

1. Themenbereich:	Allgemeine Trainingslehre
	• Trainingsprinzipien und Superkompensation
	• Periodisierung und Trainingssteuerung
	• Besonderheiten im Jugendtraining
2. Themenbereich:	Ausdauer
	• Trainingssteuerung mittels Laktat- und Pulsmessung
	• Verschiedene Testverfahren und Trainingsmethoden
3. Themenbereich:	Schnelligkeit und Beweglichkeit
	• Schnelligkeitstraining
	• Beweglichkeit im Alltag und Sport
	• Verletzungsprophylaxe
4. Themenbereich:	Ernährung und Sport
	• Makro- und Mikronährstoffe
	• Energiebereitstellung
	• Gesunde Ernährung, BMI
5. Themenbereich:	Sportbedingte Unfälle, Verletzungen und Sportschäden
	• Prävention
	• Typische Sportverletzungen
	• Behandlung
6. Themenbereich:	Leistungsfördernde Substanzen und Methoden im Sport
	• Unterschiedliche Mittel und Methoden
	• Gefahren von Doping
7. Themenbereich:	Aktiver und passiver Bewegungsapparat
	• Knochen und Gelenke
	• Muskeln
8. Themenbereich:	Biomechanische Grundlagen und Bewegungslehre
	• Methodische Übungsreihe

THEMENBEREICHE im Fach:
Sporttheorie
Matura 2025/26



•	Biomechanische Prinzipien im Sport
•	Analyse von Bewegungsabläufen
9. Themenbereich:	Kraft
•	Sportartspezifische Kraftarten
•	Trainingsformen
•	Testverfahren
10. Themenbereich:	Religion und Sport
•	Historische Entwicklung des Sports
•	Parallelen zwischen Religion und Sport