

Grundwissen Sport: 8

Folgendes solltest Du am Ende der 8. Klasse im Sportunterricht gelernt haben:

- ⚽ Kenntnis der Prinzipien der Gewichtsregulierung über Nahrungsaufnahme und körperliche Arbeit.
- ⚽ Kenntnis der Prinzipien des Dehnens nach der CHRS-Methode.
- ⚽ Kenntnisse über Muskulatur und Kraftausdauerschulung.
- ⚽ Du sollst wissen wie man Schieds- und Kampfrichtertätigkeiten ausübt.
- ⚽ Du sollst die Fähigkeit besitzen zur Ausführung einer 30 minütigen Belastung mit einer Pulsfrequenz von ca. 140 Schlägen pro Minute.
- ⚽ Du sollst wissen weshalb Sport wichtig ist für deine Gesundheit ist.

- ⚽ **Leichtathletik:** Hindernissprints bis 40 m, Schrittweitsprung zur Hangsprungtechnik, Kugelstoßen aus dem Stand
- ⚽ **Handball:** Torwurf aus verschiedenen Positionen, Grobform des Sprungwurfs, Einführung des Fallwurfs, Finten
- ⚽ **Volleyball:** Aufschlag von oben, Annahme, Stellen, Beachvolleyball
- ⚽ **Fußball:** Torschüsse aus verschiedenen Positionen und Entfernungen, Kurzpassspiel
- ⚽ **Sprung:** Salto auf den Mattenberg