

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)

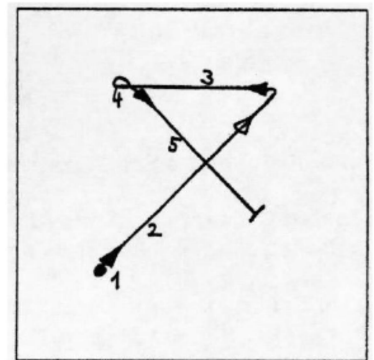
Seilpflichtübung S4

Übung mit dem Seil (Schwierigkeitsstufe A 4)

Ausgangstellung:

Aufrechter Stand auf der Seilmittte 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

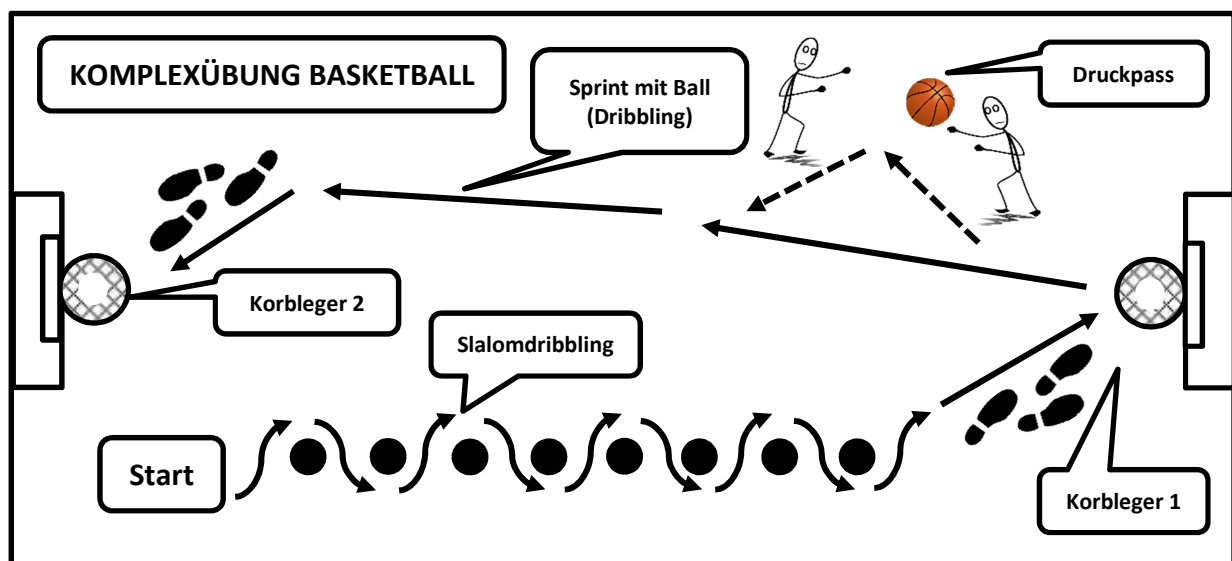


TAKT	ZÄHLZEIT	ÜBUNGSBESCHREIBUNG
<u>Raumweg 1</u>		
1	1 - 4	auf dem Seil stehend 2 Schlussstrünge mit je ½ Drehung;
2	1 - 4	Heben in den Ballenstand, Arme über die Rück- und Hochhalte in die Vorhalte, beide Hände zusammen;
3	1 - 4	3 vertikale Seilkreise vorwärts (schnell, schnell, langsam) an der Körperseite, am Ende Arme öffnen;
4	1 - 4	3 – 4 kleine Schlussstrünge mit je 1 Seildurchschlag vor vorwärts;
<u>Raumweg 2</u>		
5 - 7	1 - 12	Vorwärtslaufen mit Seildurchschlägen vorwärts (auf jeweils 2 Laufschrte – 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;
<u>Raumweg 3</u>		
9 - 10	1 - 8	Anlauf und Pferdchensprung, dabei das Seil horizontal über den Kopf kreisen;
<u>Raumweg 4</u>		
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 Seilmittte;
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;
<u>Raumweg 5</u>		
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, Rumpfverwirrung 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 Technikennoten 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.