

Name:

BWE:

Ø:

NP:

Thema: Trainingslehre**Freiheit für den Körper – Jürgen Martschukat forscht zur politischen Dimension von Fitness**

Prof. Martschukat, ... Sie untersuchen das Fitness-Phänomen ... was ist Ihr Ausgangspunkt dabei?

Jeder Mensch hat das Recht auf Streben nach Glück.... Fitness ist nichts, was wir haben, sondern etwas, das wir uns erarbeiten müssen. Und auch wenn man sich Fitness einmal erarbeitet hat, dann hat man sie nicht für den Rest seines Lebens. Sondern Fitness ist sozusagen eine Anrufung, permanent an sich zu arbeiten, in dem man die Anforderungen der Gesellschaft erfüllen kann. Und ich untersuche das für die USA, und allgemeiner für freiheitliche Gesellschaften, weil ich glaube, dass dort gefordert wird: nämlich diese selbst gesteuerte, selbst kontrollierte, selbst erarbeitete Leistungsfähigkeit, die auch zeigt, dass man eigenverantwortlich mit seiner Freiheit umgehen kann und ein guter und produktiver Staatsbürger ist. ...

Woher kommt denn der Fitnessbegriff überhaupt und wie veränderte er sich?

Erst im 19. Jahrhundert beginnt der Fitness-Begriff, Gestalt anzunehmen. ... Plötzlich wurde erkannt, dass der Körper etwas ist, das flexibel ist, das gestaltbar ist, das man bearbeiten und verändern kann. Diese Erkenntnis war vor allem in den Siebzigern eine unglaubliche Befreiung, weil damit auch die Plausibilität von biologisch gedachten Normen verlorengegangen ist – also der männliche, weiße und heterosexuelle Körper als Norm. Gleichzeitig hat diese Freiheit auch neue Anforderungen an die Menschen formuliert, weil sie aufgefördert wurden, permanent an sich zu arbeiten, um einen leistungsfähigen Körper herzustellen und eben ein wertvoller Teil der Gesellschaft zu sein.

Also bedeutet Fitness nicht einfach nur sportlich zu sein, es hat auch eine politische Dimension?

Ja, denn was man beobachten kann, ist, dass dieser Hype um Fitness mit einer politischen, mit einer ökonomischen Veränderung in der Gesellschaft einherging, ... also als eine sehr starke Betonung von Marktförmigkeit, weniger Umverteilung, weniger Sozialsysteme, dafür mehr Eigenverantwortung und mehr Anforderungen, an seiner eigenen Fähigkeit zu arbeiten. Fitness und Neoliberalismus sind also zwei Bewegungen, die miteinander einhergehen und Fragen aufwerfen wie: Wer ist eigentlich in der Lage, an seinem Körper zu arbeiten und sich zu perfektionieren? ... Nun kann man fragen, warum hat Körperlichkeit und Sport heute beispielsweise in der afroamerikanischen Community so eine Bedeutung? Oder warum war Körpertraining und Sport etwas, das die Frauenbewegung in der Geschichte immer wieder für sich als ein Recht eingefordert hat? ..., über seinen eigenen Körper bestimmen zu können.

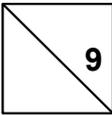
Sie sagen also, eine gewisse Fitness wird als Notwendigkeit angesehen, um ein eigenverantwortliches und produktives Gesellschaftsmitglied sein zu können. Wie wollen Sie diese These untermauern?

Ich möchte mir drei Bereiche näher anschauen, in denen man sich als produktive Staatsbürger beweisen muss. Zum Beispiel, wie Fitness und Arbeit gekoppelt sind – Produktivität im Sinne von Wertschöpfung also. Fitness und Sexualität ist ein weiteres Kapitel: Fitness, Potenz und Reproduktivität, Fitness zur Aufrechterhaltung der Bevölkerung. Hier soll es auch um Viagra gehen als Beispiel von Performance Enhancement und Doping, also Wege, seine Fitness über Pillen und Stimulanzien zu verstärken. Und schließlich als dritter Bereich Fitness und Wehrhaftigkeit am Beispiel des Militärs.

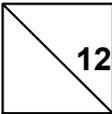
Wie stark ist Fitness denn an den Gesundheitsbegriff gekoppelt?

Gesundheit wird ... seit den 70ern als körperliche, mentale und soziale Befähigung gesehen. Die Weltgesundheitsorganisation definiert sie als „Zustand des vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“ und nicht als bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen. Und hier liegt für mich ein zentraler Aspekt: Krankheit kann man nicht immer abwehren, aber da Gesundheit eindeutig mehr als die Abwesenheit von Krankheit ist, ist sie eben auch etwas, wofür man selbst verantwortlich ist, wofür man – soweit es geht – sorgen kann oder muss. Heute ist überall von Prävention die Rede und das ruft das selbstverantwortliche Subjekt auf, zur Vorsorge zu gehen, nicht zu viel fettes Fleisch oder Chips zu essen, nicht zu viel Bier zu trinken, morgens eine Runde schwimmen zu gehen. ... es gibt normative und regulierende Effekte von Gesundheit und Fitness, die ich herausarbeiten möchte. Dabei geht um ganz alltägliche Praktiken... Was essen sie, wie verhalten sie sich? Was tun Firmen, um Mitarbeiter dazu zu kriegen, sich fit zu machen? Was tun Krankenkassen,... Was verspricht die Werbung...?

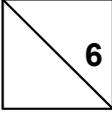
1. Arbeiten Sie die Grundaussagen von **J. Martschukat** zum Thema ‚Fitness‘ heraus.



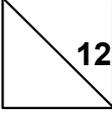
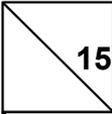
2. Stellen Sie kurz die **6 pädagogischen Prinzipien des Rahmenplanes** für das Fach Sport in Bremen dar und entwickeln Sie in diesem Zusammenhang **Möglichkeiten** den Aspekt Fitness / Gesundheit hier gezielt zu fördern.



3. Beim Erwerb von schulischer und außerschulischer Fitness geht es natürlich auch um sportliche Leistung, die sich aus vielen Faktoren zusammensetzt.



Skizzieren Sie durch Text und Skizze, die **leistungsbestimmenden Faktoren**, aus denen sich die sportliche Leistung besonders im Fitnessbereich, zusammensetzt und entwerfen Sie ein **allgemeines Circuit-Training** für den Schulbereich zur Verbesserung der allgemeinen Fitness (Ausdauer).



Gottes Segen zum Bearbeiten!

REGELKUNDE: Badminton

Beantworte die Fragen:

1. Spieler A hat die Aufschlagwahl gewonnen. Was muss er beim ersten Aufschlag beachten? (Kreuze an!)
 - a) Aufschlag von rechts diagonal
 - b) Aufschlag von links diagonal
 - c) Der Ball muss beim Aufschlag ins Angriffsfeld gespielt werden.
 - d) Der Ball muss ins linke Aufschlagfeld gespielt werden.

2. Spieler B schlägt den Ball so geschickt, dass er noch im Feld von Spieler A aufkommt und danach über die Seitenlinie ins Aus rutscht.
 - a) Wiederholung
 - b) Pause
 - c) Punkt für A
 - d) Punkt für B

3. Beim Stand von 4 : 4 macht Spieler A einen Aufschlagfehler. Wie lautet der neue Spielstand, wer hat Aufschlagsrecht und wo wird dieser Aufschlag ausgeführt?

4. Im ersten Satz steht es 20 : 20. Wie viele Punkte muss Spieler A noch machen, um diesen Satz zu gewinnen?

