

Hinweise für den Prüfling

Einlese- und Auswahlzeit: 30 Minuten

Bearbeitungszeit: 240 Minuten

Auswahlverfahren

Wählen Sie von den zwei vorliegenden Vorschlägen einen zur Bearbeitung aus. Der nicht ausgewählte Vorschlag muss am Ende der Einlesezeit der aufsichtsführenden Lehrkraft zurückgegeben werden.

Erlaubte Hilfsmittel

Wörterbuch zur deutschen Rechtschreibung

Sonstige Hinweise

Die Aufgabe 2 enthält alternative Arbeitsanweisungen. Wählen Sie entweder die Aufgabe 2a) oder 2b) oder 2c).

In jedem Fall vom Prüfling auszufüllen

Name: _____	Vorname: _____
Prüferin / Prüfer: _____	Datum: _____

- **Veränderung der Leistungsfähigkeit durch Training (Volleyball)**
- **Analyse sportlicher Bewegungen**
- **Erscheinungsformen von Sport**

Aufgaben

1. Ein leistungsorientierter Volleyballspieler möchte nach einer viermonatigen Verletzungspause wegen einer schweren Sprunggelenksverletzung seine Sprungkraft zurückgewinnen, um vor allem den Schmetterschlag und das Blocken wieder so dynamisch ausführen zu können wie vor seiner Verletzung.

1.1 Nennen Sie die Kraftarten, die nach der Verletzungspause vornehmlich zu verbessern sind. Erläutern Sie, welche Trainingsmethoden (einschließlich der entsprechenden Belastungsparameter) der Volleyballspieler zur Behebung seiner Kraftdefizite einsetzen sollte. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Planung ein mittelfristiges Periodisierungsschema von insgesamt 12 Wochen.

(20 BE)

1.2 Der oben genannte Volleyballspieler versucht nach Abschluss der Rehabilitationsphase im Fitnessstudio sein Kraftdefizit u.a. mit der in Material 1 dargestellten Hantelübung zu verringern.

Nennen Sie die Muskeln, die mit dieser Übung vornehmlich trainiert werden, und erläutern Sie die Gefahren, die durch falsch ausgeführtes Krafttraining mit Gewichten auftreten können.

(10 BE)

Wählen Sie aus den Aufgaben 2.a, 2.b und 2.c eine Aufgabe aus.

2.a Nach MEINEL/SCHNABEL wird die „Grundstruktur sportlicher Bewegungsakte als Aufbau aus Teilprozessen [...] verstanden, die entsprechend der jeweiligen Aufgabenstellung eine bestimmte Teilfunktion erfüllen und durch funktionelle Beziehungen miteinander verknüpft sind.“

aus: Meinel, Kurt/Schnabel, Günter: Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt, Sportverlag Berlin 1998, S.78

2.1 Geben Sie für die in Material 2 beigelegten Phasenbilder durch Nummerieren die richtige Reihenfolge an, benennen Sie den Bewegungsablauf und ordnen Sie die einzelnen Bewegungsphasen zu.

(8 BE)

2.2 Erklären Sie die Funktion der von Ihnen in Teilaufgabe 1 benannten Bewegungsphasen unter Bezugnahme auf das jeweils vorherrschende biomechanische Prinzip, welches hier das Gelingen der Bewegungsausführung maßgeblich beeinflussen könnte. Erläutern Sie

darüber hinaus, welche koordinativen Leistungsvoraussetzungen die korrekte Bewegungsausführung unterstützen könnten.

(15 BE)

- 2.3 Bei verschiedenen Sportlern lassen sich beim Betrachten einer bestimmten sportlichen Bewegung unterschiedliche Könnensstände feststellen, die der ungeübte Beobachter zwar erkennen, aber nicht näher präzisieren kann. Nach SCHNABEL dienen diesbezüglich die Bewegungsmerkmale dazu, „die Aufmerksamkeit des [...] Trainers bei der Beobachtung der Trainierenden vorab auf das wesentliche der Bewegung zu lenken.“

aus: Olivier, Norbert/Rockmann, Ulrike: Grundlagen der Bewegungswissenschaft und -lehre, Schorndorf 2003, S. 74

Beschreiben und erläutern Sie für die dargestellte Technik die Schwierigkeiten eines Lernenden am Beginn des motorischen Lernprozesses und entwickeln Sie mögliche Lernhilfen zur Verbesserung der Bewegungsausführung in dieser Lernphase.

(12 BE)

- 2.b Nach MEINEL/SCHNABEL wird die „Grundstruktur sportlicher Bewegungsakte als Aufbau aus Teilprozessen [...] verstanden, die entsprechend der jeweiligen Aufgabenstellung eine bestimmte Teilfunktion erfüllen und durch funktionelle Beziehungen miteinander verknüpft sind.“

aus: Meinel, Kurt/Schnabel, Günter: Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriß einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt, Sportverlag Berlin 1998, S.78

- 2.1 Geben Sie für die in Material 3 beigelegten Phasenbilder durch Nummerieren die richtige Reihenfolge an, benennen Sie den Bewegungsablauf und ordnen Sie die einzelnen Bewegungsphasen zu.

(8 BE)

- 2.2 Erklären Sie die Funktion der von Ihnen in Teilaufgabe 1 benannten Bewegungsphasen unter Bezugnahme auf das jeweils vorherrschende biomechanische Prinzip, welches hier das Gelingen der Bewegungsausführung maßgeblich beeinflussen könnte. Erläutern Sie darüber hinaus, welche koordinativen Leistungsvoraussetzungen die korrekte Bewegungsausführung unterstützen könnten.

(15 BE)

- 2.3 Bei verschiedenen Sportlern lassen sich beim Betrachten einer bestimmten sportlichen Bewegung unterschiedliche Könnensstände feststellen, die der ungeübte Beobachter zwar erkennen, aber nicht näher präzisieren kann. Nach SCHNABEL dienen diesbezüglich die Bewegungsmerkmale dazu, „die Aufmerksamkeit des [...] Trainers bei der Beobachtung der Trainierenden vorab auf das wesentliche der Bewegung zu lenken.“

aus: Olivier, Norbert/Rockmann, Ulrike: Grundlagen der Bewegungswissenschaft und -lehre, Schorndorf 2003, S. 74

Beschreiben und erläutern Sie für die dargestellte Technik die Schwierigkeiten eines Lernenden am Beginn des motorischen Lernprozesses und entwickeln Sie mögliche Lernhilfen zur Verbesserung der Bewegungsausführung in dieser Lernphase.

(12 BE)

- 2.c Nach MEINEL/SCHNABEL wird die „Grundstruktur sportlicher Bewegungsakte als Aufbau aus Teilprozessen [...] verstanden, die entsprechend der jeweiligen Aufgabenstellung eine bestimmte Teilfunktion erfüllen und durch funktionelle Beziehungen miteinander verknüpft sind.“

aus: Meinel, Kurt/Schnabel, Günter: Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt, Sportverlag Berlin 1998, S.78

- 2.1 Geben Sie für die in Material 4 beigelegten Phasenbilder durch Nummerieren die richtige Reihenfolge an, benennen Sie den Bewegungsablauf und ordnen Sie die einzelnen Bewegungsphasen zu.

(8 BE)

- 2.2 Erklären Sie die Funktion der von Ihnen in Teilaufgabe 1 benannten Bewegungsphasen unter Bezugnahme auf das jeweils vorherrschende biomechanische Prinzip, welches hier das Gelingen der Bewegungsausführung maßgeblich beeinflussen könnte. Erläutern Sie darüber hinaus, welche koordinativen Leistungsvoraussetzungen die korrekte Bewegungsausführung unterstützen könnten.

(15 BE)

- 2.3 Bei verschiedenen Sportlern lassen sich beim Betrachten einer bestimmten sportlichen Bewegung unterschiedliche Könnensstände feststellen, die der ungeübte Beobachter zwar erkennen, aber nicht näher präzisieren kann. Nach SCHNABEL dienen diesbezüglich die Bewegungsmerkmale dazu, „die Aufmerksamkeit des [...] Trainers bei der Beobachtung der Trainierenden vorab auf das wesentliche der Bewegung zu lenken.“

aus: Olivier, Norbert/Rockmann, Ulrike: Grundlagen der Bewegungswissenschaft und -lehre, Schorndorf 2003, S. 74

Beschreiben und erläutern Sie für die dargestellte Technik die Schwierigkeiten eines Lernenden am Beginn des motorischen Lernprozesses und entwickeln Sie mögliche Lernhilfen zur Verbesserung der Bewegungsausführung in dieser Lernphase.

(12 BE)

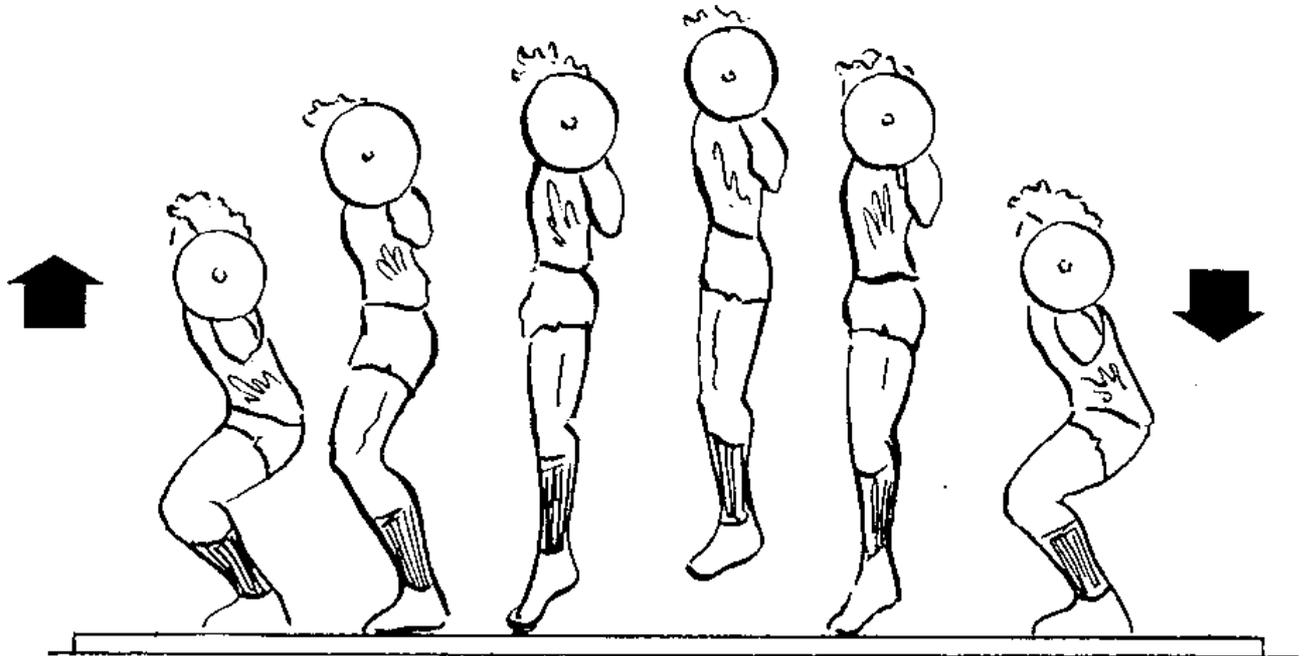
- 3.1 Skizzieren Sie anhand der Textvorlage (Material 5) die Funktionen des (Vereins-) Sports und stellen Sie die drei Positionen gegenüber.

(15 BE)

- 3.2 Nehmen Sie - ausgehend von den Textaussagen in Teilaufgabe 1 – wertend Stellung zur gesellschaftspolitischen Bedeutung des Sports in Deutschland.

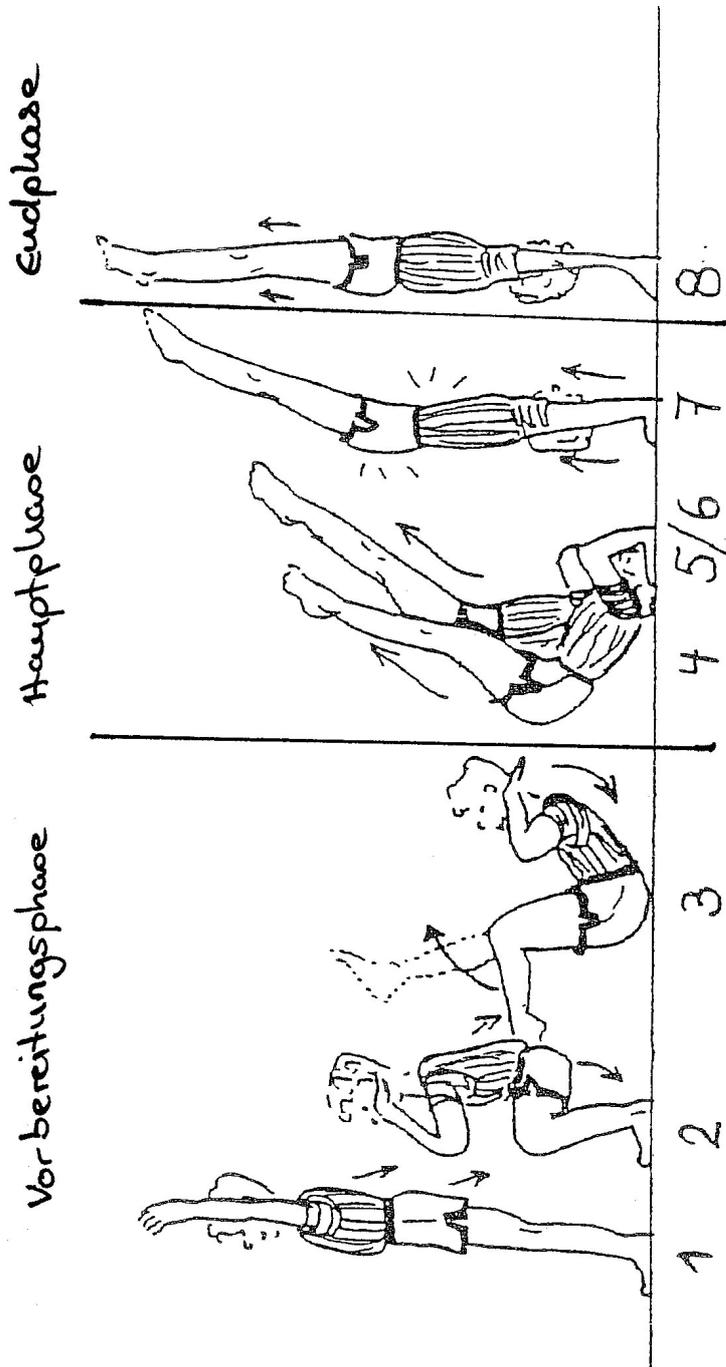
(20 BE)

Material 1



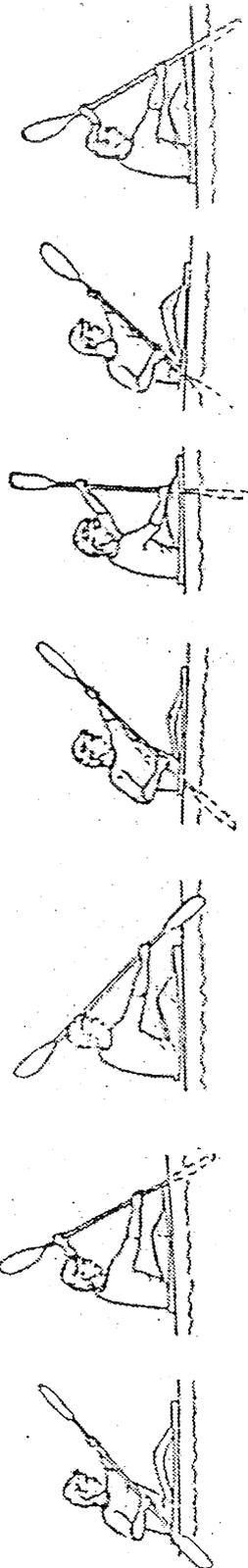
aus: D. Martin, K. Carl, K. Lehnertz, Handbuch Trainingslehre, Verlag Hofmann, Schorndorf, S.139

Material 2



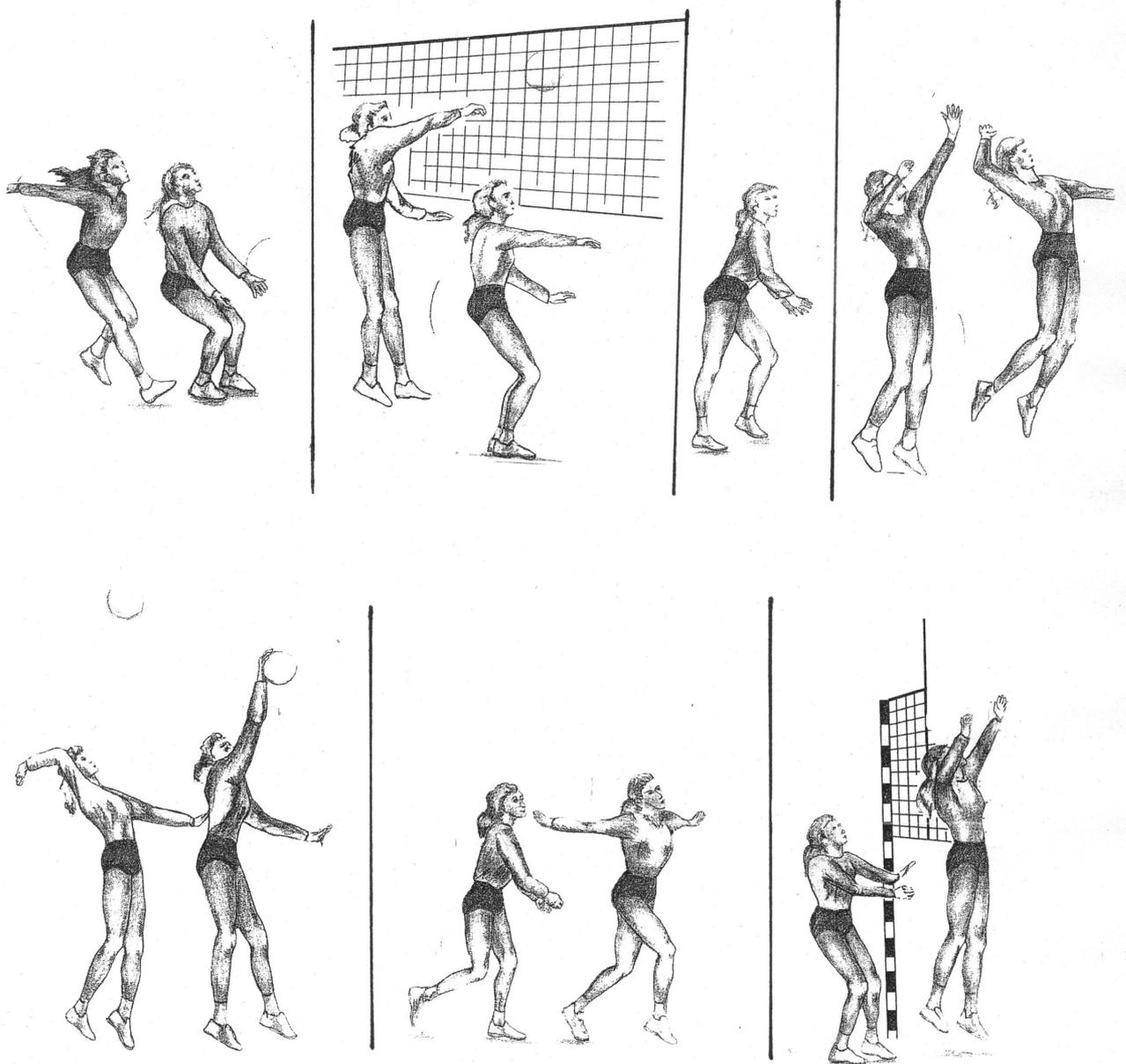
aus: Gerling, Ilona E.: Geräteturnen für Fortgeschrittene. Meyer & Meyer Verlag. 1999.)

Material 3



aus: Lenz, J.: Leistungs- und Trainingslehre Kanusport. Landeskanuverband Sachsen-Anhalt e.V. 1. Auflage. 1994. S. 83.

Material 4



aus: Fischer, U, Zoglwek, H., Timm, K: Sportiv – Volleyball. Klett Schulbuchverlag Leipzig, 1995. S.32-33.

Material 5

Wie man in Deutschland Sport treibt

[...] 87000 Vereine sind im Deutschen Sportbund (DSB)¹ organisiert, davon ein Viertel Turnvereine. »Das ist das Deutsche am deutschen Sport: der Verein. Darum beneiden uns viele.« Manfred Freiherr von Richthofen² ist der Präsident des DSB, Repräsentant von 27 Millionen Mitgliedschaften (nicht Mitgliedern, da manche Sportler mehreren Vereinen angehören). Ein mächtiger Mann, geübt darin, das Hohe Lied vom segensreichen Wirken der Sportvereine zu singen, in denen man schon für 50 Euro im Jahr alles geboten bekäme, Sportanlagen, Trainer, Vereinszeitung, »selbst die Dusche – da kann man nur staunen«. Dennoch hat der DSB ein Problem, das der Freiherr den »Seniorenboom« nennt. Für Jugendliche ist Sport nur noch ein Teil eines ganzen Lebensstils, zu dem auch geeignete Musik, coole Locations und Klamotten gehören. Der gute alte Verein mit seinen Trainingsanzügen und dem Vereinsheim vermittelt nicht das richtige Feeling. Die Mitgliederzahlen des DSB sind nur deshalb noch stabil, weil immer mehr ältere Menschen, insbesondere Frauen, in die Vereine drängen. Sie suchen vielleicht eher einen Gesprächs- als einen Doppelpartner, dennoch fehlt es nun an geeigneten Trainern. »Was soll ein Speerwurftrainer bei den Senioren?«, fragt der Präsident, der selbst wegen kaputter Gelenke nur noch auf dem Hometrainer strampelt. Und ausgerechnet jetzt geht es den Ländern und Kommunen nicht gut, von deren finanzieller Unterstützung doch alles in den Vereinen abhängt. Also muss für den Verein getrommelt werden, Sport in Deutschland ist immer noch eine nationale Angelegenheit.

»Sport tut Deutschland gut« heißt die aktuelle Kampagne des DSB. Warum? »Das ist doch der Schrei aller Politiker und der Krankenkassen, dass wir mehr für unsere Gesundheit tun müssen, vorbeugen müssen, egal in welcher Form!« Außerdem, sagt von Richthofen, tue es jedem gut, einmal ein Gemeinschaftserlebnis zu haben in Mannschaft und Verein. »Da lernt man Engagement und Rücksichtnahme.« Und ist nicht der Verein mit seinen Wahlen, seinen Ämtern eine Vorschule der Demokratie?

»Ja, ja, der Verein als erzieherische Anstalt der Nation! Das wird immer behauptet, damit die Vereine weiterhin öffentliche Gelder bekommen!«, ereifert sich Professor Gebauer. »Diese Richthofensche Rhetorik würde man in keinem anderen Land der Welt durchgehen lassen!« Sport tut Spanien gut? Undenkbar. Immer hat der Sport in Deutschland aufseiten des konservativen Staatsdenkens gestanden. Und lernt man in den Vereinen nicht auch die Untugenden der Demokratie? Wie man ein Pöstchen ergattert und sich darin verbeißt? Auch die Vermittlung pädagogischer Werte sei »glatt übertrieben«, findet Gebauer. »Im Sport geht es ums Gewinnen. Wer Kameradschaft sucht, geht besser zu den Pfadfindern.«

aus: Siemes, C.: Wie man in Deutschland Sport treibt. Online – DIE ZEIT, Nr. 52, 17.12.2003, S. 4.

¹ ab 2006: DOSB

² zurzeit: Dr. Thomas Bach