

## Erwartungshorizont Klausur - SP-LK 15-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

### 2.1

Die Flop-Technik beim Hochsprung ist eine azyklische Bewegung, die sich in drei Phasen gliedert:

In der **Vorbereitungsphase** (Bilder 1-3) sollen die optimalen Voraussetzungen für die Hauptphase geschaffen werden. Sie besteht aus dem Beschleunigungslauf (vier kraftvolle Schritte auf der Geraden), der Impulskurve (drei Schritte auf dem Bogen; dabei Kurveninnenlage zum Ausgleich der Fliehkraft) sowie der Sprungauslage (Absenkung des Körperschwerpunkts; gering ausgeprägte Stemmphase; Fußaufsetzen etwa im 45°-Winkel).

In der **Hauptphase** (Bilder 4-9) soll das eigentliche Bewegungsziel, der Sprung, realisiert werden. Sie besteht aus der Absprungstreckung samt Abflug (Schwungbein parallel zur Latte; Hochreißen der Arme; Aufrichten aus der Innenneigung) sowie der Lattenüberquerung (Angehen der Latte mit Kopf und Innenschulter; Schwungbein am Ende der Absprungphase fixiert; Überquerung mit dem Rücken; Kopf und Schultern nach unten gedrückt, Hüfte angehoben: Brückenhaltung; Beine im Kniegelenk gewinkelt).

In der **Endphase** (Bilder 10 und 11) soll der Körper wieder in ein stabiles Gleichgewicht zurückgeführt werden. Dies geschieht durch Auflösen der Bogenspannung (Kinn auf die Brust gedrückt; Senken der Hüfte; Strecken der Unterschenkel) und Landen in L-Position.

## 2.2

### **Prinzip des optimalen Beschleunigungswegs:**

Der Anlauf beim Flop ist geprägt durch den anfänglichen Beschleunigungsabschnitt, bei dem der Springer mit einem sprintartigen Ballenlauf zunächst geradlinig oder leicht bogenförmig losläuft. Im zweiten Teil des Anlaufs beginnt die Absprungvorbereitung: die abschließenden drei bis vier Schritte folgen der Impulskurve, dem eigentlichen Anlaufbogen, bei weiterer Geschwindigkeitssteigerung. Die beim Durchlaufen der Impulskurve wirkende Fliehkraft muss durch eine Seitneigung zum Bogenmittelpunkt (Kurveninnenlage) ausgeglichen werden. Diese Kurveninnenlage bringt dem Springer deutliche Vorteile:

- Absenkung des Körperschwerpunkts zur Absprungvorbereitung, dadurch:
- höhere Anlaufgeschwindigkeit (Der Geschwindigkeitsabfall auf den letzten beiden Schritten bleibt minimal),
- Verlängerung des Beschleunigungswegs in der Sprungauslage.

### **Prinzip der maximalen Anfangskraft:**

Durch das Absenken des Körperschwerpunkts entsteht ein negativer Kraftstoß. Diese Abwärtsbewegung muss durch positiv wirkende Kräfte abgebremst werden. Die Größe dieses Bremskraftstoßes entspricht genau der des negativen Kraftstoßes. Da aber die Bewegung nach Beendigung des Bremskraftstoßes nicht abgebrochen wird, sondern unmittelbar in die eigentliche Sprungbewegung, den Beschleunigungskraftstoß, übergeht, beginnt diese auf einem höheren Ausgangsniveau. Außerdem ermöglicht das gestreckte Aufsetzen des Sprungbeins in der ersten Absprungphase, dass die horizontale Geschwindigkeit nach vorne oben umgelenkt werden kann. Die Kraftwirkungen führen zu einer Beinbeugung (Amortisationsphase). In dieser Beugephase treten die höchsten reaktiven Kräfte auf, da mit der stärksten Sprungbeinbeugung die Schwungelemente ihre größte Beschleunigung erfahren.

## 2.3

Beim Schersprung ist während der Lattenüberquerung eine relativ aufrechte Körperhaltung zu beobachten (vgl. Abbildung 2, Bilder 3-5). Dies hat zur Folge, dass auch der Körperschwerpunkt während der Lattenüberquerung relativ hoch ist. So erreicht der Körperschwerpunkt bei einer Lattenhöhe von 1,50 m zum Zeitpunkt der Überquerung eine Höhe von etwa 1,60 m.

Beim Flop hingegen überspringt der Springer mit einer ausgeprägten Bogenspannung in Rückenlage (Brückenhaltung) die Latte (Vgl. Abbildung 1, Bild 8). Durch diese hufeisenförmige Haltung liegt der Körperschwerpunkt bis zu 10 cm unterhalb der Latte; er springt sozusagen „unter der Latte durch.“ Der Körperschwerpunkt hat also bei gleicher Lattenhöhe eine um bis zu 20 cm geringere Hubarbeit zu leisten als beim Schersprung.

Ergebnis hinsichtlich der Effektivität: Durch die tiefere Schwerpunktlage bei der Floptechnik kann bei gleicher Hubarbeit eine größere Höhe übersprungen werden als im Schersprung.

### 3.1

Einleitungssatz / Thema

#### **Kommerzialisierung**

Sport ist heute ein lukratives Geschäft (Bsp. VW). Ethische Standards der Wirtschaft (CSR) sollten auf den Sport übertragen werden. Diese Regeln der guten Unternehmensführung würden sich positiv auf den internationalen Sport auswirken.

#### **Doping**

Doping ist nur durch offizielle Unterstützung möglich (Ärzte, Unis). Doping muss durch den Rechtsstaat unter Strafe gestellt werden. Dies hätte auch auf den Breitensport positive Auswirkungen.

#### **Großereignisse der FIFA und des IOC:**

Gerade OOC und FIFA sind durch ihre Skandale „Totengräber für den Sport“.

Vergabe der Großereignisse müssen auch an kleinere Länder erfolgen, gegen Korruption und Kriminalität müssen sich die einzelnen Länder wehren. Steuerfreiheit muss dem IOC und der FIFA entzogen werden.

FAZIT: Es muss für den Sport klare Regeln geben. Ohne Ethik des Sports gibt es für den Sport keine Zukunft.

### 3.2

Trittin plädiert in T1 dafür, dass sich Sport selbst vgl. Firmen in der Wirtschaft einem Moralkodex unterwerfen. In T2+3 ist er der Ansicht, dass der Staat Sanktionen erheben müsste um dadurch die Vergleichbarkeit und Fairness zu erreichen.

In T1 könnte es wohl zu einer Selbstverpflichtung wie sie Trittin sieht, ermöglicht werden. Dabei müsste gewährleistet sein, dass die Sponsoren ihre finanzielle Zuwendung an die Einhaltung von Regeln binden müssten.

Vgl. T2 + T3.

Die Frage ist, ob in der Doping sowie Großereignisproblematik die Regulierung durch eine selbst gewählten „Moral im Sport“ ermöglichen könnte.

Diskussion + Stellungnahme