

## Sport – Quali – Anforderungen

Inhalte: 1 x Individualsportart (ca. 30 Min)  
1 x Mannschaftssportart (ca. 30 Min)  
1 x Theorie / schriftliche Prüfung (30 Min)

***Aus organisatorischen Gründen kann nur eine begrenzte Auswahl an Sportarten angeboten werden!!!***

### A. PRAXIS

#### A.1. Einzelsportarten

---

##### 1. Leichtathletik

- 100m Lauf
- Weit- oder Hochsprung
- Kugelstoßen (4kg Mädchen und 5kg bzw. 6,25kg Jungen (je nach Alter))
- 800m Lauf Mädchen / 1000 oder 3000m Lauf Jungen

**Gewertet wird nach den Richtlinien der Bundesjugendspiele. Alle Disziplinen müssen beherrscht werden. Die tatsächlich zu absolvierenden Disziplinen werden am Prüfungstag festgelegt.**

---

##### 2. Badminton

- a) Technik: mögliche isolierte Technik-Übungen (z. B. Schläge: Aufschlag, Clear, Smash, Drop und Drive; Schlägerhaltung: Universalgriff; Ball hochhalten bzw. aufheben mit dem Schläger)
- b) Taktik: Spiel 1:1 (Umfang ca. 10 Min)

**Bewertet werden Technik 30% und Taktik 70%, mit selbstständigem Zählen der Punkte!**

### 3. Gymnastik/Tanz

- Seilpflichtübung S4 (siehe unten)
- Bewegungsfolge aus modernem Tanz mit eigener Musikauswahl (Länge 1 – 1:30 Minuten)
- Folkloristische Tanzabfolge mit Sambaanteilen auf moderne Musik
- Übungen zum Haltungsaufbau und zur Haltungsschulung

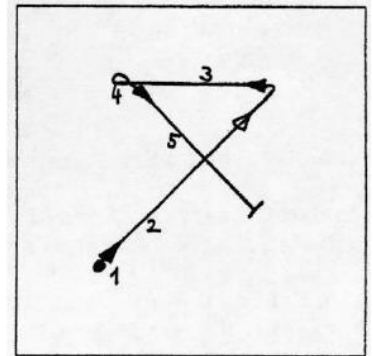
Jeder Teil wird mit einer Note bewertet, die gleiche Gewichtung erfährt (je ¼ Gewichtung pro Teil)

#### Seilpflichtübung S4

Übung mit dem Seil (Schwierigkeitsstufe A 4)

Ausgangstellung: Aufrechter Stand auf der Seilmitte in der rechten vorderen Ecke, Arme in der Seithalte, je 1 Knoten in der rechten und linken Hand, Blickrichtung zu Punkt 6

Töne Vorgabe = 1 Takt

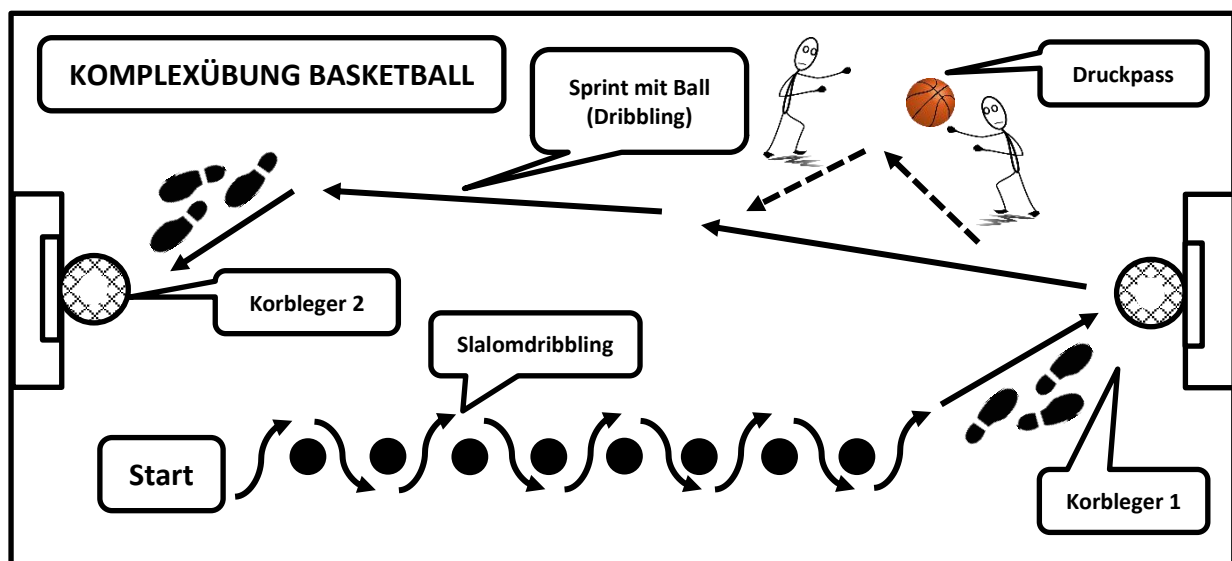


| TAKT                    | ZÄHLZEIT | ÜBUNGSBESCHREIBUNG  |
|-------------------------|----------|---|
| <b><u>Raumweg 1</u></b> |          |   |
| 1                       | 1 - 4    | auf dem Seil stehend 2 Schlussstrünge mit je ½ Drehung;   |
| 2                       | 1 - 4    | Heben in den Ballenstand, Arme über die Rück- und Hochhalte in die Vorhalte, beide Hände zusammen;  |
| 3                       | 1 - 4    | 3 vertikale Seilkreise vorwärts (schnell, schnell, langsam) an der Körperseite, am Ende Arme öffnen;  |
| 4                       | 1 - 4    | 3 – 4 kleine Schlussstrünge mit je 1 Seildurchschlag vor vorwärts;  |
| <b><u>Raumweg 2</u></b> |          |   |
| 5 - 7                   | 1 - 12   | Vorwärtslaufen mit Seildurchschlägen vorwärts (auf jeweils 2 Laufschriffe – 1 Seildurchschlag vorwärts);  |
| 8                       | 1 - 4    | mit 3/8 Drehung links (Blickrichtung zu Seite 3) linken Knoten in die rechte Hand übergeben und horizontale Kreise links über dem Kopf;   |
| <b><u>Raumweg 3</u></b> |          |   |
| 9 - 10                  | 1 - 8    | Anlauf und Pferdchensprung, dabei das Seil horizontal über den Kopf kreisen;  |
| <b><u>Raumweg 4</u></b> |          |   |
| 11                      | 1 - 4    | rechten Arm in die Vorhalte nehmen und das Seil links um den Körper schwingen (sich einwickeln), am Ende fasst die linke Hand die Seilmitte;  |
| 12                      | 1 - 4    | Linken Arm in die Hochhalte nehmen und mit 5/8 Drehung rechts (Blickrichtung zu Punkt 8) sich wieder aus dem Seil auswickeln, am Ende beide Arme in der Hochhalte;  |
| <b><u>Raumweg 5</u></b> |          |   |
| 13 - 14                 | 1 - 8    | Arme in die Vorhalte nehmen und vorwärtslaufen mit Vorwärtskreisen des doppelten Seils, am Ende Grundstellung;  |
| 15                      | 1 - 4    | Rumpfkreis rechts, dabei mit dem linken Arm 1/1 großer Kreis rechts über dem Kopf, rechter Arm in der Seilhalte rechts;   |
| 16                      | 1 - 4    | mit 3/8 Drehung rechts (Blickrichtung zu Punkt 3) 1 Schritt nach rechts vorwärts und denken in den Kniestand auf dem linken Bein, das doppelte Seil an den Rücken legen und in die Vorhalte führen, Rumpfverwringung nach vorn. |

## A.2. Mannschaftssportarten

### 1. Basketball

- a) Technik:
- Slalomdribbling (rechte und linke Hand im Wechsel - Ball abschirmen - Tempo - Dribbling-Technik - Körperhaltung)
  - Passen (z. B. Druckpass: Körperhaltung leicht gebeugt – Hände hinter den Ball – Ellbogen zur Seite – Ball vor der Brust – Handgelenke geben letzten Impuls – Wurf geht in Bewegung über)
  - Dribbling (Neben dem Körper – hüfthoch – Sicherheit – Tempo)
  - Positionswurf von versch. Positionen
  - Korbleger von rechts und von links
  - Spiel 1:1 in Abwehr und Angriff
  - Komplexübung (Slalomdribbling um Hütchen herum (Handwechsel); Korbleger; Druckpass zum Partner und zurück; Zweierkontakt; Korbleger (siehe Grafik))
- b) Taktik:
- Spiel 5:5
  - Abwehrverhalten: Zonendeckung



Bei jeder der beiden Mannschaftssportarten ergeben jeweils die vier Techniknoten zusammen 50 % der Gesamtnote, die anderen 50 % entfallen auf die Spielnote.

---

## 2. Fußball

- a) Technik:
- Passen im Stand und in der Bewegung
  - Slalomdribbling
  - Balljonglieren
  - Spannstoß aus der Bewegung
  - Spiel 1 : 1 in Abwehr und Angriff
- b) Taktik:
- Spiel 7 : 7 (auf versch. Positionen)
  - Schiedsrichtertätigkeit

**Bei jeder der beiden Mannschaftssportarten ergeben jeweils die vier Techniknoten zusammen 50 % der Gesamtnote, die anderen 50 % entfallen auf die Spielnote.**

## B. THEORIE

30 Minuten schriftliche Prüfung aus den gewählten Praxisbereichen:

- Fragen zur Einzelsportart (Leichtathletik oder Badminton oder Gym/Tanz)  
und
- Fragen zur Mannschaftssportart (Basketball oder Fußball)  
und
- Fragen zum allgemeinen Teil (Gesundheit, Fairness, Kooperation)

***HINWEIS: Ein Großteil der Fragen zur schriftlichen Prüfung kann aus dem Sport-Skript entnommen werden. Allerdings muss damit gerechnet werden, dass auch Fragen, die nicht im Skript enthalten sind, in der Prüfung gestellt werden können.***