

Kompetenzbereiche **WPG Sportkunde**

6. Klasse, 5. Semester, Kompetenzmodul 5

Kraft

- Biologische Grundlagen
- Krafttraining

Schnelligkeit

- Biologische Grundlagen
- Schnelligkeitstraining

Beweglichkeit

- Biologische Grundlagen
- Beweglichkeitstraining