Leitbild

Während für BreitensportlerInnen etwa die Ästhetik, Ausgleich, Gesundheit und der Erhalt von Funktionalität bis ins hohe Alter im Vordergrund stehen sollte, wollen ProfisportlerInnen Höchstleistungen erbringen. Unterschiedliche Zielsetzungen erfordern unterschiedliche Trainingsmaßnahmen und werden vielmals durch Fehlinformationen missverstanden. Innerhalb des Sportkundeunterrichts werden die wichtigsten Missverständnisse aufgeklärt und es wird ein allgemeines Verständnis für Training, Sport, Ernährung und Gesundheit vermittelt.

Was sind die Schwerpunkte und Themen?

Trainingslehre (Trainingsprinzipien, Methoden und Konzepte, Trainingsplanung)

Public Health (körperliche Gesundheit, Verletzungsprävention und Rehabilitation)

Ernährung (Nahrungsergänzungsmittel im Sport und im Alltag – Aufklärung von Missverständnissen und Risiken, Stellenwert von Ernährung)

Wagnis und Risiko (Angst, Flow, Extremsportarten…)

Doping (Wirkung, Risiken, Fallbeispiele…)

Anatomie (aktiver und passiver Bewegungsapparat)

Entwicklung und Geschichte des Sports und sportliche Großveranstaltungen (Geschichte, Olympia…)

Sport und Gesellschaft (gesellschaftliche Vorurteile zum Thema Sport, Gründe zum Treiben von Sport in unterschiedlichen Gesellschaftsschichten)

Sportpsychologie (mentaler Aspekt von Sport)

Wirtschaft und Sport (Marketing, Werbung…)

Wie wird unterrichtet?

Theorie und Praxis im Austausch

PowerPoint und multimediale Inhalte

Gruppenarbeiten, Diskussionen und persönliche Erfahrungen als Praxisbeispiele