

# Sporttheorie

Folgende Themen bieten sich für eine theoretische Ausarbeitung an. Dabei gilt, dass Bewegung möglich bleibt, z.B. die demonstrierende Ausführung einer Bewegung erwünscht ist!

## 1. **Steigerung der körperlichen Fitness**

- kriteriengeleitete Erstellung von Fitness- und Wochenplänen
- Durchführung, Dokumentation und Reflexion
- klassische Trainingslehre
- physiologische Grundlagen zum Verständnis der Trainingslehre
- Bewertung von Fitness-Apps nach vorher erarbeiteten Kriterien

## 2. **Förderung der Koordination und Beweglichkeit**

- Auswahl und Zielsetzung entsprechender Übungen
- Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit (Kinästhetik, Propriozeption)
- Verknüpfung kognitiv/koordinativer Bewegungsformen (Life-Kinetik)

## 3. **Formen von Entspannung, Regeneration und Gestaltung**

- Entwicklung von Choreographien (Demo-Video)
- Yoga

## 4. **Funktionelle Ansätze**

- Rückenschule
- Faszienübungen
- Ergonomie am Arbeitsplatz

## 5. **Weitergehende gesundheitliche Themen**

- Ernährung
- Doping/Nahrungsergänzungsmittel
- Einsatz von Medikamenten

## 6. **Förderung des Bewegungssehens und Feedback**

- Identifikation von Bewegungsphasen und –elementen
- methodisch-mediale Kompetenzen (Lernvideos)
- Verständnis von Bewegungsabläufen
- Biomechanik und Bewegungslehre
- Spieltaktik (Videoanalyse; Formen der Individual-, Gruppen-, Mannschaftstaktik)

## 7. **Soziologisch-gesellschaftliche Themen**

- Ökonomisierung des Sports (Geisterspiele)
- individuelle und kollektive Zielsetzungen des Sports/von Bewegung
- Bedeutung des Sports/von Bewegung in modernen Gesellschaften
- Sport als Beruf (Aufgaben und Rolle eines Übungsleiters/Trainers)