

## 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

keine

**In jedem Fall vom Prüfling auszufüllen**

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

- **Veränderung der Leistungsfähigkeit durch Training**
- **Erscheinungsformen von Sport**

### Aufgaben

1. Krafttraining lässt sich nach der Trainingswirkung strukturieren.
  - 1.1 Skizzieren Sie ein tragfähiges Strukturierungsmodell. Benennen Sie hierzu die Methoden des Krafttrainings und ordnen Sie diesen ihre spezifischen Trainingswirkungen zu.

**(10 BE)**
  - 1.2 Stellen Sie anhand einer Methode, die auf eine Hypertrophie der Muskelstrukturen abzielt, die zugehörige Belastungsstruktur und Kontraktionsform dar.

**(15 BE)**
2. Im Sportunterricht des Leistungskurses soll versucht werden, mit Hilfe von Übungsstationen zum Krafttraining (Material 1 – 3) zum einen die Belastungsstruktur zu verdeutlichen und zum anderen konkrete Rückschlüsse auf die individuelle Beanspruchung zu erhalten.
  - 2.1 Ordnen Sie den einzelnen Aufgaben der drei Übungsstationen ihre Belastungsstrukturen zu. Quantifizieren Sie die Belastungskomponenten und bewerten Sie den jeweiligen Anstrengungsgrad.

**(20 BE)**
  - 2.2 Welche Trainingswirkungen lassen sich durch das vorgesehene Training erzielen bzw. welche Ergänzungen müssten vorgenommen werden, um den angestrebten Trainingseffekt zu optimieren?  
Begründen Sie Ihre Entscheidungen auf der Grundlage **einer** der drei Übungsstationen unter Bezugnahme auf das in Aufgabe 1 verwendete Strukturmodell „Kraft“.

**(15 BE)**
3. In dem Text „Funktionen sozialer Teilsysteme der Gesellschaft“ (Material 4) sind die Funktionen sozialer Teilsysteme der Gesellschaft dargestellt. Diese Funktionssysteme werden in dem Schaubild (Material 5) auf den Sport übertragen.  
  
Erklären Sie unter Bezugnahme auf die Definition Luhmanns die Funktion sozialer Teilsysteme am Beispiel Sport. Setzen Sie sich am Beispiel eines der genannten Funktionssysteme (vgl. Material 4 und Material 5) differenziert mit den Erscheinungsformen von Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit auseinander und problematisieren Sie dies vor dem Hintergrund der Pädagogischen Perspektiven des Sportunterrichts.

**(40 BE)**

**Material 1**

**Übungsstation 1 (Reck)**

- 1.) Klimmzüge (maximale Wiederholungszahl ermitteln)

Anzahl: \_\_\_\_\_

- 2.) Klimmzug halten (Klimmzugposition einnehmen (Kinn über der Stange), dann die Zeit stoppen, bis die Position nicht mehr gehalten werden kann)

Haltezeit: \_\_\_\_\_sec

- 3.) Klimmzüge in Schräglage (Füße auf dem Boden, maximale Wiederholungszahl ermitteln)

Anzahl: \_\_\_\_\_

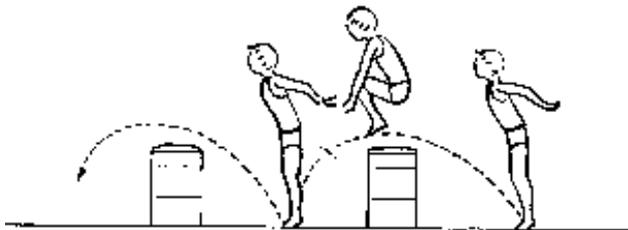
- 4.) Klimmzug in Schräglage halten (Klimmzugposition einnehmen (Füße auf dem Boden), Rumpf und Beine anspannen (wie ein Brett!), Messverfahren vgl. 2.)

Haltezeit: \_\_\_\_\_sec

**Material 2**

**Übungsstation 2 (Sprungbahn)**

- 1.) 8 Hocksprünge über die 8 Kästen; nach der Landung sofort den nächsten Sprung anschließen („heiße Herdplatte“); 10 – 20 Sekunden Pause



dann:

- 2.) Anlauf über die Bank, Tiefsprung auf das Absprungbein mit sofortigem Hoch-Weitsprung („heiße Herdplatte“), diese Sprungfolge wird zweimal hintereinander absolviert; 10 – 20 Sekunden Pause



3 Minuten Pause

dann: erneut bei 1.) beginnen

Insgesamt sind 4 Durchgänge zu absolvieren.

### **Material 3**

#### **Übungsstation 3 (Langbank)**

- 1.) Liegestützposition, wobei die Oberschenkel auf der Sitzfläche der Bank aufliegen, so dass die Knie kurz vor der hinteren Sitzflächenkante sind.
  - a) 20 Wiederholungen zügig
  - b) 20 Wiederholungen langsamca. 1 Minute Pause
- 2.) Liegestütz auf dem Boden
  - a) 20 Wiederholungen zügig
  - b) 20 Wiederholungen langsamca. 1 Minute Pause
- 3.) Liegestützposition, wobei aber die Fußballen auf der Sitzfläche der Bank sind und die Hände auf dem Boden.
  - a) 20 Wiederholungen zügig
  - b) 20 Wiederholungen langsamca. 1 Minute Pause

Material selbst erstellt

**Material 4****Funktionen sozialer Teilsysteme der Gesellschaft**

Der Sport zählt zu den prominentesten Erscheinungen der modernen Gesellschaft und hat in der wissenschaftlichen Betrachtung in den vergangenen Jahrzehnten eine zunehmende Aufmerksamkeit erfahren. Zahlreiche kulturwissenschaftliche, pädagogische, trainingswissenschaftliche, medizinische, psychologische, historische und soziologische Arbeiten wurden zum Sport verfasst. [...]

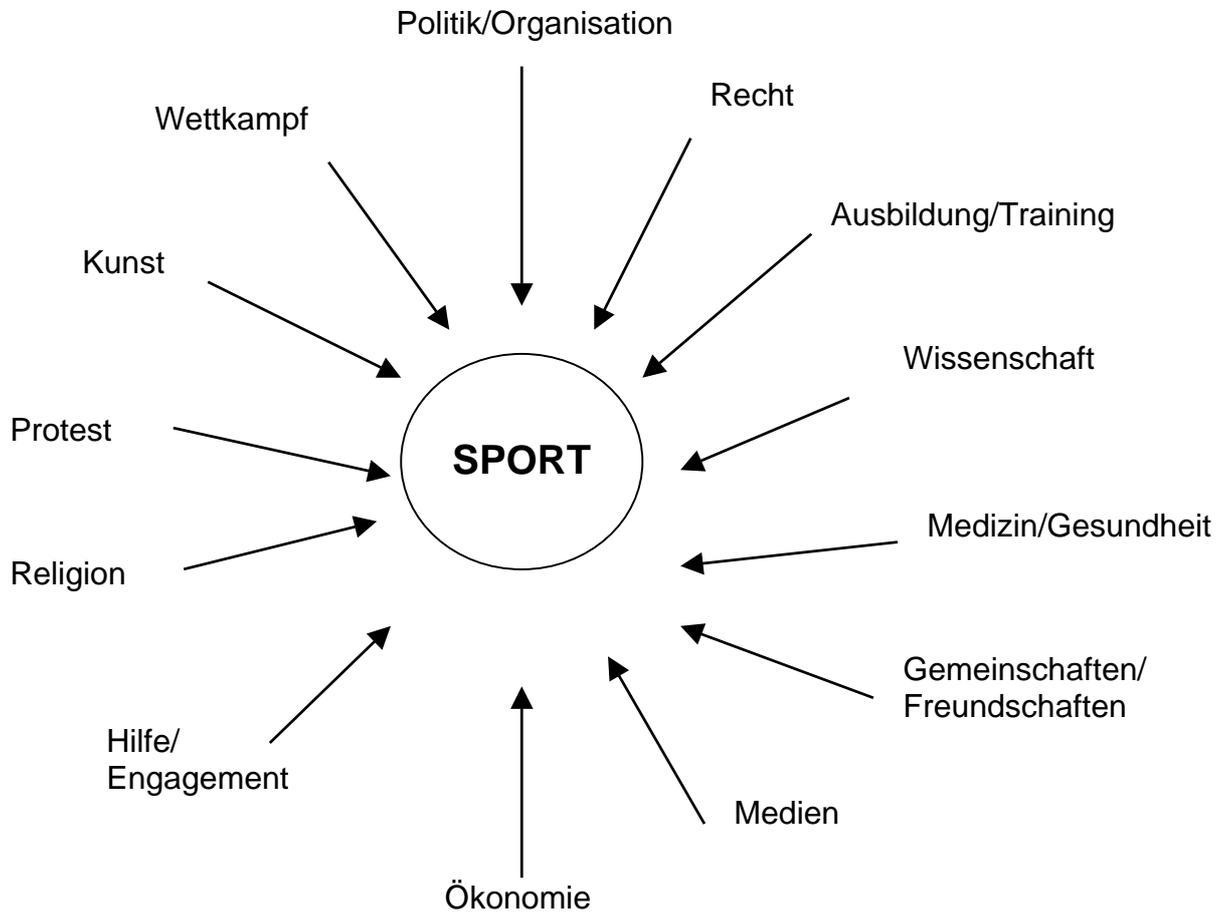
Der Soziologe Niklas Luhmann (1997) definiert die Gesellschaft als Kommunikationssystem, das intern funktional in Teilsysteme differenziert ist. Diese Teilsysteme erfüllen für die Gesamtgesellschaft eine spezifische Funktion. Die gesellschaftliche Funktion kann empirisch nur schwer erhoben und muss theoretisch rekonstruiert werden. Luhmann konzipiert die gesellschaftliche Funktion eines Teilsystems unabhängig davon, ob Leistungen für andere Teilsysteme erfüllt werden oder nicht. [...]

Die Funktion des politischen Systems liegt in dem Bereithalten der Kapazität für kollektiv bindende Entscheidungen. Das Rechtssystem gewährleistet [...] die Stabilisierung von Normen, die permanent gebrochen werden. Das Erziehungssystem dient dem Lernen von Lernfähigkeit. Die Wissenschaft produziert neues Wissen und die Medizin hält Kapazitäten zur Behandlung von Krankheiten bereit. Die Medien dirigieren die Selbstbeobachtung des Gesellschaftssystems und fungieren als deren Gedächtnis. Die Wirtschaft dient der Vorsorge zukünftiger Knappheiten. Die Religion stellt Sinnvertrauen durch die Thematisierung des Unbeobachtbaren her. Das System der sozialen Hilfe betreibt Daseinsnachsorge. Protestbewegungen reagieren auf die Folgen von Ausgrenzung. Die Kunst realisiert bisher nicht realisierte Möglichkeiten und schafft so die Möglichkeit der Beobachtung der Realität. Familien dienen der Darstellung und der Bestätigung der Individualität und Identität der Beteiligten. Letztlich dienen alle Funktionssysteme der Ermöglichung von Kommunikation und somit von Gesellschaft. Auch der Sport ist ein Teilsystem der Gesellschaft, wobei sich allerdings noch kein Konsens über seine gesellschaftliche Funktion herstellen ließ. [...]

Der Sport hat [...] mehr zu bieten als Bewegung, von der man sich körperliche Fitness verspricht, oder die Vereinsmitgliedschaft, die die Kinder von Kriminalität, Drogen und Gewalt abhalten soll. Der Sport ist ein komplexes System, das eine Vielzahl von Erfahrungs- und Lernsituationen der unterschiedlichsten Ausprägung aufweist. Wenn es also darum geht, welche Sozialisations- und Lerneffekte ein Engagement im Sport auf das Individuum hat, so muss man den Blick auch auf die anderen Bereiche des Sports richten. [...]

geänd. n.: Bernd Schulze: Die funktionale Differenzierung des Fußballsports, in: sportunterricht, 55. Jg. 4/2006, S. 100 – 103

Material 5



geändert nach.: Bernd Schulze: Die funktionale Differenzierung des Fußballsports. In: sportunterricht, 55. Jg. 4/2006, S. 101