

# Leistungsfach Sport

## THEORIE

### SPORTLICHES TRAINING

Wie arbeiten Herz, Kreislauf und Muskeln zusammen?  
Wie bekommen die Muskel Energie?  
Wie trainiert man optimal?

### BEWEGUNGSLEARNEN

Wie kann man Bewegungen physikalisch analysieren?  
Wie werden Bewegungen gesteuert?  
Wie lernt man Bewegungen?

### HANDELN IM SPORTSPIEL

Wie analysiert man taktisches Verhalten?  
Wie erklärt man gruppensdynamische Prozesse?  
Wie kommt es zu aggressiven Handlungen?  
Wie laufen Motivationsprozesse ab?

### SPORT UND GESELLSCHAFT

Wie wird Sport vermarktet?  
Welche Trends gibt es im Sport?  
Wie wird Sport organisiert?

## Voraussetzungen

### INTERESSE

- ✓ Spaß am Lernen neuer Bewegungen
- ✓ Motivation zur Verbesserung von Schwächen
- ✓ Interesse an den theoretischen Inhalten

### KENNTNISSE

Grundlagen aus den Fächern  
Biologie, Physik, Deutsch und Sozialkunde

### PHYSISCHE VORAUSSETZUNGEN

- ✓ Grundfertigkeiten in allen Praxissportarten (außer Ski/Snowboard)
- ✓ konditionelle Voraussetzungen (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit)
- ✓ nicht anfällig für Verletzungen

## PRAXIS



Schwimmen



Turnen



Leichtathletik



Sportspiele



Ski / Snowboard