

# 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. Über den Link: [Sport-Theorie](#), der in der Oberstufe belegt werden kann,

### 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?

- [Kraftraining](#) 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 Kination 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](#)

From:

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



Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:sport?rev=1509999432>

Last update: **2017/11/06 21:17**