

Lehrkraft: OStR Christian Merkle

Leitfach: Sport

Rahmenthema: Sportmedizin und optimales Training

Zielsetzung des Seminars, Begründung des Themas:

- Gesundheitswert sportlicher Bewegung (Folgen von Bewegungsmangel; Gesundheitsrisiken im Sport)
- Sport zum Zweck der Prävention, Therapie und Rehabilitation
- wissenschaftspropädeutisches Arbeiten in verschiedenen sportnahen Wissenschaftsgebieten (Anatomie, Physiologie, Sporttraumatologie, Trainingslehre)

Mögliche Themen für die Seminararbeiten:

- Sportverletzungen im Fußball, Prophylaxe
- Supinationstrauma im Basketball und Volleyball, Rehabilitationsmaßnahmen
- Inlineskaten: Auswirkungen regelmäßigen Trainings auf den Körper
- Jogging - ein Breitensport und seine Auswirkungen auf den menschlichen Organismus
- Die Problematik des Dopings in der modernen Leichtathletik
- Typische Verletzungen beim Skifahren, Prophylaxe
- Der Tennisellbogen: Ursachen, Prophylaxe
- Verschiedene Rehamaßnahmen im Vergleich, z.B. nach einer Kreuzbandruptur
- Haltungsschwächen bei Kindern und Jugendlichen
- Typische Sportschäden durch Leistungssport
- Prävention von Haltungsschwächen im Rahmen des Schulsports
- Koordinatives Training als Verletzungsprophylaxe