

Thema	Schwerpunkt	Inhalte
Anatomie/ Physiologie	Stütz- und Bewegungsapparat	<ul style="list-style-type: none"> - Knochen : Funktionen, Belastung im Sport, Verletzungen/Regeneration/Überlastungssyndrom Haltung (Status aufnehmen) - Muskeln : Funktionen, Verletzungen/Regeneration, Muskelgewebe (Krafttrainingsarten erfahren), Muskelkraft (unterschiedliche Belastungen), Muskelermüdungen (Krampferscheinungen, Rückenschmerzen), Regeneration (Erholungsmassnahmen) - Gelenke/ : Funktionen, Erhaltung der Beweglichkeit, Verletzungen/Regeneration Sehnen/ Bänder - Nervensystem : Bewegungssteuerung - Blutkreislauf : Funktionen, Kapazitätsteigerung - Atmungsorgane : Sauerstoffaufnahme - Endokrines System : Sportbezogene Funktionen, Hormonhaushalt im Sport
Bewegungslehre	Grundelemente der Bewegung wahrnehmen und verstehen, sowie Bewegungsabläufe gezielt und bewusst durchführen	<ul style="list-style-type: none"> - Modelle der Bewegungslehre erfahren (EAG, GAG, BBB) - unterschiedliche Wahrnehmungskanäle kennen - Bewegungsabläufe analysieren, messen und optimieren - Analyse der Lernhandlung (Motivations-, Wahrnehmungs-, Gefühlsprozess etc.) - Bewegungsverwandtschaften finden/ Bewegungsstrukturen erkenne - Bewegungsvorstellung durch verschiedene Methoden verbessern (z.B. mentales Training) - Voraussetzungen zum Erlangen der Körperbeherrschung (Koordinative Fähigkeiten)
Trainingslehre	Grundsätze der Trainingslehre und physische Akzente zur Leistungssteigerung kennenlernen und anwenden	<ul style="list-style-type: none"> - Anatomische und physiologische Grundlagen erarbeiten - Grundprinzipien der konditionellen Fähigkeiten verstehen und erfahren - Energiehaushalt, Energiebereitstellung bei Belastung - Trainingsgrundsätze- und methoden kennenlernen - Trainingsplanung erarbeiten und kennenlernen - Überprüfungsmethoden der Leistungsfähigkeit - Krafttraining: Basis für alle Sportarten und gesundheitliche Voraussetzung für den Alltag - Belastung – Erholungsprinzip als Voraussetzung für einen optimalen Leistungszuwachs - Prinzip der koordinativen Fähigkeiten („zur richtigen Zeit, am richtigen Ort, mit wohldosiertem Krafteinsatz“) - Arbeiten mit optimalem Puls

Sport und Gesellschaft	<p>Sport und Wirtschaft</p> <p>Sport und Politik</p> <p>Sport und Umwelt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sport als Wirtschaftszweig : „Sportmaterial“, Sponsoring, Vermarktung der sportarten - Sportwirtschaft : Transfers und Gehälter von sportlern, Entwicklung von Grossanlässen - Interessenskonflikte : Zweckentfremdung der Olympischen Spiele, Grossveranstaltungen (WM, EM) - Nationalismus : Provokation, Aushängeschilder - Sportpolitik : Schweiz-Ausland (Stellenwert) - Umweltbelastung : Grossveranstaltungen, Individualsport -Mitmenschen : Soziale Aspekte, Behindertensport, Medien, Sportkulturen verschiedener Nationen
Psychologie	Wechselwirkung von Sport und Psyche verstehen	<ul style="list-style-type: none"> - Psychosomatische Zusammenhänge (Angst, Drucksituationen etc.) - Grenzen erfahren und verschieben (Doping legal/illegal) - Motivation und Emotion (Aggression und Gewalt, Leistungsmotivation) - Positive Effekte des sporttreibens auf die Psyche und den Körper (Gesundheit) - Flow- Erlebnis