

# Sport

Hier siehst du eine thematische Gliederung der Seiten zum Thema „Sport“. Eine [automatisch generierte, nicht sortierte Liste](#) mit allen Seiten mit dem Schlagwort „sport“ ist ebenfalls abzurufen.

Grundsätzlich wird in der nachfolgenden Gliederung zwischen **Sporttheorie** und **Sportpraxis** unterschieden.

## Sporttheorie

Theoretische Grundlagen, die für alle Sportarten relevant sind.



Auf der Seite [Sport Additum - Überblicksseite](#) findet sich eine Zusammenstellung ausgewählter Kursinhalte.

## Sportbiologie

Wie wirkt sich sportliche Belastung und Training auf den menschlichen Organismus aus? Dieser Frage wird auf den folgenden Seiten nachgegangen.

- [Aufwärmen](#) 2015/08/16 17:11 P. Zimmerer [sport](#), [sportbiologie](#)
- [Gesundheit](#) 2017/02/17 00:30 P. Zimmerer [sport](#), [sportbiologie](#)
- [Körpergewicht](#) 2015/08/14 10:40 P. Zimmerer [sport](#), [sportbiologie](#)

## Trainingslehre

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

- [Krafttraining](#) 2015/06/18 19:38 P. Zimmerer [sport](#), [trainingslehre](#)
- [Superkompensation](#) 2015/06/18 19:38 P. Zimmerer [sport](#), [trainingslehre](#)

## Bewegungslehre

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

- [Bewegungsfluss](#) 2015/12/10 10:01 P. Zimmerer [sport](#), [bewegungslehre](#)
- [Bewegungskopplung](#) 2015/12/10 11:18 P. Zimmerer [sport](#), [bewegungslehre](#)
- [Bewegungsmerkmale](#) 2015/12/06 21:34 P. Zimmerer [sport](#), [bewegungslehre](#)
- [Bewegungspräzision](#) 2015/12/10 13:40 P. Zimmerer [bewegungslehre](#), [sport](#)
- [Bewegungsrhythmus](#) 2015/12/10 10:00 P. Zimmerer [bewegungslehre](#), [sport](#)

- [Bewegungstempo](#) 2015/12/10 11:13 P. Zimmerer [bewegungslehre](#), [sport](#)
- [Bewegungsumfang](#) 2015/12/10 10:25 P. Zimmerer [sport](#), [bewegungslehre](#)
- [Biomechanische Prinzipien](#) 2015/11/29 12:37 P. Zimmerer [sport](#), [bewegungslehre](#)
- [Phasenstruktur der sportlichen Bewegung](#) 2015/12/06 22:14 P. Zimmerer [sport](#), [bewegungslehre](#)
- [Prinzip der Kinetion und Modulation](#) 2015/11/29 12:39 P. Zimmerer [sport](#), [bewegungslehre](#)

## Sportpraxis

Regeln, Tipps und Vorschläge zu den einzelnen Sportarten und Disziplinen: große Sportspiele, Leichtathletik, Turnen, etc.

### Volleyball

- [Beachvolleyball](#) 2015/06/18 19:33 P. Zimmerer [sport](#), [volleyball](#)
- [Sitzvolleyball](#) 2015/06/18 19:34 P. Zimmerer [sport](#), [volleyball](#), [inklusion](#), [regeln](#)
- [Volleyball: Bereitschaftshaltung](#) 2015/06/18 19:34 P. Zimmerer [sport](#), [volleyball](#)
- [Volleyball: Oberes Zuspiel](#) 2015/06/18 19:35 P. Zimmerer [sport](#), [volleyball](#)
- [Volleyball: Prüfungsformen](#) 2015/06/18 19:35 P. Zimmerer [sport](#), [volleyball](#)
- [Volleyball: Regeln](#) 2015/06/18 19:44 P. Zimmerer [sport](#), [volleyball](#), [regeln](#), [oberstufe](#)
- [Volleyball: Taktik](#) 2015/06/18 19:37 P. Zimmerer [sport](#), [volleyball](#), [taktik](#)
- [Volleyball: Unteres Zuspiel](#) 2015/06/18 19:37 P. Zimmerer [sport](#), [volleyball](#), [technik](#)

### Handball

- [Handball: Skript für die Oberstufe](#) 2015/06/19 18:32 P. Zimmerer [sport](#), [handball](#), [regeln](#), [oberstufe](#)

From:

<https://herr-zimmerer.de/> - **herr-zimmerer.de**

Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:sport?rev=1458031779>

Last update: **2016/03/15 09:49**

