



## **Themenpool SGW 8C 2018/2019 KH**

1. Der menschliche Bewegungsapparat
2. Sportverletzungen und Sportschäden
3. Ernährung im Sport
4. Bewegungslernen
5. Ausdauer und Ausdauertraining bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
6. Kraft und Krafttraining bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
7. Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining + Koordination bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
8. Konzentration, Entspannung
9. Mentales Training
10. Methoden zur Leistungssteigerung
11. Extreme im Sport
12. Psychologische und soziale Aspekte im Sport