

EDITION SCHULSPORT



SCHULBUCH

SPORT

Bruckmann/Recktenwald

MEYER
& MEYER
VERLAG

Dieses Buch gehört:

Name	
Vorname	
Straße	
PLZ Wohnort	
Schule	

Danksagung:

Wir bedanken uns besonders bei Jutta Kleinsorge für die Cartoons zur Aggression, und für die Fotos vom Rudern bei Jean-Pierre Gardner, vom Snowboarden bei Jens Bruckmann und bei Anke Telgmann für das Musikbeispiel.

Zu danken ist an dieser Stelle den ehemaligen Lehramtsanwärterinnen und Lehramtsanwärtern Susanne Baute, Dr. Sven Dieterich, Kristina Korthaus, Markus Reuter, Ursula Windmüller und Martin Wirp, die zu einigen Kapiteln unterstützende Hilfe geleistet haben.

In diesem Buch wurde darauf Wert gelegt, von Schülerinnen und Schülern bzw. Lehrerinnen und Lehrern zu sprechen. Bei anderen Personenbezeichnungen wird der besseren Lesbarkeit wegen die männliche Anrede gewählt, da hier im allgemeinen Sprachverständnis gewöhnlich beide Geschlechter angesprochen werden.

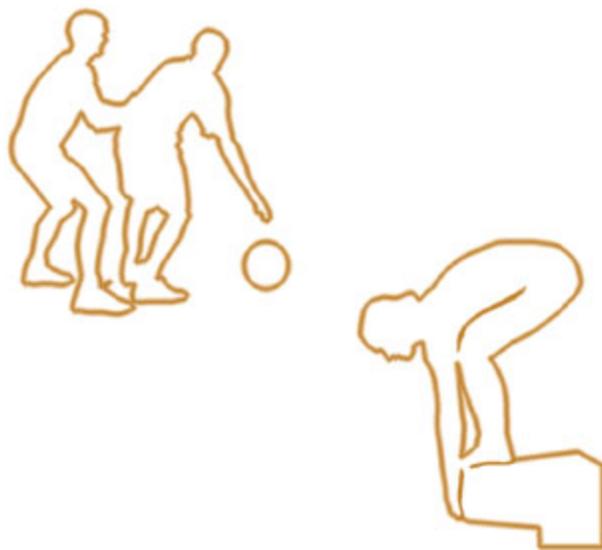
Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Edition Schulsport Band 1

Klaus Bruckmann & Heinz-Dieter Recktenwald

Schulbuch Sport

**Ein Arbeitsbuch für Schülerinnen und
Schüler der Sekundarstufen 1 und 11**



Meyer & Meyer Verlag

Herausgeber der Edition Schulsport:
Heinz Aschebrock & Rolf-Peter Pack

Schulbuch Sport

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2003 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
9. Auflage 2016

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hong Kong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila,
Maidenhead, Neu-Delhi, Singapore, Sydney, Tehran, Wien
Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)

eISBN: 9783840330407

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

www.schuleundsport.de

Inhalt

Vorwort der Herausgeber der Edition Schulsport

Vorwort der Autoren

1 Was Sport ist und was Sport sein kann

- 1.1 Was man unter Sport verstehen kann
- 1.2 Wie die unterschiedlichen Formen des Sports zu erklären sind
- 1.3 Warum man Sport treibt

2 Welche Bedeutung Spielidee und Spielregeln im Sport haben

- 2.1 Was eine Spielidee ist
- 2.2 Warum man Spielregeln braucht
- 2.3 Welche Regeln es gibt und wie man sie finden kann
- 2.4 Welchen Zusammenhang es zwischen Regeln und Fairness gibt
- 2.5 Welcher Zusammenhang zwischen Spielidee, Spielregeln sowie dem Spielen bzw. Wettkämpfen besteht
- 2.6 Welcher Zusammenhang zwischen Spielidee, Spielregeln sowie dem Leisten besteht

3 Was man über sportliche Wettkämpfe wissen sollte

- 3.1 Was uns zum Begriff *Wettkampf* eingefallen ist
- 3.2 Was man als sportlichen Wettkampf ansieht
- 3.3 Welche Wettkampfmöglichkeiten es für euch im Rahmen der Schule gibt
- 3.4 Wie man sich auf einen Wettkampf vorbereiten kann
- 3.5 Wie man sein eigenes Wettkampfverhalten planen kann
- 3.6 Was man unter *Taktik* einordnet und wie man sinnvolles taktisches Verhalten einüben kann

3.7 Wie man Wettfeifer im Sport auffassen kann

4 Wie Leistung im Sport gemessen und beurteilt wird

4.1 Wie man den Begriff *Leistung* im Sport auffassen und erklären kann

4.2 Wie Leistungen im Sport motiviert sein können

4.3 Wie man die Leistung anderer und die eigene Leistung beurteilen kann

4.4 Wie Leistungen in unterschiedlichen Sportarten bewertet und beurteilt werden

4.5 Wie man zu erreichbaren Zielsetzungen kommen kann

4.6 Welchen Stellenwert die Leistung im aktuellen Sportgeschehen aus gesellschaftlicher Perspektive hat

4.7 Was Leistung im Schulsport heißt

5 Wie man Bewegungen lernen kann

5.1 Was beim Lernen von Bewegungen beachtet werden sollte

5.2 Wie man durch Nachmachen und durch Beobachten lernt

5.3 Wie Bewegungsabläufe besser zu durchschauen sind

5.4 Welcher Zusammenhang zwischen Bewegungsabsicht, Aktionen und Effekten besteht

5.5 Wie man Bewegungen bei sich und anderen effektiv korrigiert

5.6 Wie das Bewegungsgedächtnis funktioniert

5.7 Was bei der Planung von Lernprozessen zu beachten ist

5.8 Wie biomechanische Erkenntnisse das Verstehen einer Bewegung unterstützen können

6 Wie man seine sportliche Leistung durch Üben verbessert

6.1 Wie Lernen und Üben zusammenhängen

6.2 Wie man das eigene Üben organisieren kann

6.3 Was Üben charakterisiert

6.4 Wie man sich auf das Üben einstimmt und vorbereitet

6.5 Welche koordinativen Fähigkeiten im Sport eine Rolle spielen

6.6 Wie man die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten durch Üben verbessern kann

7 Wie man richtig trainiert und welche körperlichen Folgen sportliches Training hat

7.1 Welche unmittelbaren Körperreaktionen Bewegung auslöst

7.2 Was man über seinen Puls wissen sollte

7.3 Welche Bedeutung körperliche Ermüdung hat

7.4 Welche längerfristigen Körperreaktionen Bewegung auslöst

7.5 Was Training bedeutet und was man damit beabsichtigt

7.6 Welche Grundsätze beim Training beachtet werden müssen

7.7 Welche Methoden sich beim Training bewährt haben

7.8 Wie man ein Training zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit planen und durchführen kann

7.9 Wie man die Ausdauerleistungsfähigkeit bestimmen kann

7.10 Worüber man sich vor der Aufnahme eines Ausdauertrainings Klarheit verschaffen sollte

7.11 Wie man ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining plant

7.12 Wie man ein Training zur Verbesserung der Kraft planen und durchführen kann

7.13 Wie man ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der Kraftausdauer entwickelt

7.14 Wie man die eigene Beweglichkeit überprüfen und verbessern kann

7.15 Welche Dehnmethode es gibt und was man beim Dehnen beachten sollte

7.16 Wie man ein wirkungsvolles Dehnprogramm entwickeln kann

7.17 Wie man die Bewegungstechnik durch Training verbessern kann

8 Wie man sportliche Belastung vor- und nachbereitet

8.1 Wie man sich grundsätzlich auf das Sporttreiben einstimmt und vorbereitet

8.2 Welche Grundregeln für das Aufwärmen zu beachten sind

- 8.3 Wie man sich auf eine spezielle Belastung optimal vorbereitet
- 8.4 Wie allgemeines und spezielles Aufwärmen beispielhaft ablaufen
- 8.5 Welche biologischen Hintergründe zum Aufwärmen bestehen
- 8.6 Wie man sich vor dem Sport richtig ernährt
- 8.7 Welche Sportkleidung man auswählen sollte
- 8.8 Wie man sich mental vorbereiten kann
- 8.9 Wie man sich nach Belastungen sinnvoll verhält

9 Wie man im Sport den eigenen Körper erleben und was man über sich selbst erfahren kann

- 9.1 Wie man sich selbst im Sport wahrnehmen und erfahren kann
- 9.2 Wie gut die Sinne sind und welche Bedeutung sie haben
- 9.3 Wie man sein Gleichgewicht findet und erhält
- 9.4 Wie die Sinne arbeiten
- 9.5 Wie die Sinne getäuscht werden können
- 9.6 Wie man die Sinne ausbilden kann
- 9.7 Wie man durch richtiges Atmen entspannen und Stress abbauen kann

10 Was der Sport für die Gesundheit bedeutet

- 10.1 Was man unter *Fitness* versteht und was sie für das Wohlbefinden bedeuten kann
- 10.2 Wie man die eigene Fitness testen kann
- 10.3 Wie man fit wird – wie man sich fit hält
- 10.4 Wie man sich körpergerecht bewegt
- 10.5 Wie man sich vor, während und nach dem Sport richtig ernährt
- 10.6 Warum man Ausdauersport genießen sollte
- 10.7 Was man unter Gesundheit verstehen kann
- 10.8 Wann Sporttreiben positiv auf die Gesundheit wirken kann
- 10.9 Weshalb Homöostase eine zentrale Ursache für positive Wirkungen des Sports darstellt

10.10 Wie der Körper Energie bereitstellt

10.11 Welche Aufgaben das Muskelsystem besitzt

11 Wie man im Sport gesund bleibt und wie man mit körperlichen Einschränkungen umgeht

11.1 Welche Bedeutung Regeln für sicheres Sporttreiben haben

11.2 Welchen Einfluss die Sportkleidung auf das Sporttreiben besitzt

11.3 Wie wichtig Hygiene für die Gesunderhaltung ist

11.4 Wann Einschränkungen für das Sporttreiben angesagt sind

11.5 Wie man mit leichten körperlichen Beeinträchtigungen umgeht

11.6 Wie man sich bei Verletzungen verhält

11.7 Welchen Einfluss die Menstruation auf das Sporttreiben haben kann

11.8 Wie man bei Sportverletzungen hilft

11.9 Wie man sich nach Verletzungen verhalten sollte

11.10 Welche Auswirkungen Drogen auf das Sporttreiben besitzen

12 Wie man im Sport mit Partnern und Gegnern umgeht

12.1 Wie sich Mit- und Gegeneinander im Sport bedingen

12.2 Wie man im Sport mit sich selbst umgeht

12.3 Wie Kommunikation und Kooperation zwischen Sportlern aussehen können

12.4 Wie Taktik im Sport von Kommunikation abhängt

12.5 Wie man Kooperation aufbaut und Teamfähigkeit entwickelt

13 Was Aggression bedeutet und wie man damit im Sport umgeht

13.1 Welcher Zusammenhang zwischen Regeln und der Beurteilung des sportlichen Handelns in den Sportarten besteht

13.2 Wie man den Begriff *Gewalt* in Zusammenhang mit Sport klären kann

13.3 Wie man den Begriff *Aggression* in Zusammenhang mit Sport auffassen kann

13.4 Wie sportliches Handeln aus unterschiedlicher Sicht beurteilt wird

13.5 Welche Ursachen Aggression haben kann

13.6 Wie man Aggression vermeiden könnte

14 Wie man im Sport mit Wagnis und Risiko umgehen sollte

14.1 Warum zum Sporttreiben Wagnis gehört

14.2 Welche unterschiedlichen Wagnisse im Sport von Bedeutung sind

14.3 Welcher Zusammenhang zwischen Wagnis, Risiko und Angst besteht

14.4 Wie Angst und Vertrauen zusammenhängen

14.5 Wie man Hilfe gibt, um Wagnisse zu ermöglichen

14.6 Wie unterschiedlich die individuelle Wagnisbereitschaft sein kann

14.7 Wie man angemessen mit Risiken umgeht

14.8 Welche Erlebnisse im Sport möglich sind, wenn man etwas wagt

14.9 Welche Gefahren mit kommerziellen Erlebnisangeboten verbunden sein können

14.10 Was *Flow* im Sport bedeutet und welcher Zusammenhang zu Grenzerfahrungen besteht

15 Wie man Bewegung präsentiert, wie man mit Bewegung gestalterisch und kreativ umgeht

15.1 Welche Bedeutung Präsentationen im Sport haben

15.2 Wie man gemeinsam etwas vorführt

15.3 Wie Bewegungen Menschen charakterisieren und Stimmungen wiedergeben

15.4 Wie man sich mit Bewegungen ausdrücken kann

15.5 Welche Möglichkeiten für Gestalten und kreatives Bewegen existieren

15.6 Was man unter Bewegungsgestaltung, Bewegungsqualität und Eindruck versteht

- 15.7 Wie man durch Variieren gestalten kann
- 15.8 Wie man sich mit und nach Musik bewegen kann
- 15.9 In welchem Zusammenhang Komposition, Improvisation und Kreativität zueinander stehen

16 Welche Besonderheiten das Sporttreiben in der Natur bietet

- 16.1 Welchen Reiz das Sporttreiben im Freien besitzt
- 16.2 Welche Sportarten es gibt, die besondere Naturerlebnisse ermöglichen, wie und wo man sie betreiben kann
- 16.3 Wie man das Sporttreiben in der Natur genießen und verantworten kann
- 16.4 Wie man mit der Verantwortung für den Erhalt der natürlichen Umwelt im Sport umgehen kann

17 Welche Rolle die olympische Idee im Sport spielt

- 17.1 Woher die olympische Idee stammt
- 17.2 Wie die olympische Idee in unsere Zeit gerettet wurde und wie sie sich entwickelt hat
- 17.3 Welche Ideen hinter den Olympischen Spielen stehen und wer sie vertritt

Anhang

- 1 Tabellarischer Überblick zur Geschichte des Sports
- 2 Tipps für Leitungsaufgaben im Sport
- 3 Ausgewählte Internetadressen zum Sport
- 4 Statistik zu den eigenen Körperdaten, persönlichen Bestleistungen, Erfolgen, Abzeichen, Urkunden und zu Weltrekorden im Wandel
- Stichwortverzeichnis
- Quellennachweis

Vorwort der Herausgeber der Edition Schulsport

Eine enge Praxis-Theorie-Verbindung gehört zu den Kennzeichen des „Erziehenden Sportunterrichts“ auf allen Schulstufen und in allen Schulformen. Zur Unterstützung der entsprechenden unterrichtlichen Prozesse ist vor allem im Sportunterricht der Einsatz von Schulbüchern unerlässlich. Sie geben den Sportlehrkräften didaktische Orientierungen und helfen den Schülerinnen und Schülern bei der Reflexion ihrer eigenen sportlichen Erfahrungen sowie der im Sportunterricht gewonnenen Kenntnisse und Einsichten.

Es ist das Verdienst von Klaus Bruckmann und Heinz-Dieter Recktenwald, dass sie diesem Bedarf entsprechend ein auf den aktuellen pädagogischen Grundlagen des Schulsports basierendes, attraktives Schulbuch für den Sportunterricht in den Sekundarstufen I und II erarbeitet haben. Der Verlag Meyer & Meyer hat das *Schulbuch Sport* in seiner ersten Auflage bereits im Jahr 2003 veröffentlicht. Diese Veröffentlichung war für den Verlag zugleich der Anstoß für den Aufbau der erfolgreichen *Edition Schulsport*.

Aufgrund der großen Nachfrage aus dem gesamten Bundesgebiet wurde das *Schulbuch Sport* in den vergangenen Jahren mehrfach neu aufgelegt. Jede Neuauflage wurde genutzt, um kleinere inhaltliche Aktualisierungen und redaktionelle Änderungen vorzunehmen. Bei der vorliegenden 6. Auflage haben die Autoren eine umfassendere Bearbeitung vorgenommen: Neben der augenfälligen Neugestaltung des Buches mit farbigen Fotos und Zeichnungen wurden vor allem auch neuere fachwissenschaftliche Erkenntnisse aufgegriffen, einzelne Kapitel entsprechend ergänzt und zahlreiche Textpassagen und Tabellen aktualisiert bzw. neu eingefügt.

In seiner Grundorientierung an der Leitidee des „Erziehenden Sportunterrichts“ ist das „Schulbuch Sport“ nach wie vor ohne Beispiel. Es ist ebenso zukunftsweisend, weil es geeignet ist, die durch die aktuelle Lehrplanentwicklung vorgegebene Richtung zu einer stärkeren Kompetenzorientierung des Sportunterrichts nachhaltig zu unterstützen.

Insofern freuen wir uns sehr darüber, dass das *Schulbuch Sport* als Band 1 der *Edition Schulsport* nunmehr in einer aktualisierten und modernisierten Auflage vorliegt. Wir bedanken uns bei den Autoren für die umfangreiche Bearbeitung ihres Werks und hoffen, dass die Einführung des *Schulbuchs* im Sportunterricht der weiterführenden Schulen immer weitere Kreise zieht.

Vor allem den Schülerinnen und Schülern wünschen wir mit diesem Buch viel Freude und persönlichen Gewinn bei der Suche nach Antworten auf eigene sowie im Sportunterricht aufgeworfene Fragestellungen im Zusammenhang mit einem ihrer schönsten Hobbys: dem Sport.

Heinz Aschebrock und Rolf-Peter Pack

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 auseinandersetzen. 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 Sinngestaltungen 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 [Hier](#) aufgeführten Fragen und begründe deine Meinung!



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4

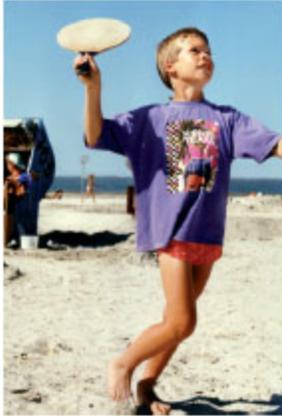


Bild 5



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.).

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

1.2 Wie die unterschiedlichen Formen des Sports zu erklären sind

Sport ist dir bekannt aus der Schule, aus deiner Freizeit, aus dem Verein, aus dem Fernsehen und anderen Medien. Dass Sport nicht

gleich Sport ist, muss nicht weiter erklärt werden. Aber warum gibt es so viele unterschiedliche Erscheinungsformen des Sports?

Zunächst leuchtet es jedem ein, dass unterschiedliche Spielideen und Spielregeln zu unterschiedlichen Formen des Sports führen.

Ausgehend von verschiedenen Spielideen und unterschiedlichen Regeln, gelangt man zu unterschiedlichen Sportarten.

Dieser Zusammenhang ist in Kap. 2 „Welche Bedeutung Spielidee und Spielregeln im Sport haben“ ausführlich behandelt.

Die Vielfalt des Sports wird von den Wissenschaftlern mit unterschiedlichen Systematiken geordnet. Es gibt die Möglichkeit, nach Sportarten zu unterscheiden. Eine andere Unterscheidungsmöglichkeit besteht darin, sich an Lebensbereichen zu orientieren, in denen der Sport auftaucht: Schulsport, Straßensport, Vereinssport, Betriebssport ... Diese Reihe kannst du sicher selbst ergänzen.

Eine weitere, häufig verwendete Systematik unterscheidet nach den Leistungsansprüchen, denen sich Sportler unterwerfen: Spitzen- oder Hochleistungssport, Leistungssport, Breitensport. Dementsprechend kann man sich in unterschiedlichen Sportbereichen bewegen, je nachdem, welchem Anspruch man folgt. So kann gegebenenfalls das sportliche Handeln einer Person in einer Sportart, z. B. im Sprint, dem Spitzen- bzw. Hochleistungssport zugeordnet werden, während sie eine andere Sportart, z. B. Schwimmen, nur als Breitensport betreibt.

- (1) Suche andere Ordnungsprinzipien, nach denen man den Sport systematisch gliedern könnte.*
- (2) Wo würdest du dein eigenes sportliches Handeln einordnen?*
- (3) Wo würdest du den Schulsport einordnen?*
- (4) Versuche, am Ende einer Sportstunde die sportlichen Aktivitäten, mit denen ihr euch beschäftigt habt, miteinander zu vergleichen. Welche*

Absichten standen in den verschiedenen sportlichen Aktivitäten während des Unterrichts jeweils im Mittelpunkt? So könnte bei der Gymnastik am Stundenanfang das Aufwärmen und Einstimmen besonders wichtig gewesen sein. Nenne weitere Schwerpunkte eures Sporttreibens nach folgendem Raster:

Sportliche Aktivität	Zentrale Absicht
<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik zum Stundenbeginn • Fußball 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen, Einstimmen • Gewinnen, Spaß

(5) Kann ein Beobachter die Absichten, mit denen ihr Sport treibt, von außen erkennen?

(6) Wie beeinflusst eure zentrale Absicht die Art eures sportlichen Handelns?

(7) Welchen Einfluss haben eure Absichten auf Spielidee und Spielregeln?

Neben der Spielidee und den Regeln haben die Absichten, mit denen man Sport treibt, einen großen Einfluss auf die Gestalt des Sports.

1.3 Warum man Sport treibt

Mal ist man selbst Sportler, mal Zuschauer, vielleicht auch Betreuer, Schiedsrichter oder Trainer. Gleichgültig, in welcher Rolle man sich dem Sport nähert, jeder hat dafür eigene Gründe.

Sportler werden unterschiedliche Gründe anführen, wenn man sie befragt, warum sie eigentlich Sport treiben oder sich mit dem Sport beschäftigen. Solche Gründe nennt man auch *Sinngebungen*. So ist z. B. im Tanz die Sinngebung *Gestaltung* ausgeprägt, im Bereich Leichtathletik sind dagegen *Leistung* und *Überbietung* stärker akzentuiert.

(1) Beantworte die Frage, was dich selbst veranlasst, Sport zu treiben. Benutze dazu folgendes Raster:

SPORTART	Begründe in Stichworten, warum du diese Sportart ausübst.
	Es können auch mehrere Gründe genannt werden.
Basketball	Mit Freunden treffen, gemeinsam wetteifern.

(2) Vergleiche deine eigenen Begründungen mit denen deiner Mitschülerinnen und -schüler.

(3) Fasse die am häufigsten genannten Gründe jeweils unter einem Stichwort zusammen und schreibe die ersten fünf hier auf:

Rang	Gründe
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Gründe, die man für das eigene Sporttreiben anführt, nennen den Sinn, den man ihm gibt. Die meistgenannten Sinngebungen, die mit dem Sport verknüpft und im Sport erfahren werden können, veranschaulicht die folgende Abbildung:



Abb. 1: Sinngewandlungen im Sport

Für jeden Sportler können die Sinngewandlungen, die er einer Sportart zuordnet, von unterschiedlicher Bedeutung sein bzw. sich überlagern, was sich wiederum auf die Art und Weise seines Sporttreibens auswirkt. Man verändert beispielsweise gegebenenfalls Regeln, um eine Sportart den eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen anzupassen.

(4) Organisiert z. B. verschiedene Läufe über 5.000 m unter den unterschiedlichen Sinngewandlungen. Jeder von euch könnte sich überlegen, wie ein solcher 5.000-m-Lauf unter einem bestimmten Aspekt gestaltet werden müsste. Ihr könnt aber auch eine andere leichtathletische Disziplin bzw. eine beliebige andere Sportart auswählen.

Indem der Sportler eine eigene, individuelle Akzentuierung vornimmt, erhält *sein Sport* eine besondere Prägung.

Im Rahmen der gleichen Spielidee können unterschiedliche **Sinngewandlungen** verfolgt werden. Welchen Sinn wir dem Sport geben, erkennt man daran, wie wir ihn betreiben.

Die Möglichkeit der individuellen Ausprägung der Konstellation von Sinngewandlungen kann sich dahin auswirken, dass der Einzelne aus der Perspektive seines Sportverständnisses

- den Sport in seiner institutionalisierten Form ausübt.
- den institutionalisierten Sport verändert, indem er die Regeln seinen Vorstellungen und Bedürfnissen anpasst, oder aber,
- indem er sogar die Spielidee ändert, also eine neue Möglichkeit des Sporttreibens sucht.

(5) Kläre für dich, welche Sinngebungen dir selbst für dein eigenes Sporttreiben momentan am wichtigsten sind, indem du aus der hier angebotenen Auswahl drei ankreuzt:

Für mich selbst liegt der Sinn, Sport zu treiben, darin,		
Begründung	Sinngebung	Eigene Priorität
dass ich unmittelbar erlebe und erfahre, was ich leiste.	Selbstfindung	
dass ich gerne spiele: Offenheit des Ergebnisses, Freude und Spaß.	Spielerlebnis	
dass ich meine Gesundheit erhalte, fördere bzw. wiederherstelle.	Gesundheit	
dass ich mich hier mit und für andere für ein bestimmtes Ziel einsetzen kann.	Miteinander	
dass ich etwas Besonderes erleben will: z. B. Risiko, Natur, emotionale Höhepunkte u. a.	Abenteuer/Wagnis	
dass ich meine eigenen Leistungen mit denen anderer vergleichen kann.	Wettbewerb	
dass ich kreativ sein und mich z. B. in und mit der Bewegung ausdrücken kann.	Gestaltung	
dass ich mich selbst stetig verbessere und das für mich persönlich Beste erreiche.	Leistung	

Schon in der griechischen Antike wurden Sieger bei den Olympischen Spielen mit Preisen ausgezeichnet. Sie bekamen Häuser, Geld oder andere materielle Zuwendungen. Insofern ist es keineswegs eine Erfindung des 20. Jahrhunderts, dass es in sportlichen Wettkämpfen nicht nur um den Sieg, sondern auch um finanziellen Gewinn geht.

(6) Überlegt gemeinsam, warum in der vorstehenden Tabelle die Sinngabe „Profit“ nicht auftaucht.

(7) Welche Bedeutung haben Preise und Siebprämien für Amateursportler?



Die Vielfalt des Sports beruht in erster Linie darauf, dass es viele verschiedene Kombinationen von Sinngabungen gibt, warum man ihn ausübt.

Was Menschen im Sport tun, ist fast immer das Gleiche. Die Freiheit liegt hauptsächlich darin, **warum**, **wo** und **wann** sie Sport treiben.

Jede Gesellschaft entwickelt ihren eigenen Anspruch an den Sport und als gesellschaftliches Phänomen ist der Sport auch Ausdruck der Kultur. Ebenso, wie sich im Laufe der Geschichte die Gesellschaft verändert, ändert auch der Sport sein Gesicht. Wenn man Sport als

ein gesellschaftliches Phänomen ansieht, stellt man fest, dass auch von außen Ansprüche mit ihm verknüpft werden, die ebenfalls auf seine Strukturen wirken. Der einzelne Sportler kann sich ihnen nicht entziehen. Er bleibt eingebunden in das Spannungsfeld zwischen Selbst- und Fremdbestimmung.



(8) Ihr könntet in eurer Lerngruppe eine Umfrage machen, um herauszufinden:

- *Welche Sinngebungen bei euch vorhanden sind.*
- *Welche Sinngebungen bei euch vorherrschen.*
- *Welche Sinngebungen in eurem eigenen Sporttreiben am deutlichsten erkennbar sind.*

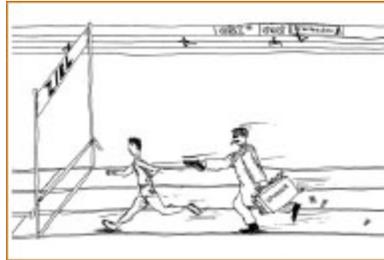
(9) Ihr könntet auch eine breitere Untersuchung, z. B. in eurer Jahrgangsstufe, in der ganzen Schule, im Verein oder im weiteren Umfeld der Schule im Rahmen einer Jahresarbeit durchführen:

- *Entwickelt dazu einen Fragebogen.*
- *Führt eine Umfrage durch.*
- *Wertet die Umfrage aus und interpretiert das Ergebnis.*

Um dir die Arbeit zu erleichtern, kannst du ein entsprechendes PC-Programm, z. B. „grafstat2000beta“ benutzen, das in eurer Schule

wahrscheinlich vorhanden ist oder beim Schulministerium bestellt werden kann. Hier könntet ihr auch fachübergreifend mit dem Fach Soziologie zusammenarbeiten.

Wie unterschiedlich man den Sport wahrnehmen kann, machen auch die folgenden Karikaturen² deutlich. Was würde euch einfallen?



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

² Von Schülern einer Klasse 10 des Johann-Conrad-Schlaun-Gymnasiums Münster gezeichnet.

2 Welche Bedeutung Spielidee und Spielregeln im Sport haben

2.1 Was eine Spielidee ist

- (1) *Versuche herauszufinden, welche Sportart hier gemeint ist!*
_____ spielen heißt, einen Ball mithilfe einer Auswahl von Schlägern über eine festgelegte Anzahl vorgegebener, gestalteter Bahnen mit möglichst wenig Schlägen in kleine Löcher zu befördern.
- (2) *Welche Sportarten könnte man hier anführen?*
Beim _____ geht es darum, mit einem Ball Tore zu erzielen und gegnerische Tore zu verhindern.
- (3) *Was müsste man wenigstens hinzufügen, damit eine Sportart (z. B. Fußball, Hockey usw.) eindeutig erkannt werden kann?*

Eine Idee, die eine Kurzbeschreibung einer Sportart beinhaltet, nennt man **Spielidee**. Eine Spielidee steht am Anfang einer jeden Sportart bzw. jeden sportlichen Handelns. Die Spielidee kann man auch als Spielgedanken bezeichnen. Sie bezieht sich nicht nur auf Sportspiele, wenn man – wie in diesem Buch – Sport als Spiel ansieht.

- (4) *Welche Sportarten werden mit den folgenden Spielideen beschrieben?*
- Ohne Geräteunterstützung eine festgelegte Strecke so schnell laufen, dass man als Erster am Ziel ankommt. _____
 - Sich so bewegen, dass die eigenen Bewegungen dem Rhythmus einer Musik entsprechen. _____
 - Den Ball so über ein Netz spielen, dass er im gegnerischen Feld den Boden berührt, und verhindern, dass der Ball im eigenen Feld aufspringt. _____