

Ergänzungsfach Sport

Sport verstehen. Leistung entwickeln. Kompetenzen erweitern.



Das Ergänzungsfach Sport verbindet wissenschaftliche Grundlagen mit praxisorientiertem Lernen. Im Mittelpunkt stehen die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Training, Gesundheit und sportlicher Leistung. Aktuelle Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft werden direkt in die Praxis übertragen, analysiert und reflektiert.

Sie erweitern Ihre persönlichen und sportlichen Kompetenzen, lernen Bewegungen gezielt zu analysieren und zu optimieren und setzen sich mit leistungsrelevanten, gesundheitlichen sowie gesellschaftlichen Fragestellungen des Sports auseinander. Das Ergänzungsfach bietet damit eine ideale Grundlage für alle, die sich vertieft mit Sport und Bewegung beschäftigen oder ein Studium im Bereich Sport, Gesundheit oder Pädagogik in Betracht ziehen.

Module EF Sport

Modul 1 – Leistungsfähigkeit & Trainingslehre Trainieren mit System

- Grundlagen der Trainingslehre
- Ausdauertraining und Leistungsentwicklung
- Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung

Modul 2 – Bewegungslehre Bewegungen verstehen und verbessern

- Analyse von Bewegungsabläufen
- Bewegungen gezielt optimieren und korrigieren
- Bewegungen gestalten und vermitteln

Modul 3 – Sportspiele I Technik, Taktik & mentale Stärke

- Basketball als Beispiel einer Sportart
- Technik- und Taktiktraining
- Einführung in das sportpsychologische Training

Modul 4 – Sportanatomie & Trainingslehre Den Körper verstehen – Leistung gezielt entwickeln

- Funktionelle Sportanatomie
- Kraft-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining
- Koordinative Fähigkeiten und deren Förderung

Modul 5 – Sportspiele II Spielsituationen erkennen und erfolgreich handeln

- Volleyball als Modellspiel
- Wahrnehmen – Entscheiden – Handeln
- Spielverständnis und taktische Kompetenzen entwickeln

Modul 6 – Sport & Gesundheit Gesund bleiben – nachhaltig leistungsfähig

- Fitness- und Haltungsanalysen
- Sportverletzungen und Prävention
- Regeneration, Leistungsfähigkeit und Talentförderung
- Gesundheitsförderung im Alltag und Sport