

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. ¹⁾

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](#)

Leichtathletik

- [Hochsprung](#) 2017/06/22 14:17 P. Zimmerer [sport](#), [leichtathletik](#)
- [Kugelstoßen](#) 2017/05/11 14:29 P. Zimmerer [sport](#), [leichtathletik](#)
- [Mittelstrecke](#) 2017/06/22 14:50 P. Zimmerer [sport](#), [leichtathletik](#)
- [Oberstufe: Leichtathletik](#) 2021/07/21 17:26 P. Zimmerer [sport](#), [leichtathletik](#)
- [Schleuderball](#) 2021/05/05 00:12 P. Zimmerer [sport](#), [leichtathletik](#), [schleuderball](#)
- [Sport: Leichtathletikkurs](#) 2017/03/09 15:07 P. Zimmerer [sport](#), [leichtathletik](#)
- [Sprint \(100m\)](#) 2017/06/22 13:30 P. Zimmerer [sport](#), [leichtathletik](#)
- [Weitsprung](#) 2017/06/22 14:10 P. Zimmerer [sport](#), [leichtathletik](#)

1)

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

From:

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

Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:sport?rev=1494505813>

Last update: **2017/05/11 14:30**

