

Sportkunde Wahlpflichtfach (teilgenommen 6. und 7. Klasse)
 Themenpool Haupttermin 2025
 Martin Apolin

Nr.	Poolthema	Unterlagen	Schuljahr
1	Behindertensport/Paralympics		22/23
2	Angst im Sport/mentales Training	PDF Angst und Sport S. 224 bis 230 und PDF Mentales Training S. 221 bis 228	22/23
3	Entspannungstraining/Konzentration	PDF Konzentration S. 5 bis 10 PDF Entspannungstraining S. 65 bis 73	22/23
4	Trainingssteuerung/Trainingsplanung	PDF Grundlagen des Trainings S. 33 bis 39 PDF Pulsverhalten S. 41 bis 45	22/23
5	Biomechanik (Hochsprung/Schwimmen)	PDF Hochsprung S. 74 bis 81 PDF Schwimmen S. 101 bis 106	23/24
6	Ausdauertraining	PDF Ausdauer S. 25 bis 34	23/24
7	Krafttraining	PDF Kraft S. 45 bis 56	23/24
8	Themen zur Sportmedizin	PDF Doping S. 5 bis 14	23/24