

„Der menschliche Körper im Wechselspiel zwischen motorischer Aktivität, Gesundheit, Leistung und sozialen Regeln“

Halbjahr 11.1 - Sportliches Training, Biologische Grundlagen

Sportarten in Theorie u. Praxis: Volleyball, Geräteturnen, Leichtathletik, Fitness

- Ziele und Merkmale sportlichen Trainings
- Sportbiologische Grundlagen des Trainings
- Anatomie / Physiologie / Beweglichkeit

Halbjahr 11.2 - Einführung Bewegungslehre, Bewegungsanalyse, motorisches Lernen

Sportarten in Theorie u. Praxis: Badminton, Basketball, Leichtathletik

- Bedeutung und Sinn sowie Formen sportlicher Bewegung
- Bewegungsbeschreibungen
- Analyse von Bewegungsabläufen, Phasenstrukturen, koordinative Fähigkeiten

Halbjahr 12.1 - Trainingslehre I

Sportarten in Theorie u. Praxis: Leichtathletik, Volleyball, Geräteturnen, Fitness

- Grundlagen sportl. Leistungsfähigkeit
- Aufgaben u. Ziele eines systematischen Trainings
- Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden, konditionelle Fähigkeiten

Halbjahr 12.2 - Trainingslehre II

Sportarten in Theorie u. Praxis: Badminton, Basketball, Leichtathletik

- Ontogenese
- konditionelle Fähigkeiten
- Energiebereitstellung
- Doping

Halbjahr 13.1 - Biomechanik, Motorisches Lernen, Sportsoziologie

Sportarten in Theorie u. Praxis: Leichtathletik, Volleyball, Geräteturnen

- Biomechanische Prinzipien
- Kinematische u. dynamische Bewegungsmerkmale
- Funktionale Analysen
- Rolle des Sports in der Öffentlichkeit / Doping

Halbjahr 13.2 - Sportsoziologie/-psychologie, Wdh. Trainings- u. Bewegungslehre

Sportarten in Theorie u. Praxis: Leichtathletik, Volleyball, Geräteturnen, Basketball
(Vorbereitung sportpraktische Prüfung)

- Individuelle und gruppensdynamische Aspekte im Sport (Angst, Aggression, Gruppenkohäsion, Teambildung, soziale Gruppe)