



14 Themenbereiche für die mündliche Reifeprüfung zum Wahlpflichtfach Theorie des Sports 2020/21

- 1) Theorie und Methodik des Trainings und Trainierens
- 2) Allgemeine Trainingsprinzipien
- 3) Sportbiologie
- 4) Energiebereitstellung im Sport
- 5.) Die Wirbelsäule
- 6) Ausdauertraining
- 7) Krafttraining
- 8) Schnelligkeitstraining
- 9) Beweglichkeitstraining
- 10) Koordinationstraining
- 11) Gesundheitssport/Freizeitsport
- 12) Sport und Ernährung
- 13) Psychologische Aspekte des Sports
- 14) Doping