

Nr.	Titel	
1.	Was ist Sport / Organisation von Sport	Definition und Kriterien von Sport und die Organisation des Sports in Österreich
2.	Ernährung	Sporternährung, Wettkampfernährung, Vitamine, Mineralstoffe, Kalorien und Nährwerte
3.	Doping	Arten des Dopings, Ablauf einer Dopingkontrolle, Gefahren
4.	Anatomie / Physiologie	Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers
5.	Leistungsdiagnostik	Sportmotorische Tests und Sportgütekriterien
6.	Trainingslehre	Trainingsmethoden konditioneller Fähigkeiten und Fertigkeiten und deren Auswirkungen auf den Organismus
7.	Trainingsplanung	Zyklisierung des Trainings, Voraussetzung von Training, Inhalte eines Trainingsplanes
8.	Verletzung / Krankheit	Sportverletzungen -schäden, Haltungsschäden und -schwächen
9.	Bewegungslehre	Aufgaben, Ziele und Bereiche, Phasenstruktur, Bewegungsmerkmale, motorisches Lernen
10.	Biomechanik	Aufgaben der Biomechanik, Körperschwerpunkt, Achsen, Trägheit, Kraft, biomechanische Prinzipien
11.	Schwimmen	Gefahren im Wasser, Hilfe durch Transportgriffe, Retten, Bergen aus dem Wasser, Rettungsmittel und Selbstschutz
12.	Geschichte des Sports	Geschichte der Olympischen Spiele, Geschichte des Sports in Österreich, Geschichte des Wintersports