

Grundzüge der Trainings- und Bewegungslehre:

~ Sportmotorische Grundeigenschaften (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination)

~ Grundlagen des Trainings (Sportmotorische Tests; Pulsverhalten; Trainingspläne)
Periodisierung; Trainingsplanung im Kindes- und Jugendalter

~ Grundlagen des Bewegungslernens

~ Biomechanik (Beispiele Sprint, Kugelstoß, Weitsprung, Saltos, Schrauben, Schwimmen, ...)

Gesundheit und Bewegung:

~ Prävention und Sporttherapie bei Sportverletzungen

~ Überlastungsschäden (Bsp.: Wirbelsäule, Knie)

~ Ernährung und Sport

~ Rauchen, Alkohol und Sport

Sportpsychologie, Psychomotorik:

~ Persönlichkeitsentwicklung im Sports

~ Entwicklungspsychologische Aspekte der menschlichen Bewegung

~ Umgang mit Stress und Entspannungstechniken

~ Aggression und Sport

~ Angst und Sport

~ Mentales Training und Biofeedback

Historische, soziologische und ökonomische Zusammenhänge:

- ~ Geschichtliche Entwicklung des Sports anhand ausgewählter Beispiele
- ~ Phänomen olympische Spiele im Wandel der Zeit
- ~ Sport als Wirtschaftsfaktor (Sportorganisationen, Sponsoring im Sport)
- ~ Ethische und moralische Aspekte des Sports (Doping)
- ~ Sport im Spannungsfeld zwischen Ökologie und Ökonomie

[weiter](#)