

<b>1. Themenbereich:</b>	<b>Allgemeine Trainingslehre</b>
•	Trainingsprinzipien und Superkompensation
•	Periodisierung und Trainingssteuerung
•	Besonderheiten im Jugendtraining
<b>2. Themenbereich:</b>	<b>Ausdauer und Schnelligkeit</b>
•	Trainingssteuerung im Ausdauerbereich
•	Verschiedene Testverfahren und Trainingsmethoden
•	Schnelligkeitstraining
<b>3. Themenbereich:</b>	<b>Beweglichkeit</b>
•	Beweglichkeit im Alltag und Sport
•	Verletzungsprophylaxe
•	Haltungsschäden
<b>4. Themenbereich:</b>	<b>Ernährung und Sport</b>
•	Makro- und Mikronährstoffe
•	Energiebereitstellung
•	Gesunde Ernährung, BMI
<b>5. Themenbereich:</b>	<b>Risikomanagement und Sportverletzungen</b>
•	Risikomanagement im Wintersport inkl. Lawinenkunde
•	Typische Sportverletzungen, Behandlung und Prävention
<b>6. Themenbereich:</b>	<b>Leistungsfördernde Substanzen und Methoden im Sport</b>
•	Unterschiedliche Mittel und Methoden
•	Gefahren von Doping
<b>7. Themenbereich:</b>	<b>Aktiver und passiver Bewegungsapparat</b>
•	Knochen und Gelenke
•	Muskeln
<b>8. Themenbereich:</b>	<b>Biomechanische Grundlagen und Bewegungslehre</b>
•	Methodische Übungsreihe

**THEMENBEREICHE im Fach:**  
**Sporttheorie**  
**Matura 204/25**



•	Biomechanische Prinzipien im Sport
•	Analyse von Bewegungsabläufen
<b>9. Themenbereich: Kraft</b>	
•	Sportartspezifische Kraftarten
•	Trainingsaufbau und -methoden
<b>10. Themenbereich: Geschichte und Sport</b>	
•	Historische Entwicklung des Sports
•	Sport in seiner Vielfalt als Förderungsmittel unterschiedlicher Gruppen