



Sportkunde – Wahlpflichtfach

Mag. Walter Hofer

1. Historische Entwicklung des Sports mit Bezügen auf gesellschaftliche Probleme der Gegenwart

- Olympische Spiele der Antike
- Olympische Spiele der Neuzeit (kritische Auseinandersetzung)
- Geschichte des Skisportes mit besonderem Bezug auf Österreich
- Geschichte des Arbeitersportes

2. Sport + Doping

- Geschichte des Doping
- Verschiedene Arten des Dopings
- Akzeptanz von Doping in unserer Gesellschaft
- Ethische Bewertung des Dopings
- Diskussion Freigabe von Doping im Spitzensport Pros und Cons

3. Prävention + Sport / Passiver Bewegungsapparat

- Wirbelsäule

Besondere Auseinandersetzung mit Wirbelsäulenfehlstellungen wie Hohlkreuz, Rundrücken, Bandscheibenvorfall (Prävention)

- Gelenke

Besondere Auseinandersetzung mit Kniegelenk und Sprunggelenk (Verletzungsprävention)

4. Aktiver Bewegungsapparat

- Bau der Skelettmuskulatur
- Wie funktioniert eine Muskelkontraktion
- Arten von Muskelfasern
- Funktionen der wichtigsten Skelettmuskeln
- Muskuläre Dysbalancen + Muskelverletzungen

5. Analyse von Muskelschlingen bei komplexen Bewegungen

- Dead Lift
- Pull up
- Sprintstart
- Toes to Bar

6. Superkompensation

- Warum steigere ich meine Leistungsfähigkeit durch Training?
- Wie kommt es zum Übertraining ?
- Warum ist regelmäßiges Training wichtig?



7. **Energiegewinnung**

- Phasen der Energiegewinnung
- aerobe und anaerobe Energiegewinnung-
- Analyse verschiedener Sportarten bezüglich Energiegewinnung
z.B. 800 Meter Lauf, Fußball

8. **Trainingsprinzipien : Theorie + Beispiele aus der Praxis**

- Prinzip der Mindestreizstärke in Ausdauer + Krafttraining
- Prinzip der ansteigenden Belastung
- Prinzip der kontinuierlichen Belastung
- Prinzip der wechselnden Belastung
- Prinzip der richtigen Belastungsfolge
- Prinzip der periodisierten Belastung
- Prinzip der Individualität und Altersgemäßheit

9. **Trainingslehre Ausdauer + Geschwindigkeit**

- Unterscheidung von verschiedenen Arten der Ausdauer
- Analyse eines Laktattest
- Trainingsmethoden der Ausdauer
- Was ist eine lohnende Pause?
- 4 Phasenmodell der Geschwindigkeitsleistung beim 100 Meter Lauf
- Trainingsmöglichkeiten für alle 4 Phasen

10. **Trainingslehre Kraft + Mobilität**

- Isometrische, konzentrische, exzentrische Muskelarbeit
- Dehnungs- Verkürzungs – Zyklus (DVZ)
- Krafttraining zur Vergrößerung des Muskelquerschnittes
- Krafttraining zur Verbesserung der intramuskulären Koordination
- Risiken und Gefahren des Krafttrainings
- Erklärung des Dehnungsreflexes
- Dynamisches Dehnen
- Statisches Dehnen
- Aktives - statisches Dehnen