

Inhalte LK Sport E1-Q4

E1

- Definition „Sport“
- Definition „Training“
- Kondition, dabei speziell Ausdauer
- Strukturmodell Kondition
- Strukturmodell Ausdauer/Ausdauertraining
- Methoden des Konditionstrainings am Ausdauertraining
- Planung und Steuerung des Ausdauertrainings:
Trainingsaufbau, -periodisierung, -dokumentation, -auswertung
- Theoriemodell der Superkompensation
- Belastungsstrukturen, mindestens der Dauer- und Tempowechselmethode und eine Intervallmethode
- Belastungskomponenten
- Belastung als methodische Steuergröße zur Entwicklung der Kondition

E2

- Trainingslehre
- Aufbau Herz-Kreislauf-System/Trainingswirkung bezogen auf das Herz-Kreislaufsystem (vo₂max, Ökonomisierung von Herztätigkeit und Atmung)
- Aktiver und passiver Bewegungsapparat (Muskulatur, Wirbelsäule)
- Aerobe und anaerobe Energiebereitstellungsprozesse (z.B. Fatburnertraining)
- Leistungsdiagnostik (vo₂max, Laktat, Stufentest)
- Schnelligkeit
- Aufwärmen und Stretching (in Theorie und Praxis)

Q1

- Kraft
- Strukturmodell Kraft/Krafttraining
- Trainingswirkungen bezogen auf die Muskulatur (Arbeitsweisen, Kontraktionsformen)
- Organisationsformen des Krafttrainings (Stationstraining, Circuittraining etc.)
- Kenntnisse über Methoden zur Verbesserung
der Innervationsfähigkeit und zur Erweiterung des Energiepotential der Muskulatur
- Gefahren und Risiken des Krafttrainings
- Verletzungsvermeidung

Q2

- Bewegung von innen betrachtet:
- Analysatoren
- Bewegungssteuerung und Regelung
- Bewegungsausführung und -kontrolle
- Motorische Lernprozesse
- Gestaltung von motorischen Lernprozessen: Stellenwert koordinativer Fähigkeiten, Instruktionen und Rückmeldungen (Informationsinhalt und –übermittlung), Übungsgestaltung (Auswahl und Variation)
- Antizipation/Stufung der Lernprozesse
- Wahrnehmung/Informationsverarbeitung (Closed Loop und Open Loop)
- Bewegungslehre/ Bewegungsanalyse
- Bewegung von außen betrachtet:
- Biomechanische Merkmale

- Biomechanische Prinzipien
- Morphologie (Schnabel/Meinel im Vgl. zu Göhner)
- Fitness- und Gesundheitstraining (Gesundheitskonzepte, Ziele, Gestaltungsmöglichkeiten)

Q3

- Sport und Gesellschaft
- Erscheinungsformen von Sport/aktuelle Veränderungen/Modetrends
- Leistung als soziale Vereinbarung
- Gütekriterien von Leistung
- Bezugsnormen von Leistung
- Soziales Handeln im Spannungsfeld Sport
- Fairness – Dominanz
- Organisation sportlicher Handlungssituationen

Q4

- Pädagogische Perspektiven im Überblick
- Individuelle Zuwendungsmotive für sportliches Handeln
- Doping
- Methoden und Mittel
- Ethisch-moralische Diskussion (Doping)