



Themenübersicht für die Externistenreifeprüfung aus Sportkunde

- Grundlagen: **Sportkunde 1** von M. Glantschnig, R. Mühlböck (1)
Sportkunde 2 von M. Glantschnig, R. Mühlböck, S. Mühlböck (2)
Verlag Hölder-Pichler-Tempsky GmbH
- Ergänzend: **Know How in Sportkunde 1 und 2** von M. Apolin, S. Redl (KH)

5. Klasse:

- **Definition der Begriffe „Bewegung“ und „Sport“**1/S11-14
- **Merkmale von Bewegungen**.....1/S15-25
 - Quantitative und qualitative Bewegungsmerkmale
 - Zyklische und azyklische Bewegungen
 - Phasenanalyse
- **Grundlagen des Bewegungslernen-Motorisches Lernen**.....2/S127-138
 - Grob-, Fein- und Feinstform
 - Methoden des motorischen Lernens (Methodische Übungsreihe, Wiederholen)
- **Grundlagen des Trainings**.....1/S163-173
 - Definition des Begriffs „Training“ nach Martin – nicht im Buch
 - Aufbau einer Trainingseinheit – nicht im Buch
 - Aufwärmen – siehe KH 2 S74f
 - Superkompensation
 - Trainingsprinzipien
 - Puls und Pulsverhalten (Messen, Ruhepuls, Belastungspuls, Mindesttrainingspuls, Herzminutenvolumen) – siehe KH 1 S41-45
- **Grundlagen der Taktik und Taktiktraining**.....1/S26-48
 - Begriffe „Strategie“ und „Taktik“ unterscheiden können
 - Fähigkeiten zur Umsetzung von Taktiken
 - Theoretischen und praktisches Taktiktraining
 - Sportarten, in denen die Taktik besonders wichtig ist
- **Berufsfelder im Sport**.....1/S49-62
 - Berufe im Bereich Sport
 - Aus- und Weiterbildung im Sport
- **Sportorganisation**.....1/S63-77
 - Verein (Gründung, Organe im Sportverein, Funktionen)
 - Struktur und Organisation des Sports in Österreich (staatlicher und nichtstaatlicher Bereich)
 - Sportförderung



- **Erscheinungsformen der Diversität**.....1/S78-88
 - Definitionen der Begriffe „Diversität“, „Integration“, „Inklusion“ und „Immigration“
 - Sport und Menschen mit Fluchterfahrung – Möglichkeiten und Grenzen der Integration
 - Sport und Menschen mit Behinderung – Chancen und Grenzen der Inklusion
 - Gleichstellung von Frauen und Männern im Sport
- **Die kulturelle Bedeutung des Sports**.....1/S89-104
 - Olympische Spiele der Antike (Gründung, Ort, Teilnehmer, Bewerbe, genauer Ablauf, Ende) – siehe auch KH 2 S107-111
 - Olympische Spiele der Moderne (Gründung, Sportarten, Frauen, ...) – siehe auch KH 2 S113-114, 134-135
 - Sport im Mittelalter (Stände und ihr Sporttreiben)
 - Sport in der frühen Neuzeit
 - Friedrich Ludwig Jahn
 - Entwicklung des Schulturnens
 - Sport im dritten Reich
 - Sport in der DDR

6. Klasse:

- **Funktionelle Anatomie**.....1/S104-125 & 2/S341-353
 - Passiver Bewegungsapparat (Knochen, Gelenke, Wirbelsäule)
 - Aktiver Bewegungsapparat (wichtige Begriffe: Synergist, ..., Aufbau des Skelettmuskels, Muskelkontraktion, Kontraktionsarten, Muskelfasertypen)
 - Herz-Kreislauf-System (Blut, Blutgefäße, Herz, Atmung)
 - Nervensystem (Einteilung, Nervenzelle, Reizweiterleitung)
- **Anpassungen des Körpers durch Sport**.....1/S126-137
 - Trainierbarkeit, ihre Einflussgrößen, Anpassungsgeschwindigkeit, Arten der Anpassung
 - Anpassungen verschiedenen Organsysteme, des Bewegungsapparates und des Immunsystems
- **Sport und Medien**.....1/S138-149
 - Mediale Berichterstattung, Einfluss der Medien auf Publikum und Sport, Internetnutzung
- **Technik und Sport**.....1/S150-162
 - Zusammenhang von Technologie, Technik und Sport und deren Nutzen
 - Highttech im Behindertensport
- **Besonderheiten des Nachwuchstrainings**.....1/185-196
 - Über die körperliche Entwicklung und die Entwicklungsphasen Bescheid wissen und deren Konsequenzen für das Training
 - Wissen, wie ein kindgerechtes Training gestaltet werden muss



- **Sportveranstaltungen**.....1/S197-212
 - Größe von Sportveranstaltungen
 - Planung einer Sportveranstaltung
- **Lawinenkunde**.....KH 2/201-213
 - 4 Schneenumwandlungsarten
 - Lawinenarten
 - Tödliche Irrtümer
 - Witterungseinflüsse
 - Verhalten Vor- und während einer Skitour
 - Verhalten in einer Lawine
 - Verhalten während und nach einem Lawinenabgang
- **Skigeschichte**.....KH 2 S157-164

7. Klasse:

- **Energiebereitstellung**.....1/S174-184
- **Elementares Konditionstraining**.....2/S33-85
 - Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit – nicht im Buch
 - Ausdauer (Definition, Einteilung, Laktat, Laktattest, Laktatkurvenverschiebung, anaerobe/aerobe Schwelle, Trainingsmethoden, Anpassungsvorgänge) – siehe auch KH 2 S27-29
 - Kraft (Definitionen, Formen, Trainingsmethoden, Gefahren des Krafttrainings) – mehr als Buch
 - Schnelligkeit (Definition, Formen, Trainingsmethoden, Schnelligkeitsquotient, Phasen eines Sprints) – siehe auch KH 2 S36-44
 - Beweglichkeit (Definition, Formen, Trainingsmethoden, Muskelfunktionstests, Dehnübungen, Reflexsysteme in Muskeln und Sehnen und deren Auswirkung auf die Trainingspraxis, Einflussfaktoren der Beweglichkeit, Stretching und Muskelkater) – siehe auch KH 2 S60-65
 - Koordinative Fähigkeiten (Definition, Wichtigkeit, Unterteilung nach Meinel/Schnabel, Trainingsmethoden)
- **Gleichgewicht und Stabilität**.....2/S123-127
 - PLUS Physiologie der Gleichgewichtsorgane und Gleichgewichtstests – siehe KH 1 S60-64
- **Doping**.....2/S86-101
 - Definition
 - Historische Betrachtung
 - Wann gilt man als gedopt? – siehe NADA-Homepage
 - Rechten und Pflichten eines Sportlers – siehe NADA-Homepage
 - Wirkung und Nebenwirkungen verschiedener Substanzen
 - Dopingmethoden
 - Dopingkontrolle ganz genau – siehe NADA-Homepage
 - Anti-Doping-Strategien und Strafrecht



- **Sport als Wirtschaftsfaktor**.....2/S102-116
 - Zusammenhänge, Auswirkungen
 - Sportförderung, Sponsoring
- **Grundlagen der Biomechanik**.....siehe Unterpunkte
 - Biomechanische Prinzipien 2/S21-27
 - Kräfte und ihre Wirkungen – siehe 2/S12-20
 - Magnuseffekt 2/S17f
 - Biomechanik des Skisprungs plus wichtige Begriffe und Regeln (Hillsize, K-Punkt, Jury-Weite, Gesamtpunkte, BMI-Regel) – siehe auch KH 1 S95f
 - Stöße, Würfe, Sprünge – siehe 2/S27-32
 - Mechanische Belastungen (Hebelgesetz, Hebelverhältnisse am menschlichen Körper (Fuß, Arm, Wirbelsäule) – siehe KH 2 S89-94
- **Trainingsplanung und Trainingssteuerung**.....2/S139-151
 - Periodisierung, Zyklisierung
 - Trainingsplangestaltung
- **Themen und Fragen der Sportwissenschaft**.....2/S152-166
 - Geschichte, Ziele und Inhalte der Sportwissenschaft
 - Theorie und Praxis
- **Sport in verschiedenen Gesellschaftssystemen**.....2/S167-
 - Sport und Politik
 - Politik und Großveranstaltungen (Proteste, Boykotte)

8. Klasse:

- **Sport und Leistungsfähigkeit im Alter**.....nicht im Buch
- **Psychische und soziale Anforderungen im Sport**.....2/S178-191
 - Handlungsregulierende Instanzen (Kognition, Emotion, Motivation)
 - Interaktion im Sport (Trainer/Trainerin, Athlet/Athletin, Mannschaft, Konflikte)
- **Psychologische Methoden zur Leistungssteigerung**.....2/S192-208
 - Mentales Training (Ziele, Methoden, Verbalinformatives-, Observatives-, Ideomotorisches Training)
 - Biofeedback (Ziel, Ablauf, Methoden) – KH2 S245f
 - Methoden zur Motivationsverbesserung
 - Entspannungstechniken (Tiefmuskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training) – KH 1 S65f & 2/S337-339
- **Testen und Diagnostizieren im Sport**.....2/S209-234
- **Wagnis, Risiko und Sicherheit im Sport**.....2/S235-241
- **Angst und Angstreduktion im Sport**.....2/S242-247
- **Ursachen und Auswirkungen der Umweltbelastung durch Sport und Sportveranstaltungen**.....2/S258-267
- **Normen und Werte im Sport**.....2/S282-293
 - Ethik, Moral, Fairplay, Fairness und Zuschauer



- **Gesundheitsaspekt im Sport**.....2/S270-281
 - Definition WHO, Salutogenese-Model, Bewegungsmangel und Folgen (Zivilisationskrankheiten PLUS Osteoporose), Leistungssport – siehe auch KH 2 S250-257
- **Gesundheitsförderung und Prävention**.....2/S294-320
 - Begriffsdefinitionen
 - Bewegungsverhalten
 - Rückenhygiene (Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, Alltagsbewegungen)
 - Ernährung (Gesamt-, Grund- und Leistungsumsatz, PAL-Wert, Einteilung der Nährstoffe, Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Wasserhaushalt, Ballaststoffe, Übergewicht, BMI, Waist-Hip-Ratio, Gewichtsabnahme) – siehe KH 1 S114-126
- **Sportverletzungen und Therapieansätze**.....2/S321-336
 - Erste Hilfe bei Sportverletzungen
 - Verschiedene Sportverletzungen plus Therapiemöglichkeiten
- **Psychologisches Aufbautraining**.....KH 1 S179-188
 - Erwartungsangst
 - Belastungsreaktionen verletzter Sportler und Sportlerinnen und deren beeinflussende Faktoren
 - Rehabilitation (Einstellung, Maßnahmen, Ablauf)