

Lehrkraft: StRin Lichtenstern

Leitfach: Sport

Rahmenthema: Sport und Gesundheit – „Sport hält gesund“ vs. „Sport ist Mord“

Zielsetzung des Seminars, Begründung des Themas

„First of all, no sports“! Mit dieser bekannten Redewendung soll Sir Winston Churchill angeblich auf die Frage eines Reporters, wie er so ein hohes Alter erreicht habe, geantwortet haben.

Dass sportliche Betätigung die Gesundheit fördern und erhalten kann ist unumstritten, dennoch kann das Sporttreiben auch gewisse Gefahren mit sich bringen. Die jährlich hohe Anzahl an Sportverletzungen liegt jedoch nicht allein im gesellschaftlichen Trend zu „risikoreichen“ Sportarten wie beispielsweise *Base-Jumping*, *seilfreies Klettern* oder *Kampfsport*. Eine Vielzahl der Zerrungen, Frakturen und Traumata entstehen durch falsch trainierte Bewegungsabläufe oder Missachtung wichtiger Trainingsprinzipien.

Im Rahmen des Seminars erwerben die Schülerinnen und Schüler ein umfangreiches Wissen im Bereich Sportanatomie/-biologie sowie Sportverletzungen. Darüber hinaus lernen sie wichtige Trainingsprinzipien zum Zwecke der Prävention, Therapie und Rehabilitation kennen und diskutieren über bewährte sowie revolutionäre Behandlungsmethoden.

Mögliche Themen für die Seminararbeiten

1. Sport oder Wahnsinn? Extrem- bzw. Abenteuersport – eine kritische Betrachtung
2. Überlastungsschäden im Leistungssport
3. Die Gefahren des Dopings im Freizeit- und Breitensport
4. Der plötzliche Herztod beim Sport
5. Koordinatives Training als Verletzungsprophylaxe
6. Bewährte vs. revolutionäre Behandlungsmethoden
7. Sportsucht
8. Kinesio-Tape
9. Verletzungsbild und Schädigungshäufigkeit in einer ausgewählten Sportart sowie Möglichkeiten und Maßnahmen von Prävention und Rehabilitation
10. Muskuläre Dysbalancen als Ursache von Fehlbelastungen und Schädigungen im Sport und Möglichkeiten der Fehlstellung, Kompensation und Vermeidung

Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

Eine Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Sportmedizinern der Region ist angedacht.