

Erwartungshorizont Klausur - SP-LK 11-Q2.1-1

1.

azyklische Bewegung: abgeschlossene 3 Phasen

"...Charakteristisch für die **Vorbereitungsphase** ist ihre Bedeutung: sie dient der Schaffung optimaler Voraussetzungen der optimalen Vorbereitung der in der nachfolgenden Hauptphase auszuführenden Aktionen.

"Das Kernstück einer sportlichen Bewegung ist die **Hauptphase**. Ihre Bedeutung liegt in der unmittelbaren Bewältigung der entsprechenden Bewegungsaufgabe; ihre Funktion ist, die gestellte Aufgabe zu lösen.

"Als **Endphase** kennzeichnet man jenen Bewegungsabschnitt, in dem die Aktionen der Hauptphase in einen Gleichgewichtszustand übergeleitet werden. Dieser Gleichgewichtszustand kann ein Zustand relativer Ruhe, er kann aber auch nur ein kurzzeitiges Durchgangsstadium vor dem Beginn einer neuen Bewegung sein. Die eigentliche Bewegungsaufgabe ist mit dem Ende der Hauptphase gelöst,

z. B. Kugelstoßen

V-Phase: Ausgangsstellung: Rücken zur Stoßrichtung, Angleiten + Stoßauslage

H-Phase: Stoß

E-Phase: Abfangen nach dem Stoß

Zyklische Bewegungen: 2 Phasen

wiederholen sich gleichartige Teilbewegungen (Beispiel: Laufen, Rudern).

Der Bewegungsablauf lässt sich in zwei Phasen einteilen. Zwischenphase: Es kommt zu einer Überlagerung von Vorbereitungs- und Endphase (Phasenverschmelzung).

Man bezeichnet die Struktur der Bewegung dann als **Hauptphase** und **Zwischenphase**.

z.B. Rudern:

H-Phase: Zug

Z-Phasen: Vorrollen in die Auslage

Bei einer Reihe von Bewegungen kommt es zu einer Kombination von zyklischen und azyklischen Bewegungen.

z.B. Weitsprung:

Anlauf: zyklische Bewegung

Sprung: Azyklische Bewegung

2. Ziel verschiedener Sportarten ist es, den Sportler oder das Sportgerät auf eine hohe Endgeschwindigkeit zu bringen. Diese Endgeschwindigkeit ist von der Art und Länge des Beschleunigungsweges abhängig.

Beispiel erläutert + begründet

3.

1. Geschichtliche Gruppe: (1) vergangenheitsorientiert
2. Personale GR: (2)+(3) eigener Körper und Sportlehrerperson
3. Normative Gruppe: (4) + (9) + (10) Grundlage der Ethik
4. Wettkampf Gruppe: (13) Wettkampfeethik

Erläuterung der einzelnen Punkte der „alten“ Sportethik.

- (1) Sportmoral orientiert sich an den übernommenen Werten und Normen, die die Sportväter (Gutsmuts, Jahn, Coubertin,...) gelebt und vorgegeben haben: Disziplin, Durchhalten, Gehorsam, Einordnung, . . .
- (2) Körperbetonter Ansatz: Training, Höchstleistung (Hoch , weit, schnell,...) Körperkult
- (3) Vorbildfunktion des Sportlehrer: Vormachen, nachmachen, Einfordern von Werten und Normen
- (4) Übernahme christlicher Werte: Sauberer Sport, fair play, Ehrlichkeit, Gehorsam
- (9) Normativ: „Du sollst“, Selbstveredelung des Menschen, Bindung an moralisch ethische Werte
- (10)Tugendethik: Tugenden wie Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Freundlichkeit, betrifft immer als Anforderung den Einzelnen in seinem Tun.
- (13)Wettkampfethik: Schaffung, Bewährung und Festigung der Tugenden im Wettkampf möglich

Stellungnahme