

Sport – Quali – Skript

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:

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



Badminton 1/3

Disziplinen im Badminton:

Herreneinzel, Herrendoppel, Dameneinzel, Damendoppel, Gemischtes Doppel

Unterschied zwischen den beiden Schlagarten Vorhand und Rückhand:

Vorhand: Handinnenseite zeigt zum Gegner.

Rückhand: Handrücken zeigt zum Gegner

Was ist ein langer (wahlweise kurzer) Aufschlag und wann wird er angewendet?

Der Ball soll möglichst weit hinten im gegnerischen Feld nahe der Grundlinie auftreffen.

Anwendung beim Einzelspiel.

Wann ist ein Satz gewonnen?

Beim Dameneinzel, Damendoppel, Gem. Doppel, wenn 21 Punkte erreicht sind, ebenso beim Herreneinzel und Herrendoppel, wenn 21 Punkte erreicht sind.

Was ist die Zentralposition und wann wird sie eingenommen?

Eine gedachte Position im Bereich der Mittellinie hinter der vorderen Aufschlaglinie, die der Spieler nach jedem Schlag einnehmen sollte.

Ist eine Netzberührung mit dem Schläger oder Körper ein Fehler?

Ja, ist es.

Was muss der annehmende Spieler beim Aufschlag beachten?

Er muss mit beiden Beinen am Boden stehen, darf sich nicht bewegen oder gar täuschen, muss im richtigen Feld stehen und darf die Linie nicht berühren.

Ein Federball ist nicht mehr im Spiel, wenn er:

- das Netz berührt und dort verbleibt oder an der Netzoberkante hängen bleibt.
- den Boden des Spielfeldes berührt.
- der Tatbestand eines Fehlers oder einer Wiederholung vorliegt.
- das Netz o. den Pfosten berührt und auf die Spielfeldseite des Aufschlägers zurück fällt.

Welche taktischen Strategien im Einzelspiel / Doppel kennst du?

Individuelle Lösungen möglich

Welche weiteren Rückschlagspiele kennst du? Erkläre die Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede!

Squash, Tennis, Tischtennis,...

Unter Service (= Aufschlag) versteht man:

Der servierende Spieler und der annehmende Spieler stehen innerhalb diagonal gegenüberliegender Aufschlagfelder.

Der Ball wird unterhalb der Taille des Aufschlägers getroffen.

Der Ball fällt in das Aufschlagfeld des Annehmenden.

Der gesamte Schlägerkopf muss sich im Moment der Ballberührung unterhalb der Taille des Servierenden befinden.



Badminton 2/3

Unter Wiederholungen versteht man:

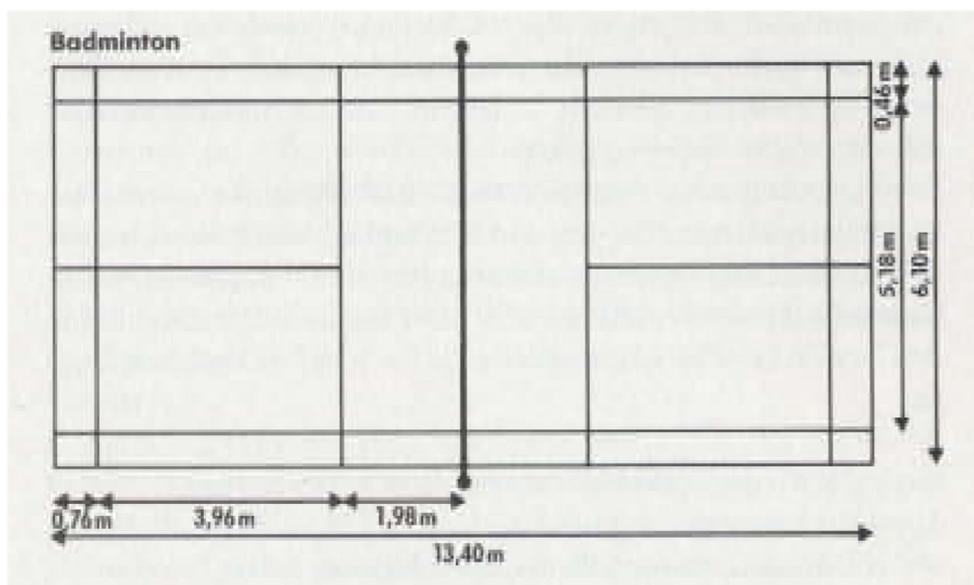
Wenn es eine „Wiederholung“ gibt, serviert der Spieler, der als letztes serviert hat noch einmal.

„Wiederholung“ kann für jedes unvorhergesehene Ereignis gegeben werden, dass das Spiel unterbricht, z. B. wenn der Servierende aufschlägt bevor der Annehmende bereit ist oder wenn der Ball eines anderen Spielfeldes das Spiel stört.

Es ist ein Fehler:

- wenn der Servierende beim Aufschlag den Ball verfehlt.
- wenn irgendein anderes Objekt, außer dem Ball, das Netz berührt.
- wenn ein Spieler den Federball zweimal in Folge berührt.
- wenn das Service nicht korrekt ist.
- wenn der Ball während des Spiels außerhalb des Feldes landet, durch das Netz oder unter dem Netz gespielt wird.
- vom Spieler nicht auf seiner Seite des Feldes getroffen wird.

Zeichne und benenne die verschiedenen Linien eines Badmintonfeldes und trage seine Maße ein!



Wie wird das Aufschlagrecht ermittelt?

Zuerst wird gelost, der Gewinner kann bestimmen, ob er den ersten Aufschlag macht o. nicht, o. er wählt sich die Seite. Nachdem er sich für eine dieser drei Möglichkeiten entschieden hat, wählt der Losverlierer eine der verbleibenden zwei Alternativen.

Stellung im Einzel:

Wie bisher bei der traditionellen Zählweise.

Bei geradem eigenem Punktestand erfolgt der Aufschlag von rechts, bei ungeradem von links. Das erste Aufschlagrecht wird ausgelost.



Badminton 3/3

Erkläre die Zählweise beim Einzelspiel! (wahlweise Doppel)

Nur wer das Aufschlagrecht hat kann einen Punkt machen.

„Gerade“ Aufschläge aus dem rechten Halbfeld diagonal in das rechte gegnerische Halbfeld.

„Ungerade“ Aufschläge entsprechend aus dem linken Halbfeld.

Zählen:

Im Badminton wird über zwei Gewinnsätze (Best of Three) gespielt.

Bei der „Rallyepoint-Zählweise“ wird für jeden Ballwechsel ein Punkt vergeben. Dabei zählt jeder Punkt. Der Spieler, der einen Satz gewinnt hat nach dem Seitenwechsel das Aufschlagrecht. Gespielt wird in allen Disziplinen auf zwei Gewinnsätze bis 21 Punkte pro Satz, wobei am Satzende ein Vorsprung von mindestens zwei Punkten erreicht werden muss. Bei 21:20 z.B. wird so lange weitergespielt, bis eine Partei zwei Punkte Vorsprung hat - maximal allerdings bis 30 Punkte. Bei 29:29 führt der nächste Punkt zum Satzgewinn oder Spielgewinn.

Erkläre folgende Schlagarten: „clear“, „drop“ und „smash“. Zeichne gegebenenfalls die entsprechenden Flugkurven dazu!

- clear: Hohe Flugkurve möglichst nahe der Grundlinie (flach gespielt als Angriff)
- drop: langsam gespielt: kurz und steil hinter das Netz; schnell gespielt: flach und weit.
- smash: hart und steil nach unten in die Mitte o. an die Außenlinie gespielt.

Entwicklung in Deutschland

In Deutschland wurde im Jahr 1902 der erste Badminton-Sportverein auf dem europäischen Festland gegründet (Bad Homburger Badminton-Club). Fehlende Schläger und Federbälle verhinderten jedoch die weitere Ausbreitung der Sportart im Land. Erst zu Beginn der 1950er Jahre erfuhr Badminton einen neuen Popularitätsschub in Deutschland. Die ersten Meisterschaften fanden 1953 in Wiesbaden statt.

Olympische Sportart

Bereits 1972 bei den Olympischen Sommerspielen in München war Badminton als sogenannte Demonstrationssportart vertreten, und wurde jedoch erst 1985 vom IOC für 1992 ins olympische Programm aufgenommen. 1988 in Seoul konnte Badminton als Vorführsportart der künftigen olympischen Disziplin mit ausverkauften Wettkämpfen noch einmal punkten, ehe es 1992 in Barcelona mit vier Wettbewerben regulär im Programm der Spiele vertreten war. 1996 wurden dann alle fünf Disziplinen, inklusive des gemischten Doppels, bei den Spielen von Atlanta ausgetragen.

Beschreibe ein badmintonspezifisches Aufwärmprogramm!

Individuelle Lösungen möglich

Verschiedene Spielformen, die zum Badminton hinführen:

- „mit der Uhr wechseln“
- Rundlauf
- Pendelstaffeln
- „Biathlon“
- Kaiserspiel

Nenne verschiedene Turnierformen.

Basketball 1/3



REGELWISSEN:

Was versteht man unter der Zone?

5,80 m von der Innenkante der Endlinie entfernt; 3,60 m lang (= Trapez)

Was versteht man unter dem Freiwurfraum?

Zone und Halbkreis vor der Zone; Radius 1,80 m

Welche Plätze nehmen die Spieler bei einem Freiwurf ein?

3 Abwehrspieler und 2 Angriffsspieler nehmen die Plätze an der markierten Zone ein. Der Werfer befindet sich an der Freiwurflinie.

Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Feld stehen?

5 Spieler

Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen ausgewechselt werden?

5 Spieler

Wann darf ein Spieler das Spielfeld verlassen?

Er darf es nur mit Erlaubnis des Schiedsrichters verlassen

Wie viele Schiedsrichter gibt es normalerweise?

2 Schiedsrichter

Darf ein Schiedsrichter die Entscheidung eines anderen Schiedsrichters aufheben?

Nein!

Wie beginnt ein Basketballspiel?

Mit einem Sprungball (Jump) im Mittelkreis.

Wann wird das Spiel mit einem Sprungball fortgesetzt?

Bei Halteball

Bei Unterbrechung ohne Regelverstoß (z. B. Ball zwischen Korb-Ring und Brett eingeklemmt)

Wann gilt ein Korb als erzielt?

Wenn ein „lebender“ Ball von oben in den Korb fällt und darin verbleibt oder durchfällt.

Wo wird das Spiel nach einem Korberfolg fortgesetzt?

Von einem beliebigen Punkt außerhalb der Endlinie.

Wann gibt es eine Verlängerung?

Wenn das Spielergebnis am Ende des letzten Viertels nicht entschieden ist.

Wann wird die Spielzeit unterbrochen? (Zeit-Aus)

Regelübertretung, Foul, Halteball, Verzögerung, Verletzung eines Spielers



Basketball 2/3

Wie viele Auszeiten stehen jeder Mannschaft zur Verfügung?

Eine Auszeit in jedem Viertel der Spielzeit

Wann ist ein Spieler im Aus?

Wenn er den Boden auf oder außerhalb der Grenzlinie berührt.

Wann ist der Ball im Aus?

Wenn er einen, im Aus stehenden Spieler oder den Boden im Aus berührt.

Was versteht man unter Doppeldribbling?

Wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat (Demo).

Was versteht man unter einem Schrittfehler?

Laufen mit dem Ball in der Hand unter der Missachtung der Schrittregeln (2 Kontakte).

Was ist ein Halteball?

Wenn 2 oder mehr Spieler gegnerischer Mannschaften einen oder beide Hände fest am Ball haben.

Was versteht man unter der 3-, 8- und 24-Sekunden-Regel?

3-Sekunden-Regel: Ein Spieler darf ohne den Ball nicht länger als 3 Sekunden in der Zone des Gegners bleiben.

8-Sekunden-Regel: Eine Mannschaft muss innerhalb von 8 Sekunden ihr Rückfeld verlassen haben.

24-Sekunden-Regel: Die ballbesitzende Mannschaft muss innerhalb von 24 Sekunden auf den Korb werfen.

Wann spricht man von einem persönlichen Foul?

Spielerfoul (Kontakt mit Gegner), Blockieren, Halten, Stoßen, Rempeln, Bein stellen, Sperren

Wann spricht man von einem technischen Foul?

Missachtung der Ermahnungen oder Beleidigungen gegenüber dem Schiedsrichter

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 Spieles

Wie viele Punkte zählt ein aus dem Spiel erzielter Korbwurf?

2 Punkte bzw. 3 Punkte (3-Punkte-Linie)

Wie viele Punkte zählt ein aus einem Freiwurf erzielter Korbwurf?

1 Punkt

Wann erhält die Mannschaft 3 Punkte für einen Korbwurf?

Wenn der Wurf von außerhalb der 3-Punkte-Linie (6,25 m Abstand) erfolgt ist.



Basketball 3/3

TECHNIKWISSEN:

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)

Welche Passarten gibt es beim Basketball?

Beidhändiger Brustdruckpass, beidhändiger Brustdruckpass als Bodenpass, Überkopfpas, Einhandpass

Erkläre die zwei Stoppschritt-Arten.

Schrittstopp / Parallelstopp wird nach der Ballannahme aus der Bewegung / dem Dribbling ausgeführt.

Parallelstopp: gleichzeitiges Landen der Beine

Schrittstopp: zeitlich versetztes Landen der Beine

Nenne verschiedene Wurf- bzw. Passarten!

Beidhändiger Brustpass, Einhandpass, Überkopfpas, Positionswurf, Sprungwurf, Korbleger, Hakenwurf, Dunking

Beschreibe den Positionswurf (Werfen aus dem Stand)!

Nenne verschiedene Wurfarten!

Beidhändiger Brustpass, Einhandpass, Überkopfpas, Positionswurf, Sprungwurf, Korbleger, Hakenwurf, Dunking

Beschreibe den Korbleger!

Erkläre die Begriffe „Jump“, „Rebound“ und „Dunking“.

Jump: Sprungball

Rebound: Erkämpfen des vom Korb bzw. Brett abprallenden Balles nach dem Fehlwurf des Gegeners.

Dunking: Den Ball von oben in den Korb legen.

TAKTIKWISSEN:

Welche Spielsysteme kennst du?

Raumdeckung, Manndeckung

Benenne mögliche Spielpositionen.

Aufbauspieler (Guide), Center, Angriffsspieler („offense“), Abwehrspieler („desfense“)

Nenne einige allgemeine taktische Grundregeln.

Körper zwischen Mann (Ball) und Korb, Freilaufen, Positionswechsel, Finte, Sternschritt

Unterscheide die Begriffe Technik und Taktik.

Technik: Gefühlvolles, sicheres Umgehen mit dem Ball

Taktik: Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen; Mann- und Raumdeckung

Fußball 1/3



Was versteht man unter dem Begriff „Torraum“?

Torraum ist der Raum vor dem Tor. Vor jedem Torpfosten 5,50 m zur Außenlinie und 5,50 m in das Spielfeld hineingehend.

Was versteht man unter dem Begriff „Strafraum“?

Strafraum ist der Raum vor dem Tor, der von jedem Torpfosten 16,60 m zur Außenlinie und 16,50 m in das Spielfeld misst.

Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Feld stehen?

10 Feldspieler und 1 Torwart

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.

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.

Darf ein Spieler, der ausgewechselt wurde, noch einmal am Spiel teilnehmen?

Nein, er darf später nicht wieder teilnehmen.

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.

Was muss bei der Sportbekleidung des Torwarts berücksichtigt werden?

Er muss Sportbekleidung tragen, die sich in der Farbe von den anderen Spielern und vom Schiedsrichter unterscheidet.

Darf ein Spieler den Platz des Torwarts einnehmen?

Ja, wenn der Schiedsrichter vor dem Wechsel benachrichtigt wird und der Wechsel während einer Spielunterbrechung durchgeführt wird.

Was muss der Schiedsrichter vor Beginn eines Spieles überprüfen?

Platzverhältnisse, Spielerausrüstung, Ball, Spielerpässe

Welche Aufgaben haben die Linienrichter?

Sie sollen dem Schiedsrichter anzeigen, welche Mannschaft zum Eckstoß, Abstoß, Einwurf berechtigt ist. Außerdem sollen die den Schiedsrichter bei Regelunterscheidungen unterstützen.



Fußball 2/3

Wie wird vor Beginn des Spieles 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.

Wer führt nach der Halbzeit den Anstoß aus?

Die Mannschaft, die zu Beginn des Spieles den Anstoß nicht hatte.

Wann bzw. wo entscheidet der Schiedsrichter auf Frei- bzw. Strafstoß?

Freistoß: nach einem Regelverstoß außerhalb des Strafraumes. Ein Freistoß kann auch innerhalb des eigenen Strafraumes ausgeführt werden.

Strafstoß: innerhalb des Strafraumes (Elfmeter).

Wann gilt ein Tor als erzielt?

Wenn der Ball die Torlinie in vollem Umfang überquert hat.

Wann spricht man von 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.

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 Spieler (auch aus der Gegenmannschaft) den Ball berührt.

Wann bzw. wo entscheidet der Schiedsrichter auf Frei- bzw. Straßstoß?

Freistoß: nach einem Regelverstoß außerhalb des Strafraumes. Freistoß kann auch innerhalb des eigenen Strafraumes ausgeführt werden.

Strafstoß: innerhalb des Strafraumes (Elfmeter).

Wie muss ein Einwurf ausgeführt werden?

Beide Füße des einwerfenden Spielers müssen entweder auf oder hinter der Seitenlinie des Spielfeldes stehen.

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.

Kann aus einem Einwurf direkt ein Tor erzielt werden?

Nein!

Kann aus einem Eckstoß direkt ein Tor erzielt werden?

Ja!



Fußball 3/3

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.

TECHNIK:

Nenne Ballstoßarten!

Innenseitstoß, Außenseitstoß, Innenseitstoß, Vollspannstoß, Kopfstoß

Welche Möglichkeiten der Ballannahme gibt es?

Annahme mit der Sohle, Annahme mit der Innenseite, Annahme mit dem Spann, Annahme mit Oberschenkel, Bauch, Brust, Kopf

Beschreibe den Innenseitstoß / den Vollspannstoß / den Kopfstoß!

Demonstration am ruhenden Ball

TAKTIK:

Welche Spielsysteme gibt es im Fußball?

z. B. 4-3-3-System, 4-4-2-System, 3-5-2-System, 3-4-3-System

Benenne die einzelnen Positionen im 4-3-3-System und erkläre die Aufgabenbereiche!

Libero: Freier Mann mit Übersicht, Organisation der Abwehr, Beginn des Spielaufbaus

Verteidiger (links/Mitte/rechts): Raum- und Manndeckung, einschalten in den Angriff

Mittelfeld (hinten/Mitte/vorne): Spielgestaltung

Mittelstürmer/Rechtsaußen/Linksaußen: Angriff, Abwehr

Welche speziellen Faktoren müssen bei der Taktik im Fußball berücksichtigt werden?

Konditionelle und technische Fähigkeiten der Gegners, Taktischer Plan des Gegners, Spielsituation (Freistoß, Eckstoß, etc.), Spielstand, Witterung, Platzverhältnisse, Spielsystem (Gegner – eigene Mannschaft)

Unterscheide die Begriffe Technik und Taktik!

Technik: Gefühlvolles Umgehen mit dem Ball

Taktik: Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen

Nenne einige allgemeine taktische Grundregeln!

Körper zwischen Mann und Ball; Hin zum Mann am Ball; keinen Ball springen lassen; dem Ball entgegenlaufen

Erkläre das Verhalten am Ball.

Ballannahme; Ballführung; genaues Zuspiel

Erkläre das Verhalten ohne Ball.

Freilaufen; Positionswechsel; Raumausnutzung; Mann-/ Raumdeckung



Gesundheit, Fairness, Kooperation 1/5

HERZFREQUENZ:

Wo kann man den Puls am besten messen?

am Handgelenk / an der Halsschlagader

Was musst du beim Puls messen 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 (nachdem Aufwachen) messen; Belastungspuls wird sofort nach der Belastung gemessen

Erkläre den Begriff „Ruhepuls“ und „Erholungspuls“.

Ruhepuls: wird am Morgen gemessen; ca. 60 – 80 Schläge pro Minute (bei Ausdauertrainierten niedriger (ca. 40 Schläge pro Minute); 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 Schlägen pro Minute liegen; je schneller der Puls zurückgeht, desto besser ist der Trainingszustand

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 Belastung (anaerober Bereich): über 170 Schläge pro Minute;

Mittlere Belastung (aerob – anaerob): ca. 150 – 170 Schläge pro Minute;

Niedrige Belastung (aerober Bereich): ca. 130 – 150 Schläge pro Minute;

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.

Warum atmest du bei Belastung schneller?

Der Körper braucht bei Belastung u. a. Sauerstoff (O_2), um Energie bereitstellen zu können. Über die Lunge gelangt Sauerstoff in das Blut und somit in die Muskeln. Das Abfallprodukt Kohlenstoffdioxid (CO_2) wird über die Lunge ausgeatmet. Je schneller du atmest, desto mehr Sauerstoff gelangt in den Körper.

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.

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).



Gesundheit, Fairness, Kooperation 2/5

TRAINING:

Erkläre den sinnvollen Aufbau einer Sportstunde / eines Trainings.

- Allgemeine Erwärmung: Körper und Geist 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.
- 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 Abwärmen kann man Muskelkater verhindern und ist von der Belastung schneller erholt. Möglichkeiten: lockeres Laufen, Stretching, Entspannungsübungen

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 Sekunden Üben, 30 Sekunden Pause); Muskelgruppen werden im Wechsel belastet.

Nenne eine Übung zur Dehnung der Oberkörpermuskulatur!

Bitte selbst recherchieren!

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. Speerwurf, Ballwurf)
- Kraftausdauer: Kraft einen Widerstand möglichst ausdauernd überwinden zu können (z. B. Skifahren, Schießen)

Wie kann ich meine Sprungkraft verbessern?

Maximalkrafttraining der Beine; Sprünge (Laufsprung, Froschsprung, u.a.); Techniktraining

Nenne eine Übung zur Dehnung der Beinmuskulatur!

Waden; Beinvorderseite; Beinrückseite (Bitte selbst recherchieren!)

Erkläre den Begriff „Schnelligkeit“ an einem geeigneten Beispiel!

Schnelligkeit: Fähigkeit eine Bewegung möglichst schnell ausführen zu können. (z. B. Sprint)

Wie kann ich Schnelligkeit trainieren?

Krafttraining; kurze Sprints (z. B. 30 m fliegend); Techniktraining



Gesundheit, Fairness, Kooperation 3/5

Nenne eine Übung zur Dehnung der Armmuskulatur!

Vordere Armmuskulatur (Bizeps); Hintere Armmuskulatur (Trizeps)
Bitte selbst recherchieren!

Erkläre den Begriff „Ausdauer“ an einem geeigneten Beispiel!

Ausdauer: Fähigkeit, der körperlichen und geistigen Ermüdung zu widerstehen (z. B. Marathonläufer, Radfahrer)

Wie kann ich Ausdauer trainieren?

Minutenläufe: (1-2-3-4-5-4-3-2-1-Minuten)

Dauerläufe: (ca. 45 Minuten Joggen)

Fahrtspiele: (Wechsel von langsamem und schnellem Joggen)

Nenne eine Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur!

Nenne und erkläre kurz die wichtigsten Haltungsschwächen im Rumpfbereich!

Rundrücken: starke Krümmung des Rückens, Einsinken des Brustkorbes, vorgelagerte Schulter, Flügelschultern

Hohlkreuz: verstärktes Hohlkreuz, Beckenkipfung nach vorne

Skoliose: seitliche Haltungsabweichung der Wirbelsäule

Beschreibe vorbeugende Maßnahmen zur Verhinderung von Haltungsschwächen!

Rundrücken: Dehnung der Brustmuskulatur, Kräftigung der Rückenmuskulatur (Rautenmuskulatur)

Hohlkreuz: Dehnung der Hüftbeuger, Kräftigung der Bauchmuskulatur und Rückenstrecker

Skoliose: Kräftigung der Rückenstrecker, Einlagen in Schuhe

Nenne eine Übung zur Kräftigung von Bauch oder Rücken!

Nenne eine Übung zur Dehnung für Hüftbeuger oder Brust!

Nenne und erkläre kurz die wichtigsten Haltungsschäden im Fußbereich!

Spreizfuß: Senkung des Quergewölbes = Vorfußverbreiterung

Plattfuß: Senkung des Längsgewölbes

Knickfuß: Knick zwischen dem Sprungbein und Fersenbein

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.



Gesundheit, Fairness, Kooperation 4/5

Zeige Übungen zur Vermeidung von Fußschwächen!

Greifen von Tüchern mit den Zehen

Ballengang, Fersengang, Innengang, Außengang, Gehen auf verschiedenem Untergrund, Einbeinstand auf weichem Untergrund / Balanciergerät

Nenne Möglichkeiten zur Vermeidung von Haltungsschäden!

Richtiges Sitzen, richtiges Heben, Barfußlaufen, geeignetes Schuhwerk, aufrechter Gang, gesundheitsorientiertes Bewegen, Überbelastung vermeiden: langes Stehen, Übergewicht, u.a.

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 Bein kraft gehoben

SICHERHEIT:

Nenne verschiedene Maßnahmen zur Unfallverhütung im 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 der Übens, Sportlich faires Verhalten, Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers bzw. Übungsleiters

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.)

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG:

Nenne Faktoren, die der sportlichen Leistungsfähigkeit schaden!

Bewegungsmangel; Drogen (Rauchen, Alkohol, Dopingmittel, u.a.); falsche Ernährung (einseitig, übermäßig, fettreich, u.a.); ungeeignete Sportausrüstung (nicht sportgerecht, 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.)

Wie sollte sich 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.



Gesundheit, Fairness, Kooperation 5/5

Warum sagt der Arzt, Schwimmen ist noch gesünder als Radfahren oder Joggen?

Jeder gleichmäßige und nicht übertriebene Bewegungsablauf fördert die Muskelbildung, stärkt die Atmung und den Kreislauf. Beim Radfahren sind 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.

UMWELT:

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

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

FAIRNESS – KOOPERATION:

Was versteht man unter „Fair Play“?

Anerkennung der Leistung des Anderen; Unterstützen und Helfen der Sportler; Einhalten der Regeln; Faires Verhalten gegenüber den Schiedsrichtern

Erkläre „Fairness und Kooperation“ an einem selbstgewählten Beispiel.

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; Erfahrung und verbessern der Selbsteinschätzung; Aggressionsabbau; Anerkennung; Wohlbefinden; Wissen um die körperliche, geistige und soziale Gesundheit

SPORT UND MORAL:

Erkläre das Sprichwort „Sport ist Mord“.

Nimm zu der Dopingproblematik im Sport Stellung!



GYMNASTIK UND TANZ 1/3

HANDGERÄTE:

Nenne verschiedene Handgeräte.

Ball, Band, Seil, Reifen

Welche grundlegenden Bewegungsfertigkeiten kennst du für diese Geräte?

Ball: Rollen, Prellen, Werfen, Fangen, Balancieren

Band: Schwünge, Kreisschwünge, Achterschwünge, Schlagen, Spirale

Seil: Springen, Schwingen, Laufen, Hüpfen

Reifen: Rollen, Werfen, Fangen, Drehen, Schwingen, Kreisen

Welche Fehler können dir bei der Ausführung einer Bandgymnastik unterlaufen?

Knotenbildung, Knallen des Bandes, Umwickeln des Körpers, Keine gleichbleibende Dynamik

RHYTHMUS:

Mit welchen akustischen Klanggesten und elementaren Instrumenten kann eine Bewegungsform rhythmisch begleitet werden?

Klanggesten: Schnalzen, Stampfen, Klatschen, Patschen

Instrumente: Handtrommel, Bonga, Pauke, Triangel, Glocken, Schnellrasseln

Versuche folgende Bewegungsformen zu begleiten.

Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen

MUSIK:

Erkläre den Square Dance. (Kulturelles, Aufstellungsformen, u.a.)

Was ist ein Caller?

Nenne einige Figuren des Square Dance.

Ladies Chain, Dosado, Circle Right/Left, Star Right/Left

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

Welche Aufstellungsformen (paarweise) kennst du?

Gegenüber: Frontalstellung

Gegeneinander: seitlich versetzt gegenüber

Nebeneinander: Seitstellung

Hintereinander



GYMNASTIK UND TANZ 2/3

Welche Gruppeneinstellungen kennst du, beschreibe die kurz.

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

Erkläre die normale Tanzrichtung.

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

Welche zwei Takte kennst du?

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

Welche gesundheitlichen Wirkungen hat Gymnastik und Tanz?

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

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!

Was versteht man unter Improvisation?

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

Was versteht man unter Choreographie?

Genauere Planung und Einübung eines Tanzes; Entwurf und Gestaltung

Was heißt Isolation? Nenne ein Beispiel!

Körperteile werden unabhängig voneinander bewegt, z. B. Beckenverschiebung

Nenne die 5 Tanzgruppen.

Folklore: Kolo, Square

Ethnischer Tanz: Afro, Indischer Tanz

Künstlerischer Tanz: Jazz, Ballett, Modern Dance

Gesellschaftstanz: Walzer, Foxtrott

Rock ´n Roll:

Moderner Tanz: Techno, Hip-Hop, Breakdance

Zu welcher Gruppe von Tänzen gehören Hip-Hop und Break?

Moderner Tanz

Was heißt Break, und woher stammt der Tanz?

Break = Lücke, Unterbrechung

Entstand Ende der 70er in den Ghettos der Bronx, getanzt von schwarzen Jugendlichen



GYMNASTIK UND TANZ 3/3

Was ist Rope Skipping?

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

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

Tap: ein unbelastetes Aufsetzen z. B. der Fußspitze

Kick: ein Anheben des Unterschenkels nach vorne

Kneelift: ein Heben des Knies vorwärts

Flex:

Chassé: Nachstellschritt

Was sind Pirouetten?

Alle einbeinigen, im Ballenstand ausgeführten Drehungen.

LEICHTATHLETIK 1/3



WEITSPRUNG:

Welche Weitsprungtechnik gibt es?

Schrittsprung, Hangsprung, Laufsprung

Nenne die vier Phasen des Weitsprungs!

Anlauf, Absprung, Flug, Landung

Beschreibe den Schrittsprung/Hangsprung/Laufsprung!

Wie wird die Weite beim Sprung gemessen?

Gemessen wird der senkrechte Abstand des hintersten Eindruckes des Springers bis zum vordersten Balkenrand.

Wann zählt ein Sprung als Fehlversuch?

Wenn der Absprungpunkt über der vordersten Kante des Sprungbalkens liegt

Verlassen der Sprunganlage seitlich

Zurückgehen in die Sandgrube

Warum soll ein Springer seinen Anlaufpunkt markieren?

Damit er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Ablaufpunkt nach hinten bzw. vorne verlegen kann.

HOCHSPRUNG:

Welche Hochsprungtechniken unterscheidet man?

Scherensprung, Straddle, Flop

Nenne die vier Phase des Hochsprungs!

Anlauf, Absprung, Flug, Landung

Beschreibe den Scherensprung/Straddle/Flop!

Wann ist ein Sprung ungültig?

Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 Sekunden)

Reißen der Latte

Unterlaufen der Latte (Berühren der Anlage jenseits der senkrechten Projektion der Latte zum Boden)

Beidbeiniger Absprung

Welche Entscheidung wird bei gleicher Wettkampfleistung für die bessere Platzierung gefällt?

Reihenfolge:

- Versuchszahl der zuletzt gesprungenen Höhe
- Gesamtzahl der Fehlversuche
- Gesamtzahl aller Versuche

LEICHTATHLETIK 2/3



WURF/STOß:

Welche Wurf- bzw. Stoßarten kann man unterscheiden?

Kugelstoß, Speerwurf, Diskuswurf, Hammerwurf, Ballwurf, Schleuderballwurf

Nenne die vier Phasen beim Kugelstoßen!

Auftakt, Angleiten, Ausstoßen, Umspringen

Beschreibe den Standstoß (Kugelstoß)!

Nenne die vier Phasen beim Ballwurf!

Anlauf, Rückführung/Impulsschritt, Abwurf, Abfangen

Beschreibe den Ballwurf!

Nenne die drei wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoßen!

Stoßkreis, Balken, Sektor (40°)

Wie wird die Weite beim Kugelstoß gemessen?

Einschlagstelle = Nullpunkt

Maßband wird über den Mittelpunkt des Stoßkreises gelegt

Abgelesen wird an der Innenkante des Stoßbalkens

Wann gilt ein Versuch als ungültig?

Ballwurf: Be- oder Übertreten der Abwurfline

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

LAUF:

Nenne verschiedene Laufdisziplinen (Kurzstrecke/Mittelstrecke/Langstrecke)!

Kurzstrecke: 50 m / 75 m / 100 m / 100 m Hürden / 110 m Hürden / 200 m / 400 m

Mittelstrecke: 800 m / 1000 m / 1500 m / 3000 m / 3000 m Hindernis

Langstrecke: 5000 m / 10000 m / Marathon (ca. 42 km)

Staffelläufe: (z. B. 4 x 100 m; 4 x 400 m)

Nenne die zwei Phasen beim Lauf!

Stützphase; Flugphase

Welche Startmöglichkeiten unterscheidet man?

Hochstart, Tiefstart

Beschreibe den Hochstart/Tiefstart!

