



THEMENPOOL FÜR DIE NEUE KOMPETENZORIENTIERTE
REIFEPRÜFUNG IM WAHLFACH SPORTKUNDE 2022
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
- Sport im Wandel der Zeit am Beispiel der deutschen Turnerbewegung und des Arbeitersportes

2. **Sport + Doping**

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

3. **Passiver Bewegungsapparat + Verletzungsprävention**

- Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen
- Wirbelsäule

Besondere Auseinandersetzung mit Wirbelsäulenfehlstellung wie Hohlkreuz, Rundrücken, Bandscheibenvorfall, Knieverletzungen (Prävention)



4. **Aktiver Bewegungsapparat + Muskelverletzungen**

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

5. **Analyse von Muskelschlingen bei komplexen Bewegungen + methodische Übungsreihen zum Erlernen komplexer Bewegungen**

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

6. **Grundlagen der Trainingslehre**

- Superkompensation
- Warum steigern ich meine Leistungsfähigkeit durch Training
 - Wie kommt es zum Übertraining ?
 - Warum ist regelmäßiges Training wichtig?
 - Bedeutung des „Sportherzens“
 - Pulsverhalten
 - Trainingssteuerung über Beobachtung des Pulses



7. Energiegewinnung in der Muskelzelle

- 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
- Prinzip der ansteigenden Belastung
- Prinzip der kontinuierlichen Belastung
- Prinzip der wechselnden Belastung
- Prinzip der richtigen Belastungsfolge
- Prinzip der periodisierten Belastung
- Prinzip der Individualität
- Prinzip der 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
- 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