

Name:			

Abiturprüfung 2008

Sport, Leistungskurs

Aufgabenstellung:

- Beschreiben Sie das Gesundheitsmodell der Salutogenese in Gegenüberstellung zu einem eher traditionellen, eng gefassten Gesundheitsverständnis (z. B. Pathogenese) und erläutern Sie, welche gesundheitliche Bedeutung dem Schulsport in dem einen und dem anderen Modell prinzipiell zukommt. (22 Punkte)
- 2. Analysieren Sie den dargestellten Muskelfunktionstest (M 1) vor dem Hintergrund Ihrer Kenntnisse über muskuläre Dysbalancen und erläutern Sie seine jeweilige Bedeutung im Gesundheitsverständnis der in Teilaufgabe 1 beschriebenen Modelle. (28 Punkte)
- 3. Entwerfen Sie begründend ein gesundheitsgerechtes Muskelfitnesstraining für Tom (M 2) zum Ausgleich der im Test festgestellten Dysbalancen und begründen Sie ergänzend Ratschläge für ein gesundheitsförderliches Sporttreiben aus salutogenetischer Sicht.

 (30 Punkte)

Materialgrundlage:

- M 1: Augustin, Jörg: Trainieren lernen im Fitness-Studio (Teil 2), in: Lehrhilfen für den Sportunterricht (Beilage zur Zeitschrift Sportunterricht) 48 (1999) Heft 3, S. 45, (leicht verändert)
- M 2: Fallbeispiel, eigener Text

Zugelassene Hilfsmittel:

· Wörterbuch zur deutschen Rechtschreibung



Name: _____

M 1

Teste deine muskuläre Balance

Sind folgende Muskeln zu schwach?

Sind folgende Muskeln verkürzt/verspannt/unbeweglich?

1. Vordere Oberschenkelmuskulatur

1. Hintere Oberschenkelmuskulatur *

2. Gesäßmuskulatur *



Position kann mindestens 10 Sek. gehalten werden **Mindestanforderung**

3. Oberer Rückenmuskel/hinterer Schultermuskel

(Trapezmuskel + Deltamuskel)

- 1. Ferse berührt das Gesäß normale Dehnbarkeit
- bis 15 cm Abstand zwischen Ferse und Gesäß leichte Verkürzung
- über 15 cm Abstand zwischen Ferse und Gesäß erhebliche Verkürzung

2. Hüft-Lenden-Muskel

Oberschenkel bis 10° unter der Horizontalen – normale Dehnbarkeit Oberschenkel bis zur Horizontalen – leichte Verkürzung Oberschenkel über der Horizontalen – erhebliche Verkürzung

Res

Rückenlage, Gesäß am Kastenende, Hände ziehen das Knie zur Brust, das andere Bein hängt über das Kastenende hinaus

3. Brustmuskulatur



normale Beweglichkeit: Rücken, Schultern und Arme müssen Bodenkontakt haben (ohne Hohlkreuz zu machen)

4. Bauchmuskulatur



Oberkörper kann vom Boden gelöst und 10 Sek. gehalten werden **Mindestanforderung**

Schulterblattspitzen können vom Boden gelöst und 10 Sek. gehalten werden

Mindestanforderung

4. Untere Rückenmuskulatur



Die Dehnfähigkeit dieses Muskels ist dann gut, wenn der Stirn-Kniescheiben-Abstand zwischen 0 bis 10 beträgt. Zwischen 10 bis 15 cm liegt eine leichte, bei mehr als 15 cm eine starke Verkürzung vor.

*Hinweis: Beachte, dass die hintere Oberschenkelmuskulatur und die Gesäßmuskulatur mit nur einer Übung gemeinsam getestet werden!

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen



SP LK HT 2 Seite 3 von 3

Name:			
M 2			

Der in Teilaufgabe 2 analysierte Muskelfunktionstest brachte für den achtzehnjährigen Schüler Tom ein deprimierendes Ergebnis. Er schaffte in keinem Haltetest die Mindestanforderung. Die vier Dehntests brachten alle das Resultat: "erhebliche/starke Verkürzung". Häufig klagt er über Verspannungen und Rückenprobleme.
Tom verbringt nach der Schule den größten Teil seiner Freizeit vor dem Computer. Ausgleich verschafft er sich lediglich durch Liegestütze mehrmals in der Woche.