



München, 15.12.2021

Präsentation eines W-Seminars

Leitfach: Sport
Lehrkraft: J.Rauhe

Titel mit Untertitel (1 - 2 Zeilen):

Der perfekte Athlet

Genauere Erläuterung des Themas und der Ziele des Seminars:

„Der perfekte Athlet“

Stark muss er sein!? Nein, schnell muss er sein!? Nein, gewandt muss er sein!?

Viele Muskeln muss er haben!? Und kämpfen muss er können!?

Die heutigen Ansichten sind mannigfaltig.

Und „der perfekte Athlet muss nützlich sein!“ ergänzt das Leitbild des perfekten Athleten der Antike noch.

Welche Sportler/innen sind richtige Athleten?

Was zeichnet einen Menschen als perfekten Athleten aus und wie wird man einer? Ist der perfekte Athlet vielleicht eine Athletin oder steckt das Zeug zum perfekten Athleten am Ende in uns allen? Und wie weit gehen Sportler/innen, um diesem Ideal möglichst nahe zu kommen?

Mögliche Seminararbeitsthemen:

- Auf der Suche nach dem perfekten Athleten: ein Definitionsversuch
- Der perfekte Athlet „gestern“ und heute: passt das altgriechische Leitbild noch in unsere heutige Sportwelt?
- Auf dem Weg zum perfekten Athleten: Arnold Schwarzenegger (stellvertretend für den Fitnessstudio-Boom der 80er) und der Einfluss der Fitnessindustrie
- Auf dem Weg zum perfekten Athleten: „methode naturelle“ von Georges Hébert bis David Belle (Parkour)
- Auf dem Weg zum perfekten Athleten: Warum Freeletics und Tough mudder die Massen zum Schwitzen bringen.
- Der perfekte Athlet: eine Geschlechterfrage?
- Der perfekte Athlet und Spitzensport – Bestätigung oder Widerspruch?
- Der perfekte Athlet um jeden Preis: Doping und Substitution Sport
- Der Mensch von heute: weder perfekt – noch Athlet. Der Einfluss der heutigen Lebenswelt auf die Athletik der Menschen.
- „the mind ist the limit“ – die Bedeutung von Mentaltraining und psychischer Stärke

Besondere Anforderungen und Voraussetzungen:

- Sportinteresse
- Offenheit für neue Ansätze

Besondere Vorhaben:

- Exkursion an die LMU zu Rechercheübungen
- Besuch der Bibliothek des Sportzentrums der TU München
- kleine Projekte zu verschiedenen Trainingsmethoden/ Trainingsansätzen