

Frank Bächle & Jörg Haas

# Wissen im Schulsport

Lösungsheft

Theorie- und Lösungsheft

für das Grundfach/Basisfach der gymnasialen Oberstufe

hofmann.

# Hinweis

„Wissen im Schulsport“ gibt es als  
Arbeitsheft für Schüler\*innen  
und als Lösungsheft für Lehrkräfte.

Die folgenden Seiten enthalten eine Leseprobe  
aus dem Lösungsheft.

**Im Arbeitsheft sind die Lösungen nicht mit eingedruckt.**

# Inhaltsverzeichnis

<b>0 Einleitung</b> .....	2
0.1 Was erwartet Dich? .....	2
0.2 Wie ist das Theorie- und Arbeitsheft aufgebaut? .....	2
0.3 Wo sind die Quellen zu finden? .....	2
0.4 Was bedeuten die Operatoren in der Aufgabenstellung? ..	3
<b>1 Begriffsbestimmung</b> .....	5
1.1 Was ist Sport? .....	5
<b>2 Trainingslehre</b> .....	8
2.1 Was macht die sportliche Leistung aus? .....	8
2.2 Wie sind die konditionellen Fähigkeiten definiert? .....	9
2.3 Was sind koordinativen Fähigkeiten? .....	11
2.4 Welche Faktoren beeinflussen die Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit? .....	16
<b>Trainingsgesetze/Trainingsprinzipien</b>	
2.5 Was sind Trainingsgesetze und was Trainingsprinzipien? ..	16
2.6 Das Qualitätsgesetz/das Prinzip der richtigen Belastungszusammensetzung .....	16
2.7 Warum ist die Pause nach einer Belastung so wichtig? ..	17
2.8 Warum müssen gute Sportler*innen mit einer höheren Intensität trainieren? .....	21
<b>Ausdauer</b>	
2.9 Wie läuft die Energiegewinnung in der Muskelzelle ab? ..	23
2.10 Wie können die Energiespeicher regeneriert und aufgefüllt werden? .....	25
2.11 Wie passt sich der Körper bei einem Ausdauertraining an? ..	25
2.12 Was sind Trainingsmethoden und wie werden sie angewandt? .....	27
2.13 Wie kann mit der Herzfrequenz das Training gesteuert werden? .....	30
2.14 Wie kann das Training durch die, aus einem Laktattest bestimmte, aerob-anaeroben Schwelle gesteuert werden? ..	31
2.15 Was sollte bei der Erstellung eines Trainingsplans beachtet werden? .....	34
2.16 Warum ist die Grundlagenausdauer so wichtig? .....	35
2.17 Wie kann die Belastung im gesundheitsorientierten Ausdauertraining gesteuert werden? .....	36
<b>Kraft</b>	
2.18 Wie ist ein Muskel aufgebaut? .....	37
2.19 Was ist eine motorische Einheit? .....	39
2.20 Auf welche Weise arbeitet die Muskulatur? .....	40
2.21 Welche verschiedenen physiologischen Kraftarten gibt es? ..	41
2.22 Welche Trainingsmethoden gibt es im Krafttraining? .....	43
2.23 Worauf sollte man beim Krafttraining Wert legen? .....	45
2.24 Welche Wirkungen hat ein Krafttraining auf den Körper? ..	45
2.25 Wie sollte ein gesundheitsorientiertes Krafttraining gestaltet werden? .....	47
2.26 Welche Ziele verfolgt ein Fitnessstraining? .....	49
2.27 Welche Nährstoffe stehen zur Verfügung und welche Funktionen haben sie? .....	50
2.28 Was versteht man unter Zivilisationsernährung? .....	51
2.29 Wie sollte man sich ernähren? .....	51
2.30 Welche Gesundheitsrisiken bestehen bei Sport und Bewegung? .....	53
2.31 Sportsucht – Was sind die Gefahren durch übermäßiges Training? .....	54
<b>3 Bewegungslehre</b> .....	56
3.1 Wozu wird die biomechanische Betrachtungsweise verwendet? .....	56
3.2 Welche grundlegenden Bewegungsarten werden in der Biomechanik betrachtet? .....	56
3.3 Was ist der Körperschwerpunkt und wieso ist dieser für den Sport so wichtig? .....	57
3.4 Welche Gleichgewichtslagen (GL) gibt es? .....	60
3.5 Wie werden Rotationen ausgelöst? .....	61
3.6 Was sind biomechanische Prinzipien und welche gibt es? ..	63
3.7 Was ist eine funktionale Betrachtungsweise von Bewegungsabläufen und wie geht man dabei vor? .....	65
3.8 Wie wird eine funktionale Bewegungsanalyse durchgeführt? .....	66
3.9 Einblick über die Besonderheiten, sowie die Vor- und Nachteile der Funktionsanalyse nach Göhner und des Phasenmodells von Meinel und Schnabel. ....	68
<b>4 Psychologie</b> .....	71
4.1 Was sind Motive und wie lassen sich diese klassifizieren? ..	71
4.2 Wie kommt es aus psychologischer Sicht zu einer Handlung? .....	71
4.3 Was ist Motivierung und Motivation? .....	72
<b>5 Soziologie</b> .....	74
5.1 Was für Funktionen haben Regeln, Werte und Normen im Sport? .....	74
<b>6 Sportpsychologie</b> .....	80
6.1 Was ist ein Team, was ist eine Gruppe? .....	80
6.2 Wie entwickeln sich Gruppen (im Sport) und wie arbeiten sie zusammen? .....	80
6.3 Was hält eine Gruppe zusammen? .....	82
<b>7 Gesellschaft</b> .....	84
7.1 Welche sind die gesellschaftliche Beiträge, Funktionen und Leistungen des Sports? .....	84
7.2 Warum stehen die Zuschauer*innen im Mittelpunkt der Interessen der Massenmedien, des Spitzensports und der Wirtschaft? .....	88
7.3 Warum ist Sport für die Massenmedien geeignet? .....	88
7.4 Wie wirkt sich das Verhältnis zu den Medien auf den Sport aus? .....	89
7.5 Die eigene Realität der Sportberichtserstattung der Medien. ....	90
Sachregister .....	95