

16 Inhaltliche Schwerpunkte 2012

1. Trainieren und Leisten im Sport
 - 1.1. anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung
 - 1.1.1. Bau und Funktion des Herz-Kreislaufsystems; Gasaustausch und –transport
 - 1.1.2. Bau und Arbeitsweise der Muskulatur; Fasertypen; Grundvorgänge bei der Kontraktion
 - 1.1.3. grundlegende Aspekte der Energiebereitstellung; Effizienzvergleich: aerobe – anaerobe Energiegewinnung
 - 1.2. konditionelle Voraussetzungen von Bewegungshandlungen in spezifischen
 - 1.3. Belastungssituationen (Konkretisierung je nach Kursprofil) Verfahren zur Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich, u.a. Laktatstufentest; Conconi Test
 - 1.4 Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen
 - 1.4.1. Trainingsprinzipien; Grundlagen der Belastungssteuerung und Anpassungsauslösung
 - 1.4.2. Trainingsmethoden und –formen im Ausdauer- und Krafttraining; angestrebter Leistungszuwachs und durch sie auslösbare biologische Anpassungen
 - 1.4.3. Formen und Funktion des Auf- und Abwärmens
2. Bewegungen erlernen, verbessern und verstehen
 - 2.1. Phasen sportlicher Bewegung nach Meinel
 - 2.2. Funktionsanalyse nach Göhner
 - 2.3. Biomechanische Prinzipien und ihre Anwendungen beim Lernen und Üben von Bewegungen
 - 2.4. Lernstufen nach Meinel/Schnabel
 - 2.5. Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen, wie z.B.
 - 2.5.1. Teillernmethode, Ganzheitsmethode
 - 2.5.2. Methodische Übungsreihen und Prinzipien wie z.B. Prinzip der verminderten Lernhilfen, Prinzip der graduellen Annäherung
 - 2.5.3. Methoden beim Erlernen von Sportspielen, z.B. nach Schaller