gesunderhaltung ist	191
11.4	Wann Einschränkungen für das Sporttreiben angesagt sind	192
11.5	Wie man mit leichten körperlichen Beeinträchtigungen umgeht	192
11.6	Wie man sich bei Verletzungen verhält	194
11.7	Welchen Einfluss die Menstruation auf das Sporttreiben haben kann	195
11.8	Wie man bei Sportverletzungen hilft	196
11.9	Wie man sich nach Verletzungen verhalten sollte	200
11.10	Welche Auswirkungen Drogen auf das Sporttreiben besitzen	201

12	Wie man im Sport mit Partnern und Gegnern umgeht	207
12.1	Wie sich Mit- und Gegeneinander im Sport bedingen	207
12.2	Wie man im Sport mit sich selbst umgeht	208
12.3	Wie Kommunikation und Kooperation zwischen Sportlern aussehen können	209
12.4	Wie Taktik im Sport von Kommunikation abhängt	213
12.5	Wie man Kooperation aufbaut und Teamfähigkeit entwickelt	214
13	Was Aggression bedeutet und wie man damit im Sport umgeht	219
13.1	Welcher Zusammenhang zwischen Regeln und der Beurteilung des sportlichen Handelns in den Sportarten besteht	219
13.2	Wie man den Begriff <i>Gewalt</i> in Zusammenhang mit Sport klären kann	223
13.3	Wie man den Begriff <i>Aggression</i> in Zusammenhang mit Sport auffassen kann	225
13.4	Wie sportliches Handeln aus unterschiedlicher Sicht beurteilt wird	227
13.5	Welche Ursachen Aggression haben kann	229
13.6	Wie man Aggression vermeiden könnte	230
14	Wie man im Sport mit Wagnis und Risiko umgehen sollte	233
14.1	Warum zum Sporttreiben Wagnis gehört	233
14.2	Welche unterschiedlichen Wagnisse im Sport von Bedeutung sind	234
14.3	Welcher Zusammenhang zwischen Wagnis, Risiko und Angst besteht	235
14.4	Wie Angst und Vertrauen zusammenhängen	237
14.5	Wie man Hilfe gibt, um Wagnisse zu ermöglichen	239
14.6	Wie unterschiedlich die individuelle Wagnisbereitschaft sein kann	239
14.7	Wie man angemessen mit Risiken umgeht	242
14.8	Welche Erlebnisse im Sport möglich sind, wenn man etwas wagt	243
14.9	Welche Gefahren mit kommerziellen Erlebnisangeboten verbunden sein können	244
14.10	Was <i>Flow</i> im Sport bedeutet und welcher Zusammenhang zu Grenzerfahrungen besteht	244
15	Wie man Bewegung präsentiert, wie man mit Bewegung gestalterisch und kreativ umgeht	247
15.1	Welche Bedeutung Präsentationen im Sport haben	247
15.2	Wie man gemeinsam etwas vorführt	249
15.3	Wie Bewegungen Menschen charakterisieren und Stimmungen wiedergeben	251
15.4	Wie man sich mit Bewegungen ausdrücken kann	253
15.5	Welche Möglichkeiten für Gestalten und kreatives Bewegen existieren	254
15.6	Was man unter Bewegungsgestaltung, Bewegungsqualität und Eindruck versteht	257
15.7	Wie man durch Variieren gestalten kann	260
15.8	Wie man sich mit und nach Musik bewegen kann	261
15.9	In welchem Zusammenhang Komposition, Improvisation und Kreativität zueinander stehen	263

16	Welche Besonderheiten das Sporttreiben in der Natur bietet	264
16.1	Welchen Reiz das Sporttreiben im Freien besitzt	264
16.2	Welche Sportarten es gibt, die besondere Naturerlebnisse ermöglichen, wie und wo man sie betreiben kann	265
16.3	Wie man das Sporttreiben in der Natur genießen und verantworten kann	267
16.4	Wie man mit der Verantwortung für den Erhalt der natürlichen Umwelt im Sport umgehen kann	269
17	Welche Rolle die olympische Idee im Sport spielt	271
17.1	Woher die olympische Idee stammt	271
17.2	Wie die olympische Idee in unsere Zeit gerettet wurde und wie sie sich entwickelt hat	272
17.3	Welche Ideen hinter den Olympischen Spielen stehen und wer sie vertritt	275
Anhang		280
1	Tabellarischer Überblick zur Geschichte des Sports	280
2	Tipps für Leitungsaufgaben im Sport	283
3	Ausgewählte Internetadressen zum Sport	284
4	Statistik zu den eigenen Körperdaten, persönlichen Bestleistungen, Erfolgen, Abzeichen, Urkunden und zu Weltrekorden im Wandel	285
	Stichwortverzeichnis	289
	Quellennachweis	295