

1.

Der frontale Angriffsschlag ist eine azyklische Bewegung, die aus den drei Phasen der Vorbereitung, Haupt- und Endphase besteht.

Die **Vorbereitungsphase** (Bilder 1-6) dient dem Schaffen optimaler Voraussetzungen für die Hauptbewegung und kann beim frontalen Angriffsschlag in Anlauf, Absprung und Ausholbewegung eingeteilt werden. Der Anlauf besteht in der Abbildung 1 aus den Bildern 1 bis 4 und beginnt mit einem Auftaktschritt zum Netz. Der Fuß wird mit einem Winkel von etwa 45 Grad zum Netz aufgesetzt, der Schwerpunkt gesenkt, das andere Bein nachgezogen und daneben aufgesetzt. Die Arme führen bei diesem Stemschritt einen Doppelarmschwung aus, der gut in Bild 3 zu sehen ist. Der Sprung in Bild 5/6 geht möglichst senkrecht nach oben hinter die antizipierte Position des Balls. Die Ausholbewegung wird durch eine starke Bogenspannung des gesamten Körpers unterstützt, wobei die Schlagarmschulter nach hinten geht und der Gegenarm ausgleichend nach Vorne oben zeigt.

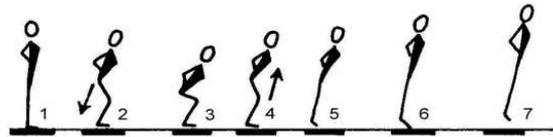
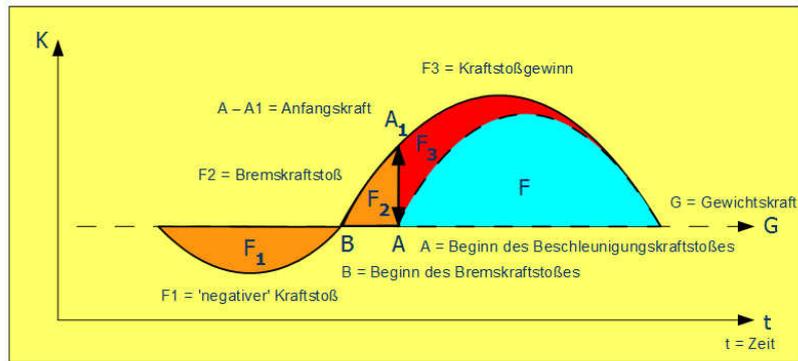
In der **Hauptphase** (Bilder 7-9) wird die eigentliche Bewegungshandlung vollzogen, also der Angriffsschlag. Hierfür wird die Bogenspannung aufgelöst, indem zuerst die Hüfte, dann die Schulter und schließlich der Arm nach Vorne geführt werden. Der Unterarm schnell wie eine Peitsche nach vorne und der Ball wird mit gestrecktem Arm getroffen. Die Hand trifft dabei den Ball von hinten oben und drückt ihn durch Abklappen nach unten.

In der **Endphase** (Bild 10) erfolgt die sichere Landung etwa am Ort des Absprungs, das Wiederherstellen des Gleichgewichts und das Bereitmachen für die nächste Spielaktion.

Prinzip der maximalen Anfangskraft:

Das biomechanische Prinzip der maximalen Anfangskraft besagt, dass Ausholbewegungen die Anfangskraft erhöhen, wobei die höchsten Endgeschwindigkeiten durch Bewegungen zustande kommen, die der eigentlichen Bewegungsrichtung entgegengesetzt sind. Während der Gegenbewegung, also dem Tiefgehen vor dem Stemschritt, ist die Gewichtskraft verringert. Durch den Stemschritt beim Angriffsschlag wird die Gegenbewegung abgebremst. Die kinetische Energie dieses Bremskraftstoßes wird in den elastischen Komponenten der Muskulatur gespeichert. Grundsätzlich entstehen durch negativ-dynamische Muskelarbeit höhere Intensitäten, da der Muskeldehnungsreflex zur willentlichen Kontraktion aufgeschaltet wird.

Im der Grafik macht der Sportler einen Stemschritt. Hierfür senkt er den Körperschwerpunkt, wodurch ein negativer Kraftstoß erkennbar ist. Die Fläche F1 (negativer Kraftstoß) ist die gespeicherte Kraft, die gleich der Fläche F2 (Bremskraftstoß) ist. Die Fläche F3 zeigt den Beschleunigungskraftstoß. Die Bewegung hat somit $F + F3$ einen höheren Kraftstoß.



2.

	Antik	Neuzeit
Ursprung/Beginn	Um ca. 1000 v. Chr. wird der spätere Ort Olympia als Heiligtum genutzt, wo Bauern und Hirten opfern und die Götter um gute Ernte etc. bitten. Für das Jahr 776 v. Chr. sind zum ersten Mal OS schriftlich bezeugt, sie haben aber wohl viel früher begonnen. Der Ort heißt mittlerweile Olympia, da nun das Heiligtum dem obersten Gott, dem Olympischen Zeus, gewidmet ist.	Vorbild im englischen Schulsport. Nach Besuch in England wollte er dies auch in Frankreich einführen. 1896 1. neuzeitliche Spiele in Athen als Friedensfest
Anlass	Die OS werden zur Ehre des Gottes Zeus ausgetragen; Olympia ist die bedeutendste Verehrungsstätte für Zeus in der Antike.	Friedensgedanke, Olympismus = Religion
Ende	Der röm. christl. Kaiser Theodosius verbietet 393 n. Chr. die OS als heidnischen Kult.	-
Dauer	Zuerst (776 v. Chr.): 1 Tag, später in der Blütezeit des Festes (ca. 500 v. Chr.): 6 Tage	6. bis 15. April 1896 auf 14 Tage verlängert
Häufigkeit	Die OS fanden alle 4 Jahre statt. Olympiade bedeutet im Griechischen: „Zeitraum von 4 Jahren“.	Alle 4 Jahre
Sportarten	Zuerst nur Stadionlauf (192m), dann immer mehr Wettkämpfe: verschiedene Sportarten: Laufstrecken, Waffelauf, Fünfkampf, Allkampf	Zuerst nur 10 Sportarten, dann kontinuierliche Erweiterung
Sportler	Nur freie männliche Teilnehmer aus der griechischen Welt	Zuerst nur männliche Teilnehmer aus allen Nationen, später auch Frauen
Zuschauer	Nur Männer, Ausnahme unverheiratete Frauen	Keine Beschränkung

Siegerehrung	Nur der Erste wurde geehrt, und zwar mit einem Kranz vom heiligen Ölbaum (Olivenzweig). Er erhielt auch die Ehre, in Olympia eine Statue von sich aufzustellen. Zu Hause wurden die Sieger mit Geld und Geschenken reichlich geehrt (z.B. lebenslange Speisung, Vorrechte, Geld).	Zuerst nur Ehrung des 1. (Medaille aus Silber + Ölweig) und 2. (Medaille aus Bronze + Ölweig) Später die ersten drei Sieger (Gold, Silber, Bronze)
Wettkampfstätten	Stadion und Pferderennbahn	Diverse Sportstätten (Stadion,...)
Olymp. Friede	Den Wettkämpfern und Zuschauern sollte freier und gefahrloser Zugang auf ihrem Weg nach Olympia gewährt werden. Sie durchquerten dabei oft viele griechische Provinzen, die verfeindet waren und Krieg führten. Nicht immer gelang dieser „Olympische Festfriede“.	Keine Auswirkung wie in der Antike
Olymp. Eid	Die Wettkämpfer und die Kampfrichter gaben das Versprechen ab, die Regeln einzuhalten und nicht zu betrügen. Es sind viele Fälle von Missachtung bekannt (z.B. Bestechung, falsche Angaben).	1 Sportler legt stellvertretend für alle Sportler den olympischen Eid ab.
Leitbild der Olym. Idee Päd. Ziele	Immer der Beste zu sein Wettkampf ist Lebensprinzip Hartes Trainingswille Strenges Reglement	Selbstvollendung des Athleten Harmonische Bildung des Menschen, ganzheitliche Erziehung Fainessgedanke Amateurstatus Friedenserziehung Völkerverständigung

Erläuterungen teils in der Tabelle.

Veränderungen in Grund der Spiele (Götterfest – Friedensfest), Art und Umfang und den ideellen Werten des Olympismus.

Neuzeitliche Olympiade von Coubertins Olympismus getragen (vgl. Leitbild): Das Wichtige am Leben ist nicht der Triumph, sondern der Kampf. Wesentlich ist nicht gesiegt, sondern ritterlich gut gekämpft zu haben. Wer diese Regeln verbreitet, bereitet einer beherzteren, stärkeren und mithin bewussteren und großzügigeren Menschheit den Weg.

Dabei sein ist alles, der unbedingte Siegeswille weicht der pädagogischen Zielrichtung. Nach Einführung des Profitums ist die pädagogische Intention

3.1

Die olympische Bewegung entspricht einer geistigen Haltung, die einer doppelten Verehrung entsprungen ist: der für die körperliche Anstrengung und der für die Harmonie.

Aus Anstrengung und Harmonie entspringen die Gegensatzpaare:

Gefallen am Übermaß und Gefallen am Maß; Ungestüm des Elans und lächelnde Ruhe und Selbstbeherrschung, ein Kult der Kraftanstrengung und ein Kult der Harmonie; die Neigung zur Anstrengung die Gewöhnung an Eurhythmie

Gerade darin besteht der Vorteil der organisierten sportlichen Aktivität, dass sie den, der sich ihr verschreibt, zu Maß und Übermaß zwingt.

Ordnung, Gleichgewicht und Harmonie besteht nicht in einem sanftes Gleichgewicht von Kräften, sondern in der Ausgeglichenheit nach wechselnden Anstrengungen.

Das Wichtige am Leben ist nicht der Triumph, sondern der Kampf. Wesentlich ist nicht gesiegt, sondern ritterlich gut gekämpft zu haben. Wer diese Regeln verbreitet, bereitet einer beherzteren, stärkeren und mithin bewussteren und großzügigeren Menschheit den Weg.

3.2

Coubertin entfaltet in seinen Ausführungen ein Modell zur harmonischen Ausbildung des Menschen, die letztlich in die Selbstvollendung als Arbeit an sich selbst aufgefasst werden soll.

Von den 5 olym. Leitlinien wären davon betroffen oder besser gesagt durch die obigen Ausführungen wäre eine Konkretisierung seines Olympismus-Gedankens für folgende Leitlinien gegeben:

Erstens das Prinzip einer harmonischen Ausbildung des Menschen: Sporttreiben soll dem Ideal einer ganzheitlichen Erziehung folgen. "Muskeltraining" reicht nicht zur Menschenbildung.

Zweitens das Ziel der Selbstvollendung, Selbstgestaltung würden wir heute sagen: Sportliches Können ist als Ergebnis der „Arbeit“ an sich selbst anzusehen.

3.3

Menschenbild der Aufklärung: der Mensch ist gut.

Die letzten 110 Jahre sind geprägt von einer unübersehbaren Zahl von globalen Kriegen (1. + 2. WK,...)

Diskussion über die Möglichkeit der Selbstveredelung und harmonischen Bildung und der Tatsache, dass der Mensch das nicht umsetzen kann + Stellungnahme