

Themen Sporttheorie

1. Das Herz-Kreislauf-System

2. Das Herz

3. Die kulturelle Bedeutung des Sports

4. Leistungsoptimierung im Sport

5. Konditionelle Fähigkeiten

6. Aktiver Bewegungsapparat

7. Passiver Bewegungsapparat

8. Energiebereitstellung

9. Kinder- und Jugendtraining

10. Das Kniegelenk und sportliche Verletzungen