



## Wahlpflichtfach Sportpraxis (S- und BS-Klassen)

### Sportpraxis – Inhalte, Ziele und persönliche Entwicklung

Der Bereich Sportpraxis stellt einen zentralen Bestandteil der sportlichen Ausbildung dar und verbindet praktische Bewegungserfahrungen mit theoretischem Hintergrundwissen. Ziel ist es, sportliche Fähigkeiten zu erweitern, sportwissenschaftliche Zusammenhänge zu verstehen und die eigene körperliche Leistungsfähigkeit reflektiert weiterzuentwickeln.

Ein wichtiger Schwerpunkt liegt auf den **Alternativ- und Lifestylesportarten**. Dazu zählen unter anderem Rückschlagspiele, Eishockey, Bouldern, verschiedene Wassersportarten sowie unterschiedliche Ballspiele. Diese Sportarten fördern nicht nur koordinative und konditionelle Fähigkeiten, sondern auch Teamfähigkeit, Reaktionsvermögen und Anpassungsfähigkeit an neue Bewegungsanforderungen. Durch die Vielfalt der Sportarten erhalten die Teilnehmenden Einblicke in unterschiedliche Bewegungsformen und können individuelle Interessen und Stärken entdecken.

Ein weiterer zentraler Bestandteil der Sportpraxis ist die **Vertiefung der Kenntnisse in den Vorprüfungssportarten** Leichtathletik, Gerätturnen, Schwimmen, Handball und Volleyball. In diesen Disziplinen werden grundlegende motorische Fertigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination gezielt trainiert. Gleichzeitig wird Wert auf die korrekte Technik, Regelkenntnisse sowie auf taktische Grundlagen gelegt. Die kontinuierliche Übung ermöglicht eine Leistungssteigerung und eine sichere Ausführung der sportartspezifischen Bewegungen.

Ergänzend dazu spielt die **Verknüpfung von Theorie und Praxis** eine bedeutende Rolle. Theoretische Inhalte aus den Bereichen Herz-Kreislauf- und Stoffwechselregulation, aktiver und passiver Bewegungsapparat sowie trainingswissenschaftliche Grundlagen werden im praktischen Training angewendet. Dadurch wird verständlich, wie Trainingsreize wirken, wie sich der Körper an Belastungen anpasst und warum Regeneration ein wichtiger Bestandteil des Trainingsprozesses ist. Dieses Wissen trägt zu einem gesundheitsbewussten und effektiven Training bei.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Sportpraxis ist die **Reflexion der eigenen Stärken und Schwächen**.