

Reifeprüfung 2025/26

Klasse 9S

Themenpool Sportkunde

Thema 01	Elementares Konditionstraining – Ausdauer
Thema 02	Elementares Konditionstraining – Kraft
Thema 03	Elementares Konditionstraining – Schnelligkeit
Thema 04	Beweglichkeits- und Koordinationstraining
Thema 05	Grundlagen des Trainings (Superkompensationsmodell, Trainingsprinzipien und Energiebereitstellung)
Thema 06	Testen und Diagnostizieren im Sport
Thema 07	Trainingsplanung und Trainingssteuerung
Thema 08	Bewegungsapparat und Organsysteme
Thema 09	Anpassungserscheinungen durch sportliche Betätigung
Thema 10	Besonderheiten des Nachwuchstrainings
Thema 11	Bewegungssteuerung und motorisches Lernen
Thema 12	Merkmale von Bewegungen und Bewegungsanalyse
Thema 13	Taktische Fähigkeiten und sportliche Taktiken
Thema 14	Biomechanik im Sport
Thema 15	Sportpsychologie und mentales Training
Thema 16	Auswirkung von Bewegung auf die Gesundheit
Thema 17	Ernährung im Sport
Thema 18	Wagnis und Risiko im Sport