



## **Themenbereiche Theorie des Sports**

### **8A, Schuljahr 2018/19**

1. Sport und Ernährung
2. Sportverletzungen
3. Illegale Formen der Leistungssteigerung
4. Leistungsdiagnostische Verfahren im Sport
5. Grundlagen der Trainingslehre
6. Training der konditionellen Fähigkeiten – Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit
7. Psychologische und soziale Aspekte des Sports
8. Sportbiologische Anpassung des menschlichen Organismus durch Bewegung und Sport