

Name:

BWE:

Ø:

NP:

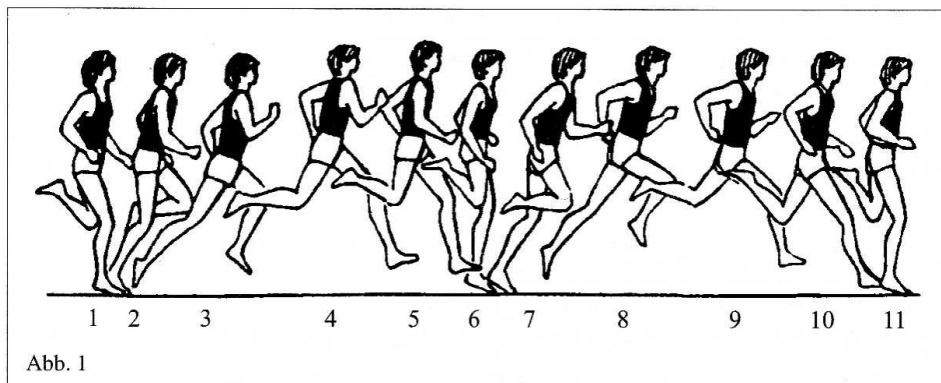
Abilange Klausur:**1. Ausdauer**

Willi Lemke (59 Jahre) ist seit langem ein engagierter Marathon- und Skilangläufer. Besonders am Herzen liegt ihm der 2005 erstmalig ausgetragene swb-Marathon-Bremen. Als Bildungssenator von Bremen erhofft er sich dadurch auch eine Auswirkung auf den Sportunterricht in den Bremer Schulen. Einen ersten positiven

5 Trend hin zum Ausdauersport belegen hierbei die steigenden Anmeldungen beim Bremer Mini-Marathon und beim Cup der Schulen, die gleichzeitig zum swb-Marathon-Bremen eingeführt wurden.

Im Herbst 2005 hat Willi Lemke selbst am Bremer swb-Marathon teilgenommen. Neben seinem wöchentlichen Trainingsplan absolvierte er folgende Tests:

10 Am 28.8.05 machte er einen 30 km Test, 4.9.05 nahm er am Lesmona-Halbmarathon (1:43 Std.) in Bremen teil, und am 11.9.05 absolvierte er noch einmal einen 30 km Test (2:33 Std.). Die Marathonstrecke in Bremen bewältigte er dann am 25. September 2005 in einer Zeit von 4:16:51 Stunden. (Aus: Weser Report: Lemkes Laufgeschichten, 7-9/2005)

1.1

aus: Gerhardt Schmolinski, Leichtathletik. Berlin 1974, S. 161

Analysieren Sie die Phasenstruktur des abgebildeten Bewegungsablaufes unterscheiden Sie dabei in Stütz- und Schwungphasen bzgl. des KSP und erläutern Sie die Funktionen des einzelnen Teilphasen.

1.2. Nennen und definieren Sie die spezielle Ausdauerfähigkeit, die beim Marathonlauf (Begründung mittels Text), beschreiben Sie ausführlich die Energiegewinnungswege für diese Ausdauerfähigkeit und ihre Vorteile, sowie die für das Herz-Kreislauf-System (Herz/Kreislauf/Blut) und zeigen Sie die drei gängigen Varianten der Trainingsmethode eines Langstreckenläufers auf, die diese hervorbringen.

1.3 Die letzten 4 Wochen vor dem Bremen-Marathon könnten folgendermaßen aussehen (vgl. Tab. 1) Stellen Sie die allgemeine Gesetzmäßigkeit des Trainings, welche die Grundlage aller Leistungssteigerung ist, mit Hilfe einer beschrifteten Skizze dar und erklären Sie diese. Erläutern Sie anhand des Trainingsplanes (vgl. Tab. 1) von Herrn Lemke drei Trainingsprinzipien, die im Trainingsplan zur Anwendung kommen. Begründen Sie in wieweit diese Art von Vorbereitung für Herr Lemke als Senior noch sinnvoll ist?

10

8

15

15

Tabelle 1:

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	-	-	-	-
Dienstag	3 x 1000 m in 4:20 min	40 min DL	40 min DL	60 min DI
Mittwoch	40 min DL	60 min DL	-	3 x 1000m in 5 min
Donnerstag	3 x 3000 m in 14:30 min	12 km DL	3 x 5000 m in 25 min	40 min DL
Freitag	60 min DL	40 min DL	-	-
Samstag	Schwimmen	Schwimmen	Schwimmen	30 min DL
Sonntag	32 km DL	30 km DL	23 km DL	Marathon HB

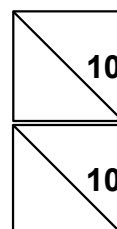
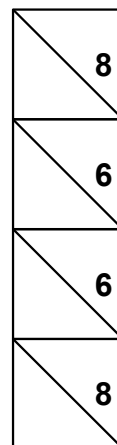
2. Fairness

Fassen Sie die Gedanken des Interviews mit Herrn Prof. Hans Lenk zusammen (vgl. Text M1). Stellen Sie dar, was unter formeller und informeller Fairness zu verstehen ist und arbeiten Sie jeweils 3 extrinsische und 3 intrinsische Motive für ein faires Verhalten heraus. Erörtern Sie in dem Zusammenhang Pro und Kontra der Schulsportnote, und ob mit dem Verzicht darauf, nicht ein Beitrag zur Friedens- und Fairnesserziehung geleistet werden könnte und nehmen Sie Stellung dazu.

3. Olympische Erziehung

Im August 2010 wurden vom Internationalen Olympischen Komitee die ersten Olympischen Jugendspiele (OJS) in Singapur veranstaltet. In Anlehnung an die etablierten Olympischen Spiele werden die OJS im 4-Jahres-Rhythmus als Sommer- bzw. Winterspiele durchgeführt. Neben den Wettkämpfen wird einem umfangreichen Kultur- und Bildungsprogramm als fester Bestandteil der OJS ein besonderer Stellenwert beigemessen.

Stellen Sie die olympischen Leitlinien Coubertins dar und erörtern Sie Vor- und Nachteile einer eigenständigen Jugendolympiade!



M1:

Fairness-Report: Sie sprechen von einer "Ellenbogenisierung" der Gesellschaft. Welche Mechanismen meinen Sie damit?

5 **Lenk:** [...] Eine kalte Erfolgs- und Konkurrenzgesellschaft, deren Mitglieder Erfolg um fast jeden Preis anstreben, in der Existenzvorteile vom Sieg - und vom Sieg oder Erfolg allein - abhängen, werden Humanität und Mitmenschlichkeit immer mehr in Freizeitmischen abgeschoben oder übergangen. In der rüden Durchsetzungsgesellschaft, die man in der Tat in manchen besonders konkurrenzorientierten Bereichen eine Ellenbogengesellschaft nennen kann, entsteht so etwas wie ein Systemeffekt der Selbstverstärkung der Fouls, der Betrugsversuche, der rüden Konkurrenz, kurz: ein Ellenbogenisierungseffekt.

10 **Fairness-Report:** Auch wenn es um Höchstleistung wie im Spitzensport oder im Spitzenmanagement der Wirtschaft und der Politik geht?

Lenk: Nicht Höchstleistung ist das Problem, sondern die singuläre Siegerorientierung, die Ausrichtung am Sieg und ersten Platz allein. "Winning is not everything, it's the only thing" Auch in anderen Bereichen, zum Beispiel in der Wissenschaft, deren Konkurrenz um Erstentwicklungen, Entdeckungen, in der Technik und Industrie, in der Konkurrenz um Patente gibt es nicht einmal Silbermedaillen.[...] Doch hier wie dort ist 15 Regelkontrolle der Konkurrenz notwendig und der einzige Hebel gegen Unfairness. Je mehr es existentiell für Individuen oder Parteien oder Wirtschaftskonkurrenten um den Sieg geht, je mehr solche Dinge in der Öffentlichkeit eine Rolle spielen, desto weniger ist Fairnessverhalten effektiv zu kontrollieren.

20 [...] Leider sind sowohl im Fußball als auch in der Wirtschaftskonkurrenz und im Parteienstreit taktische Fouls, verdeckte Unfairness und entsprechende Tricks bereits so an der Tagesordnung, dass das Publikum dies nicht nur goutiert, sondern unter Umständen clever findet oder gar die "Schwalbe" oder das "Umsäbeln" fordert! Wie soll man angesichts der gesellschaftlichen Doppelmoral Kindern und Schülern die Bedeutung von Fairness in der geregelten Auseinandersetzung beibringen?

25 **Fairness-Report:** Welche Definition von Fairness schlagen Sie für den Alltagsgebrauch in Wirtschaft und Sport vor?

Lenk: [...] Funktional dient sie der Chancengleichheit der Wettkampfpartner. Moralisch mündet die formelle in die erweiterte informelle Fairness, nicht nur durch die Achtung und Beachtung des Gegners als eines Spielpartners, der nicht als Feind oder bloßer Rollenträger, sondern auch als Mensch und personaler Partner geachtet werden soll. Dies ist bereits die moralische Dimension des Humanen, die über das unverzichtbare 30 Formale und Funktionale hinaus geht, also zur Fairness als einer informellen Leitidee führt. Fairness im Sport und in der Wirtschaft sowie in anderen Konkurrenzbereichen ist im wesentlichen an die geregelte Auseinandersetzung, also an Konkurrenz gebunden. Deshalb spreche ich gerne von "Konkurrenzfairness".[...]

35 **Fairness-Report:** Sie begreifen Fairness als Humanität. [...] Sprechen Sie der Fairness-Ethik ausreichende Tragfähigkeit zu, um von ihr her Verantwortung im globalen Maßstab zu begreifen?

Lenk: Ich begreife informelle Fairness als Orientierung an konkreter Humanität. Die formelle Fairness ist eher die notwendige formale Voraussetzung dafür, dass ein humaner Umgang in einer geregelten Konkurrenz möglich wird. Ich denke, dass man die formelle Fairness als eine eher rechtsanaloge Stufe der Regelung und Strukturierung von Konkurrenzen sehen muss, die im Sinne Kants eben auch durch Regelbeachtung und 40 entsprechende Sanktionen und soziale Kontrollen erzwungen werden können... Auch wer im Sinne einer höherstufigen Solidaritäts- oder Vernunft- bzw. Einsichtsethik handelt, ist natürlich an die Einhaltung der formellen Grundregeln des sozialen Umgangs bzw. der Auseinandersetzung gebunden. Die informelle Fairnessethik gilt, weil an konkreter Humanität orientiert, über die formelle Regeleinhaltung hinaus, setzt diese aber nach wie vor notwendig voraus. Die angesprochenen Verantwortlichkeiten im weiteren und 45 humanitätsorientierten Sinne können natürlich nur als Konsequenzen der Fairnessethik in den Blick kommen bzw. ausreichende Tragfähigkeit haben, wenn man über die bloß formelle Fairness hinausgeht zur informellen Ethik und sozialen Verantwortlichkeit.

[...]

50 **Fairness-Report:** Zum Schluss: Können Sie gewissermaßen aus dem Stegreif eine entscheidende Maxime der Fairness formulieren?

Lenk: Bezogen auf die informelle Fairness: "Behandle und achte den Partner und Gegner, wie Du selbst von diesem behandelt und geachtet werden willst und wie Du willst, dass allgemein Konkurrenzregeln eingehalten werden sollten".