

Grundwissen Sport: 5. Klasse

Folgendes solltest Du am Ende der 5. Klasse im Sportunterricht gelernt haben:

- ⚽ Fähigkeit zum korrekten Messen der Pulsfrequenz
- ⚽ Kenntnis von fünf Standard-Dehn-Übungen
- ⚽ Kenntnis der Bedeutung der Rumpfmuskulatur für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule
- ⚽ Kenntnisse über funktionelle Sportkleidung
- ⚽ Kenntnis der Spielidee und der dafür notwendigen elementaren Regeln der Sportspiele **Basketball, Fußball, Handball und Volleyball**
- ⚽ Sensibilisierung für die ganzheitliche Bedeutung sportlicher Aktivität
- ⚽ **Leichtathletik:** 50-Meter Sprint, Weitsprung, Weitwurf
- ⚽ **Bodenturnen:** Rolle vor- und rückwärts, Aufschwingen in den Handstand, Handstützüberschlag seitwärts (Rad)
- ⚽ **Sprung:** beidbeiniger Absprung vom Minitrampolin und Sprungbrett, Strecksprünge auch mit Drehungen um die Längsachse, Grätschen, Hocken, Grätsche über Bock