

Themenblöcke

• Traditionelle Ballsportarten

- ➔ Fußball
- ➔ Basketball
- ➔ Volleyball
- ➔ Handball

• Fitness und Gesundheit

- ➔ Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit
- ➔ Ernährung
- ➔ Entspannungstechniken

• American Sports

- ➔ American Football
- ➔ Baseball
- ➔ DodgeBall

• Individualsportarten

- ➔ Leichtathletik
- ➔ Turnen
- ➔ Parkour
- ➔ Tanz

• Theorie

- ➔ Regelkunde
- ➔ Sportphysiologie
- ➔ Bewegungs- und Spielanalyse (Tablet)

• Wintersport

- ➔ Schneesport
- ➔ Eislauf

• Wassersport

- ➔ Schwimmen
- ➔ Wasserball
- ➔ Rettungsschwimmen

• Rückschlagspiele

- ➔ Tischtennis
- ➔ Badminton
- ➔ Racketlon

• Trendsportarten

- ➔ Beachvolleyball
- ➔ SpikeBall
- ➔ Klettern