

EDITION SCHULSPORT



SCHULBUCH

SPORT

Bruckmann/Recktenwald

MEYER
& MEYER
VERLAG

Schulbuch Sport

Dieses Buch gehört:

Name

Vorname

Straße

PLZ Wohnort

Schule

Danksagung:

Wir bedanken uns besonders bei Jutta Kleinsorge für die Cartoons zur Aggression, und für die Fotos vom Rudern bei Jean-Pierre Gardner, vom Snowboarden bei Jens Bruckmann und bei Anke Telgmann für das Musikbeispiel.

Zu danken ist an dieser Stelle den ehemaligen Lehramtsanwärterinnen und Lehramtsanwärtlern Susanne Baute, Dr. Sven Dieterich, Kristina Korthaus, Markus Reuter, Ursula Windmüller und Martin Wirp, die zu einigen Kapiteln unterstützende Hilfe geleistet haben.

In diesem Buch wurde darauf Wert gelegt, von Schülerinnen und Schülern bzw. Lehrerinnen und Lehrern zu sprechen. Bei anderen Personenbezeichnungen wird der besseren Lesbarkeit wegen die männliche Anrede gewählt, da hier im allgemeinen Sprachverständnis gewöhnlich beide Geschlechter angesprochen werden.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Edition Schulsport Band 1

Klaus Bruckmann & Heinz-Dieter Recktenwald

Schulbuch Sport

Ein Arbeitsbuch für Schülerinnen und Schüler
der Sekundarstufen I und II



Meyer & Meyer Verlag

Herausgeber der Edition Schulsport:
Dr. Heinz Aschebrock & Dr. h. c. Rolf-Peter Pack

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Schulbuch Sport

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2003 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

6. überarbeitete Auflage 2010

9. Auflage 2016

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

ISBN: 978-3-89899-572-6

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

www.schuleundsport.de



Inhalt

Vorwort der Herausgeber zur 6. überarbeiteten Auflage der Edition Schulsport.....	10
Vorwort der Autoren	12
1 Was Sport ist und was Sport sein kann.....	13
1.1 Was man unter Sport verstehen kann.....	13
1.2 Wie die unterschiedlichen Formen des Sports zu erklären sind.....	18
1.3 Warum man Sport treibt.....	19
2 Welche Bedeutung Spielidee und Spielregeln im Sport haben.....	24
2.1 Was eine Spielidee ist	24
2.2 Warum man Spielregeln braucht.....	24
2.3 Welche Regeln es gibt und wie man sie finden kann	25
2.4 Welchen Zusammenhang es zwischen Regeln und Fairness gibt.....	28
2.5 Welcher Zusammenhang zwischen Spielidee, Spielregeln sowie dem Spielen bzw. Wettkämpfen besteht	29
2.6 Welcher Zusammenhang zwischen Spielidee, Spielregeln sowie dem Leisten besteht.....	32
3 Was man über sportliche Wettkämpfe wissen sollte.....	35
3.1 Was uns zum Begriff <i>Wettkampf</i> eingefallen ist.....	35
3.2 Was man als sportlichen Wettkampf ansieht.....	35
3.3 Welche Wettkampfmöglichkeiten es für euch im Rahmen der Schule gibt	37
3.4 Wie man sich auf einen Wettkampf vorbereiten kann.....	38
3.5 Wie man sein eigenes Wettkampferhalten planen kann	40
3.6 Was man unter <i>Taktik</i> einordnet und wie man sinnvolles taktisches Verhalten einüben kann.....	42
3.7 Wie man Wetteifer im Sport auffassen kann.....	46
4 Wie Leistung im Sport gemessen und beurteilt wird.....	47
4.1 Wie man den Begriff <i>Leistung</i> im Sport auffassen und erklären kann	47
4.2 Wie Leistungen im Sport motiviert sein können.....	48
4.3 Wie man die Leistung anderer und die eigene Leistung beurteilen kann.....	50
4.4 Wie Leistungen in unterschiedlichen Sportarten bewertet und beurteilt werden	51
4.5 Wie man zu erreichbaren Zielsetzungen kommen kann.....	56
4.6 Welchen Stellenwert die Leistung im aktuellen Sportgeschehen aus gesellschaftlicher Perspektive hat	58
4.7 Was Leistung im Schulsport heißt.....	59
5 Wie man Bewegungen lernen kann	62
5.1 Was beim Lernen von Bewegungen beachtet werden sollte	62



5.2	Wie man durch Nachmachen und durch Beobachten lernt	65
5.3	Wie Bewegungsabläufe besser zu durchschauen sind	66
5.4	Welcher Zusammenhang zwischen Bewegungsabsicht, Aktionen und Effekten besteht	68
5.5	Wie man Bewegungen bei sich und anderen effektiv korrigiert.....	70
5.6	Wie das Bewegungsgedächtnis funktioniert	72
5.7	Was bei der Planung von Lernprozessen zu beachten ist	73
5.8	Wie biomechanische Erkenntnisse das Verstehen einer Bewegung unterstützen können.....	75
6	Wie man seine sportliche Leistung durch Üben verbessert	81
6.1	Wie Lernen und Üben zusammenhängen	81
6.2	Wie man das eigene Üben organisieren kann.....	83
6.3	Was Üben charakterisiert.....	84
6.4	Wie man sich auf das Üben einstimmt und vorbereitet	86
6.5	Welche koordinativen Fähigkeiten im Sport eine Rolle spielen	87
6.6	Wie man die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten durch Üben verbessern kann	89
7	Wie man richtig trainiert und welche körperlichen Folgen sportliches Training hat	91
7.1	Welche unmittelbaren Körperreaktionen Bewegung auslöst.....	91
7.2	Was man über seinen Puls wissen sollte.....	92
7.3	Welche Bedeutung körperliche Ermüdung hat.....	93
7.4	Welche längerfristigen Körperreaktionen Bewegung auslöst	95
7.5	Was Training bedeutet und was man damit beabsichtigt.....	96
7.6	Welche Grundsätze beim Training beachtet werden müssen	98
7.7	Welche Methoden sich beim Training bewährt haben	99
7.8	Wie man ein Training zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit planen und durchführen kann	101
7.9	Wie man die Ausdauerleistungsfähigkeit bestimmen kann.....	102
7.10	Worüber man sich vor der Aufnahme eines Ausdauertrainings Klarheit verschaffen sollte	103
7.11	Wie man ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining plant.....	103
7.12	Wie man ein Training zur Verbesserung der Kraft planen und durchführen kann	106
7.13	Wie man ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der Kraftausdauer entwickelt.....	107
7.14	Wie man die eigene Beweglichkeit überprüfen und verbessern kann	112
7.15	Welche Dehnmethoden es gibt und was man beim Dehnen beachten sollte.....	114
7.16	Wie man ein wirkungsvolles Dehnprogramm entwickeln kann	116
7.17	Wie man die Bewegungstechnik durch Training verbessern kann.....	118
8	Wie man sportliche Belastung vor- und nachbereitet	124
8.1	Wie man sich grundsätzlich auf das Sporttreiben einstimmt und vorbereitet.....	124



8.2	Welche Grundregeln für das Aufwärmen zu beachten sind.....	125
8.3	Wie man sich auf eine spezielle Belastung optimal vorbereitet	126
8.4	Wie allgemeines und spezielles Aufwärmen beispielhaft ablaufen.....	128
8.5	Welche biologischen Hintergründe zum Aufwärmen bestehen.....	129
8.6	Wie man sich vor dem Sport richtig ernährt.....	131
8.7	Welche Sportkleidung man auswählen sollte	132
8.8	Wie man sich mental vorbereiten kann.....	132
8.9	Wie man sich nach Belastungen sinnvoll verhält	133
9	Wie man im Sport den eigenen Körper erleben und was man über sich selbst erfahren kann.....	135
9.1	Wie man sich selbst im Sport wahrnehmen und erfahren kann	135
9.2	Wie gut die Sinne sind und welche Bedeutung sie haben	137
9.3	Wie man sein Gleichgewicht findet und erhält	138
9.4	Wie die Sinne arbeiten.....	142
9.5	Wie die Sinne getäuscht werden können	144
9.6	Wie man die Sinne ausbilden kann.....	145
9.7	Wie man durch richtiges Atmen entspannen und Stress abbauen kann	147
10	Was der Sport für die Gesundheit bedeutet	149
10.1	Was man unter <i>Fitness</i> versteht und was sie für das Wohlbefinden bedeuten kann.....	149
10.2	Wie man die eigene Fitness testen kann	151
10.3	Wie man fit wird – wie man sich fit hält	155
10.4	Wie man sich körpergerecht bewegt.....	160
10.5	Wie man sich vor, während und nach dem Sport richtig ernährt.....	163
10.6	Warum man Ausdauersport genießen sollte	169
10.7	Was man unter Gesundheit verstehen kann.....	172
10.8	Wann Sporttreiben positiv auf die Gesundheit wirken kann	173
10.9	Weshalb Homöostase eine zentrale Ursache für positive Wirkungen des Sports darstellt	176
10.10	Wie der Körper Energie bereitstellt.....	177
10.11	Welche Aufgaben das Muskelsystem besitzt.....	180
11	Wie man im Sport gesund bleibt und wie man mit körperlichen Einschränkungen umgeht.....	186
11.1	Welche Bedeutung Regeln für sicheres Sporttreiben haben	186
11.2	Welchen Einfluss die Sportkleidung auf das Sporttreiben besitzt	189
11.3	Wie wichtig Hygiene für die Gesunderhaltung ist.....	191
11.4	Wann Einschränkungen für das Sporttreiben angesagt sind	192
11.5	Wie man mit leichten körperlichen Beeinträchtigungen umgeht.....	192
11.6	Wie man sich bei Verletzungen verhält.....	194
11.7	Welchen Einfluss die Menstruation auf das Sporttreiben haben kann.....	195
11.8	Wie man bei Sportverletzungen hilft.....	196
11.9	Wie man sich nach Verletzungen verhalten sollte.....	200
11.10	Welche Auswirkungen Drogen auf das Sporttreiben besitzen.....	201



12	Wie man im Sport mit Partnern und Gegnern umgeht	207
12.1	Wie sich Mit- und Gegeneinander im Sport bedingen	207
12.2	Wie man im Sport mit sich selbst umgeht.....	208
12.3	Wie Kommunikation und Kooperation zwischen Sportlern aussehen können	209
12.4	Wie Taktik im Sport von Kommunikation abhängt.....	213
12.5	Wie man Kooperation aufbaut und Teamfähigkeit entwickelt.....	214
13	Was Aggression bedeutet und wie man damit im Sport umgeht	219
13.1	Welcher Zusammenhang zwischen Regeln und der Beurteilung des sportlichen Handelns in den Sportarten besteht.....	219
13.2	Wie man den Begriff <i>Gewalt</i> in Zusammenhang mit Sport klären kann	223
13.3	Wie man den Begriff <i>Aggression</i> in Zusammenhang mit Sport auffassen kann	225
13.4	Wie sportliches Handeln aus unterschiedlicher Sicht beurteilt wird.....	227
13.5	Welche Ursachen Aggression haben kann.....	229
13.6	Wie man Aggression vermeiden könnte	230
14	Wie man im Sport mit Wagnis und Risiko umgehen sollte.....	233
14.1	Warum zum Sporttreiben Wagnis gehört	233
14.2	Welche unterschiedlichen Wagnisse im Sport von Bedeutung sind	234
14.3	Welcher Zusammenhang zwischen Wagnis, Risiko und Angst besteht	235
14.4	Wie Angst und Vertrauen zusammenhängen.....	237
14.5	Wie man Hilfe gibt, um Wagnisse zu ermöglichen	239
14.6	Wie unterschiedlich die individuelle Wagnisbereitschaft sein kann.....	239
14.7	Wie man angemessen mit Risiken umgeht.....	242
14.8	Welche Erlebnisse im Sport möglich sind, wenn man etwas wagt.....	243
14.9	Welche Gefahren mit kommerziellen Erlebnisangeboten verbunden sein können	244
14.10	Was <i>Flow</i> im Sport bedeutet und welcher Zusammenhang zu Grenzerfahrungen besteht.....	244
15	Wie man Bewegung präsentiert, wie man mit Bewegung gestalterisch und kreativ umgeht	247
15.1	Welche Bedeutung Präsentationen im Sport haben.....	247
15.2	Wie man gemeinsam etwas vorführt.....	249
15.3	Wie Bewegungen Menschen charakterisieren und Stimmungen wiedergeben	251
15.4	Wie man sich mit Bewegungen ausdrücken kann.....	253
15.5	Welche Möglichkeiten für Gestalten und kreatives Bewegen existieren	254
15.6	Was man unter Bewegungsgestaltung, Bewegungsqualität und Eindruck versteht.....	257
15.7	Wie man durch Variieren gestalten kann	260



15.8	Wie man sich mit und nach Musik bewegen kann.....	261
15.9	In welchem Zusammenhang Komposition, Improvisation und Kreativität zueinander stehen.....	263
16	Welche Besonderheiten das Sporttreiben in der Natur bietet.....	264
16.1	Welchen Reiz das Sporttreiben im Freien besitzt.....	264
16.2	Welche Sportarten es gibt, die besondere Naturerlebnisse ermöglichen, wie und wo man sie betreiben kann.....	265
16.3	Wie man das Sporttreiben in der Natur genießen und verantworten kann.....	267
16.4	Wie man mit der Verantwortung für den Erhalt der natürlichen Umwelt im Sport umgehen kann.....	269
17	Welche Rolle die olympische Idee im Sport spielt.....	271
17.1	Woher die olympische Idee stammt.....	271
17.2	Wie die olympische Idee in unsere Zeit gerettet wurde und wie sie sich entwickelt hat.....	272
17.3	Welche Ideen hinter den Olympischen Spielen stehen und wer sie vertritt.....	275
	Anhang.....	280
1	Tabellarischer Überblick zur Geschichte des Sports.....	280
2	Tipps für Leitungsaufgaben im Sport.....	283
3	Ausgewählte Internetadressen zum Sport.....	284
4	Statistik zu den eigenen Körperdaten, persönlichen Bestleistungen, Erfolgen, Abzeichen, Urkunden und zu Weltrekorden im Wandel.....	285
	Stichwortverzeichnis.....	289
	Quellennachweis.....	295

Bildnachweis

Umschlaggestaltung: Meyer & Meyer Verlag

Coverfoto: Klaus Bruckmann

Abb. S. 148: Benner, Klaus-Ulrich: Der Körper des Menschen, Augsburg 1995

(Abb. S. 134, Atmungsorgane)

Grafiken: Klaus Bruckmann, Heinz-Dieter Recktenwald, alle übrigen siehe Quellennachweis

Foto „Tchoukball“ Kap. 2 S. 34: Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Tschuckball>
(Stand 10.06.2010)

Foto „Lutz Long und Jesse Owens“ Kap. 12 S. 207: Cigaretten-Bilderdienst

Altona-Bahrenfeld (Hrsg.): Die Olympischen Spiele 1936, Band 2, S. 23

Übrige Fotos Innenteil: Klaus Bruckmann



Vorwort der Herausgeber zur 6. überarbeiteten Auflage der Edition Schulsport

Eine enge Praxis-Theorie-Verbindung gehört zu den Kennzeichen des „Erziehenden Sportunterrichts“ auf allen Schulstufen und in allen Schulformen. Zur Unterstützung der entsprechenden unterrichtlichen Prozesse ist vor allem im Sportunterricht der weiterführenden Schulen der Einsatz von Schulbüchern unerlässlich. Sie geben den Sportlehrkräften didaktische Orientierungen und helfen den Schülerinnen und Schülern bei der Reflexion ihrer eigenen sportlichen Erfahrungen sowie der im Sportunterricht gewonnenen Kenntnisse und Einsichten.

Es ist das Verdienst von Klaus Bruckmann und Heinz-Dieter Recktenwald, dass sie diesem Bedarf entsprechend ein auf den aktuellen pädagogischen Grundlagen des Schulsports basierendes, attraktives Schulbuch für den Sportunterricht in den Sekundarstufen I und II erarbeitet haben. Der Verlag Meyer & Meyer hat das *Schulbuch Sport* in seiner ersten Auflage bereits im Jahr 2003 veröffentlicht. Diese Veröffentlichung war für den Verlag zugleich der Anstoß für den Aufbau der erfolgreichen *Edition Schulsport*.

Aufgrund der großen Nachfrage aus dem gesamten Bundesgebiet wurde das *Schulbuch Sport* in den vergangenen Jahren mehrfach neu aufgelegt. Jede Neuauflage wurde genutzt, um kleinere inhaltliche Aktualisierungen und redaktionelle Änderungen vorzunehmen. Bei der vorliegenden 6. Auflage haben die Autoren eine umfassendere Bearbeitung vorgenommen: Neben der augenfälligen Neugestaltung des Buches mit farbigen Fotos und Zeichnungen wurden vor allem auch neuere fachwissenschaftliche Erkenntnisse aufgegriffen, einzelne Kapitel entsprechend ergänzt und zahlreiche Textpassagen und Tabellen aktualisiert bzw. neu eingefügt.

In seiner Grundorientierung an der Leitidee des „Erziehenden Sportunterrichts“ ist das „Schulbuch Sport“ nach wie vor ohne Beispiel. Es ist ebenso zukunftsweisend, weil es geeignet ist, die durch die aktuelle Lehrplanentwicklung vorgegebene Richtung zu einer stärkeren Kompetenzorientierung des Sportunterrichts nachhaltig zu unterstützen.



Insofern freuen wir uns sehr darüber, dass das *Schulbuch Sport* als Band 1 der *Edition Schulsport* nunmehr in einer aktualisierten und modernisierten Auflage vorliegt. Wir bedanken uns bei den Autoren für die umfangreiche Bearbeitung ihres Werks und hoffen, dass die Einführung des *Schulbuchs* im Sportunterricht der weiterführenden Schulen immer weitere Kreise zieht.

Vor allem den Schülerinnen und Schülern wünschen wir mit diesem Buch viel Freude und persönlichen Gewinn bei der Suche nach Antworten auf eigene sowie im Sportunterricht aufgeworfene Fragestellungen im Zusammenhang mit einem ihrer schönsten Hobbys: dem Sport.

Heinz Aschebrock und Rolf-Peter Pack



Vorwort

Schulbuch Sport wendet sich an Schülerinnen und Schüler wie an Lehrerinnen und Lehrer, aber darüber hinaus auch an all jene, die sich mit dem Phänomen Sport auseinander setzen. Es folgt einem pädagogischen Programm für den Schulsport, das mit dem Stichwort „Erziehender Unterricht“ gekennzeichnet wird und vielen neuen Lehrplänen für das Fach Sport entspricht.

Schulbuch Sport ist ein Arbeitsbuch für Schülerinnen und Schüler, das die Auseinandersetzung mit den Grundlagen von Bewegung, Spiel und Sport unterstützt. Es ist gedacht als ständiger Begleiter des Sportunterrichts für alle Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufen I und II, aber auch als Grundlage für fächerübergreifende Projekte. Seine Inhalte werden auf verschiedenen Anspruchsniveaus behandelt. In welcher Reihenfolge, Tiefe, Art und Weise dies im Unterricht geschieht und mit welchen Inhalten aus Bewegung, Spiel und Sport sie konkretisiert werden, ist nicht vorgegeben, sondern den Entscheidungen der Lehrkräfte und Fachkonferenzen überlassen.

Auf dieser Basis bietet *Schulbuch Sport* didaktische Orientierung für eine pädagogisch reflektierte Behandlung unterschiedlicher Themen im Unterricht. Es hilft, in übergeordnete Zusammenhänge einzuführen, die Vielfalt der Sinngengebungen von Bewegung, Spiel und Sport zu erschließen und Kompetenzen aufzubauen, die es schließlich auch ermöglichen, die Unterrichtszeit für praktisches, mitverantwortliches und sinnerfülltes Tun optimal zu nutzen. Es zeigt Möglichkeiten auf, wie die Vermittlung sportbezogener Kenntnisse und Einsichten so mit dem sportlichen Handeln verknüpft werden kann, dass Bewegungszeit als Kernbereich des Sportunterrichts gesichert wird.

Die Auswahl der Inhalte wurde auf der Basis langjähriger Lehrerfahrungen aus eigenem Unterricht und vielfältiger Anregungen aus Unterrichtsbesuchen in der Aus- und Fortbildung von Sportlehrerinnen und -lehrern getroffen.

Wir wünschen allen, die mit *Schulbuch Sport* arbeiten, sich darin informieren oder auch nur damit unterhalten, dass sie ihr Sporttreiben mit der Erschließung der Vielfalt des Sports kompetenter und freudvoller gestalten können und so zu noch umfassenderem sportlichen Erleben gelangen.

Klaus Bruckmann und Heinz-Dieter Recktenwald



1 Was Sport ist und was Sport sein kann

1.1 Was man unter Sport verstehen kann

Wenn zwei das Gleiche sagen, meinen sie noch lange nicht dasselbe. Wenn jemand von oder über Sport redet, hat er ein ganz eigenes Sportverständnis, das sich bei ihm auf Grund seiner eigenen Erfahrungen gebildet hat. So gibt es einen großen Spielraum, was man unter dem Begriff *Sport* verstehen könnte.

In diesem Kapitel sollen zunächst die grundlegenden Aspekte des Begriffs *Sport* geklärt werden, damit annähernd das Gleiche gemeint ist, wenn dieser Begriff verwendet wird.

(1) Sieh dir die folgenden Bilder an, beantworte die auf S. 15 aufgeführten Fragen und begründe deine Meinung!



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4

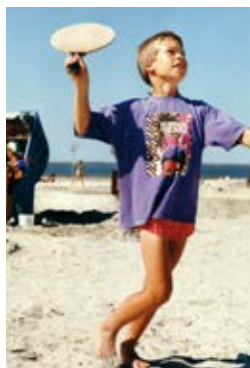


Bild 5



Bild 6



Bild 7



Bild 8



Bild 9



Bild 10



Bild 11



- Welche dieser hier abgebildeten Aktivitäten würdest du als „Sport“ bezeichnen?
 - Bei welchen Aktivitäten hast du Bedenken, sie dem Sport zuzuordnen?
 - Welche Aktivitäten würdest du keinesfalls als Sport ansehen?
 - Wenn du einem Bewohner des Weltalls erklären solltest, was Sport ist, was würdest du ihm sagen? Schreibe deine Erklärung stichwortartig auf!
- (2) Streiche die folgenden Begriffe, die nach deiner Auffassung nicht notwendig sind, wenn man den Begriff „Sport“ erklärt:
Tore – Laufen – Wettkampf – Verlierer – Sieger – Bewegung – Wasser – Spielregeln – Schnelligkeit – Weite – Ausdauer – Spielidee – Kondition – Olympische Spiele – Weltmeisterschaften – Leistung – Erfolg.
- (3) Vergleiche die von dir ausgewählten Begriffe mit denen, die deine Mitschülerinnen und -schüler unterstrichen haben, und versuche, zu einem gemeinsamen Ergebnis zu kommen.
- (4) Wenn ihr Probleme habt, eine gemeinsame Erklärung zu finden, überlegt, worin die Ursachen liegen könnten.

Sport (engl. *sports*)

- Der Begriff *Sport* leitet sich ab von dem lateinischen Verb *deportare* – sich zerstreuen.
 - Weltweit versteht man unter dem Begriff *Sport* in erster Linie körperliche Aktivität aus spielerischem Antrieb. Insofern ist *Sport* eine besondere Form des *Spiele*s.
 - Charakteristisch für das sportliche Handeln ist das Streben nach Leistung und Leistungsvergleich im Wettkampf.
 - Wettkämpfe werden bestimmt durch eine Spielidee und durch Spielregeln.
 - Durch die Spielidee und die Spielregeln wird es erst möglich, zu entscheiden, wer gewonnen oder verloren hat.
- (5) Ist mit dem oben beschriebenen Verständnis von „Sport“ deine Vorstellung von „Sport“ getroffen?
- (6) Welche Bewegungsaktivitäten gehören deiner Meinung nach zum Sportunterricht und zum Vereinssport, obwohl sie nicht direkt mit Wettkampf in Verbindung gebracht werden können?

Sicher werdet ihr festgestellt haben, dass die hier angebotene Definition von eurem eigenen Verständnis abweicht. Definitionen klären, wie ein Autor bzw. Wissenschaftler einen Begriff benutzt, damit seine Adressaten wissen, wovon er spricht, wenn er einen bestimmten Begriff, wie z. B. Sport, verwendet. Wenn also Sportwissenschaftler über „Sport“ reden, sollte man annehmen, dass sie darunter das Gleiche verstehen. Wissenschaftliche Arbei-



ten im Rahmen der Sportwissenschaft zeigen allerdings, dass dies nicht immer der Fall ist, vielleicht auch nicht sein kann, wenn man bedenkt, dass z. B. Sportsoziologen und Sportmediziner einen ganz spezifischen und damit auch unterschiedlichen Blick auf den Sport haben. Prof. Dr. Claus Tiedemann von der Universität Hamburg definiert¹ den Begriff „Sport“ zum Beispiel folgendermaßen:

„Sport“ ist ein kulturelles Tätigkeitsfeld, in dem Menschen sich freiwillig in eine wirkliche oder auch nur vorgestellte Beziehung zu anderen Menschen begeben mit der bewussten Absicht, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten insbesondere im Gebiet der Bewegungskunst zu entwickeln und sich mit diesen anderen Menschen nach selbstgesetzten oder übernommenen Regeln zu vergleichen, ohne sie oder sich selbst schädigen zu wollen.

- (7) *Vergleicht die beiden Definitionsversuche und sucht nach Übereinstimmungen und Unterschieden.*
- (8) *Sucht nach weiteren Definitionsversuchen in der Fachliteratur.*
- (9) *Was steht unter dem Stichwort „Sport“ in einem sportwissenschaftlichen Lexikon?*

Über das oben beschriebene Verständnis von *Sport* hinaus gibt es noch viele Formen des Bewegungshandelns, die man mehr oder weniger auch zum Sport zählt. So gibt es in Sportvereinen und Arbeitsgemeinschaften im Schulsport Gruppen, die sich zum Beispiel mit Fitnessgymnastik, Tai-Chi, Yoga, Akrobatik, Volkstanz, Ballett beschäftigen. Da es im Schulsport auch darum geht, über den eigentlichen Sport hinaus viel über den eigenen Körper und dessen Bewegungsmöglichkeiten, über seine Gesunderhaltung und Pflege, aber auch über die Vielfalt unserer Bewegungskultur zu lernen, muss im Folgenden mitgedacht werden, dass Schulsport immer mehr ist als das, was man unter Sportarten und ihrem Wettkampfsystem versteht.

Das Fach *Sport* bezeichnet in der Schule einen großen Ausschnitt aus der Bewegungskultur, der nicht immer mit Leistungsvergleich und Wettkampf verbunden sein muss.

Im Folgenden wird deshalb von einem erweiterten Sportbegriff ausgegangen. Er geht über das enge Verständnis von *Sport* hinaus und ist in Verbindung zu bringen mit den vielfältigen Anliegen des Schulfachs Sport und der Vielfalt der menschlichen Bewegungskultur, (vgl. Tiedemann, a. a. O.).

¹ vgl. unter: <http://www.sportwissenschaft.uni-hamburg.de/tiedemann/documents/TexteSport-Begriff.pdf> (Stand 10.06.2010)



Der Schulsport hat viele Facetten!



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7



Bild 8



Bild 9



Bild 10



1.2 Wie die unterschiedlichen Formen des Sports zu erklären sind

Sport ist dir bekannt aus der Schule, aus deiner Freizeit, aus dem Verein, aus dem Fernsehen und anderen Medien. Dass Sport nicht gleich Sport ist, muss nicht weiter erklärt werden. Aber warum gibt es so viele unterschiedliche Erscheinungsformen des Sports?

Zunächst leuchtet es jedem ein, dass unterschiedliche Spielideen und Spielregeln zu unterschiedlichen Formen des Sports führen.

Ausgehend von verschiedenen Spielideen und unterschiedlichen Regeln, gelangt man zu unterschiedlichen Sportarten.

Dieser Zusammenhang ist in Kap. 2 „Welche Bedeutung Spielidee und Spielregeln im Sport haben“ ausführlich behandelt.

Die Vielfalt des Sports wird von den Wissenschaftlern mit unterschiedlichen Systematiken geordnet. Es gibt die Möglichkeit, nach Sportarten zu unterscheiden. Eine andere Unterscheidungsmöglichkeit besteht darin, sich an Lebensbereichen zu orientieren, in denen der Sport auftaucht: Schulsport, Straßensport, Vereinssport, Betriebssport ... Diese Reihe kannst du sicher selbst ergänzen.

Eine weitere, häufig verwendete Systematik unterscheidet nach den Leistungsansprüchen, denen sich Sportler unterwerfen: Spitzen- oder Hochleistungssport, Leistungssport, Breitensport. Dementsprechend kann man sich in unterschiedlichen Sportbereichen bewegen, je nachdem, welchem Anspruch man folgt. So kann gegebenenfalls das sportliche Handeln einer Person in einer Sportart, z. B. im Sprint, dem Spitzen- bzw. Hochleistungssport zugeordnet werden, während sie eine andere Sportart, z. B. Schwimmen, nur als Breitensport betreibt.

- (1) *Suche andere Ordnungsprinzipien, nach denen man den Sport systematisch gliedern könnte.*
- (2) *Wo würdest du dein eigenes sportliches Handeln einordnen?*
- (3) *Wo würdest du den Schulsport einordnen?*
- (4) *Versuche, am Ende einer Sportstunde die sportlichen Aktivitäten, mit denen ihr euch beschäftigt habt, miteinander zu vergleichen. Welche Absichten standen in den verschiedenen sportlichen Aktivitäten während des Unterrichts jeweils im Mittelpunkt? So könnte bei der Gymnastik am Stundenanfang das Aufwärmen und Einstimmen besonders wichtig gewesen sein. Nenne weitere Schwerpunkte eures Sporttreibens nach folgendem Raster:*



Sportliche Aktivität	Zentrale Absicht
• Gymnastik zum Stundenbeginn	• Aufwärmen, Einstimmen
• Fußball	• Gewinnen, Spaß

(5) Kann ein Beobachter die Absichten, mit denen ihr Sport treibt, von außen erkennen?

(6) Wie beeinflusst eure zentrale Absicht die Art eures sportlichen Handelns?

(7) Welchen Einfluss haben eure Absichten auf Spielidee und Spielregeln?

Neben der Spielidee und den Regeln haben die Absichten, mit denen man Sport treibt, einen großen Einfluss auf die Gestalt des Sports.

1.3 Warum man Sport treibt

Mal ist man selbst Sportler, mal Zuschauer, vielleicht auch Betreuer, Schiedsrichter oder Trainer. Gleichgültig, in welcher Rolle man sich dem Sport nähert, jeder hat dafür eigene Gründe.

Sportler werden unterschiedliche Gründe anführen, wenn man sie befragt, warum sie eigentlich Sport treiben oder sich mit dem Sport beschäftigen. Solche Gründe nennt man auch *Sinngewinnungen*. So ist z. B. im Tanz die Sinngewinnung *Gestaltung* ausgeprägt, im Bereich Leichtathletik sind dagegen *Leistung* und *Überbietung* stärker akzentuiert.

(1) Beantworte die Frage, was dich selbst veranlasst, Sport zu treiben. Benutze dazu folgendes Raster:

SPORTART	Begründe in Stichworten, warum du diese Sportart ausübst. Es können auch mehrere Gründe genannt werden.
Basketball	Mit Freunden treffen, gemeinsam wetteifern.

(2) Vergleiche deine eigenen Begründungen mit denen deiner Mitschülerinnen und -schüler.

(3) Fasse die am häufigsten genannten Gründe jeweils unter einem Stichwort zusammen und schreibe die ersten fünf hier auf:



Rang	Gründe
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Gründe, die man für das eigene Sporttreiben anführt, nennen den Sinn, den man ihm gibt. Die meistgenannten Sinngebungen, die mit dem Sport verknüpft und im Sport erfahren werden können, veranschaulicht die folgende Abbildung:



Abb. 1: Sinngebungen im Sport

Für jeden Sportler können die Sinngebungen, die er einer Sportart zuordnet, von unterschiedlicher Bedeutung sein bzw. sich überlagern, was sich wiederum auf die Art und Weise seines Sporttreibens auswirkt. Man verändert beispielsweise gegebenenfalls Regeln, um eine Sportart den eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen anzupassen.

(4) *Organisiert z. B. verschiedene Läufe über 5.000 m unter den unterschiedlichen Sinngebungen. Jeder von euch könnte sich überlegen, wie ein solcher 5.000-m-Lauf unter einem bestimmten Aspekt gestaltet werden müsste. Ihr könnt aber auch eine andere leichtathletische Disziplin bzw. eine beliebige andere Sportart auswählen.*



Indem der Sportler eine eigene, individuelle Akzentuierung vornimmt, erhält *sein Sport* eine besondere Prägung.

Im Rahmen der gleichen Spielidee können unterschiedliche **Sinngebungen** verfolgt werden. Welchen Sinn wir dem Sport geben, erkennt man daran, wie wir ihn betreiben.

Die Möglichkeit der individuellen Ausprägung der Konstellation von Sinngebungen kann sich dahin auswirken, dass der Einzelne aus der Perspektive seines Sportverständnisses

- den Sport in seiner institutionalisierten Form ausübt.
- den institutionalisierten Sport verändert, indem er die Regeln seinen Vorstellungen und Bedürfnissen anpasst, oder aber,
- indem er sogar die Spielidee ändert, also eine neue Möglichkeit des Sporttreibens sucht.

(5) Kläre für dich, welche Sinngebungen dir selbst für dein eigenes Sporttreiben momentan am wichtigsten sind, indem du aus der hier angebotenen Auswahl drei ankreuzt:

Für mich selbst liegt der Sinn, Sport zu treiben, darin,		
Begründung	Sinngebung	Eigene Priorität
dass ich unmittelbar erlebe und erfahre, was ich leiste.	Selbstfindung	
dass ich gerne spiele: Offenheit des Ergebnisses, Freude und Spaß.	Spielerlebnis	
dass ich meine Gesundheit erhalte, fördere bzw. wiederherstelle.	Gesundheit	
dass ich mich hier mit und für andere für ein bestimmtes Ziel einsetzen kann.	Miteinander	
dass ich etwas Besonderes erleben will: z. B. Risiko, Natur, emotionale Höhepunkte u. a.	Abenteuer/Wagnis	
dass ich meine eigenen Leistungen mit denen anderer vergleichen kann.	Wettbewerb	
dass ich kreativ sein und mich z. B. in und mit der Bewegung ausdrücken kann.	Gestaltung	
dass ich mich selbst stetig verbessere und das für mich persönlich Beste erreiche.	Leistung	



Schon in der griechischen Antike wurden Sieger bei den Olympischen Spielen mit Preisen ausgezeichnet. Sie bekamen Häuser, Geld oder andere materielle Zuwendungen. Insofern ist es keineswegs eine Erfindung des 20. Jahrhunderts, dass es in sportlichen Wettkämpfen nicht nur um den Sieg, sondern auch um finanziellen Gewinn geht.

- (6) Überlegt gemeinsam, warum in der vorstehenden Tabelle die Sinnggebung „Profit“ nicht auftaucht.
- (7) Welche Bedeutung haben Preise und Siegpriimien für Amateursportler?

Die Vielfalt des Sports beruht in erster Linie darauf, dass es viele verschiedene Kombinationen von Sinngebungen gibt, warum man ihn ausübt.



Was Menschen im Sport tun, ist fast immer das Gleiche. Die Freiheit liegt hauptsächlich darin, **warum, wo** und **wann** sie Sport treiben.

Jede Gesellschaft entwickelt ihren eigenen Anspruch an den Sport und als gesellschaftliches Phänomen ist der Sport auch Ausdruck der Kultur. Ebenso, wie sich im Laufe der Geschichte die Gesellschaft verändert, ändert auch der Sport sein Gesicht. Wenn man Sport als ein gesellschaftliches Phänomen ansieht, stellt man fest, dass auch von außen Ansprüche mit ihm verknüpft werden, die ebenfalls auf seine Strukturen wirken. Der einzelne Sportler kann sich ihnen nicht entziehen. Er bleibt eingebunden in das Spannungsfeld zwischen Selbst- und Fremdbestimmung.

- (8) Ihr könntet in eurer Lerngruppe eine Umfrage machen, um herauszufinden:
- Welche Sinnggebungen bei euch vorhanden sind.
 - Welche Sinnggebungen bei euch vorherrschen.
 - Welche Sinnggebungen in eurem eigenen Sporttreiben am deutlichsten erkennbar sind.

- (9) Ihr könntet auch eine breitere Untersuchung, z. B. in eurer Jahrgangsstufe, in der ganzen Schule, im Verein oder im weiteren Umfeld der Schule im Rahmen einer Jahresarbeit durchführen:

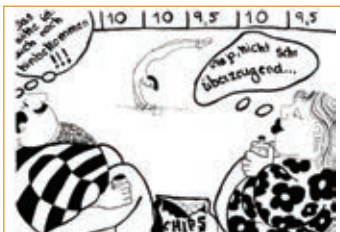
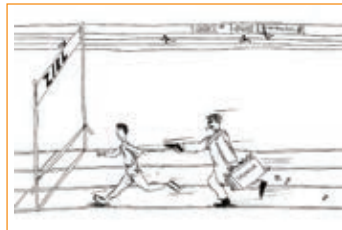




- Entwickelt dazu einen Fragebogen.
- Führt eine Umfrage durch.
- Wertet die Umfrage aus und interpretiert das Ergebnis.

Um dir die Arbeit zu erleichtern, kannst du ein entsprechendes PC-Programm, z. B. „graf-stat2000beta“ benutzen, das in eurer Schule wahrscheinlich vorhanden ist oder beim Schulministerium bestellt werden kann. Hier könntet ihr auch fachübergreifend mit dem Fach Soziologie zusammenarbeiten.

Wie unterschiedlich man den Sport wahrnehmen kann, machen auch die folgenden Karikaturen² deutlich. Was würde euch einfallen?



² Von Schülern einer Klasse 10 des Johann-Conrad-Schlaun-Gymnasiums Münster gezeichnet.



2 Welche Bedeutung Spielidee und Spielregeln im Sport haben

2.1 Was eine Spielidee ist

(1) Versuche herauszufinden, welche Sportart hier gemeint ist!

_____ spielen heißt, einen Ball mithilfe einer Auswahl von Schlägern über eine festgelegte Anzahl vorgegebener, gestalteter Bahnen mit möglichst wenig Schlägen in kleine Löcher zu befördern.

(2) Welche Sportarten könnte man hier anführen?

Beim _____ geht es darum, mit einem Ball Tore zu erzielen und gegnerische Tore zu verhindern.

(3) Was müsste man wenigstens hinzufügen, damit eine Sportart (z. B. Fußball, Hockey usw.) eindeutig erkannt werden kann?

Eine Idee, die eine Kurzbeschreibung einer Sportart beinhaltet, nennt man **Spielidee**. Eine Spielidee steht am Anfang einer jeden Sportart bzw. jeden sportlichen Handelns. Die Spielidee kann man auch als Spielgedanken bezeichnen. Sie bezieht sich nicht nur auf Sportspiele, wenn man – wie in diesem Buch – Sport als Spiel ansieht.

(4) Welche Sportarten werden mit den folgenden Spielideen beschrieben?

- Ohne Geräteunterstützung eine festgelegte Strecke so schnell laufen, dass man als Erster am Ziel ankommt. _____
- Sich so bewegen, dass die eigenen Bewegungen dem Rhythmus einer Musik entsprechen. _____
- Den Ball so über ein Netz spielen, dass er im gegnerischen Feld den Boden berührt, und verhindern, dass der Ball im eigenen Feld aufspringt. _____
- An einem bestimmten Gerät eine vorgegebene oder selbst gefundene Bewegung ausführen. _____

(5) Versuche, die Spielidee zu formulieren:

- Der Sportart, die ihr gerade im Unterricht betreibt.
- Deiner Lieblingssportart.

2.2 Warum man Spielregeln braucht

(1) Entwickle mit anderen gemeinsam eine neue Spielidee und versucht, danach zu spielen.

(2) Wenn ihr keine weiteren Absprachen trefft, welche Fragen und Probleme tauchen während des Spiels auf? Schreibt sie stichwortartig auf!



Um das sportliche Handeln in einer Sportart genau festzulegen, bedarf es noch weiterer Vereinbarungen. Man muss sich auch über **Regeln** einigen.

1. Durch Spielidee und Spielregeln wird festgelegt, wie sich der Wettkampf in einer Sportart vollziehen soll und wie die erwartete Leistung beurteilt wird.



Abb. 2: Spielidee und Spielregeln als Rahmen für Leistung und Wettkampf

2. Durch den im Sport wirksamen Gedanken des Wettfeuerns, d. h., mehr oder Besseres leisten zu wollen als andere bzw. als vorher, ist sportliches Handeln auf Konkurrenz ausgerichtet, die zu immer wiederkehrenden Konflikten führt. Der Sport bietet, so gesehen, Handlungssituationen, in denen Konflikte, die sich daraus ergeben, in geregelter Form ausgetragen werden.

Die Erfolgsorientierung, die im Leistungs- bzw. Spitzensport an erster Stelle rangiert, führt wahrscheinlich auch in deiner Klasse im Wettkampf gelegentlich zu Konflikten mit den Regeln. Nicht immer sind Regelverstöße auf böse Absichten zurückzuführen, sie lassen sich häufig auch durch technische Mängel erklären.

2.3 Welche Regeln es gibt und wie man sie finden kann

Für jedes sportliche Handeln gibt es Regeln, die wichtig und unverzichtbar sind. In den folgenden Partneraufgaben kannst du erfahren, dass es verschiedene Arten von Regeln gibt, die man vereinbaren und beachten muss.

- (1) *Führt diese Partneraufgaben durch und wechselt die Rollen. Tauscht anschließend eure Erfahrungen aus, die ihr in unterschiedlichen Rollen gemacht habt.*
 - a. *Einer läuft mit geschlossenen Augen, der andere*
 - *führt ihn an der Hand.*
 - *führt ihn am Zügel (Seilchen).*



- gibt durch taktile Zeichen Richtung und Tempo an.
 - führt durch permanente verbale Anweisungen (im Gespräch bleiben).
 - gibt nur die für die Sicherheit nötigen verbalen Anweisungen.
- b. Aufstellung hintereinander, der Vordermann lässt sich mit Körperspannung zurückfallen, der Partner stützt ihn ab und schiebt ihn in die Ausgangsposition zurück (Variieren durch verzögertes Abstützen).
- c. Zwei Paare bilden eine Gruppe. Ein Partner muss die Körperspannung halten und wird an Schultern (Nacken) und Füßen transportiert.
- d. Einer geht mit geschlossenen Augen auf ein vorher festgelegtes Ziel zu: z. B. von der Grundlinie zum Anstoßkreis, vom Anstoßkreis zur Eckfahne, o. Ä. – der andere greift nur bei Gefahr ein.
- (2) Stellt Regeln auf, die Sicherheit gewährleisten.
- (3) Vergleicht eure Regeln mit denen, die andere gefunden haben, und findet die beiden wichtigsten Regeln heraus.

Die Regeln, die ihr gefunden habt, beziehen sich wahrscheinlich in erster Linie auf das Verhalten der Mitspieler. Z. B.: Der „Blindenführer“ muss eindeutige, klare und verlässliche Signale geben. Der Geführte muss sich **blind** auf seinen Partner verlassen können und die Augen geschlossen halten. Verlässlichkeit und Selbstvertrauen sind wichtige Faktoren für eine vertrauensvolle Kooperation.

- (4) Ihr könnt jetzt mit einer der o. g. Aufgaben einen kleinen Wettkampf veranstalten. Legt zunächst fest, welche Aufgabe ihr auswählt, findet dazu eine Wettkampfform, ohne dass Risiken entstehen.
- Welche der folgenden Regeln muss man eurer Meinung nach neben denen, die ihr schon gefunden habt, zusätzlich beachten?

Der Geführte muss

1. die Augen geschlossen halten.
2. rückwärts gehen.
3. die Arme ausstrecken.

Der Führer muss

1. 2 m Abstand zum Partner halten.
2. darf nur verbale Signale geben.
3. darf andere Mitspieler nicht behindern.

Zuschauer

1. dürfen die Spieler nicht ablenken.
2. sollen das Spielfeld nicht betreten.
3. können die Spieler anfeuern.



- Wählt zunächst jeweils eine Regel aus, die euch für den betreffenden Personenkreis sinnvoll erscheint.
 - Fügt eventuell noch Regeln hinzu, die ihr für unverzichtbar haltet.
 - Überlegt dabei, was ihr klären solltet, damit ihr zu eindeutigen Ergebnissen kommt.
- (5) Worauf beziehen sich die Regeln, die ihr selbst gefunden habt und hinzufügen wollt?
 Sie können sich z. B. auf das Spielfeld, die Hilfsmittel, die Personen, das Handeln u. Ä. beziehen.

Im Sport unterscheidet man zwischen verschiedenen Arten von Regeln:

1. Es gibt Regeln, die nötig sind, damit ein Spiel überhaupt erst zustande kommt. Man nennt sie **konstitutive Regeln**. Dazu gehören z. B. Regeln, die die Anzahl der Mitspieler, das Spielfeld, den Zeitrahmen, die Spielgeräte, den Umgang mit dem Spielgerät und den Umgang mit dem Gegenspieler festlegen.
2. Es gibt Regeln, die man in einer Mannschaft untereinander vereinbart, indem man z. B. die Taktik festlegt. Man nennt sie **strategische Regeln**. Dazu gehören Regeln, die die Aufstellung und das Zusammenspiel in der eigenen Mannschaft betreffen. Sie beziehen sich auch darauf, wie man die konstitutiven Regeln nutzen kann, um zum Erfolg zu kommen.
3. Es gibt Regeln, die in allen Sportarten und bei allen Wettkämpfen gelten sollten. Man nennt sie die **moralischen Regeln**. Ihre Beachtung wird stillschweigend vorausgesetzt. Sie beinhalten z. B.:
 - Dass Fairness das oberste Gebot ist.
 - Dass Mitmachen wichtiger als der Sieg ist.
 - Dass Chancengleichheit für alle bestehen muss.
 - Dass der Ausgang von Spielen und Wettkämpfen offen sein muss.
 - Dass man bei einer Niederlage ein guter Verlierer sein sollte.

- (6) Spielt z. B. Basketball (3:3; 4:4 auf einen Korb) unter dem Motto: „Wir wollen gewinnen!“ Ihr könnt auch ein anderes Spiel wählen. Als wichtigste Vereinbarung gilt dabei die Regel: „**Körperkontakt ist nicht erlaubt!**“
- Findet jeweils zwei konstitutive und zwei strategische Regeln, die ihr für besonders wichtig haltet.
 - Findet Regeln, die sicherstellen, dass alle am Spiel beteiligt sind.
 - Überlegt in einer Pause folgende Punkte:
 - Wart ihr am Spiel beteiligt oder davon weitgehend ausgeschlossen?
 - Wart ihr integriert oder eher isoliert?
 - Seid ihr angespielt worden?



(7) Nehmt möglicherweise Regeländerungen vor, wenn ihr es für nötig haltet, z. B.:

- Ändert die Anzahl der Mitspieler.
- Ändert Spielfeld oder Spielgerät.
- Ändert die Spielidee.
- Führt Handicaps oder Vorteilsregeln ein: z. B. starke, dominante Schülerinnen und Schüler spielen nur mit der schwachen Hand oder verbietet Störungen beim Wurf.
- Formuliert Verhaltensregeln für starke Spieler, um alle so einzubeziehen, dass jeder eine Rolle spielt; z. B. einfaches Anspiel, Anbieten für das Abspiel, verbale Unterstützung usw., klare Aufgabenzuweisung.

2.4 Welchen Zusammenhang es zwischen Regeln und Fairness gibt

Fairness spielt im Sport eine besondere Rolle. Sport ohne Fairness wäre ein Widerspruch in sich. Kein Sport ohne Fairness! Mit diesen Formeln lässt sich die Bedeutung von Fairness oder Fairplay im Sport charakterisieren. Fairness ist eine unverzichtbare moralische Regel des Sports.

F	-	ür
A	-	lle
I	-	st
R	-	egelbeachtung
N	-	atürlich
E	-	ine
S	-	elbstverständliche
S	-	ache

Damit soll deutlich werden, dass die Anerkennung und Achtung der Regeln die Basis für Fairness bildet, und zwar der Regeln auf allen Ebenen. Allein in der Beachtung und Einhaltung der Regeln liegt im Sport schon eine positive Leistung, die letztendlich die Achtung des Mitspielers und Gegners als Partner voraussetzt bzw. beinhaltet. In welchen Formen sich Sport auch immer realisiert, egal, welche Sportarten betrieben werden, dem sportlichen Geist wird nur da entsprochen, wo die Regeln eingehalten werden. Aber nicht nur den Buchstaben nach, sondern ihrem Sinn nach. Darum könnte man den Begriff *Sport* auch so entfalten:

S	=	Spiel und Spaß
P	=	Partnerschaft und Miteinander
O	=	Organisierter Wettbewerb
R	=	Regelbeachtung und Rücksichtnahme
T	=	Training und Leistung



Es gibt viele Berichte aus dem Sport, die bestätigen, dass nicht nur Spitzensportler, sondern viele andere, die Sportgeist besitzen, Fairness über die geltenden Regeln gestellt haben.

- (1) *Suche Beispiele für faires Verhalten von Mitspielern aus deinem eigenen Sporttreiben.*
- (2) *Überlege, ob du selbst auch schon ein Verhalten beobachtet hast, wo einem Sportler die moralischen Regeln mehr bedeutet haben als der Erfolg.*

Fairness ist eine unabdingbare Voraussetzung dafür, dass sportliches Handeln dem Geist des Sports entspricht.

2.5 Welcher Zusammenhang zwischen Spielidee, Spielregeln sowie dem Spielen bzw. Wettkämpfen besteht

- (1) *Wähle gemeinsam mit anderen ein Spiel und spielt es (Basketball, Handball, Fußball, Volleyball, Tennis, Badminton o. a.).*
 - *Probiert beim Spielen aus, welche Regeln man ändern kann, ohne dass die Spielidee verloren geht.*
 - *Beobachtungsaufgaben für Schülerinnen und Schüler, die gerade nicht spielen:*
 - *Über welche Regeln gibt es zwischen den Mannschaften Konsens, über welche nicht?*
 - *Welche Folgen hat es für den Einzelnen, wenn Regeln nicht hinreichend vereinbart bzw. nicht beachtet werden?*

Verändert man Regeln, die eigentlich schon durch die Spielidee vorgegeben sind, z. B.:

- beim Fußball den Ball mit der Hand spielen,
- beim Handball auf einen Korb werfen,
- beim Basketball Körpereinsatz erlauben,
- beim Badminton Punkte erzielen und verhindern,

dann verändert man auch die Sportart.

- (2) *Überlege, welche Regeln man ändert, wenn aus Basketball z. B. Fußball, aus Handball z. B. Korbball, aus Fußball z. B. Rugby bzw. American Football oder aus Badminton z. B. Federball wird.*