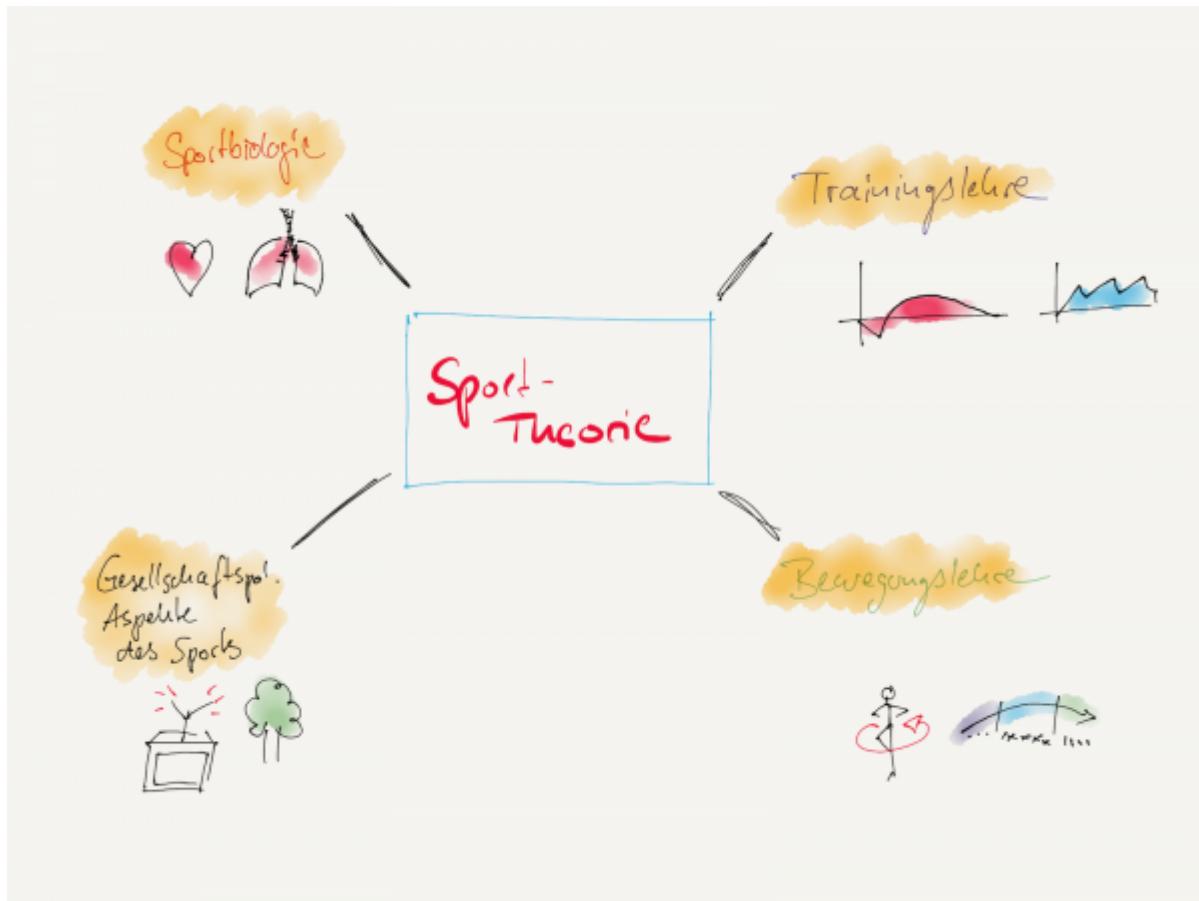


Sport-Theorie-Kurs: Inhalte

vgl. [Lehrplan Sport](#)



Grundlagen

Welche Prozesse laufen in unserem Körper ab, die uns schneller, stärker und zäher werden lassen?
Was muss man beim Training grundsätzlich beachten?

- Biologische Grundlagen
- Zielsetzungen und Merkmale sportlichen Trainings

Sportbiologie

Wie funktioniert unser Körper und wie wirkt sich sportliche Belastung und Training auf den menschlichen Organismus aus?

- Herz-Kreislaufsystem
- Atmungssystem
- Temperaturregulationssystem
- [Aktiver Bewegungsapparat](#)
- [Passiver Bewegungsapparat](#)

- Nervensystem
- Immunsystem und Hormonsystem
- Sport und Gesundheit
- Doping

Trainingslehre

Wie soll sportliches Training aufgebaut sein und welche Prinzipien liegen dem Training zu Grunde?

- Krafttraining
- Ausdauertraining
- Schnelligkeitstraining
- Beweglichkeitstraining

Bewegungslehre

Wie lassen sich Bewegungen beschreiben und optimieren? Welche Steuerungsprozesse laufen im Inneren des Sportlers ab? Wie lernen wir neue Bewegungen?

- Koordinative Fähigkeiten
- Motorisches Lernen
- Entwicklung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen und des motorischen Lernens im Altersgang
- Merkmale und Grundlagen sportlicher Bewegungen

Sport und Gesellschaft

Welchen Platz hat Sport in unserer Gesellschaft? Wie wirkt sich Sport auf unser Miteinander aus? Welche Auswirkungen hat Sport auf die Umwelt?

- Bildung, Erziehung und Sozialverhalten im Sport
- Formen und Bedeutung von organisiertem und nichtorganisiertem Sport
- Fairness
- Medien und Kommerzialisierung im Sport
- Umwelt und Sport

[sport, sport-theorie](#)

From:
<http://herr-zimmerer.de/> - **herr-zimmerer.de**



Permanent link:
<http://herr-zimmerer.de/doku.php/open:sport-theorie-kurs-inhalte>

Last update: **2026/01/19 14:13**