

# sportkunde

**für den kursunterricht  
in der sekundarstufe II**

**Eine Lern- und Arbeitshilfe  
für Schüler der Grund- und Leistungskurse**

HERAUSGEGEBEN VON KARL KOCH



Verlag Karl Hofmann Schorndorf bei Stuttgart

# Inhalt

A. AUS DEM BEREICH DER WISSENSCHAFTSSYSTEMATISCHEN BETRACHTUNGSWEISE DES SPORTS	
I. Die biologischen Grundlagen der sportlichen Leistung (BERTRAM TSCHIRDEWAHN / HANS DASSEL) . . . . .	3
<i>Einleitung (3) — Muskulatur (3) — Atmung (12) — Kreislauf (17) — Nutzen und Schaden des Sports aus medizinischer Sicht (22)</i>	
II. Zur biomechanischen Betrachtungsweise sportlicher Bewegungen (KLAUS WIEMANN) . . . . .	25
<i>Einleitung (25) — Bau und Funktion des menschlichen Körpers (29) — Biomechanische Prinzipien der menschlichen Bewegung (33) — Mecha- nische Gesetze und sportliche Techniken (49)</i>	
III. Psychologische Aspekte des Sports (aufgezeigt am Beispiel des Fußball- spiels) (HARTMUT GABLER) . . . . .	65
<i>Psychologische Fragestellungen (65) — Sportpsychologische Fragestel- lungen (65) — Motorische Voraussetzungen sportlicher Handlungen (67) — Motive als Voraussetzungen sportlicher Handlungen (70) — Kon- stitutionstypologische Voraussetzungen sportlicher Handlungen (73) — Gruppendynamische Voraussetzungen sportlicher Handlungen (74) — Sportliche Handlungen — Verlauf und Interaktionsprozeß (76) — Die Auswirkungen sportlicher Handlungen (77)</i>	
B. PROBLEME, AUFGABEN UND ASPEKTE DES SPORTS	
I. Sport und Freizeit (HERBERT HAAG) . . . . .	83
<i>Was verstehen wir unter Sport? (83) — Wodurch ist Freizeit als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit gekennzeichnet? (85) — Welche Realisa- tionsmodelle für Freizeitsport sind gegenwärtig vorhanden? (88) — Wie ist Freizeitsport zu beurteilen (97)</i>	

II.	Sport und Gesundheit (HERBERT HAAG) . . . . .	101
	<i>Einleitung (101) — Verschiedene Dimensionen der menschlichen Gesundheit (102) — Gesundheit als Zielsetzung des Schulsportunterrichts (104) — Modelle zur Förderung von Gesundheit durch Sport (107) — Abschließende Bemerkungen (109)</i>	
III.	Probleme des Sports — Probleme der Gesellschaft (HORST-DIETER KREIDLER) . . . . .	111
	<i>Sport in der Gesellschaft (111) — Sport und Verein (127) — Sport und Geld (132)</i>	
IV.	Wie gewinnen wir Einsichten über den Aufbau und optimalen Verlauf sportlicher Bewegungen? . . . . .	139
	1. Strukturanalysen turnerischer Bewegungen (KLAUS WIEMANN) . . . . .	139
	<i>Zur Struktur turnerischer Bewegungen (139) — Zur Analyse turnerischer Bewegungen (142) — Beispiele von Strukturanalysen turnerischer Bewegungsabläufe (145) — Zerlegung von Phasen in Bewegungsakte (150) — Die biomechanische Analyse (152) — Vergleich zweier unterschiedlicher Ausführungen des Riesenfelgumschwunges (156) — Kinematogramm einer Schwungstemme rückwärts am Barren (158) — Idealisierende Darstellung und Beschreibung der Hocke (159) — Der Rhythmus turnerischer Bewegungen (163)</i>	
	2. Strukturanalysen aus dem Bereich des Schwimmens und Wasserspringens (WILHELM MIELKE / JAN BEYER) . . . . .	169
	<i>Struktureller Aufbau der Schwimmbewegungen (169) — Strukturell-morphologischer Aufbau einer Sprungbewegung (176)</i>	
	3. Bewegungsbeschreibungen aus der Leichtathletik (ERICH FUCHS / KARL KOCH / DIETER KRUBER) . . . . .	181
	<i>Laufbewegungen (181) — Sprungbewegungen (185) — Stoß- und Wurfbewegungen (197)</i>	
V.	Wie erlernen wir sportliche Bewegungen? . . . . .	213
	1. Von der Grobkoordination zur stabilisierten Bewegung — die Stufung nach MEINEL (KARL KOCH) . . . . .	213
	<i>Beispiel eines Lernvorganges (214)</i>	

2.	Das Erlernen komplexer Bewegungshandlungen (HORST KÄSLER) . . . . .	219
	<i>Modell der Spielreihe (219) — Das Erlernen des Sportspieles (226)</i> <i>— Bezug zur Stufe III der Spielreihe (229)</i>	
3.	Lernmodelle — Überblick und Grundlage (REINHARD DAUGS / DIETER UNGERER) . . . . .	239
	<i>Problemstellung (239) — Die allgemeine Grundstruktur eines Lehr-</i> <i>Lern-Prozesses (240) — Ansätze zur Erklärung des Bewegungs-</i> <i>lernens (242)</i>	
VI.	Das sportliche Training (AUGUST KIRSCH / BODO SCHMIDT) . . . . .	261
	<i>Aufgabe und Inhalt des sportlichen Trainings (263) — Wie baue ich die</i> <i>sportliche Leistung systematisch auf? (265) — Trainingsmethoden (285)</i> <i>— Die Organisation des Leistungssports (291)</i>	