

**Lehrkraft: StR Andreas Lorenz**

**Leitfach: Sport**

**Thema: „Sport ist Mord“ vs. „Sport hält gesund“ – Der Einfluss des Sports auf unsere Gesundheit**

**Zielsetzung des Themas:**

„Sport hält gesund“ sagen die einen, „Sport ist Mord“ fand bereits Sir Winston Churchill, der bedeutendste britische Staatsmann des 20. Jahrhunderts. Auf der einen Seite verletzten sich Jahr für Jahr über zwei Millionen Menschen beim Sport, auf der anderen Seite ist es wissenschaftlich erwiesen, dass sportliche Betätigung die Gesundheit erhalten und sogar fördern kann. Doch woran liegt die hohe Zahl an Verletzungen? Dies ist sicherlich nicht nur im vermehrten Aufkommen von „gefährlichen“ Trendsportarten zu begründen, die den gewissen Adrenalinkick versprechen. Eine hohe Anzahl an Zerrungen, Traumata, Rissen oder Frakturen entstehen durch falsch trainierte Bewegungsabläufe oder der Nichtbeachtung wichtiger Trainingsprinzipien.

Im Rahmen des Seminars erwerben die Schülerinnen und Schüler ein umfangreiches Wissen in den Bereichen der Sportanatomie und Sportverletzungen, untersuchen bewährte und neue Präventions- und Behandlungsmethoden und lernen wichtige Trainingsprinzipien zum Zweck der Prävention, Therapie und Rehabilitation kennen. Sie setzen sich dabei ebenfalls mit den vielfältigen Auswirkungen des Sports auf unsere Gesundheit auseinander.

**Mögliche Seminararbeitsthemen:**

- Sportverletzungen im Fußball und deren Prophylaxe
- Sportverletzungen im Basketball und Rehabilitationsmaßnahmen im Bereich des Sprunggelenks
- „Jumpers Knee“: Ursachen und Prophylaxe
- Der „Tennisellbogen“: Ursachen und Prophylaxe
- Typische Verletzungen im Skifahren und Snowboarden und deren Prophylaxe
- „Sport ist Mord“ – Überlastungsschäden im Leistungssport
- Die Gefahren des Dopings und dessen Folgen auf die Gesundheit
- Jogging – Die Auswirkungen des Breitensports auf den menschlichen Organismus
- Ausdauertraining und dessen Möglichkeiten und Grenzen im Schulsport
- Prävention von Haltungsschwächen im Schulsport
- Folgen von Bewegungsmangel für den Bewegungsapparat
- „Die Blackroll“: Eine Wunderwaffe gegen Verletzungen?
- Koordinatives Training als Verletzungsprophylaxe
- Dehnen – Veraltet? Modern? Aktiv oder passiv?
- Bewährte versus revolutionäre Behandlungsmethoden