

Grundwissen Sport: 9. Klasse

Folgendes solltest Du am Ende der 9. Klasse im Sportunterricht gelernt haben:

- ⚽ Kohlenhydratstoffwechsel
- ⚽ Kenntnis über Prinzipien der Gewichtsregulierung
- ⚽ Kenntnisse über Muskulatur und Kraftausdauerschulung
- ⚽ Vertrautheit mit den Grundlagen der Körpersprache
- ⚽ Fähigkeit zur Ausführung einer 30-minütigen Belastung mit einer Pulsfrequenz von ca. 140 Schlägen pro Minute
- ⚽ Fähigkeit zur Übernahme von Verantwortung für das eigene Handeln sowie zu couragiertem Dazu-Stehen
- ⚽ Kenntnis sportlicher Freizeitmöglichkeiten im lokalen und regionalen Umfeld
- ⚽ Grundkenntnisse in choreografischer Gestaltung
- ⚽ Vertrautheit mit der ganzheitlichen Bedeutung sportlicher Aktivität

Leichtathletik: Dauerlauf, Sprints bis 100 m, Weitsprung (Hang- Lauftechnik)
Hochsprung mit Flop, Hangesprungtechnik, Kugelstoßen

Basketball: Sprungwurf, Standwurf, Rebound, Give-and-Go, Zonenverteidigung

Handball: Taktische Verhaltensmuster (3:3, Raumdeckung, 5:1, 6:0),
Tempogegenstoß

Fußball: Torschüsse aus größerer Distanz, Flanken, Flugkopfball, Hüftdrehstoß,
Verbesserung des Kurzpassspiels, 2:2, 3:3, Ballan- und Mitnahme

Turnen: Normfreies Turnen (auch mit Partner- und Gruppenarbeit), bekannte
Übungsformen und Techniken vertiefen