

Sport-Leistungskurs

Soll ich den Sport-LK wählen?

Ja, wenn du...

- ein vielseitiges Interesse an Sport mitbringst.
- eine gute allgemeine Fitness hast.
- grundlegende Fähigkeiten in den Bereichen Ausdauer, Leichtathletik und Badminton besitzt.
- Interesse an den theoretischen Aspekten des Sports mitbringst.

Praktische Inhalte:



Ausdauer
5000m-Lauf
oder
800m Schimmen



Leichtathletik
Laufen
Sprint
Springen
Hoch- oder Weitsprung
Werfen
Kugelstoßen, Speer- oder
Diskuswerfen



Badminton
Einzel
und
Doppel

➔ Die Anforderungen in den Bereichen Ausdauer und Leichtathletik findest du [hier](#).

Ein weiteres zentrales Element des Sport-LK's am Helmholtz Gymnasium bildet die Kursfahrt in der Q1, bei der du Ski- oder Snowboardfahren lernen kannst!



Theoretische Schwerpunkte:

- **Trainingslehre** – Welche Auswirkungen hat Kraft- und Ausdauertraining auf meinen Körper? Wie erstelle ich einen Trainingsplan?
- **Bewegungslehre** – Wie ist eine Bewegung aufgebaut? Wie kann ich eine neue Bewegung erlernen?
- **Sportpsychologie** – Warum treiben Menschen Sport? Wie können Ängste im Sport überwunden werden?
- **Sport und Gesundheit** – Wie werde und bleibe ich gesund? Welche Auswirkungen hat Doping auf den menschlichen Körper?

Weitere Informationen:

Wie eine Klausur im Fach Sport aussehen könnte und
Infos zum Schreiben von Facharbeiten

→ [findest du hier](#)