

Sport	30 Min (schr.)	BAE / SOB
Prüfungsfach:	Dauer der Prüfung:	Fachbetreuer:

*HINWEIS: Die nachfolgende Zusammenstellung von Fragen hat das Ziel Prüfungsinhalte und die Art der Fragestellung zu verdeutlichen. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass man nicht davon ausgehen kann, dass lediglich diese Fragen im QA gestellt werden.*

30 Minuten schriftliche Prüfung aus den gewählten Praxisbereichen:

- Einzelsportart LA, oder GT, oder Gym/Tanz

und

- Mannschaftssportart BB, oder FB

und

- ein allgemeiner Teil GFK (Gesundheit, Fairness, Kooperation)



## Basketball

### 1. Regeln I:

- a) Was versteht man unter der Zone?  
*5,80m von der Innenkante der Endlinie entfernt; 3,60m lang (=Trapez).*
- b) Was versteht man unter dem Freiwurfraum?  
*Zone und Halbkreis vor der Zone; Radius 1,80m.*
- c) Welche Plätze nehmen die Spieler bei einem Freiwurf ein?  
*3 Abwehrspieler und 2 Angriffspieler nehmen die Plätze an der markierten Zone ein. Der Werfer befindet sich an der Freiwurflinie.*

### 2. Regeln II:

- a) Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Feld stehen?  
*5 Spieler*
- b) Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen ausgewechselt werden?  
*5 Spieler*
- c) Wann darf ein Spieler das Spielfeld verlassen?  
*Er darf es nur mit Erlaubnis des Schiedsrichters verlassen.*

### 3. Regeln III:

- a) Wie viele Schiedsrichter gibt es normalerweise?  
*2 Schiedsrichter*
- b) Darf ein Schiedsrichter die Entscheidung des anderen Schiedsrichters aufheben?  
*Nein!*
- c) Wie beginnt ein Basketballspiel?  
*Mit einem Sprungball (Jump) im Mittelkreis.*
- d) Wann wird das Spiel mit einem Sprungball fortgesetzt?  
*Bei Halteball  
Bei Unterbrechung ohne Regelverstoß (z.B. Ball ist zwischen Korbring und Brett eingeklemmt)*

### 4. Regeln IV:

- a) Wann gilt ein Korb als erzielt?  
*Wenn ein „lebender“ Ball von oben in den Korb fällt und darin verbleibt oder durchfällt.*
- b) Wo wird das Spiel nach einem Korberfolg fortgesetzt?  
*Von einem beliebigen Punkt außerhalb der Endlinie.*
- c) Wann gibt es eine Verlängerung?  
*Wenn das Spielergebnis am Ende des letzten Viertels nicht entschieden ist.*

### 5. Regeln V:

- a) Wann wird die Spielzeit unterbrochen? (Zeit-Aus)  
*Regelübertretung  
Foul  
Halteball  
Verzögerung  
Verletzung eines Spielers*
- b) Wie viele Auszeiten stehen jeder Mannschaft zur Verfügung?  
*1 in jedem Viertel der Spielzeit.*

### 6. Regeln VI:

- a) Wann ist ein Spieler im Aus?  
*Wenn er den Boden auf oder außerhalb der Grenzlinien berührt.*
- b) Wann ist der Ball im Aus?  
*Wenn er einen, im Aus stehenden Spieler oder den Boden im Aus berührt.*
- c) Was versteht man unter einem Doppeldribbling?  
*Wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat (Demo).*
- d) Was versteht man unter einem Schrittfehler?  
*Laufen mit dem Ball in der Hand unter Missachtung der Schrittregeln (2 Kontakte).*

### 7. Regeln VII:

- a) Was ist ein Halteball?  
*Wenn 2 oder mehr Spieler gegnerischer Mannschaften eine oder beide Hände fest am Ball haben.*
- b) Was versteht man unter der 3-, 8- und 24-Sekunden-Regel?  
*3-Sekunden:  
> Ein Spieler darf ohne Ball nicht länger als 3 Sekunden in der Zone des Gegners bleiben.  
8-Sekunden:  
> Eine Mannschaft muss innerhalb von 8 Sekunden ihr Rückfeld verlassen haben.  
24-Sekunden:  
> Die ballbesitzende Mannschaft muss innerhalb von 24 Sekunden auf den Korb werfen.*

### 8. Regel VIII:

- a) Wann spricht man von einem persönlichen Foul?  
*Spielerfoul (Kontakt mit Gegner)*  
*Blockieren, Halten*  
*Stoßen, Rempeln, Bein stellen, Sperren*
- b) Wann spricht man von einem technischen Foul?  
*Missachtung der Ermahnungen oder Beleidigungen gegenüber dem Schiedsrichter.*
- c) Wie wird ein Freiwurf ausgeführt?  
*Werfer muss hinter der Freiwurflinie stehen*  
*Regelgerechte Aufstellung der anderen Spieler (beachte technisches / absichtliches Foul!)*  
*Wurf innerhalb von 5 Sekunden nach Ballerhalt*  
*ggf. Fortsetzung des Spiels*

### 9. Regeln IX:

- a) Wie viele Punkte zählt ein aus dem Spiel erzielter Korbwurf?  
*2 Punkte bzw. 3 Punkte (3 Punkte – Linie)*
- b) Wie viele Punkte zählt ein aus einem Freiwurf erzielter Korbwurf?  
*1 Punkt*
- c) Wann erhält eine Mannschaft 3 Punkte für einen Korbwurf?  
*Wenn der Wurf von außerhalb der 3 – Punkte – Linie (6,25m Abstand) erfolgt ist.*

### 10. Technik I:

- a) Was versteht man unter einem Sternschritt?  
*Wenn ein Spieler in Ballbesitz einmal oder öfter mit demselben Fuß in beliebiger Richtung Schritte macht, während der andere Fuß auf dem Boden bleibt (Spielbein - Standbein).*
- b) Welche Passarten gibt es beim Basketball?  
*Beidhändiger Brustdruckpass, beidhändiger Brustdruckpass als Bodenpass*  
*Überkopfpass, Einhandpass*
- c) Erkläre die 2 Stepschrittarten?  
*Schrittstop / Parallelstop wird nach der Ballannahme aus der Bewegung / dem Dribbling ausgeführt.*  
*Parallelstop: gleichzeitiges Landen der Beine*  
*Schrittstop: zeitlich versetztes Landen der Beine*

### 11. Technik II:

- a) Nenne verschiedene Wurf- bzw. Passarten!

*Beidhändiger Brustpass*

*Einhandpass*

*Überkopfpass*

*Positionswurf*

*Sprungwurf*

*Korbleger*

*Hakenwurf*

*Dunking*

- b) Beschreibe den Positionswurf (Werfen aus dem Stand)!

### 12. Technik III:

- a) Nenne verschiedene Wurfarten!

*Beidhändiger Brustpass*

*Einhandpass*

*Überkopfpass*

*Positionswurf*

*Sprungwurf*

*Korbleger*

*Hakenwurf*

*Dunking*

- b) Beschreibe den Korbleger!

### 13. Technik IV:

- a) Erkläre die Begriffe „Jump“, „Rebound“ und „Dunking“

Jump: *Sprungball*

Rebound: *Erkämpfen des vom Korb bzw. Brett abprallenden Balles nach Fehlwurf des Gegners.*

Dunking: *Den Ball von oben in den Korb legen.*

### 14. Taktik I:

- a) Welche Spielsysteme kennst du?  
*Raumdeckung*  
*Manndeckung*
- b) Benenne mögliche Spielpositionen?  
*Aufbauspieler (Guide)*  
*Center*  
*Angriffsspieler („offense“)*  
*Abwehrspieler („defense“)*

### 15. Taktik II:

- a) Nenne einige allgemeine taktische Grundregeln!  
*Körper zwischen Mann (Ball) und Korb*  
*Hin zum Mann am Ball*  
*Freilaufen*  
*Positionswechsel*  
*Finte*  
*Sternschritt*
- b) Unterscheide die Begriffe Technik und Taktik!  
*Technik: Gefühlvolles, sicheres Umgehen mit dem Ball.*  
*Taktik: Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen; Mann- und Raumdeckung*

## Fußball



### 1. Regeln I:

- a) Was versteht man unter dem Begriff „Torraum“ ?  
*Torraum ist der Raum vor dem Tor. Von jedem Torpfosten 5,50m zur Außenlinie und 5,50 m in das Spielfeld hineingehend.*
- b) Was versteht man unter dem Begriff „Strafraum“?  
*Strafraum ist der Raum vor dem Tor, der von jedem Torpfosten 16,50m zur Außenlinie und 16,50 m in das Spielfeld misst.*

### 2. Regeln II:

- a) Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Feld stehen?  
*10 Feldspieler und 1 Torwart*
- b) Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen ein- und ausgewechselt werden?  
*Nicht mehr als 3 Spieler. Beim 3. Spieler handelt es sich um den Ersatztorwart. Im Juniorenbereich 4 Spieler.*
- c) Unter welchen Bedingungen darf ausgewechselt werden?  
*Der Schiedsrichter muss vor dem Auswechseln benachrichtigt werden.  
Der Auswechselspieler darf nur auf Zeichen des Schiedsrichters und nachdem der zu ersetzende Spieler das Spielfeld verlassen hat, das Spielfeld betreten.  
Der Auswechselspieler soll das Spielfeld während einer Spielunterbrechung und an der Mittellinie betreten.*
- d) Darf ein Spieler, der ausgewechselt wurde, noch einmal am Spiel teilnehmen?  
*Nein, er darf später nicht wieder teilnehmen.*

### 3. Regeln III

- a) Worauf muss der Schiedsrichter bei der Ausrüstung der Spieler achten?  
*Ein Spieler darf nichts tragen, was einen anderen Spieler verletzen könnte.  
Die Schuhe (Stollen) müssen den Vorschriften entsprechen.*
- b) Was muss bei der Sportbekleidung des Torwarts berücksichtigt werden?  
*Er muss eine Sportkleidung tragen, die ihn in der Farbe von den anderen Spielern und vom Schiedsrichter unterscheidet.*
- c) Darf ein Spieler den Platz des Torwarts einnehmen?  
*Ja, wenn*
- *der Schiedsrichter vor dem Wechsel benachrichtigt wird.*
  - *der Wechsel während einer Spielunterbrechung durchgeführt wird.*

### 4. Regeln IV:

- a) Was muss der Schiedsrichter vor Beginn eines Spieles überprüfen?  
*Platzverhältnisse  
Spielerausrüstung  
Ball  
Spielerpässe*
- b) Welche Aufgaben haben die Linienrichter?  
*Sie sollen dem Schiedsrichter anzeigen, welche Mannschaft zum Eckstoß, Abstoß und Einwurf berechtigt ist.  
Außerdem sollen sie den Schiedsrichter bei den Regelentscheidungen unterstützen.*

### 5. Regeln V:

- a) Wie wird vor Beginn des Spiels bestimmt, welche Mannschaft Anstoß hat?  
*Um den Anstoß wird mit einer Münze gelost. Die Mannschaft, die das Los gewinnt, kann die Spielhälfte oder den Anstoß wählen.*
- b) Wer führt nach der Halbzeit den Anstoß aus?  
*Die Mannschaft, die zu Beginn des Spieles den Anstoß nicht hatte.*
- c) Wann bzw. wo entscheidet der Schiedsrichter auf Frei- bzw. Strafstoß?  
*Freistoß: nach einem Regelverstoß außerhalb des Strafraumes.  
Ein Freistoß kann auch innerhalb des eigenen Strafraums ausgeführt werden.  
Strafstoß: innerhalb des Strafraums (Elfmeter).*

### 6. Regeln VI:

- a) Wann gilt ein Tor als erzielt?  
*Wenn der Ball die Torlinie in vollem Umfang überquert hat.*
- b) Wann spricht man von einem Abseits?  
*Wenn ein Spieler im Augenblick der Ballabgabe näher der gegnerischen Torlinie ist als der Ball und er sich in der gegnerischen Spielhälfte befindet;  
zwei Spieler der gegnerischen Mannschaft (z.B. Torwart und 1 Spieler) nicht ihrer Torlinie näher sind als er - („gleiche Höhe gilt nicht als Abseits!“);  
der Ball zuletzt von einem Mitspieler berührt oder gespielt wurde;  
der Ball nicht direkt vom Eckstoß, Abstoß, Einwurf oder Schiedsrichterball stammt.*

### 7. Regeln VII:

- a) Erkläre den Unterschied zwischen direktem und indirektem Freistoß.  
*Direkt: Der ausführende Spieler kann direkt ein Tor erzielen.*  
*Indirekt: Ein Tor kann nur erzielt werden, wenn neben dem ausführenden Spieler noch ein zweiter (auch aus der Gegenmannschaft) den Ball berührt.*
- b) Wann bzw. wo entscheidet der Schiedsrichter auf Frei- bzw. Strafstoß?  
*Freistoß: nach einem Regelverstoß außerhalb des Strafraumes. Freistoß kann auch innerhalb des eigenen Strafraums ausgeführt werden.*  
*Strafstoß: innerhalb des Strafraums (Elfmeter).*

### 8. Regeln VIII:

- a) Wie muss ein Einwurf ausgeführt werden?  
*Beide Füße des einwerfenden Spielers müssen entweder auf oder hinter der Seitenlinie des Spielfeldes stehen.*
- b) Wann wird das Einwurfrecht einer Mannschaft aberkannt und der gegnerischen Mannschaft zugesprochen?  
*Wenn ein Spieler den Einwurf nicht genau an dem Punkt ausführt, an dem der Ball die Linie überschritten hat oder der Einwurf falsch ausgeführt wird.*
- c) Kann aus einem Einwurf direkt ein Tor erzielt werden?  
*Nein!*

### 9. Regeln IX:

- a) Kann aus einem Eckstoß direkt ein Tor erzielt werden?  
*Ja!*
- b) Wann wird auf Eckstoß entschieden?  
*Wenn der Ball zuletzt von einem Spieler der verteidigenden Mannschaft berührt oder gespielt wurde und der Ball vollständig über die Torauslinie geht.*

### 10. Technik I:

- a) Nenne Ballstoßarten!  
*Innenseitstoß*  
*Außenspannstoß*  
*Innenspannstoß*  
*Vollspannstoß*  
*Kopfstoß*
- b) Welche Möglichkeiten der Ballannahme gibt es?  
*Annahme mit der Sohle*  
*Annahme mit der Innenseite*  
*Annahme mit dem Spann*  
*Annahme mit Oberschenkel, Bauch, Brust oder Kopf*

### 11. Technik II:

- a) Beschreibe den **Innenseitstoß!**  
*Demonstration am ruhenden Ball*
- b) Beschreibe den **Vollspann!**  
*Demonstration am ruhenden Ball*
- c) Beschreibe den **Kopfstoß!**  
*Demonstration am ruhenden Ball*

### 12. Taktik I:

- a) Welche Spielsysteme gibt es im Fußball?  
*4 - 3 - 3 - System*  
*4 - 4 - 2 - System*  
*3 - 5 - 2 - System*  
*3 - 4 - 3 - System*
- b) Benenne die einzelnen Positionen im 4 - 3 - 3 - System und erkläre die Aufgaben-bereiche!  
*Libero:*
  - *freier Mann mit Übersicht, Organisation der Abwehr, Beginn des Spielaufbaues.**Verteidiger (links/Mitte/rechts):*
  - *Raum- oder Manndeckung, einschalten in den Angriff.**Mittelfeld (hinten, Mitte, vorne):*
  - *Spielgestaltung.**Mittelstürmer / Rechtsaußen / Linksaußen:*
  - *Angriff, Abwehr.*

### 13. Taktik II:

- a) Welche speziellen Faktoren müssen bei der Taktik im Fußball berücksichtigt werden?  
*Konditionelle und technische Fähigkeiten des Gegners*  
*Taktischer Plan des Gegners Spielsituation (Freistoß, Eckstoß etc.)*  
*Spielstand*  
*Witterung*  
*Platzverhältnisse*  
*Spielsystem (Gegner - eigene Mannschaft)*
- b) Unterscheide die Begriffe Technik und Taktik!  
*Technik: Gefühlvolles Umgehen mit dem Ball.*  
*Taktik: Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen.*

### 14. Taktik III:

- a) Nenne einige allgemeine taktische Grundregeln!

*Körper zwischen Mann und Ball*

*Hin zum Mann am Ball*

*Keinen Ball springen lassen*

*Dem Ball entgegenlaufen*

- b) Unterscheide die Begriffe Technik und Taktik!

*Technik: Gefühlvolles Umgehen mit dem Ball.*

*Taktik: Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen.*

### 15. Taktik IV:

- a) Erkläre das Verhalten mit Ball!

*Ballannahme*

*Ballführung*

*Genaueres Zuspiel*

- b) Erkläre das Verhalten ohne Ball!

*Freilaufen*

*Positionswechsel*

*Raumausnutzung*

*Mann- / Raumdeckung*

## Gesundheit, Fairness, Kooperation



### 1. Herzfrequenz I:

- a) Wo kann man den **Puls** am besten messen?  
*Am Handgelenk  
 (An der Halsschlagader)*
- b) Was musst du beim **Pulsmessen** beachten?  
*Messung am Handgelenk oder an der Halsschlagader.  
 Nicht mit dem Daumen messen.  
 Anzahl der Herzschläge 15 Sekunden (10 Sekunden) lang zählen  
 und mit 4 (mit 6) multiplizieren.  
 Ruhepuls am Morgen (nach dem Aufwachen) messen.  
 Belastungspuls wird sofort nach der Belastung gemessen.*
- c) Erkläre die Begriffe „Ruhepuls“ und „Erholungspuls“  
*Ruhepuls:*
- wird am Morgen gemessen.
  - ca. 60 – 80 Schlägen (bei Ausdauertrainierten niedriger ca. 40 S./Min.)
  - zu hoher Ruhepuls kann auf Übertraining hinweisen.
- Erholungspuls:*
- Nach der 1. Minute (trainiert): ca. 35 Schläge pro Minute weniger.
  - Nach 3 Minuten sollte der Puls unter 110 Schläge pro Minute liegen.
  - Je schneller der Puls zurückgeht, desto besser ist der Trainingszustand.

### 2. Herzfrequenz II:

- a) Was musst du beim **Pulsmessen** beachten?  
*Messung am Handgelenk oder an der Halsschlagader.  
 Nicht mit dem Daumen messen.  
 Anzahl der Herzschläge 15 Sekunden (10 Sekunden) lang zählen  
 und mit 4 (mit 6) multiplizieren.  
 Ruhepuls am Morgen (nach dem Aufwachen) messen.  
 Belastungspuls wird sofort nach der Belastung gemessen.*
- b) Erkläre den Begriff „Belastungspuls“:  
*Belastungspuls:*
- Der Puls wird während bzw. sofort nach einer Belastung gemessen.
  - Maximalpuls (trainiert): bis zu 200 - 220 Schläge pro Minute
- Hohe Belastungen (anaerober Bereich): über 170 Schläge pro Minute*
- Mittlere Belastungen (aerob – anaerob): ca. 150 – 170 Schläge pro Minute*
- Niedrige Belastungen (aerober Bereich): ca. 130 – 150 Schläge pro Minute*
- c) Warum ist die **Pulskontrolle** bei sportlicher Betätigung unbedingt notwendig?  
*Extremwerte sind ein Warnsignal für evtl. Überlastung für organische Fehler  
 bzw. Schwächen. Dies gilt insbesondere für das Herz- und Kreislaufsystem.*

### 3. Herzfrequenz III:

- a) Warum atmest du bei einer Belastung schneller?

*Der Körper braucht bei Belastung u.a. Sauerstoff (O<sub>2</sub>), um Energie bereitzustellen zu können. Über die Lunge gelangt Sauerstoff in das Blut und somit in die Muskeln. Das Abfallprodukt Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) wird über die Lunge ausgeatmet. Je schneller du atmest, desto mehr Sauerstoff gelangt in den Körper.*

- b) Warum erhöht sich bei einer Belastung dein Pulsschlag?

*Die Muskeln benötigen bei größerer Belastung mehr Nährstoffe (Kohlenhydrate, Sauerstoff, u.a.), die vom Blut transportiert werden. Um mehr Blut bewegen zu können, muss das Herz schneller schlagen. Der Puls erhöht sich dadurch.*

- c) Warum schwitzt du bei einer Belastung?

*Der Körper erzeugt bei einer Belastung Wärme, die an das Blut abgegeben wird. Damit der Körper nicht überhitzt, muss das Blut gekühlt werden. Dies geschieht an der Oberfläche der Haut (Luftkühlung / Kennzeichen: u.a. roter Kopf). Bei großer Belastung bzw. großer Hitze (Sauna) wird die Wärme auch über den Schweiß verdunstet (Wasserkühlung).*

### 4. Training I:

- a) Erkläre den sinnvollen **Aufbau** einer Sportstunde / eines Trainings!

*Allgemeine Erwärmung:*

- *Die körperlichen und geistigen Voraussetzungen werden für eine spätere Belastung vorbereitet. Es findet z.B. eine allgemeine Erwärmung des Herz - Kreislauf - Systems, eine Erhöhung der Reaktionsfähigkeit, eine Verbesserung der Koordination statt.*

*Möglichkeiten: kleine Spiele, Warmlaufen, u.a.*

*Spezielle Erwärmung:*

- *Die Muskeln, Sehnen und Bänder werden z.B. durch Stretching gedehnt. Dadurch kann man sowohl Verletzungen vermeiden, als auch eine höhere Leistungsfähigkeit der Muskeln erzielen.*

*Hauptteil:*

- *Im Hauptteil erlernen oder verbessern die Schüler eine Technik oder Taktik (z.B. Üben der Hochsprungtechnik Flop).*

*Anwendung:*

- *Das Erlernte wird hier im Spiel oder im Wettkampf angewendet (z.B. Hochsprungwettkampf)*

*Ausklang:*

- *Durch ein Abwärmen kann man Muskelkater verhindern und ist von der Belastung schneller erholt.*  
*Möglichkeiten: lockeres Laufen, Stretching, Entspannungsübungen.*

- b) Was versteht man unter einem **Zirkeltraining** (Circuittraining)?

*Trainieren bzw. Üben nach dem Intervallprinzip an verschiedenen Stationen (im Kreis angeordnet).*

*Abwechseln zwischen Belastung und Entspannung (z.B. 30 sec. Üben 30 sec. Pause).*

*Muskelgruppen werden im Wechsel belastet.*

- c) Nenne eine Übung zu Dehnung einer Oberkörpermuskulatur!

### 5. Training II:

- a) Erkläre den Begriff „Kraft“ an geeigneten Beispielen!
- Maximalkraft:*
- *größtmögliche Kraft, die man auf einen Widerstand ausüben kann (z.B.: Gewichtheben, Kugelstoßen)*
- Schnellkraft:*
- *Kraft einen Widerstand möglichst schnell überwinden zu können (z.B.: Speerwerfen, Ballwurf)*
- Kraftausdauer:*
- *Kraft einen Widerstand möglichst ausdauernd überwinden zu können (z.B.: Skifahren, Schießen)*
- b) Wie kann ich meine Sprungkraft verbessern?
- Maximalkrafttraining der Beine*  
*Sprünge (Laufsprung, Frochsprung, u.a.)*  
*Techniktraining*
- c) Nenne eine Übung zur Dehnung der Beinmuskulatur!
- Waden:*
- Beinvorderseite:*
- Beinrückseite:*

### 6. Training III:

- a) Erkläre den Begriff „Schnelligkeit“ an einem geeigneten Beispiel!
- Schnelligkeit:*
- *Fähigkeit, eine Bewegung möglichst schnell ausführen zu können. (z.B.: Sprinten)*
- b) Wie kann ich Schnelligkeit trainieren?
- Krafttraining*  
*Kurze Sprints (z.B. 30m fliegend)*  
*Techniktraining*
- c) Nenne eine Übung zur Dehnung der Armmuskulatur!
- Vordere Armmuskulatur (Bizeps)*  
*Hintere Armmuskulatur (Trizeps)*

**7. Training IV:**

- a) Erkläre den Begriff „Ausdauer“ an einem geeigneten Beispiel!  
 Ausdauer:  
 ➤ *Fähigkeit, der körperlichen und geistigen Ermüdung zu widerstehen (z.B.: Marathonläufer, Radfahrer)*
- b) Wie kann ich Ausdauer trainieren?  
 Minutenläufe: *(1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1- Minuten)*  
 Dauerläufe: *(ca. 45 Min. Joggen)*  
 Fahrtspiele: *(Wechsel von langsamen und schnellerem Joggen)*
- c) Nenne eine Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur!

**8. Training V:**

- a) Nenne und erkläre kurz die wichtigsten **Haltungsschwächen im Rumpfbereich!**  
Rundrücken: *starke Krümmung des Rückens, Einsinken des Brustkorbes, vorgelagerte Schultern, Flügelschultern*  
Hohlkreuz: *verstärktes Hohlkreuz, Beckenkipfung nach vorne,*  
Skoliose: *seitliche Haltungsabweichung der Wirbelsäule*
- b) Beschreibe **vorbeugende Maßnahmen** zur Verhinderung von **Haltungsschwächen!**  
Rundrücken: *Dehnung der Brustmuskulatur, Kräftigung der Rückenmuskulatur (Rautenmuskeln)*  
Hohlkreuz: *Dehnung der Hüftbeuger, Kräftigung der Bauchmuskulatur und Rückenstrecker*  
Skoliose: *Kräftigung der Rückenstrecker, Einlagen in Schuhe*
- c) Nenne eine Kräftigungsübung für **Bauch oder Rücken!**
- d) Nenne eine Dehnungsübung für **Hüftbeuger oder Brust!**

**9. Training VI:**

- a) Nenne und erkläre kurz die wichtigsten **Haltungsschwächen im Fußbereich!**  
Spreizfuß: *Senkung des Quergewölbes = Vorfußverbreiterung*  
Plattfuß: *Senkung des Längsgewölbes*  
Knickfuß: *Knick zwischen dem Sprungbein und Fersenbein*
- b) Beschreibe **vorbeugende Maßnahmen** zur Verhinderung von Fußschwächen  
*geeignetes Schuhwerk: fußgerechte Schuhform, ausreichend Dämpfung, gute Stabilität, keine hohen Absätze, u.a.*  
*Kräftigung der Zehenbeuger und -strecker, Schienbeinmuskulatur, u.a.*  
*Dehnung der Wadenmuskulatur, u.a.*  
*Barfußlaufen*  
*Überbelastung vermeiden: langes Stehen, Übergewicht, u.a.*
- c) Zeige **Übungen** zur Vermeidung von Fußschwächen!  
*Greifen von Tüchern mit den Zehen*  
*Ballengang, Fersengang, Innengang, Außengang*  
*Gehen auf versch. Untergrund*  
*Einbeinstand auf weichem Untergrund / Balanciergerät*

### 10. Training VII:

- a) Nenne Möglichkeiten zur Vermeidung von Haltungsschwächen!  
*richtiges Sitzen*  
*richtiges Heben*  
*Barfußlaufen*  
*geeignetes Schuhwerk*  
*aufrechter Gang*  
*gesundheitsorientiertes Bewegen*  
*Überbelastung vermeiden: langes Stehen, Übergewicht, u.a.*
- b) Was musst du beim Sitzen und Heben beachten?
- Sitzen: *der Körpergröße angepasster Stuhl und Schreibtisch, Füße sind voll am Boden, Sitzen auf den Sitzbeinhöckern, Rücken gerade, Schultern nach hinten ziehen, wenig anlehnen, u.a.*
- Heben: *Rücken gerade, Arme gestreckt, Beine gebeugt, Gewicht wird mit der Beinkraft gehoben*

### 11. Sicherheit I:

- a) Nenne verschiedene Maßnahmen zur Unfallverhütung beim Sportunterricht!  
*Ablegen von Schmuck etc.*  
*Keine Kaugummis, etc.*  
*Ordnung im Geräteraum*  
*Richtiger Transport der Geräte*  
*Überprüfen der Geräte nach dem Aufbau*  
*Sicherung durch Matten / Helfer*  
*Konzentration (Ruhe) vor und während des Übens*  
*Sportlich faires Verhalten*  
*Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers bzw. Übungsleiters*
- b) Was verstehst du unter Hygiene beim Sportunterricht?  
*Angepasste Sportkleidung (Wetterverhältnisse, Sportart, usw.)*  
*Sportschuhe (Größe, Dämpfung, Stabilität, u.a.)*  
*Bei ansteckenden Krankheiten Sportunterricht vermeiden.*  
*Duschen nach dem Sportunterricht.*  
*Duschen vor und nach dem Schwimmen*  
*Hygienemaßnahmen vor dem Schwimmen beachten (Schminke, Menstruation, u.a.)*

**12. Gesundheit und Ernährung I:**

- a) Nenne Faktoren, die der sportlichen Leistungsfähigkeit schaden!
- Bewegungsmangel
  - Drogen (Rauchen, Alkohol, Dopingmittel, u.a.)
  - falsche Ernährung (einseitig, übermäßig, fettreich, u.a.)
  - ungeeignete Sportausrüstung (nicht sportartgerecht, unpraktisch, u.a.)
  - falsches Training (falsche Trainingshäufigkeit, kein Aufwärmen und Abwärmen, falsche Trainingsintensität, u.a.)
  - fehlende Erholung (zu wenig Schlaf, zu kurze Verletzungspausen, Trainingsabstände, u.a.)
- b) Wie sollte sich ein Sportler ernähren?
- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| viele Kohlenhydrate (ca. 60%): | Nudeln, Kartoffeln, u.a.      |
| Eiweiß (ca. 30%):              | Milchprodukte, Fisch, Fleisch |
| Fette (ca. 10%):               | Olivenöl, Avocado, u.a.       |
| Vitamine:                      | Obst, Gemüse                  |
| Mineralstoffe:                 | Magnesium, Calcium, u.a.      |

**13. Gesundheit und Ernährung II:**

- a) Nenne Faktoren, welche die sportliche Leistungsfähigkeit fördern!
- sinnvoller Trainingsaufbau (Auf- und Abwärmen, sinnvolle regelmäßige Trainingsplanung, u.a.)*
- keine Drogen (Alkohol, Rauchen, u.a.)*
- richtige Ernährung (vielseitig, fettarm, kohlenhydratreich, u.a.)*
- gute Sportausrüstung (gute Schuhe, Ski, u.a.)*
- gezieltes, gesundheitsorientiertes Training*
- genügend Erholung (Schlaf, Verletzungspausen, u.a.)*
- auf die Signale des Körpers hören*
- b) Wie sollte sich ein Sportler ernähren?
- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| Viele Kohlehydrate (ca. 60%): | Nudeln, Kartoffeln, u.a.      |
| Eiweiß (ca. 30%):             | Milchprodukte, Fisch, Fleisch |
| Fette (ca. 10%):              | Olivenöl, Avocado, u.a.       |
| Vitamine:                     | Obst, Gemüse                  |
| Mineralstoffe:                | Magnesium, Calcium, u.a.      |

**14. Gesundheit III**

- a) Warum sagt der Arzt, Schwimmen ist noch gesünder als Radfahren oder Joggen?
- Jeder gleichmäßig und nicht übertriebene Bewegungsablauf fördert die Muskelbildung, stärkt die Atmung und den Kreislauf. Beim Radfahren ist der Bewegungsablauf und der Muskeleinsatz allerdings sehr einseitig. Da ist die Bewegung beim Joggen vielseitiger, doch die Gelenke und vor allem die Wirbelsäule werden auf hartem Untergrund bzw. durch schlechtes Schuhwerk stark belastet. Beim ruhigen Dauerschwimmen wird durch den Wasserauftrieb vor allem die Wirbelsäule entlastet. Dafür werden aber nahezu alle Muskelgruppen des Körpers beansprucht, die Atmung vertieft und so Herz und Kreislauf andauernd gestärkt, aber nur wenn man Schwimmer ist und die Schwimmbewegungen einigermaßen beherrscht. Bei Nichtschwimmern oder starker Wasserangst verkrampft sich die Muskulatur und die Wirbelsäule kann Schaden nehmen.*

### 15. Umwelt:

- a) Nenne Sportarten, welche die Umwelt belasten können!  
*Mountainbike fahren im Wald*  
*Inliner fahren in der Fußgängerzone (z.B. Gefährdung anderer)*  
*Skifahren*  
*Tourengehen*  
*Bergwandern*  
*Joggen querfeldein*  
*Motorsportarten*
- b) Nenne umweltschonende Verhaltensregeln!  
Skifahren:  
➤ *Nicht die Piste / Loipe verlassen*  
➤ *Keinen Abfall liegen lassen*  
➤ *Keine Wildtiere aufschrecken*  
Joggen / Mountainbike fahren im Wald:  
➤ *Die Laufwege nicht verlassen*  
➤ *Keine Wildtiere aufschrecken*  
➤ *Keinen Abfall liegen lassen*

### 16. Fairness – Kooperation I

- a) Was versteht man unter „Fair Play“?  
- *Anerkennung der Leistung des Anderen*  
- *Unterstützen und Helfen der Sportler*  
- *Einhalten der Regeln*  
- *Faires Verhalten gegenüber den Schiedsrichtern*
- b) Erkläre „Fairness und Kooperation“ an einem selbstgewählten Beispiel

### 17. Fairness – Kooperation II

- a) Welche sozialen Verhaltensweisen erlebt der Mensch durch das „Sporttreiben“?  
Nenne 4 und erkläre diese!  
- *Spaß, Freude, Kommunikation und Kooperation, Geselligkeit und Gemeinschaft*  
- *Gewinn von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen*  
- *Erfahren und verbessern der Selbsteinschätzung*  
- *Aggressionsabbau*  
- *Anerkennung*  
- *Wohlbefinden*  
- *Wissen um die körperliche, geistige und soziale Gesundheit*

### 18. Sport und Moral

- a) Erkläre das Sprichwort „Sport ist Mord“  
b) Nimm zu der Dopingproblematik im Sport Stellung!

## Turnen an Geräten



### 1. Allgemeines:

a) Welche sportlichen und charakterlichen Voraussetzungen brauchst du beim Turnen?

*Sportliche Eigenschaften: Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Spannung, Gleichgewichtsgefühl, Rhythmisierungsfähigkeit*

*Charaktereigenschaften: Fleiß, Disziplin, Leistungswille, Mut, Selbstvertrauen*

b) Nenne vier Schulsportgeräte und jeweils eine dazugehörige Übung!

Boden:	Handstandüberschlag
Reck:	Felgaufschwung
Sprung:	Hocke über den Kasten längs
Barren:	Kippe in den Grätschsitz
Stufenbarren:	Sprung in den Stütz – Überspreizen in den Schwebesitz -
Hockwende	
Schwebebalken:	Radwende

c) Was verstehst du unter „Sichern“ und „Helfen“?

*-Sichern: Bereitstehen, um eingreifen zu können, damit sich der Übende nicht verletzt.*

*-Helfen: Aktiver Eingriff durch den Helfer in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird.*

d) Stelle an einem Gerät deiner Wahl eine dreiteilige Kür zusammen.

e) Was ist der Unterschied zwischen einer Pflichtübung und einer Kür?

*Pflichtübung: Anzahl der Übungsteile und Abfolge sind vorgeschrieben und dürfen nicht geändert werden.*

*Kür: Anzahl der Übungsteile und Abfolge stellt der Turner / die Turnerin selbst zusammen.*

f) Nenne zwei wichtige Helfergriffe, erkläre sie und gib dazu eine passende Übung an.

*- Klammergriff: Beide Hände greifen aufeinander zu und umfassen dabei z.B. bei der Hocke den Oberarm, beim Handstand den Oberschenkel des Übenden.*

*- Drehgriff: Zwei Helfer stehen z. B. beim Salto oder Überschlag rechts und links neben dem Übenden. Die Handfläche der Innenarmhand des Helfers zeigt nach oben und greift dann am Oberarm des Übenden zu. Die andere Hand wird hinter den Oberarm gelegt.*

g) Erkläre folgende Begriffe in der Turnsprache und zeichne den Übenden mit einem entsprechenden Pfeil ► (Spitze ist Blickrichtung) in seiner Stellung zum Gerät.

- vorlings

*Die Körpervorderseite ist dem Gerät zugewandt. Das Gerät ist vor dem Turnenden.*

- rücklings

*Die Körperrückseite ist dem Gerät zugewandt. Das Gerät ist hinter dem Turnenden.*

- seitlings

*Linke oder rechte Körperflankenseite ist dem Gerät zugewandt. Das Gerät ist links oder rechts neben dem Turnenden.*

### 2. Reck und Stufenbarren:

a) Nenne zwei verschiedene **Griffarten** am Reck oder am Stufenbarren!

*Ristgriff: Mit beiden Händen von oben greifen,  
Daumen unter der Stange / dem Holm.*

*Kammgriff: Mit beiden Händen von unten greifen,  
Daumen zeigen zum Gesicht des Turners*

### 2. Barren:

a) Erkläre den Unterschied zwischen einer **Kehre** und einer **Wende** am Barren!

*Kehre: Abgang durch Schwung nach vorn über einen Holm zum Stand neben  
das Gerät.*

*Wende: Abgang durch Schwung nach hinten über einen Holm zum Stand neben  
das Gerät.*

### 2. Bodenturnen:

a) Nenne die Hauptfehler beim Handstand!

*Kinn wird auf die Brust gelegt*

*Arme sind gebeugt*

*Hohlkreuz*

*Zu geringes / zu starkes Schwung holen*

b) Wie kann man sie vermeiden?

c) Erläutere eine Übungsreihe, die zum Handstandüberschlag führt!

- d) Nenne drei Hauptfehler beim Handstand und gib an, wie sie vermieden oder behoben werden können.
- *Kopf wird in den Nacken gelegt* → *Kopf in natürliche Verlängerung der Wirbelsäule*
  - *Arme sind gebeugt* → *Abdruckübungen mit zwei Partnern*
  - *zu geringes Schwung holen* → *Abdruck von kleinem Kasten*
  - *Hohlkreuz und Überschlag* → *Bauch- und Gesäßspannung, Armabdruckübungen*
- e) Erläutere eine Übungsreihe, die zum Rad führt.
- Scherhandstand* → *Scherhandstand über mehrere Langbänke* → *Scherhandstand über Mattengassen mit ¼ Drehung* → *Rad über Zauberschnur mit Weiterdrehen*

### 3. Sprung:

- a) Was musst du beachten, wenn du die Hocke über den Längskasten springst?
- b) Nenne zwei Absprunghilfen!  
*Reutherbrett, Mini-Trampolin*
- c) Nenne zwei Sprunggeräte!  
*Bock, Kasten, Pferd*
- d) Nenne die Bewegungsphasen bei den Stützsprüngen.  
*Anlauf – Absprung – erste Flugphase – Stützphase – zweite Flugphase – Landung*

### 4. Balanciergeräte:

- a) Welche Bewegungsrichtungen sind auf einer umgedrehten Langbank oder einem Schwebebalken möglich?
- *vorwärts*
  - *rückwärts*
  - *seitwärts*
- b) Nenne vier gymnastische Elemente auf den Balanciergeräten:  
*gehen, federn, hüpfen, springen, drehen*



## Gymnastik und Tanz

### 1. Handgeräte I:

- a) Nenne verschiedene Handgeräte!  
*Ball*  
*Band*  
*Seil*  
*Reifen*
- b) Welche grundlegenden Bewegungsfertigkeiten kennst du für diese Geräte?  
*Ball: Rollen, Prellen, Werfen, Fangen, Balancieren*  
*Band: Schwinge, Kreisschwinge, Achterschwinge, Schlagen, Spirale*  
*Seil: Springen, Schwingen, Laufen, Hüpfen*  
*Reifen: Rollen, Werfen, Fangen, Drehen, Schwingen, Kreisen*
- c) Welche Fehler können dir bei der Ausführung einer Bandgymnastik unterlaufen?  
*Knotenbildung*  
*Knallen des Bandes*  
*Umwickeln des Körpers*  
*Keine gleichbleibende Dynamik*

### 3. Rhythmus I:

- a) Mit welchen akustischen Klanggesten und elementaren Instrumenten kann eine Bewegungsform rhythmisch begleitet werden?  
*Klanggesten: Schnalzen, Stampfen, Klatschen, Patschen*  
*Instrumente: Handtrommel, Bonga, Pauke, Triangel, Glocken, Schellenrassel*
- b) Versuche folgende Bewegungsformen zu begleiten!  
*Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen*

### 5. Musik I:

- a) Erkläre den Square Dance! (Kulturelles, Aufstellungsformen, u.a.)
- b) Was ist ein Caller?
- c) Nenne einige Figuren des Square Dance!  
*Ladies Chain*  
*Dosado*  
*Circle Right / Left*  
*Star Right / Left*
- d) Erkläre den „Breakedance“! (Herkunftsland, Grundschrift, Figuren, u.a.)

### 8. Nenne drei Raumebenen und beschreibe sie.

*Horizontal: waagrecht über den Körper bzw. um den Körper herum*  
*Frontal: vor dem Körper*  
*Sagittal: seitlich neben dem Körper*

### 9. Welche Aufstellungsformen (paarweise) kennst du ?

Gegenüber: Frontalstellung  
Gegeneinander: seitlich versetzt gegenüber  
Nebeneinander: Seitstellung  
Hintereinander:

### 10. Welche Gruppenaufstellungen kennst du, beschreibe sie kurz.

Reihe (hintereinander),  
Linie (nebeneinander),  
Gasse (gegenüber),  
Versetzte Reihe (hintereinander versetzt, „auf Lücke“),  
Innenstirnkreis (Kreislinie, Blick nach innen),  
Blockaufstellung,  
V-Stellung

### 11. Erkläre die normale Tanzrichtung.

*Die übliche Tanzrichtung ist immer entgegen dem Uhrzeigersinn (im Kreis recht herum von innen gesehen). Abweichungen davon müssen immer angegeben werden.*

### 12. Welche zwei Takte kennst Du?

*3/4 Takt (Walzer) und den 4/4 Takt (Galopp)*

### 13. Welche gesundheitlichen Wirkungen hat Gymnastik und Tanz?

*Verbesserung der aeroben Ausdauer, der Kraftausdauer, der Koordination und der eigenen Kreativität.*

### 14. Welche sozialen Fähigkeiten werden geschult?

*Kompromisse schließen, Aufgaben übernehmen, eigene Meinung äußern oder auch zurückhalten, Kritik sachlich äußern und entgegennehmen, fair den anderen gegenüber, ein Miteinander!*

### 15. Was versteht man unter Improvisation?

*Aus dem Stehgreif heraus  
Darstellung eines bestimmten Themas  
Variieren bestimmter Bewegungsformen  
Spontane tänzerische Darstellung*

### 16. Was versteht man unter Choreographie?

*Genauere Planung und Einübung eines Tanzes  
Entwurf und Gestaltung*

### 17. Was heißt Isolation? Nenne ein Beispiel!

*Körperteile werden unabhängig voneinander bewegt, z.B. Beckenverschiebung nach*

### 18. Nenne die 5 Tanzgruppen

*Folklore: Kolo, Square*  
*Ethnischer Tanz: Afro, Indischer Tanz*  
*Künstlerischer Tanz: Jazz, Ballett, Modern Dance*  
*Gesellschaftstanz: Walzer Foxtrott, usw.*  
*Rock'n Roll:*  
*Moderner Tanz: Techno, Hip-Hop, Breakdance*

### 19. Zu welcher Gruppe von Tänzen gehört Hip-Hop und Break?

*Moderner Tanz*

### 20. Was heißt Break, und woher stammt der Tanz?

*Break = Lücke, Unterbrechung*  
*Entstand Ende der 70er in den Gettos der Bronx, getanzt von schwarzen Jugendlichen*

### 21. Was ist Rope Skipping ?

*Eine neue Form des Seilspringens.*  
*Merkmale sind geringe Sprunghöhe, konditionsstarkes und akrobatisches Springen,*  
*Partner- und Gruppenformen*

### 22. Erkläre die Fachausdrücke Tap, Kick, Kneelift, Flex und Chassé.

*Tap: ein unbelastetes Aufsetzen z.B. der Fußspitze*  
*Kick: ein Anheben des Unterschenkel nach vorne*  
*Kneelift: ein Heben des Knies vorwärts*  
*Chassé: Nachstellschritt*

### 23. Was sind Pirouetten?

*Alle einbeinig, im Ballenstand ausgeführten Drehungen.*

## Leichtathletik



### 1. Weitsprung I:

- a) Welche Weitsprungtechniken gibt es?  
*Schrittsprung*  
*Hangsprung*  
*Laufsprung*
- b) Nenne die vier Phasen des Weitsprungs!  
*Anlauf*  
*Absprung*  
*Flug*  
*Landung*
- b) Beschreibe den Schrittsprung!

### 2. Weitsprung II:

- a) Welche Weitsprungtechniken gibt es?  
*Schrittsprung / Hangsprung / Laufsprung*
- b) Nenne die vier Phasen des Weitsprungs!  
*Anlauf / Absprung / Flug / Landung*
- c) Beschreibe den Hangsprung!

### 3. Weitsprung III:

- a) Welche Weitsprungtechniken gibt es?  
*Schrittsprung*  
*Hangsprung*  
*Laufsprung*
- b) Nenne die vier Phasen des Weitsprungs!  
*Anlauf*  
*Absprung*  
*Flug*  
*Landung*
- c) Beschreibe den Laufsprung!

#### 4. Weitsprung IV:

- a) Wie wird die Weite beim Sprung gemessen?  
*Gemessen wird der senkrechte Abstand des hintersten Eindruckes des Springers bis zum vordersten Balkenrand.*
- b) Wann zählt ein Sprung als **Fehlversuch**?  
*Wenn der Absprungpunkt über der vordersten Kante des Sprungbalkens liegt  
Verlassen der Sprunganlage seitlich  
Zurückgehen in der Sprunggrube*
- c) Warum soll ein Springer seinen **Anlaufpunkt** markieren?  
*Damit er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Ablaufpunkt nach hinten bzw. vorne verlegen kann.*

#### 5. Hochsprung I

- a) Welche **Hochsprungstechniken** unterscheidet man?  
*Scherensprung  
Straddle  
Flop*
- b) Nenne die vier Phasen des **Hochsprungs**!  
*Anlauf  
Absprung  
Flug  
Landung*
- c) Beschreibe den Scherensprung!

#### 6. Hochsprung II:

- a) Welche **Hochsprungstechniken** unterscheidet man?  
*Scherensprung / Straddle / Flop*
- b) Nenne die vier Phasen des **Hochsprungs**!  
*Anlauf / Absprung / Flug / Landung*
- c) Beschreibe den Flop!
- d)

#### 7. Hochsprung III:

- a) Wann ist ein Sprung **ungültig**?  
*Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 sec.)  
Reißen der Latte  
Unterlaufen der Latte (Berühren der Anlage jenseits der senkrechten Projektion der Latte zum Boden)  
Beidbeiniger Absprung*
- b) Welche Entscheidung wird bei gleicher Wettkampfleistung für die bessere **Platzierung** gefällt?  
*Reihenfolge:*
  - *Versuchszahl der zuletzt übersprungenen Höhe*
  - *Gesamtzahl der Fehlversuche*
  - *Gesamtzahl aller Versuche*

### 8. Wurf / Stoß I:

- a) Welche Wurf- bzw. Stoßarten kann man unterscheiden?

*Kugelstoß  
Speerwurf  
Diskuswurf  
Hammerwurf  
Ballwurf  
Schleuderballwurf*

- b) Nenne die vier Phasen beim **Kugelstoß**!

*Auftakt  
Anleiten  
Ausstoßen  
Umspringen*

- c) Beschreibe den **Standstoß** (Kugelstoß)!

### 9. Wurf / Stoß II:

- a) Welche Wurf- bzw. Stoßarten kann man unterscheiden?

*Kugelstoß  
Speerwurf  
Diskuswurf  
Hammerwurf  
Ballwurf  
Schleuderballwurf*

- b) Nenne die vier Phasen beim **Ballwurf**!

*Anlauf  
Rückführung / Impulsschritt  
Abwurf  
Abfangen*

- c) Beschreibe den **Ballwurf**!

### 10. Wurf / Stoß III:

- a) Nenne die drei wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoß!

*Stoßkreis  
Balken  
Sektor (40°)*

- b) Wie wird die Weite beim **Kugelstoß** gemessen?

*Einschlagstelle = Nullpunkt  
Maßband wird über die Mittelpunkt des Stoßkreises gelegt  
Abgelesen wird an der Innenkante des Stoßbalkens*

- c) Wann gilt ein Versuch als **ungültig**?

Ballwurf:

➤ Be- oder Übertreten der Abwurflinie

Kugelstoß:

- *Be- oder Übertreten des Stoßbalkens oder des Kreisringes*
- *Verlassen des Kreises vor der Mittellinie*
- *Verlassen des Kreises aus unsicherem Stand*
- *Werfen der Kugel*
- *Landung der Kugel außerhalb oder auf der Sektorlinie*

10. Lauf I:

- a) Nenne verschiedene **Laufdisziplinen** (Kurzstrecke/Mittelstrecke/Langstrecke)!
- Kurzstrecke: 50m / 75m / 100m / 100m Hürden / 110m Hürden / 200m / 400m*  
*Mittelstrecke: 800m / 1000m / 1500m / 3000m / 3000m Hindernis*  
*Langstrecke: 5000m / 10000m / Marathon (ca. 42km)*  
*Staffelläufe: (z.B. 4 x 100m; 4 x 400m)*
- b) Nenne die zwei Phasen beim Lauf!
- Stützphase*  
*Flugphase*
- c) Beschreibe den **Hochstart!**

11. Lauf II:

- a) Nenne verschiedene **Laufdisziplinen** (Kurzstrecke/Mittelstrecke/Langstrecke)!
- Kurzstrecke: 50m / 75m / 100m / 100m Hürden / 110m Hürden / 200m / 400m*  
*Mittelstrecke: 800m / 1000m / 1500m / 3000m Hindernis*  
*Langstrecke: 5000m / 10000m / Marathon (ca. 42km)*  
*Staffelläufe: (z.B. 4 x 100m; 4 x 400m)*
- b) Welche **Startmöglichkeiten** unterscheidet man?
- Hochstart*  
*Tiefstart*
- c) Beschreibe den **Tiefstart!**

12. Lauf III:

- a) Wie lautet das **Startkommando** bei den Laufdisziplinen?
- Kurzstrecken: „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – „Los“ (bzw. „Schuss“)!*  
*Mittel- und Langstrecken: „Auf die Plätze“ – „Los“ (bzw. „Schuss“)!*
- b) Wann wird ein Läufer aus dem Wettkampf **ausgeschlossen**?
- Beim 2. Fehlstart*  
*Beim Verlassen der Laufbahn*  
*Behindern eines anderen Wettkämpfers*  
*Bei Staffelläufen: Stabwechsel außerhalb des Wechselraumes*  
*Bei Hindernisläufen: absichtliches Umstoßen einer Hürde, seitliches Vorbeilaufen*
- c) Bei welchen Laufdisziplinen muss in **Bahnen** gelaufen werden?
- Bei allen Kurzstreckendisziplinen.*