

# Abiturprüfung 2021

Kolloquium im Additum Sport

Kursleiter: StR Ziegler

**Themenbereiche Schwerpunkt (gilt nur für Schwerpunktwahl, nicht Prüfungshalbjahre!):**

## **11/1**

1. Grundlagen der Trainingslehre (biologische Gesetzmäßigkeiten, Zielsetzungen und Merkmale sportlichen Trainings)
2. Der Bewegungsapparat des Menschen (passiv und aktiv)
3. Krafttraining
4. Das Nervensystem des Menschen

## **11/2**

1. Das Herz-Kreislaufsystem (Herz, Gefäße, Blut und Atmung)
2. Ausdauertraining (inkl. Grundlagen zur Energiebereitstellung)
3. Die Bewegungsanalyse (inkl. biomechanische Prinzipien, Bewegungsmerkmale und Phasenstruktur)

## **12/1**

1. Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen Schnelligkeit und Beweglichkeit
2. Motorisches Lernen (inkl. Technik- und Taktiktraining, Mentales Training)
3. Regulations- und Abwehrsysteme des Körpers und deren Bedeutung für den Sport (Thermoregulation, Hormon- und Immunsystem)

## **12/2**

1. Die Bewegungskoordination (inkl. Bewegungshandlung, Antizipation; Analysatoren, koordinative Fähigkeiten)
2. Sport und Gesundheit (inkl. Doping)
3. Psychologische und gesellschaftliche Aspekte des Sports (Kommerzialisierung, Angst, Aggression, Doping etc.)