



MODERN BUSINESS SCHOOL

WIRTSCHAFTS.AKADEMIE

GMÜND HORN ZWETTL WAIDHOFEN/THAYA



HAK.vital

Turnen, Leichtathletik und Fitness

1. Jahrgang - Wintersemester

Lehrstoff

Boden -und Geräteturnen, Übungen und Übungsverbindungen aus dem Turn10-Programm;
Laufen, Springen, Werfen, Stoßen;
Bewegungslehre, Sportphysiologie und -anatomie, Entspannung und Beweglichkeit

Bewegung in der Natur

1. Jahrgang - Sommersemester

Lehrstoff

Biken, Klettern, Schwimmen, Wintersport (Eislauf, Ski alpin, Langlauf, Snowboard), Golf

große traditionelle Ballspiele

2. Jahrgang - Wintersemester

Lehrstoff

Fußball, Volleyball, Handball, Basketball, in Theorie und Praxis

Neue und klassische Sportspiele

2. Jahrgang - Sommersemester

Lehrstoff

Badminton, Speedminton, Tennis, Tischtennis, Hockey, Ultimate, Flagfootball und Baseball in Theorie und Praxis

Trainingswissenschaftliche Grundlagen in Theorie und Praxis

3. Jahrgang - Winter- und Sommersemester

Lehrstoff

Anpassung des Körpers an einen Trainingsreiz, Energiebereitstellung, Belastungskomponenten, Trainingsmethoden, Motorische Grundeigenschaften (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit), Techniktraining, leistungsbestimmende Faktoren im Sport, Regeneration.

