

## Grundwissen Sport: 6. Klasse

Folgendes solltest Du am Ende der 6. Klasse im Sportunterricht gelernt haben:

### ⚽ **Grundwissen der 5. Klasse**

- ⚽ Fähigkeit zum Laufen des Lebensalters in Minuten mit einer Pulsfrequenz von ca. 150 Schlägen pro Minute
- ⚽ Kenntnis der Bedeutung des Begriffs „Aerobe Belastungsintensität“
- ⚽ Kenntnis und Fähigkeit zur Ausführung von je 2 funktionellen Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- ⚽ **Basketball:** Grundtechniken: Fangen und Passen in der Bewegung, Druckpass, beidhändiger Korbwurf, Dribbling, Korbleger
- ⚽ **Fußball:** Grundtechniken: Ball annehmen, mitnehmen und passen, Torschuss aus dem Zuspiel, Dribbling, Außenseitstoß
- ⚽ **Handball:** Grundtechniken: Fangen und Passen in der Bewegung, Prellen, Torwurf
- ⚽ **Volleyball:** Grundtechniken: Grobform des oberen und unteren Zuspiels über kurze Entfernungen; Aufschlag von unten
- ⚽ **Bodenturnen:** Aufschwingen in den Handstand, Handstützüberschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende)
- ⚽ **Sprung:** beidbeiniger Absprung vom Minitrampolin, z. B. verschiedene gerade Sprünge; beidbeiniger Absprung vom Sprungbrett über Kasten quer
- ⚽ **Leichtathletik:** Sprint, Staffellauf, Weitwurf, Weitsprung