	Themen	**Kompetenzen / Inhalte**
1	Grundlagen des Trainings 1	Superkompensation/Trainingsprinzipien
2	Grundlagen des Trainings 2	Pulsverhalten bei unterschiedlicher Belastung/ Anpassungserscheinungen
3	Energiebereitstellung	Aufnahme und Arten der EB/ Vor-und Nachteile der EB
4	Ernährung	Verdauung/ verschiedene Energiespeicher
5	Doping	Methoden und Mittel zur Leistungssteigerung
6	Legale Methoden zur Leistungssteigerung	Trainingsformen/Höhentraining/Ergogene Stoffe
7	Suchtmittel und sportliche Leistungsfähigkeit	Auswirkung von Alkohol und Nikotin/Auswirkung von Suchtmitteln und Medikamenten
8	Kinder- und Jugendtraining	Sensible Phasen/ Prinzipien und Auswirkungen auf die Trainingsplanung
9	Sport und Gesundheit	Positive und negative Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit
10	Motorische Grundeigenschaften	Unterteilung von Kondition/ Trainierbarkeit der einzelnen sportmotorischen Grundeigenschaften
11	Koordinative Fähigkeiten	Ansteuerung der Muskulatur über das ZNS und PNS/ Arten des Gleichgewichts, Trainingsmethoden
12	Bewegungskultur und Sport in ihrer historischen Entwicklung	Olympische Spiele, Antike Sportarten der Mayas, Ägypter, Römer…

13	Sportverletzungen und Sportschäden	Erste Hilfe bei Sportverletzungen/ Trainingsmethoden zur Verhinderung von Sportverletzungen und Sportschäden
14	Physiologische Anpassungserscheinungen durch sportliche Betätigung	Anpassungen des Herz-Kreislaufsystems/ NS/ Hormon- und Immunsystem, Muskel, Energiebereitstellung,
15	Funktionelle Anatomie im Sport	Prinzipielle Abläufe in der funktionellen Anatomie/Anwendungen an Übungen im Sport
16	Trainingsplanung und Leistungsdiagnostik	Grundlagen der Trainingslehre, Trainingsprinzipien/ Periodisierung/Sportmotorische Tests.
17	Biomechanik	Wurf, Stoß, Physikalische Effekte im Sport/ Bewegungsanalysen
18	Psychologie und Sport	Psychologische Faktoren/ Mentales Training/Konzentration und Entspannungstechniken