

Sportkunde 2018/2019

Florian Mosbach

Wochenstunden gesamt: 10

Anzahl der Themenbereiche: 18

- 1) Herzkreislauf-System
- 2) Atmungssystem
- 3) Muskelphysiologie
- 4) Muskuläre Energiebereitstellung
- 5) Anatomie
- 6) Leistungsfaktor Kraft
- 7) Leistungsfaktor Ausdauer
- 8) Leistungsfaktor Schnelligkeit
- 9) Leistungsfaktor Koordination
- 10) Leistungsdiagnostik
- 11) Trainingsplanung
- 12) Bewegungslehre
- 13) Bewegungslernen
- 14) Biomechanik
- 15) Ernährung
- 16) Optimierung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- 17) Sport im Kindes- und Jugendalter
- 18) Alter und Sport / Gesundheitssport