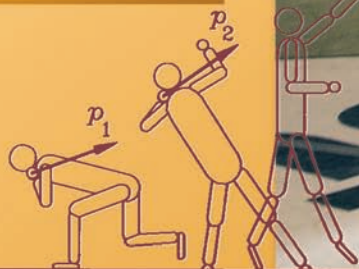


EDITION SCHULSPORT



SCHULBUCH

SPORT

Bruckmann/Recktenwald

MEYER
& MEYER
VERLAG



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 Wettkampfverhalten 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

Bildnachweis

Umschlaggestaltung: Meyer & Meyer Verlag

Coverfoto: Klaus Bruckmann

Abb. S. 148: Benner, Klaus-Ulrich: Der Körper des Menschen, Augsburg 1995

(Abb. S. 134, Atmungsorgane)

Grafiken: Klaus Bruckmann, Heinz-Dieter Recktenwald, alle übrigen siehe Quellennachweis

Foto „Tchoukball“ Kap. 2 S. 34: Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Tschuckball> (Stand 10.06.2010)

Foto „Lutz Long und Jesse Owens“ Kap. 12 S. 207: Cigaretten-Bilderdienst Altona-Bahrenfeld (Hrsg.): Die Olympischen Spiele 1936, Band 2, S. 23

Übrige Fotos Innenteil: Klaus Bruckmann



Vorwort

Schulbuch Sport wendet sich an Schülerinnen und Schüler wie an Lehrerinnen und Lehrer, aber darüber hinaus auch an all jene, die sich mit dem Phänomen Sport auseinander setzen. Es folgt einem pädagogischen Programm für den Schulsport, das mit dem Stichwort „Erziehender Unterricht“ gekennzeichnet wird und vielen neuen Lehrplänen für das Fach Sport entspricht.

Schulbuch Sport ist ein Arbeitsbuch für Schülerinnen und Schüler, das die Auseinandersetzung mit den Grundlagen von Bewegung, Spiel und Sport unterstützt. Es ist gedacht als ständiger Begleiter des Sportunterrichts für alle Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufen I und II, aber auch als Grundlage für fächerübergreifende Projekte. Seine Inhalte werden auf verschiedenen Anspruchsniveaus behandelt. In welcher Reihenfolge, Tiefe, Art und Weise dies im Unterricht geschieht und mit welchen Inhalten aus Bewegung, Spiel und Sport sie konkretisiert werden, ist nicht vorgegeben, sondern den Entscheidungen der Lehrkräfte und Fachkonferenzen überlassen.

Auf dieser Basis bietet *Schulbuch Sport* didaktische Orientierung für eine pädagogisch reflektierte Behandlung unterschiedlicher Themen im Unterricht. Es hilft, in übergeordnete Zusammenhänge einzuführen, die Vielfalt der Sinngebungen von Bewegung, Spiel und Sport zu erschließen und Kompetenzen aufzubauen, die es schließlich auch ermöglichen, die Unterrichtszeit für praktisches, mitverantwortliches und sinnerfülltes Tun optimal zu nutzen. Es zeigt Möglichkeiten auf, wie die Vermittlung sportbezogener Kenntnisse und Einsichten so mit dem sportlichen Handeln verknüpft werden kann, dass Bewegungszeit als Kernbereich des Sportunterrichts gesichert wird.

Die Auswahl der Inhalte wurde auf der Basis langjähriger Lehrerfahrungen aus eigenem Unterricht und vielfältiger Anregungen aus Unterrichtsbesuchen in der Aus- und Fortbildung von Sportlehrerinnen und -lehrern getroffen.

Wir wünschen allen, die mit *Schulbuch Sport* arbeiten, sich darin informieren oder auch nur damit unterhalten, dass sie ihr Sporttreiben mit der Erschließung der Vielfalt des Sports kompetenter und freudvoller gestalten können und so zu noch umfassenderem sportlichen Erleben gelangen.

Klaus Bruckmann und Heinz-Dieter Recktenwald



1 Was Sport ist und was Sport sein kann

1.1 Was man unter Sport verstehen kann

Wenn zwei das Gleiche sagen, meinen sie noch lange nicht dasselbe. Wenn jemand von oder über Sport redet, hat er ein ganz eigenes Sportverständnis, das sich bei ihm auf Grund seiner eigenen Erfahrungen gebildet hat. So gibt es einen großen Spielraum, was man unter dem Begriff *Sport* verstehen könnte.

In diesem Kapitel sollen zunächst die grundlegenden Aspekte des Begriffs *Sport* geklärt werden, damit annähernd das Gleiche gemeint ist, wenn dieser Begriff verwendet wird.

(1) Sieh dir die folgenden Bilder an, beantworte die auf S. 15 aufgeführten Fragen und begründe deine Meinung!



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7



Bild 8



Bild 9



Bild 10



Bild 11



- Welche dieser hier abgebildeten Aktivitäten würdest du als „Sport“ bezeichnen?
- Bei welchen Aktivitäten hast du Bedenken, sie dem Sport zuzuordnen?
- Welche Aktivitäten würdest du keinesfalls als Sport ansehen?
- Wenn du einem Bewohner des Weltalls erklären solltest, was Sport ist, was würdest du ihm sagen? Schreibe deine Erklärung stichwortartig auf!

(2) Streiche die folgenden Begriffe, die nach deiner Auffassung nicht notwendig sind, wenn man den Begriff „Sport“ erklärt:

Tore – Laufen – Wettkampf – Verlierer – Sieger – Bewegung – Wasser – Spielregeln – Schnelligkeit – Weite – Ausdauer – Spielidee – Kondition – Olympische Spiele – Weltmeisterschaften – Leistung – Erfolg.

(3) Vergleiche die von dir ausgewählten Begriffe mit denen, die deine Mitschülerinnen und -schüler unterstrichen haben, und versucht, zu einem gemeinsamen Ergebnis zu kommen.

(4) Wenn ihr Probleme habt, eine gemeinsame Erklärung zu finden, überlegt, worin die Ursachen liegen könnten.

Sport (engl. *sports*)

- Der Begriff *Sport* leitet sich ab von dem lateinischen Verb *deportare* – sich zerstreuen.
- Weltweit versteht man unter dem Begriff *Sport* in erster Linie körperliche Aktivität aus spielerischem Antrieb. Insofern ist *Sport* eine besondere Form des *Spiels*.
- Charakteristisch für das sportliche Handeln ist das Streben nach Leistung und Leistungsvergleich im Wettkampf.
- Wettkämpfe werden bestimmt durch eine Spielidee und durch Spielregeln.
- Durch die Spielidee und die Spielregeln wird es erst möglich, zu entscheiden, wer gewonnen oder verloren hat.

(5) Ist mit dem oben beschriebenen Verständnis von „Sport“ deine Vorstellung von „Sport“ getroffen?

(6) Welche Bewegungsaktivitäten gehören deiner Meinung nach zum Sportunterricht und zum Vereinssport, obwohl sie nicht direkt mit Wettkampf in Verbindung gebracht werden können?

Sicher werdet ihr festgestellt haben, dass die hier angebotene Definition von eurem eigenen Verständnis abweicht. Definitionen klären, wie ein Autor bzw. Wissenschaftler einen Begriff benutzt, damit seine Adressaten wissen, wovon er spricht, wenn er einen bestimmten Begriff, wie z. B. Sport, verwendet. Wenn also Sportwissenschaftler über „Sport“ reden, sollte man annehmen, dass sie darunter das Gleiche verstehen. Wissenschaftliche Arbeiten



im Rahmen der Sportwissenschaft zeigen allerdings, dass dies nicht immer der Fall ist, vielleicht auch nicht sein kann, wenn man bedenkt, dass z. B. Sportsoziologen und Sportmediziner einen ganz spezifischen und damit auch unterschiedlichen Blick auf den Sport haben. Prof. Dr. Claus Tiedemann von der Universität Hamburg definiert¹ den Begriff „Sport“ zum Beispiel folgendermaßen:

„Sport“ ist ein kulturelles Tätigkeitsfeld, in dem Menschen sich freiwillig in eine wirkliche oder auch nur vorgestellte 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 nach selbstgesetzten oder übernommenen Regeln zu vergleichen, ohne sie oder sich selbst schädigen zu wollen.

- (7) *Vergleicht die beiden Definitionsversuche und sucht nach Übereinstimmungen und Unterschieden.*
- (8) *Sucht nach weiteren Definitionsversuchen in der Fachliteratur.*
- (9) *Was steht unter dem Stichwort „Sport“ in einem sportwissenschaftlichen Lexikon?*

Über das oben beschriebene Verständnis von *Sport* hinaus gibt es noch viele Formen des Bewegungshandelns, die man mehr oder weniger auch zum Sport zählt. So gibt es in Sportvereinen und Arbeitsgemeinschaften im Schulsport Gruppen, die sich zum Beispiel mit Fitnessgymnastik, Tai-Chi, Yoga, Akrobatik, Volkstanz, Ballett beschäftigen. Da es im Schulsport auch darum geht, über den eigentlichen Sport hinaus viel über den eigenen Körper und dessen Bewegungsmöglichkeiten, über seine Gesunderhaltung und Pflege, aber auch über die Vielfalt unserer Bewegungskultur zu lernen, muss im Folgenden mitgedacht werden, dass Schulsport immer mehr ist als das, was man unter Sportarten und ihrem Wettkampfsystem versteht.

Das Fach *Sport* bezeichnet in der Schule einen großen Ausschnitt aus der Bewegungskultur, der nicht immer mit Leistungsvergleich und Wettkampf verbunden sein muss.

Im Folgenden wird deshalb von einem erweiterten Sportbegriff ausgegangen. Er geht über das enge Verständnis von *Sport* hinaus und ist in Verbindung zu bringen mit den vielfältigen Anliegen des Schulfachs Sport und der Vielfalt der menschlichen Bewegungskultur, (vgl. Tiedemann, a. a. O.).

¹ vgl. unter: <http://www.sportwissenschaft.uni-hamburg.de/tiedemann/documents/TexteSport-Begriff.pdf> (Stand 10.06.2010)



Der Schulsport hat viele Facetten!



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7



Bild 8



Bild 9



Bild 10



Stichwortverzeichnis

A denosintriphosphat (ATP)	164,165
Aggression	30, 219-232
Alkohol	202
anabole Steroide	204, 205
Anabolika	201, 204
Angst	50, 70, 204, 235-246, 259
Anspannung	147
Antagonist	114, 115, 137, 180, 181
Antizipation	43-45, 213
Atmung	91, 94, 102, 109, 147, 148, 171, 175, 178, 204
Aufwärmen	38, 125-130, 181, 188, 207, 265
Aufwärmen, allgemeines	125, 126, 128-129
Aufwärmen, spezielles	125, 126, 128-129
Ausdauer	47, 85, 93, 96, 97, 99, 102, 103-105, 105, 169-171, 193, 203
Ausdauerleistungsfähigkeit, aerobe	102, 104, 169, 205
Ausdauerleistungsfähigkeit, allgemeine	102, 104, 169, 172
Ausdauerleistungsfähigkeit, anaerobe	102, 170, 172
Ausdauertraining	90-94, 98-102, 169
B aderegeln	187
Belastung	88-101, 105, 108, 109, 112, 124-134, 150, 161-168, 188, 191, 193, 194, 196, 199-204, 246, 265
Belastungsdauer	91, 95, 99, 105
Belastungsdichte	99
Belastungsfähigkeit	151
Belastungsintensität	91, 95, 99, 105, 106
Belastungskomponenten	99
Belastungsnormative	99
Belastungsumfang	95
Beschleunigungsweg	76-77
Beurteilungskriterien	53
Beweglichkeit	69, 96, 97, 112-117, 127, 153
Bewegungsabsicht	67, 68, 69, 255
Bewegungselastizität	258
Bewegungsfluss	258
Bewegungsgedächtnis	72
Bewegungsgefühl	63, 74
Bewegungsgenauigkeit	258
Bewegungsgestaltung	135, 253-261
Bewegungsharmonie	258



Bewegungskomposition	261
Bewegungsmuster	72, 73, 81
Bewegungsqualität	79, 80, 83, 251, 257-261
Bewegungsrhythmus	258
Bewegungsvorstellung	63, 66, 73
Biomechanik	75, 106
biomechanische Gesetzmäßigkeiten	76
Blutdoping	204, 206
Borg-Skala	93
C gs-Sportart	56
Cool down	134, 174
Cooper-Lauftest	154
D auermethode	99, 100, 104
Dehnen	114-117, 126, 134, 161, 181, 194
Dehnmethode(n)	114
Dehnreflex	142
Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)	278
Differenzielles Training	121
Differenzierungsfähigkeit	88, 90, 97
Doping	201, 203-206, 278
Dopingverbot	206
Drehsinn	139, 141, 144
Drogen	201-206
Dysbalance	112, 200
E ffekt	65-73
Eigenschaften, psychische	48, 96, 97
Empfinden, kinästhetisches	138, 141
Energiebereitstellung	102, 130, 165, 177-180
Energiegewinnung	102, 164, 177, 178
Engramm	72, 81
Entspannung	114, 134, 135, 147, 175, 176, 191, 193, 194
Erholung	84, 95, 98, 101, 129, 174, 191
Ermüdung	84, 91, 93-95, 101, 105, 192, 202, 204
Ernährung	131, 132, 155, 163-168, 173, 188
Erste Hilfe	195
Erythropoetin (EPO)	205, 206
F ähigkeiten, individuelle	49, 55-57, 97
Fähigkeiten, konditionelle	49, 96-98
Fähigkeiten, konstitutionelle	49, 55-57, 97
Fähigkeiten, koordinative	49, 85, 87-90, 96, 97
Fairness	27-30, 37, 63, 188, 201, 206, 225-226, 229-232



Fehlbelastungen	162
Feinform der Bewegung	82
Fett	169, 178
Fettstoffwechsel	106
Fitness	129, 149-159, 176, 203
Flow	244-246
Foul	214, 219-232
Freiluftsportart	265-270
Fremdkorrektur	70-72
G estalt	251-254
Gestalten	210- 254, 255-263
Gesundheit	20, 21, 127, 130, 132, 149-200, 201, 240, 242
Gewalt	223-224, 219-232
Gleichgewicht	76, 77, 83, 138-141
Gleichgewichtsfähigkeit	88
Glykogenspeicher/-depots	164, 174, 177-180
Glykolyse	164, 178
Grobform der Bewegung	81-83
H ämatokrit	206
Hardiness	172
Herzfrequenz	92, 104- 105, 130, 204
Homöostase	176
Hungerast	168
Hygiene	132, 191
Hyperventilieren	148
I mprovisation	263
Impuls	77-80
Impulsübertragung	77-80
Internationales Olympisches Komitee (IOC)	203, 277, 278
Intervalltraining, extensives	99, 100, 108
Intervalltraining, intensives	99, 100
K alorien	164-168
Kinästhetisches Empfinden	138
Kleidung	124, 129, 132, 189-191, 252, 264, 265
Kohärenzsinn	172
Kohlenhydrat	164, 165, 166
Kommunikation	209-218
Kompetenz	239, 241, 242, 243
Kondition	54, 96, 97, 106
Kooperation	26, 30, 209-218
Koordinations-Anforderungs-Regler (KAR)	119



KAR-Modell	119
Koordinative Fähigkeiten	88, 97
koordinative erschwertes Techniktraining (KET)	121
Kopplungsfähigkeit	88, 90, 97
Körperbewusstsein	257
Körperhaltung	124, 135, 157, 159, 160, 257
Körperkerntemperatur	126, 130
Körperreaktionen	91-96, 148, 175, 236
Körperschwerpunkt	76
Korrektur	70-72
Kraft	64, 67, 69, 76-78, 85, 89, 93, 96-99, 106-112, 114, 152, 153, 230, 231
Kraftausdauer	107-112, 154
Kraftform	106
Kreatinphosphat	177
Kreativität	248, 253, 254, 255, 256, 263
Kühlen	197-198
L aktat	93, 103, 170, 179
Leistung	81, 87, 133, 147, 177, 203, 209, 253, 273
Leistungsabfall	131
Leistungsbereitschaft	49, 50, 125, 131, 132, 133
Leistungsbeurteilung	52, 62
Leistungsbewertung	50
Leistungsfähigkeit	92, 95-103, 112, 126, 129, 131-133, 149, 151, 177, 203, 204
Leistungskomponenten	48, 96-97
Leistungskriterien	35, 54
Leistungsmessung	52
Leistungsnormen	50, 58
Leistungsvergleich	213
Lernen	31, 34, 39, 51, 62-80, 81, 82, 131, 134, 136
Lohnende Pause	100, 101
M aximalkraft	154
Menstruation	195
Mentales Training	122
Milchsäure	177, 178
Muskel	78, 79, 88, 108, 112, 114, 115, 176, 180, 181-185, 200, 201, 236
Muskelkater	193
Muskelkrampf	193
Muskelzerrung	194, 196
Muskulatur	78, 94, 99, 106, 107, 114, 126, 129 134-138, 152, 193, 194, 200, 204
Myofibrille	181
Myosin	181



N asenbluten	193
Nationale Anti Doping Agentur (NADA)	188, 203
Naturerlebnis	265-267
O lympische Idee	271-272, 276, 277
Olympische Spiele	271-279
Orientierungsfähigkeit	88, 90, 97, 140
P artnerkorrektur	70
Präsentation	247-252
Prognosetraining	118-122
Puls	92-93, 105, 106, 112
Pulsfrequenz	93, 105, 106, 112, 236
R auchen	124, 201
Raumgefühl	140
Reaktionsfähigkeit	88, 90, 97
Reaktionsschnelligkeit	143
Regeln	24-34, 187, 219, 220
Regeln, konstitutive	24
Regeln, moralische	25, 221-222
Regeln, strategische	24, 27
Rehabilitation	196, 199, 200
Reiz	89, 147
Rhythmus	261
Rhythmusfähigkeit	89, 90, 97
Risiko	233-239, 242, 255, 259
Ruhepuls	92
S arkomer	181
Sauerstoff	102, 164, 177, 178, 202
Sauerstoffaufnahme-fähigkeit	103
Schnelligkeit	85, 96-97, 99
Schulsport	18, 51, 59-61, 103, 190, 195, 216, 229-232
Seitenstechen, Seitenstiche	130, 148, 193
Selbstkorrektur	70
Sensomotorisches System	138
Serie	100, 108, 109
Sicherheit	85, 126, 138, 139, 188, 235, 237, 239, 268
Sinne	64, 72, 73, 89, 135-145
Sinnestäuschung	144
Sinngebungen	19-23
Spielidee	24, 29-33, 47, 204, 210, 211, 214
Spielpuls	92



Spielregeln	24-34, 51, 214, 217
Sport	13-23, 24-34
Sportkleidung	189-191
stabile Seitenlage	199, 200
Steady State	179
Stimulanzien	205
Stoffwechsel	105, 164-166, 175, 178, 179, 204
Stretching	114-117, 127
Superkompensation	95, 96-98
T aktik	42, 213-214
Tapen	199
Teamfähigkeit	214, 215, 218
Techniktraining	118-122
Teilimpuls	78-79
toter Punkt	179
Trainieren	31, 51, 56, 64, 75, 84, 85, 98
Training	34, 51, 56, 91, 95, 96-114, 157, 175, 176, 182, 196, 200, 204, 247
Trainingseinheit	99, 100
Trainingsmethoden	98, 99, 143, 170-171, 196, 200
Trainingsplanung	91-123
Ü ben	35, 37, 64, 81-90, 132, 144, 158, 175, 230, 239, 251
Umstellungsfähigkeit	88, 90, 97
V erletzung, Sportverletzung	114, 115, 190-192, 194-199, 202
W agnis	223-236
Wahrnehmung	64, 71, 74, 78, 89, 135-148, 208, 212, 214, 266
Wettkampf	18, 25, 34, 35-46, 52, 53, 131, 134 173, 207, 213, 229, 240, 275
Wettkampferhalten	40
Wiederholungsmethode	99
Wirbelsäule	160
Wohlbefinden	46, 102, 149-151, 155, 156, 169, 172, 174, 205, 240
World Anti-Doping Agentur (WADA)	187, 203
Z -Scheibe	181