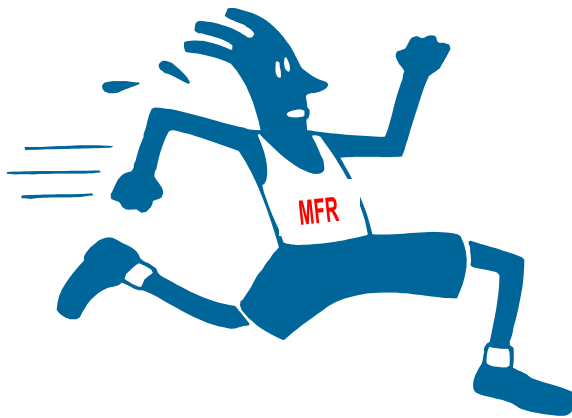


Fachberatung Sport Mittelfranken

QA Sport



Anregungen und Hilfen zur Durchführung
der Prüfung im Fach Sport für den Qualifizierenden Mittelschulabschluss

Zusammengestellt von der Fachberatung Sport
der Regierung von Mittelfranken

**Anregungen und Hilfen zur
Durchführung der Prüfung im Fach Sport
für den
Qualifizierenden Mittelschulabschluss**

Verantwortlich für den Inhalt:

Fachberatung Sport der Regierung von Mittelfranken

Inhaltsverzeichnis

Praktische Prüfung in den Individualsportarten	8
Praktische Prüfung in den Mannschaftssportarten	25
Schriftliche Prüfung: Prüfungsaufgaben mit Lösungen	30
Badminton	
Gymnastik und Tanz	
Turnen an Geräten	
Leichtathletik	
Schwimmen	
Basketball	
Fußball	
Handball	
Volleyball	
Gesundheit, Fairness, Kooperation	

Hinweis zur Bewertung:

Bildung der Note der Leistungsfeststellung im Fach Sport
zum Erwerb des Qualifizierenden Mittelschulabschlusses:

Praxisnote Individualsportart + Praxisnote Mannschaftssportart + Theorienote

3

Praktische Prüfung
in den
Individualsportarten



Badminton

Praktische Prüfung

A) Komplexübung

⇒ kurz – kurz – lang

a) hoher Aufschlag – Drop – Netzdrop – Unterhandclear – Drop usw.

⇒ Kriterien:

- a) differenzierte Ausführung der Schlagarten
- b) flüssiges Zustandekommen und Anhalten der Komplexübung über mehrere Ballwechsel
- c) Antizipationsverhalten
- d) Laufbereitschaft, - arbeit

B) Demonstration eines hohen Aufschlages

⇒ Kriterien:

- a) Aufschlag von der Netzlinie in das diagonale Feld gegenüber
- b) Treffpunkt des Balles unterhalb der Taille
- c) Zielpunkt im hinteren Bereich des Feldes (Zielbereich markieren)
- d) Hohe Flugkurve

C) Spiel am Netz

⇒ gegenseitiger Netzdrop von der Aufschlaglinie aus

⇒ Kriterien

- a) Antizipation
- b) Ballgefühl
- c) Wechsel Vorhand/ Rückhand
- d) Möglichst hoher Treffpunkt

D) Spiel: Einzel

⇒ Kriterien

- a) Spieltaktik (kein Federball, sondern Ausspielen des Gegners)
- b) Stetige Rückkehr in die zentrale Position
- c) Laufarbeit
- d) Ansätze einer Schlagtechnik (Überkopf, Unterhand, Schlägerhaltung usw.)

Anmerkung: Der Zuspielpartner muss entweder ein (sehr) guter Mitschüler oder der Lehrer sein!

Die **Badmintonnote** setzt sich zusammen aus der Techniknote (A,B,C,) und der Spielnote(D)

(Techniknote + Spielnote) : 2 = Gesamtnote



Gymnastik und Tanz

Praktische Prüfung

Für die Bildung der Praxisnote in **Gymnastik und Tanz** werden aus den beiden Bereichen (A+B) je **eine** Aufgabe von den Schülerinnen/Schülern gewählt und dargeboten.

A) Gymnastik mit einem Handgerät:

Kür mit einem der folgenden Geräte: Seil – Band – Ball – Reifen

B) Choreographie aus einem Tanzbereich:

Darbietung eines Folkloretanzes, ethnischen Tanzes, Gesellschaftstanzes oder eines modernen Tanzes (Jazztanz, Hip-Hop usw.)

C) Dreikampf:

Ebenfalls ist es möglich, einen **Dreikampf** zu verlangen d.h. 2 Tänze + ein Kleingerät, oder 2 Kleingeräte + 1 Tanz. Jedoch sollte man bedenken, dass dies erheblich mehr Arbeit für unsere Schüler bedeutet und eine gewisse **Vorarbeit** von Seiten der Schule gegeben sein muss.

Bewertung:

Bei den einzelnen Prüfungsteilen sind folgende Kriterien bei der Beurteilung zu berücksichtigen:

- | | |
|--------------------------------|--|
| - Exakte technische Ausführung | - Zusammenspiel mit dem Partner/Gruppe |
| - Einhalten des Rhythmus | - Bewegung im Raum |
| - Bewegungsfluss, Übergänge, | - Koordination |
| - Kreativität, Originalität, | - Improvisation |

Beispiel/2 Kampf: Schülerin wählt Band und Rock`n Roll

Band:	Note: 3
Rock`n Roll:	Note: 2

Gesamtnote: (3 + 2) = 5:2 = 2,5 (Note 2)

Turnen an Geräten

Praktische Prüfung



Die Prüfung **Turnen an Geräten** setzt sich aus einem **Vierkampf** zusammen.

Jungen	Mädchen
Sprung: Zwei Versuche, der bessere wird gewertet.	Sprung: Zwei Versuche, der bessere wird gewertet.
Boden	Boden
Reck	Reck/ Stufenbarren
Barren	Schwebebalken

Bewertungsvorschlag:

Grundlage ist der Bewertungsmodus (Grundpunkte, Ausführungspunkte usw.) der Bundesjugendspiele Gerätturnen. Näheres auf Seite 2 .

Note	1	ab	32	Punkten
Note	2	ab	28	Punkten
Note	3	ab	24	Punkten
Note	4	ab	20	Punkten
Note	5	ab	16	Punkten

Die Übungen der BJS Gerätturnen sind auf den folgenden Seiten zu finden!





Turnen an Geräten



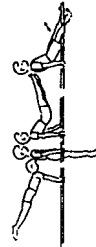
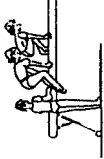
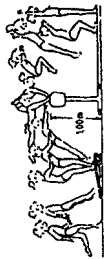


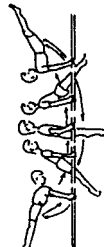
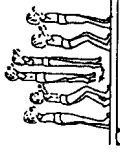



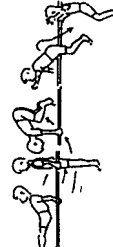
Praktische Prüfung

Hinweise zur Wertung:




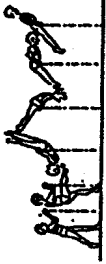
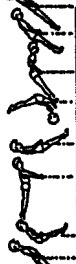


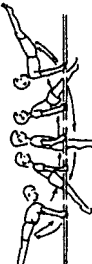

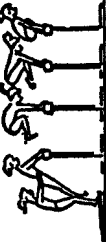



- Die Wertung besteht aus der Grundpunktzahl, den Gut- und Zusatzpunkten.
- Die Grundpunktzahl ist die Schwierigkeitsstufe der Übung, z. B. Ü5 = 5 Punkte.
- Frei gewählte Anfangs- und Endposen sowie zusätzliche Turnelemente sind zur Vervollkommnung der Übung (außer beim Sprung) erwünscht und können den Gesamteindruck verbessern. Eine so erweiterte Übung kann bei gleichzeitig gutem Turnen der einzelnen Turnelemente über Gutpunkte honoriert werden.
- Es können bis zu drei Gutpunkte je Übung vergeben werden. Dafür sollten folgende Kriterien gelten:
 - Grundpunktzahl erreicht = Übung in Grobform noch gelungen (ausreichend)
 - 1 Gutpunkt = Übung mit Ausführungsfehlern gelungen (befriedigend)
 - 2 Gutpunkte = (Erweiterte) Übung mit kleinen Mängeln gut gelungen (gut)
 - 3 Gutpunkte = Erweiterte Übung fehlerlos geturnt (sehr gut).
- Beim Sprung ist keine Übungserweiterung erwünscht. Technik, Flughöhe, Bewegungsdynamik und eine sichere, kontrollierte Landung sind u. a. Kriterien für eine hohe Gutpunktzahl.
- Abzüge oder Minuspunkte
 - Wird ein Pflichtelement der ausgewählten Übungsstufe nicht gekonnt, d.h. nicht zum Gelingen gebracht oder mit Hilfe geturnt, so erfolgen entsprechend der Übungsstufe – pro nicht gekonntem Element – folgende Abzüge von der Grundpunktzahl:

1 Punkt: Ü 4
2 Punkte: Ü5 – Ü7
 - Das Verlassen des Gerätes während der Übung führt zum Abzug von 0,5 Punkten.
- Bei Misslingen einer Übung kann die Teilnehmerin/der Teilnehmer die gleiche Übung wiederholen oder eine andere Übung turnen (ein Versuch).
- Beim Sprung werden grundsätzlich zwei Sprünge gezeigt. Der bessere Sprung wird bewertet.
- Ein Ausgleichsschritt oder ein beidbeiniger Hüpfen in die Bewegungsrichtung gelten bei Abgängen nicht als Standfehler und führen auch nicht zu einem Punktabzug.
- Die Benutzung eines festen Weichbodens für Landungen beim Sprung, bei Abgängen vom hohen Reck, vom oberen Holm des Stufenbarrens oder vom hohen Balken ist erlaubt.
- Die Geräthöhen beim Sprung dürfen nicht verringert werden.
- Die Geräthöhen an den anderen Geräten richten sich (soweit nicht angegeben) nach dem Können der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und werden nach dem Ermessen der Sportlehrkräfte festgelegt.
- Der Brettabstand beim Sprung richtet sich nach dem Können der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
- Für An- bzw. Aufgänge sind – außer bei den Pflichtangängen am Reck/Stufenbarren – Sprungbretter erlaubt.



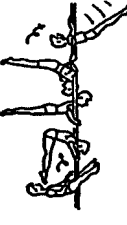
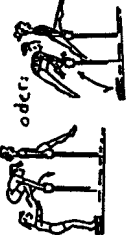


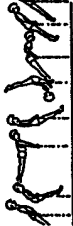
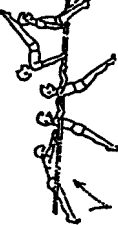
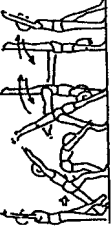






Wettkampf Gerätturnen Ü4

Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
Rolle vorwärts 	Aufschwung 	Vorschwing in den Grätschsitz 	Balken oder höhere, schmale Bank: Aufgang: Hockwende 	Bock (1,00m): Sprunggrätsche 
Handstand 	Knieaufschwung 	Schwingen im Stütz 	Strecksprung mit Fußwechsel 	Pferdchensprung 
Rad 	Unterschwingung aus dem Stand 	Rückschwung und Hockwende 		



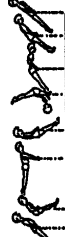






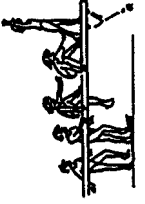

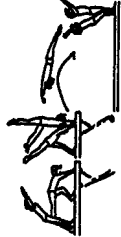
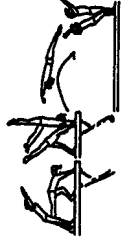


Wettkampf Gerätturnen Ü5

Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
<p data-bbox="555 1711 579 1827">Sprungrolle</p>  <p data-bbox="740 1671 764 1868">Handstand-Abrollen</p>  <p data-bbox="916 1715 940 1823">Radwende</p> 	<p data-bbox="555 1397 579 1514">Aufschwung</p>  <p data-bbox="772 1375 796 1536">Hüftumschwung</p>  <p data-bbox="963 1335 1019 1576">Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung</p> 	<p data-bbox="555 1061 611 1200">Kippe in den Grätschsitz</p>  <p data-bbox="756 1039 780 1236">Schwingen im Stütz</p>  <p data-bbox="948 1066 971 1196">Hohe Wende</p> 	<p data-bbox="555 703 611 931">Aufgang: Aufhocken (ein- oder zweibeinig)</p>  <p data-bbox="756 748 780 878">Standwaage</p>  <p data-bbox="916 707 971 927">Abgang: Grätschwinkelsprung</p> 	<p data-bbox="555 412 611 618">T-Bock/Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche</p> 

Wettkampf Gerätturnen Ü 6

Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
<p>Handstand-Abrollen</p> 	<p>Aufzug</p> 	<p>Aus dem Sitz: Oberarmstand und Abrollen vorwärts</p> 	<p>Aufgang: Durchhocken (ein- oder zweibeinig) oder:</p> 	<p>T-Bock/Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche</p> 
<p>Rolle rückwärts durch den Handstand</p> 	<p>Hüftumschwung</p> 	<p>Schwingstemme in den Grätschsitz</p> 	<p>Scherhandstand oder Rolle vorwärts</p> 	<p>Abgang: Radwende</p> 
<p>Radwende</p> 	<p>Unterschwung aus dem Stütz</p> 	<p>Wendekehre</p> 	<p>Abgang: Radwende</p> 	<p>Abgang: Radwende</p> 

Wettkampf Gerätturnen Ü 7

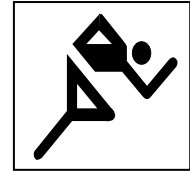
Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
<p>Radwende-Grätschsprung</p> 	<p>(Spreiz-)Kippaufschwung</p>  <p>Hüftumschwung</p>  <p>Saltoabgang aus dem Langhang vom Hochreck oder Stufenbarren</p>  <p>oder Aufgrätschen zum Unterschwung</p> 	<p>Oberarmkippe</p>  <p>Schwungstemme vorwärts in den Stütz</p>  <p>Kreishockwende</p>  <p>oder Wendekette</p> 	<p>Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand)</p>  <p>flüchtiger Handstand</p>  <p>oder Rolle vorwärts</p>  <p>Abgang: Handstütz-Überschlag</p> 	<p>Pferd/Kasten (1,20 m): Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt</p>  <p>oder Handstütz-Sprungüberschlag gewinkelt</p> 

Übungsbeschreibungen:

Übung	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
Ü4	Rolle vorwärts, Handstand, Rad	Aufschwung, Knieaufschwung, Unterschwung aus dem Stand	Vorschwing in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, Rückschwung und Hockwende	Balken oder hohe, schmale Bank: Aufgang: Hockwende, Streck sprung mit Fußwechsel, Pferdchensprung	Bock/Pferd/Kasten (1,00m): Sprunghocke
Punkte					
Ü5	Sprungrolle, Handstand-Abrollen, Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung	Kippe in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, hohe Wende	Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig), Standwaage, Abgang: Grätschwinkelsprung	T-Bock/Pferd/Kasten (1,10m): Sprunghocke oder -grätsche
Punkte					
Ü6	Handstand-Abrollen, Rolle rückwärts durch den Handstand, Radwende	Aufzug, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem Stütz	Aus dem Stütz: Oberarmstand und abrollen vorwärts, Schwungsterme in den Grätschsitz, Wendekette	Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig), Scherhandstand oder Rolle vorwärts Abgang: Radwende	T-Bock/Pferd/Kasten (1,20m): Sprunghocke oder -grätsche
Punkte					
Ü7	Radwende-Grätschsprung, Felgrolle, Handstützüberschlag (gestreckt oder gespreizt)	(Spreiz-)Kippaufschwung, Hüftumschwung, Saltoabgang aus dem Langhang oder Aufgrätschen zum Unterschwung	Oberarmkippe, Schwungsterme vorwärts in den Stütz, Kreishockwende oder Wendekette	Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand), flüchtiger Handstand oder Rolle vorwärts Abgang: Handstützüberschlag	Pferd/Kasten (1,20m): Handstütz-Sprungüberschlag (gestreckt oder gewinkelt)
Punkte					
Gesamtpunktzahl: _____					

Leichtathletik

Praktische Prüfung



Der Leichtathletik-Wettkampf wird als Mehrkampf durchgeführt.

Es werden vier Disziplinen geprüft: Kurzstreckenlauf, Mittelstreckenlauf oder Cooper-Test (12 min. Lauf), Sprung, Wurf/Stoß

Wettkampfangebot für Mädchen:

Alter	Kurzstrecke	Sprung	Wurf/Stoß	Ausdauer
15	100m	Weit/Hoch	200g/3kg	800m oder Cooper-Test
16/17/18	100m	Weit/Hoch	200g/4kg	800m oder Cooper-Test

Wettkampfangebot für Jungen:

Alter	Kurzstrecke	Sprung	Wurf/Stoß	Ausdauer
15	100m	Weit/Hoch	200g/4kg	1000m oder Cooper-Test
16/17/18	100m	Weit/Hoch	200g/5kg	1000m oder Cooper-Test

Die Durchführung sollte in der Reihenfolge so sein, dass zuerst die Kurzstrecke, dann der Wurf/Stoß und zum Schluss der Weitsprung erfolgt. Die Mittelstrecken können an einem anderen Tag gelaufen werden.

Bewertung:

Die einzelnen Leistungen werden nach den Wertungstabellen der folgenden Seiten bewertet.

Beim Weitsprung, Hochsprung, Wurf und Stoß zählt jeweils der beste Versuch.

Die erreichte Gesamtpunktzahl wird nach folgender Tabelle in Noten umgerechnet:

Bewertung 4-Kampf Mädchen:

Alter	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6
15	ab 1433 P.	1218-1466 P.	1003-1217 P.	717-1002 P.	430-716 P.	bis 429 P.
16	ab 1467 P.	1247-1466 P.	1027-1246 P.	734-1026 P.	440-733 P.	bis 439 P.
17	ab 1500 P.	1275-1499 P.	1050-1274 P.	750-1049 P.	450-749 P.	bis 449 P.
18	ab 1533 P.	1303-1532 P.	1073-1302 P.	767-1072 P.	460-766 P.	bis 459 P.
19	ab 1533 P.	1303-1532 P.	1073-1302 P.	767-1072 P.	460-766 P.	bis 459 P.
	ab 100%	85-100%	70-85%	50-70%	30-50%	bis 30%

Bewertung 4-Kampf Jungen:

Alter	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6
15	ab 1633 P.	1388-1632 P.	1143-1387 P.	817-1142 P.	490-816 P.	bis 489 P.
16	ab 1767 P.	1502-1766 P.	1237-1501 P.	884-1236 P.	530-883 P.	bis 529 P.
17	ab 1867 P.	1587-1866 P.	1307-1586 P.	934-1306 P.	560-933 P.	bis 559 P.
18	ab 1967 P.	1672-1966 P.	1377-1671 P.	984-1376 P.	590-983 P.	bis 589 P.
19	ab 2067 P.	1757-2066 P.	1447-1756 P.	1034-1446 P.	620-1033 P.	bis 619 P.
	ab 100%	85-100%	70-85%	50-70%	30-50%	bis 30%

Die Prozentangaben orientieren sich am aktuellen Punktespiegel der Bundesjugendspiele.

Dabei wird der Dreikampf zu einem Vierkampf hochgerechnet.

Mit Note 1 würde man eine Ehrenurkunde erhalten.

Wertungstabelle für den QA-Sport: Leichtathletik Mädchen 1

100 m	24,6	24,5	24,4	24,3	24,2	24,1	24,0	23,9	23,8	23,7	23,6	23,5	23,4	23,3	23,2	23,1	23,0	22,9	22,8	22,7	22,6	22,5	22,4	22,3	22,2
	2	5	7	10	13	15	18	20	23	26	28	31	34	36	39	42	45	48	50	53	56	59	62	65	68
	22,1	22,0	21,9	21,8	21,7	21,6	21,5	21,4	21,3	21,2	21,1	21,0	20,9	20,8	20,7	20,6	20,5	20,4	20,3	20,2	20,1	20,0	19,9	19,8	19,7
	71	74	77	80	84	87	90	93	97	100	103	106	110	113	117	120	124	127	131	135	138	142	146	149	153
	19,6	19,5	19,4	19,3	19,2	19,1	19,0	18,9	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2
	157	161	165	169	173	177	181	185	189	194	198	202	207	211	215	220	225	229	234	239	243	248	253	258	263
	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7
	268	273	278	283	289	294	299	305	310	316	322	327	333	339	345	351	357	363	370	376	383	389	396	402	409
	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2
	416	423	430	437	444	452	459	467	475	482	490	498	506	515	523	532	540	549	558	567	576	585	595	604	614
12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8												
624	634	644	655	666	676	687	698	710	721	733	745	757	770												

800 m	6:30	6:25	6:20	6:15	6:10	6:05	6:00	5:56	5:52	5:48	5:44	5:40	5:36	5:32	5:28	5:24	5:20	5:16	5:12	5:08	5:04	5:00	4:57	4:54	4:51
	4	8	12	17	21	26	30	34	38	42	46	50	55	59	64	68	73	78	83	88	94	99	103	107	112
	4:48	4:45	4:42	4:39	4:36	4:33	4:30	4:27	4:24	4:21	4:18	4:15	4:12	4:09	4:06	4:03	4:00	3:58	3:56	3:54	3:52	3:50	3:48	3:46	3:44
	116	121	125	130	135	140	145	150	155	161	166	172	177	183	189	196	202	206	211	215	220	224	229	234	239
	3:42	3:40	3:38	3:36	3:34	3:32	3:30	3:28	3:26	3:24	3:22	3:20	3:18	3:16	3:14	3:12	3:10	3:08	3:06	3:04	3:02	3:00	2:59	2:58	2:57
	244	249	254	259	265	270	276	281	287	293	299	305	311	318	324	331	338	344	352	359	366	374	378	381	385
	2:56	2:55	2:54	2:53	2:52	2:51	2:50	2:49	2:48	2:47	2:46	2:45	2:44	2:43	2:42	2:41	2:40	2:38	2:38	2:37	2:36	2:35	2:34	2:33	2:32
	389	393	397	402	406	410	414	418	423	427	432	436	441	445	450	455	460	464	469	474	479	485	490	495	500
	2:31	2:30	2:29	2:28	2:27	2:26	2:25	2:24	2:23	2:22	2:21	2:20	2:19	2:18	2:17	2:16	2:15	2:14	2:13	2:12	2:11	2:10	2:09	2:08	2:07
	506	511	517	522	528	534	540	545	551	558	564	570	576	583	589	596	603	610	616	624	631	638	645	653	660
2:06	2:05	2:04	2:03	2:02	2:01	2:00																			
668	676	684	692	700	709	717																			

Wertungstabelle für den QA-Sport: Leichtathletik Mädchen 2

Hochsprung	0,78 0,79 0,80 0,81 0,82 0,83 0,84 0,85 0,86 0,87 0,88 0,89 0,90 0,91 0,92 0,93 0,94 0,95 0,96 0,97 0,98 0,99 1,00 1,01 1,02
	3 11 20 28 36 44 52 60 68 76 84 92 99 107 115 123 130 138 145 153 160 168 175 182 190
	1,03 1,04 1,05 1,06 1,07 1,08 1,09 1,10 1,11 1,12 1,13 1,14 1,15 1,16 1,17 1,18 1,19 1,20 1,21 1,22 1,23 1,24 1,25 1,26 1,27
	197 204 211 218 226 233 240 247 254 261 268 275 281 288 295 302 309 315 322 329 335 342 349 355 362
	1,28 1,29 1,30 1,31 1,32 1,33 1,34 1,35 1,36 1,37 1,38 1,39 1,40 1,41 1,42 1,43 1,44 1,45 1,46 1,47 1,48 1,49 1,50 1,51 1,52
	388 375 381 388 394 400 407 413 419 426 432 438 444 451 457 463 469 475 481 487 493 499 505 511 517
	1,53 1,54 1,55 1,56 1,57 1,58 1,59 1,60 1,61 1,62 1,63 1,64 1,65 1,66 1,67 1,68 1,69 1,70 1,71 1,72 1,73 1,74 1,75 1,76 1,77
	523 529 535 541 547 553 559 565 570 576 582 588 593 599 605 610 616 622 627 633 639 644 650 655 661
1,78 1,79 1,80 1,81 1,82 1,83 1,84 1,85 1,86 1,87 1,88 1,89 1,90 1,91 1,92 1,93 1,94 1,95 1,96	
666 672 677 683 688 694 699 705 710 715 721 726 731 737 742 747 753 758 763	

Weitsprung	1,21 1,25 1,29 1,33 1,37 1,41 1,45 1,49 1,53 1,57 1,61 1,65 1,69 1,73 1,77 1,81 1,85 1,89 1,93 1,97 2,01 2,05 2,09 2,13 2,17
	3 11 20 28 37 45 53 61 68 76 84 91 99 106 113 121 128 135 142 149 155 162 169 175 182
	2,21 2,25 2,29 2,33 2,37 2,41 2,45 2,49 2,53 2,57 2,61 2,65 2,69 2,73 2,77 2,81 2,85 2,89 2,93 2,97 3,01 3,05 3,09 3,13 3,17
	168 195 201 208 214 220 226 232 238 245 250 256 262 268 274 280 285 291 297 302 308 313 319 324 330
	3,21 3,25 3,29 3,33 3,37 3,41 3,45 3,49 3,53 3,57 3,61 3,65 3,69 3,73 3,77 3,81 3,85 3,89 3,93 3,97 4,01 4,05 4,09 4,13 4,17
	335 340 346 351 356 362 367 372 377 382 387 392 397 402 407 412 417 422 427 432 437 441 446 451 456
	4,21 4,25 4,29 4,33 4,37 4,41 4,45 4,49 4,53 4,57 4,61 4,65 4,69 4,73 4,77 4,81 4,85 4,89 4,93 4,97 5,01 5,05 5,09 5,13 5,17
	460 465 470 474 479 483 488 493 497 502 506 511 515 519 524 528 533 537 541 546 550 554 558 563 567
5,21 5,25 5,29 5,33 5,37 5,41 5,45 5,49 5,53 5,57 5,61 5,65 5,69 5,73 5,77 5,81 5,85 5,89 5,93 5,97 6,01 6,05 6,09 6,13 6,17	
571 575 580 584 588 592 596 600 604 608 613 617 621 625 629 633 637 641 645 648 652 656 660 664 668	
16,21 6,25 6,29 6,33 6,37 6,41 6,45 6,49 6,53 6,57 6,61 6,65 6,69 6,73 6,77 6,81	
672 676 680 683 687 691 695 699 702 706 710 714 717 721 725 728	

Ballwurf 200 g	2,5 3,0 3,5 4,0 4,5 5,0 5,5 6,0 6,5 7,0 7,5 8,0 8,5 9,0 9,5 10,0 10,5 11,0 11,5 12,0 12,5 13,0 13,5 14,0 14,5
	5 30 43 56 67 79 89 99 109 118 127 136 144 152 160 168 175 183 190 197 204 210 217 223 230
	15,0 15,5 16,0 16,5 17,0 17,5 18,0 18,5 19,0 19,5 20,0 20,5 21,0 21,5 22,0 22,5 23,0 23,5 24,0 24,5 25,0 25,5 26,0 26,5 27,0
	296 242 248 254 260 266 272 277 283 288 294 299 304 310 315 320 325 330 335 340 345 349 354 359 363
	27,5 28,0 28,5 29,0 29,5 30,0 30,5 31,0 31,5 32,0 32,5 33,0 33,5 34,0 34,5 35,0 35,5 36,0 36,5 37,0 37,5 38,0 38,5 39,0 39,5
	368 373 377 382 386 390 395 399 404 408 412 416 420 425 429 433 437 441 445 449 453 457 461 464 468
	40,0 40,5 41,0 41,5 42,0 42,5 43,0 43,5 44,0 44,5 45,0 45,5 46,0 46,5 47,0 47,5 48,0 48,5 49,0 49,5 50,0 50,5 51,0 51,5 52,0
	472 476 480 483 487 491 494 498 502 505 509 513 516 520 523 527 530 534 537 540 544 547 551 554 557
52,5 53,0 53,5 54,0 54,5 55,0 55,5 56,0 56,5 57,0 57,5 58,0 58,5 59,0 59,5 60,0 60,5 61,0 61,5 62,0 62,5 63,0 63,5 64,0 64,5	
561 564 567 571 574 577 580 584 587 590 593 596 599 603 606 609 612 615 618 621 624 627 630 633 636	
65,0 65,5 66,0 66,5 67,0 67,5 68,0 68,5 69,0 69,5 70,0 70,5 71,0 71,5 72,0 72,5 73,0 73,5 74,0	
699 642 645 648 651 654 657 660 663 666 669 671 674 677 680 683 686 688 691	

Kugel	1,70 1,80 1,90 2,00 2,10 2,20 2,30 2,40 2,50 2,60 2,70 2,80 2,90 3,00 3,10 3,20 3,30 3,40 3,50 3,60 3,70 3,80 3,90 4,00 4,10
	6 15 24 33 42 51 59 67 75 83 91 99 106 113 121 128 135 141 148 155 161 168 174 181 187
	4,20 4,30 4,40 4,50 4,60 4,70 4,80 4,90 5,00 5,10 5,20 5,30 5,40 5,50 5,60 5,70 5,80 5,90 6,00 6,10 6,20 6,30 6,40 6,50 6,60
	193 199 205 211 217 223 229 234 240 246 251 257 262 267 273 278 283 288 294 299 304 309 314 319 324
	6,70 6,80 6,90 7,00 7,10 7,20 7,30 7,40 7,50 7,60 7,70 7,80 7,90 8,00 8,10 8,20 8,30 8,40 8,50 8,60 8,70 8,80 8,90 9,00 9,10
	329 333 338 343 348 352 357 362 366 371 375 380 384 389 393 398 402 406 411 415 419 423 428 432 436
	9,20 9,30 9,40 9,50 9,60 9,70 9,80 9,90 10,00 10,10 10,20 10,30 10,40 10,50 10,60 10,70 10,80 10,90 11,00 11,10 11,20 11,30 11,40 11,50 11,60
	440 444 448 453 457 461 465 469 473 477 481 485 488 492 496 500 504 508 511 515 519 523 526 530 534
11,70 11,80 11,90 12,00 12,10 12,20 12,30 12,40 12,50 12,60 12,70 12,80 12,90 13,00 13,10 13,20 13,30 13,40 13,50 13,60 13,70 13,80 13,90 14,00 14,10	
538 541 545 549 552 556 559 563 566 570 574 577 581 584 588 591 594 598 601 605 608 612 615 618 622	
14,20 14,30 14,40 14,50 14,60 14,70 14,80 14,90 15,00 15,10 15,20 15,30 15,40 15,50 15,60 15,70 15,80 15,90 16,00 16,10 16,20 16,30 16,40 16,50 16,60	
625 628 632 635 638 641 645 648 651 654 658 661 664 667 671 674 677 680 683 686 689 693 696 699 702	
116,70 16,80 16,90 17,00 17,10 17,20 17,30 17,40 17,50 17,60 17,70 17,80 17,90 18,00 18,10 18,20 18,30 18,40	
705 708 711 714 717 720 723 726 729 732 735 738 741 744 747 750 753 756	

Wertungstabelle für den QA-Sport: Leichtathletik Jungen 1

100 m	22,6	22,5	22,4	22,3	22,2	22,1	22,0	21,9	21,8	21,7	21,6	21,5	21,4	21,3	21,2	21,1	21,0	20,9	20,8	20,7	20,6	20,5	20,4	20,3	20,2
	5	8	11	14	17	20	22	25	29	32	35	38	41	44	47	51	54	57	60	64	67	71	74	78	81
	20,1	20,0	19,9	19,8	19,7	19,6	19,5	19,4	19,3	19,2	19,1	19,0	18,9	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7
	85	88	92	96	99	103	107	111	114	118	122	126	130	134	138	143	147	151	155	160	164	168	173	177	182
	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2
	187	191	196	201	206	210	215	220	225	231	236	241	246	252	257	263	268	274	280	285	291	297	303	309	315
	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7
	322	328	334	341	347	354	361	368	375	382	389	396	404	411	419	426	434	442	450	458	466	475	483	492	501
	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5			
	509	518	528	537	546	556	566	576	586	596	607	617	628	639	650	662	673	685	697	710	722	735			

1 000 m	7:40	7:30	7:20	7:10	7:00	6:55	6:50	6:45	6:40	6:35	6:30	6:25	6:20	6:15	6:10	6:05	6:00	5:56	5:52	5:48	5:44	5:40	5:36	5:32	5:28
	2	10	19	27	37	41	46	51	57	62	67	73	78	84	90	96	103	108	113	119	124	130	136	142	148
	5:24	5:20	5:16	5:12	5:09	5:06	5:03	5:00	4:57	4:54	4:51	4:48	4:45	4:42	4:40	4:38	4:36	4:34	4:32	4:30	4:28	4:26	4:24	4:22	4:20
	154	161	167	174	179	184	190	195	201	207	213	219	225	231	235	239	244	248	253	257	262	266	271	276	281
	4:18	4:16	4:14	4:12	4:10	4:08	4:06	4:04	4:02	4:00	3:58	3:56	3:54	3:52	3:50	3:48	3:46	3:44	3:42	3:40	3:38	3:36	3:35	3:34	3:33
	286	291	296	301	307	312	317	323	329	334	340	346	352	358	364	371	377	384	391	397	404	411	415	419	422
	3:32	3:31	3:30	3:29	3:28	3:27	3:26	3:25	3:24	3:23	3:22	3:21	3:20	3:19	3:18	3:17	3:16	3:15	3:14	3:13	3:12	3:11	3:10	3:09	3:08
	426	430	433	437	441	445	449	453	457	461	465	469	473	477	482	486	490	495	499	503	508	512	517	522	526
	3:07	3:06	3:05	3:04	3:03	3:02	3:01	3:00	2:59	2:58	2:57	2:56	2:55	2:54	2:53	2:52	2:51	2:50	2:49	2:48	2:47	2:46	2:45	2:44	2:43
	531	536	541	546	551	556	561	566	571	576	581	587	592	598	603	609	614	620	626	632	638	644	650	656	662
2:42	2:41	2:40	2:39	2:38	2:37	2:36	2:35	2:34	2:33	2:32	2:31	2:30	2:29	2:28	2:27	2:26	2:25	2:24	2:23	2:22	2:21				
669	675	682	688	695	701	708	715	722	729	736	744	751	758	766	774	781	789	797	805	814	822				

Hochsprung	0,71	0,72	0,73	0,74	0,75	0,76	0,77	0,78	0,79	0,80	0,81	0,82	0,83	0,84	0,85	0,86	0,87	0,88	0,89	0,90	0,91	0,92	0,93	0,94	0,95
	2	9	16	24	31	38	45	52	59	66	73	80	87	94	101	107	114	121	127	134	141	147	154	160	167
	0,96	0,97	0,98	0,99	1,00	1,01	1,02	1,03	1,04	1,05	1,06	1,07	1,08	1,09	1,10	1,11	1,12	1,13	1,14	1,15	1,16	1,17	1,18	1,19	1,20
	173	179	186	192	198	204	211	217	223	229	235	241	247	253	259	265	271	277	283	289	295	300	306	312	318
	1,21	1,22	1,23	1,24	1,25	1,26	1,27	1,28	1,29	1,30	1,31	1,32	1,33	1,34	1,35	1,36	1,37	1,38	1,39	1,40	1,41	1,42	1,43	1,44	1,45
	323	329	335	340	346	351	357	362	368	373	379	384	390	395	401	406	411	417	422	427	433	438	443	448	453
	1,46	1,47	1,48	1,49	1,50	1,51	1,52	1,53	1,54	1,55	1,56	1,57	1,58	1,59	1,60	1,61	1,62	1,63	1,64	1,65	1,66	1,67	1,68	1,69	1,70
	459	464	469	474	479	484	489	494	499	504	509	514	519	524	529	534	539	544	549	554	559	564	568	573	578
	1,71	1,72	1,73	1,74	1,75	1,76	1,77	1,78	1,79	1,80	1,81	1,82	1,83	1,84	1,85	1,86	1,87	1,88	1,89	1,90	1,91	1,92	1,93	1,94	1,95
	583	588	592	597	602	607	611	616	621	625	630	635	639	644	648	653	658	662	667	671	676	680	685	689	694
1,96	1,97	1,98	1,99	2,00	2,01	2,02	2,03	2,04	2,05	2,06	2,07	2,08	2,09	2,10	2,11	2,12	2,13	2,14							
698	703	707	712	716	720	725	729	734	738	742	747	751	755	760	764	768	773	777							

Weit-sprung	1,33	1,37	1,41	1,45	1,49	1,53	1,57	1,61	1,65	1,69	1,73	1,77	1,81	1,85	1,89	1,93	1,97	2,01	2,05	2,09	2,13	2,17	2,21	2,25	2,29
	1	9	16	24	32	39	46	54	61	68	75	82	89	95	102	109	115	122	128	134	141	147	153	159	165
	2,33	2,37	2,41	2,45	2,49	2,53	2,57	2,61	2,65	2,69	2,73	2,77	2,81	2,85	2,89	2,93	2,97	3,01	3,05	3,09	3,13	3,17	3,21	3,25	3,29
	171	177	183	189	195	201	206	212	218	223	229	234	240	245	251	256	261	266	272	277	282	287	292	297	302
	3,33	3,37	3,41	3,45	3,49	3,53	3,57	3,61	3,65	3,69	3,73	3,77	3,81	3,85	3,89	3,93	3,97	4,01	4,05	4,09	4,13	4,17	4,21	4,25	4,29
	308	313	317	322	327	332	337	342	347	351	356	361	366	370	375	379	384	389	393	398	402	407	411	416	420
	4,33	4,37	4,41	4,45	4,49	4,53	4,57	4,61	4,65	4,69	4,73	4,77	4,81	4,85	4,89	4,93	4,97	5,01	5,05	5,09	5,13	5,17	5,21	5,25	5,29
	424	429	433	438	442	446	450	455	459	463	467	472	476	480	484	488	492	496	500	504	508	513	517	521	524
	5,33	5,37	5,41	5,45	5,49	5,53	5,57	5,61	5,65	5,69	5,73	5,77	5,81	5,85	5,89	5,93	5,97	6,01	6,05	6,09	6,13	6,17	6,21	6,25	6,29
	528	532	536	540	544	548	552	556	560	563	567	571	575	579	582	586	590	594	597	601	605	608	612	616	619
6,33	6,37	6,41	6,45	6,49	6,53	6,57	6,61	6,65	6,69	6,73	6,77	6,81	6,85	6,89	6,93	6,97	7,01	7,05	7,09	7,13	7,17	7,21	7,25	7,29	
623	627	630	634	638	641	645	648	652	655	659	662	666	669	673	676	680	683	687	690	694	697	700	704	707	
7,33	7,37	7,41	7,45	7,49	7,53	7,57	7,61	7,65	7,69	7,73	7,77	7,81	7,85	7,89	7,93	7,97	8,01	8,05							
71	714	717	721	724	727	731	734	737	741	744	747	750	754	757	760	763	767	770							

Wertungstabelle für den QA-Sport: Leichtathletik Jungen 2

Ball- wurf 200 g	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	
	5	14	24	33	41	49	57	64	71	78	85	92	98	105	111	117	123	128	134	140	145	150	156	161	166	
	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	
	171	176	181	186	190	195	199	204	209	213	217	222	226	230	234	238	243	247	251	255	259	262	266	270	274	
	29,0	29,5	30,0	30,5	31,0	31,5	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0	34,5	35,0	35,5	36,0	36,5	37,0	37,5	38,0	38,5	39,0	39,5	40,0	40,5	41,0	
	278	281	285	289	292	296	300	303	307	310	314	317	320	324	327	331	334	337	341	344	347	350	353	357	360	
	41,5	42,0	42,5	43,0	43,5	44,0	44,5	45,0	45,5	46,0	46,5	47,0	47,5	48,0	48,5	49,0	49,5	50,0	50,5	51,0	51,5	52,0	52,5	53,0	53,5	
	363	366	369	372	375	378	381	384	387	390	393	396	399	402	405	408	411	414	416	419	422	425	428	430	433	
	54,0	54,5	55,0	55,5	56,0	56,5	57,0	57,5	58,0	58,5	59,0	59,5	60,0	60,5	61,0	61,5	62,0	62,5	63,0	63,5	64,0	64,5	65,0	65,5	66,0	
	436	439	441	444	447	450	452	455	458	460	463	465	468	471	473	476	478	481	483	486	489	491	494	496	499	
	66,5	67,0	67,5	68,0	68,5	69,0	69,5	70,0	70,5	71,0	71,5	72,0	72,5	73,0	73,5	74,0	74,5	75,0	75,5	76,0	76,5	77,0	77,5	78,0	78,5	
	501	503	506	508	511	513	516	518	521	523	525	528	530	532	535	537	539	542	544	546	549	551	553	556	558	
79,0	79,5	80,0	80,5	81,0	81,5	82,0	82,5	83,0	83,5	84,0	84,5	85,0	85,5	86,0	86,5	87,0	87,5	88,0								
56,0	56,2	56,5	56,7	56,9	57,1	57,4	57,6	57,8	58,0	58,2	58,5	58,7	58,9	59,1	59,3	59,6	59,8	60,0								
Kugel	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50	2,60	2,70	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	
	6	15	24	33	42	50	58	67	75	82	90	98	105	113	120	127	134	141	148	155	162	168	175	181	188	
	4,60	4,70	4,80	4,90	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	5,60	5,70	5,80	5,90	6,00	6,10	6,20	6,30	6,40	6,50	6,60	6,70	6,80	6,90	7,00	
	194	200	206	213	219	225	231	237	242	248	254	260	265	271	276	282	287	293	298	303	309	314	319	324	329	
	7,10	7,20	7,30	7,40	7,50	7,60	7,70	7,80	7,90	8,00	8,10	8,20	8,30	8,40	8,50	8,60	8,70	8,80	8,90	9,00	9,10	9,20	9,30	9,40	9,50	
	335	340	345	350	355	359	364	369	374	379	384	388	393	398	402	407	412	416	421	425	430	434	439	443	447	
	9,60	9,70	9,80	9,90	10,00	10,10	10,20	10,30	10,40	10,50	10,60	10,70	10,80	10,90	11,00	11,10	11,20	11,30	11,40	11,50	11,60	11,70	11,80	11,90	12,0	
	452	456	460	465	469	473	478	482	486	490	494	498	503	507	511	515	519	523	527	531	535	539	543	547	551	
	12,10	12,20	12,30	12,40	12,50	12,60	12,70	12,80	12,90	13,00	13,10	13,20	13,30	13,40	13,50	13,60	13,70	13,80	13,90	14,00	14,10	14,20	14,30	14,40	14,50	
	555	558	562	566	570	574	578	581	585	589	593	596	600	604	607	611	615	618	622	626	629	633	636	640	644	
	14,60	14,70	14,80	14,90	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	15,60	15,70	15,80	15,90	16,00	16,10	16,20	16,30	16,40	16,50	16,60	16,70	16,80	16,90	17,00	
	647	651	654	658	661	665	668	672	675	678	682	685	689	692	695	699	702	706	709	712	716	719	722	725	729	
17,10	17,20	17,30	17,40	17,50	17,60	17,70	17,80	17,90	18,00	18,10	18,20	18,30	18,40	18,50	18,60	18,70	18,80	18,90	19,00	19,10	19,20	19,30	19,40	19,50		
732	735	739	742	745	748	751	755	758	761	764	767	771	774	777	780	783	786	789	792	796	799	802	805	808		
19,60	19,70	19,80	19,90	20,00	20,10	20,20	20,30	20,40	20,50																	
811	814	817	820	823	826	829	832	835	838																	

Cooper Test Punktwertung

Cooper Test (Mädchen)	2900	2850	2800	2750	2700	2650	2600	2550	2500	2450	2400	2350	2300	2250	2200	2150
	395	389	384	378	372	366	361	355	349	344	338	332	326	321	315	308
	2100	2050	2000	1950	1900	1850	1800	1750	1700	1650	1600	1550	1500	1450	1400	1350
	300	293	285	278	270	262	255	247	239	232	224	212	201	189	177	166
	1300	1250	1200	1150	1100	1050	1000	950	900	850	800	750	700			
154	142	131	119	107	96	84	72	61	49	37	26	14				

Cooper Test (Jungen)	3400	3350	3300	3250	3200	3150	3100	3050	3000	2950	2900	2850	2800	2750	2700	2650
	542	532	521	511	500	490	479	469	458	448	437	427	416	406	395	385
	2600	2550	2500	2450	2400	2350	2300	2250	2200	2150	2100	2050	2000	1950	1900	1850
	374	366	358	350	342	334	326	318	310	303	296	289	283	276	269	262
	1800	1750	1700	1650	1600	1550	1500	1450	1400	1350	1300	1250	1200			
255	238	221	204	187	170	153	136	119	102	85	68	51				

Schwimmen

Praktische Prüfung



Die Prüfung im Schwimmen wird an einem Tag als Mehrkampf durchgeführt.

Folgende Disziplinen werden geprüft:

A) 50m Brust oder Freistil (beliebiger Schwimmstil) auf Zeit

B) 200m Freistil (beliebiger Schwimmstil) auf Zeit

Bewertung (A,B): Tabelle auf der folgenden Seite

C) Stilschwimmen: Startsprung – Schwimmen – Wende
(Ergibt eine Techniknote)

1. Beispiel: Brustschwimmen: Startsprung – Tauchzug –
Brustschwimmen - Brustwende –
Tauchzug – Brustschwimmen

2. Beispiel: Kraulschwimmen: Startsprung (flach) - Kraulschwimmen –
Kraulwende (Salto- oder Kippwende) –
Kraulschwimmen

3. Beispiel: Rückenschwimmen: Start vom Beckenrand –
Rückenschwimmen -
Rückenwende – Rückenschwimmen

Die Bewertung beim Schwimmstil ist individuell vorzunehmen.

Beispiel zur Berechnung der Gesamtnote im Schwimmen (Jungen 15 Jahre):

50 m Brustschwimmen: Zeit: 0:57 entspricht Note: 3

200 m Freistil: Zeit: 4:30 entspricht Note: 2

Stilschwimmen: Kraulstil: Note: 2

Gesamtnote: (3 + 2 + 2) : 3 = 2,33 entspricht Note 2

Qualifizierender Mittelschulabschluss: Schwimmen Mädchen

Note:	5	4	3	2	1	
Brust 50m	1:13 - 1:25	1:03 - 1:12	0:56 - 1:02	0:51 - 0:55	bis 0:50	15 Jahre
Freistil 50m	1:09 - 1:22	1:00 - 1:08	0:52 - 0:58	0:47 - 0:51	bis 0:46	
Freistil 200m	5:51 - 6:30	5:21 - 5:50	5:01 - 5:20	4:46 - 5:00	bis 4:45	
Brust 50m	1:08 - 1:19	0:59 - 1:07	0:52 - 0:58	0:47 - 0:51	bis 0:46	16/17/18 J.
Freistil 50m	1:04 - 1:15	0:55 - 1:03	0:48 - 0:54	0:43 - 0:47	bis 0:42	
Freistil 200m	5:41 - 6:20	5:11 - 5:40	4:51 - 5:10	4:36 - 4:50	bis 4:35	

Qualifizierender Mittelschulabschluss: Schwimmen Jungen

Note:	5	4	3	2	1	
Brust 50m	1:09 - 1:20	0:59 - 1:08	0:52 - 0:58	0:46 - 0:51	bis 0:45	15 Jahre
Freistil 50m	1:02 - 1:15	0:52 - 1:01	0:45 - 0:51	0:40 - 0:44	bis 0:39	
Freistil 200m	5:31 - 6:10	5:01 - 5:30	4:36 - 5:00	4:21 - 4:35	bis 4:20	
Brust 50m	1:05 - 1:16	0:55 - 1:04	0:48 - 0:54	0:43 - 0:47	bis 0:42	16/17/18 J.
Freistil 50m	0:59 - 1:09	0:49 - 0:58	0:42 - 0:48	0:37 - 0:41	bis 0:36	
Freistil 200m	5:21 - 6:00	4:51 - 5:20	4:26 - 4:50	4:11 - 4:25	bis 4:10	

Praktische Prüfung
in den
Mannschaftssportarten

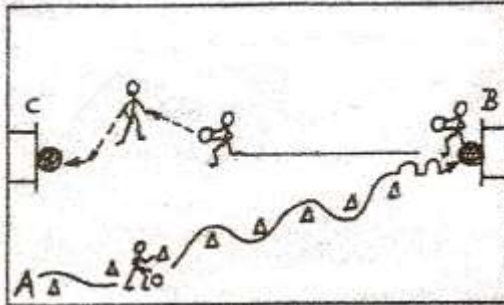


Basketball

Praktische Prüfung

A) Komplexübung:

Slalom-Dribbling um Hütchen herum (mit Handwechsel) – Korbleger (Zweier Kontakt) auf Korb B – Ball wieder aufnehmen und „fast break“ – Dribbling auf Korb C – Pass zum Partner und zurück („give and go“) – Sprungwurf vom Zonenrand (siehe Grafik).



Beurteilungskriterien:

<u>Slalombdribbling:</u>	Rechte/linke Hand im Wechsel – Ball abschirmen Tempo – Sicherheit – Technik des Dribblings – Körperhaltung.
<u>Druckpass:</u>	Körperhaltung leicht gebeugt – Hände hinter dem Ball Ellbogen zur Seite – Ball vor der Brust – Handgelenke geben letzten Impuls – Wurf geht in Bewegung über.
<u>Dribbling:</u>	Neben dem Körper – hüfthoch – Sicherheit – Tempo.
<u>Sprungwurf:</u>	Beidbeiniger Absprung nach oben – Einnehmen der Wurfauslage in der Luft – Wurfarm strecken – Handgelenk nachklappen – beidbeinige Landung.

B) Korbwürfe:

Jeder führt drei Korbwürfe von der Freiwurflinie aus.

Beurteilungskriterien:

Sicherer beidbeiniger Stand – Knie gebeugt – danach Beine strecken (auch Sprunggelenk) – Körper aufrichten – Wurfarm strecken – Handgelenk abknicken.

C) Korbleger:

Jeder zeigt zwei Korbleger von rechts oder links.

Beurteilungskriterien:

Linker Fuß und Ball kommen gleichzeitig am Boden auf – Ballaufnahme – zwei Bodenkontakte – einbeiniger Absprung, Schwungbein nach oben – Bein und Arm strecken – Ball über Kopf nach oben führen – im höchsten Punkt werfen – Wurf aus dem Handgelenk.

D) Spiel:

Spiel 5:5 oder 4:4 oder 3:3

Bewertung:

Regelkenntnisse – Sozialverhalten – Abwehrverhalten – Angriffsverhalten – Spielübersicht – mannschaftsdienstliches Verhalten – Fairness – Einsatzwille – Motivation – Taktik.

Die **Basketballnote** setzt sich zusammen aus der Techniknote (A, B, C) und der Spielnote (D):

$$\underline{\underline{(\text{Techniknote} + \text{Spielnote}) : 2 = \text{Gesamtnote}}}$$

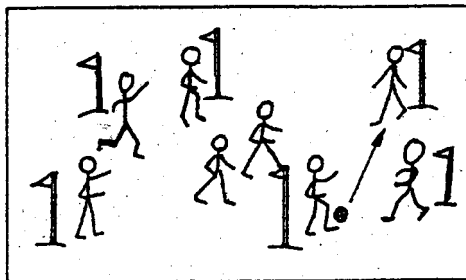


Fußball

Praktische Prüfung

A) Spiel 6 : 2:

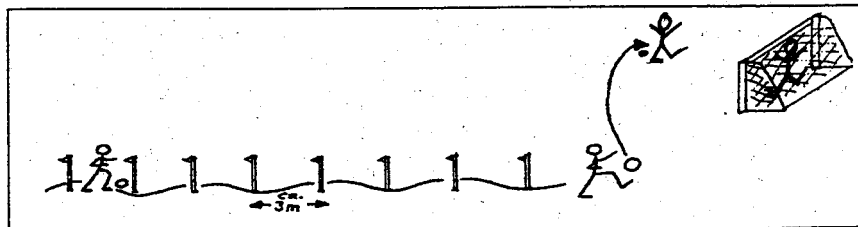
An den sechs Fahnenstangen steht jeweils ein Spieler. Zwei Mann befinden sich in der Mitte und versuchen, die Pässe der äußeren Spieler zu unterbinden. Wird der Ball abgefangen, werden die Positionen getauscht. (Höchstens 2 Kontakte). Die Spieler an den Fahnenstangen haben einen Aktionsradius von ca. 2m. Das gesamte Spielfeld hat die Maße ca. 10m mal 10m.



B) Slalomdribbling:

Slalomdribbling um die Fahnenstangen herum. Am Ende flanken in Richtung Spieler am Elfmeterpunkt.

Bewertung: Rechter und linker Fuß im Wechsel
mit einem Fuß (Innenseite/Außenseite)
Flanken aus dem Laufen



C) Vollspannschuss:

Von der 16m-Strafraumlinie werden vier aufgelegte, ruhende Bälle (Abstand 2m) mit Vollspannschüssen nacheinander Richtung Tor geschossen.

Bewertung: Der Torerfolg kann, muss aber nicht zur Bewertung herangezogen werden. Entscheidend ist die technisch richtige Ausführung.
(z.B. Pfostenschuss bei richtiger technischer Ausführung)

D) Spiel: 5 : 5; 6 : 6

Bewertung des Spielverhaltens: Technik – Taktik – Spielübersicht – Fairness – Leistungsbereitschaft

Die **Fußballnote** setzt sich zusammen aus der Techniknote(A,B,C) und der Spielnote(D)

(Techniknote + Spielnote) : 2 = Gesamtnote



Handball

Praktische Prüfung

A) Partnerübung:

Gegenüberstellung: Zuspielen und Fangen in der Bewegung

Bewertung:

Passtechnik - Fangtechnik - Dynamik in der Übungsausführung – Ballannahme in der Vorwärtsbewegung

B) Komplexübung:

Start: 30m vor dem Tor in der Hallenmitte

1. Prellen durch fünf Slalomstangen (mit Außenhand – links/rechts)
2. Pass zu einem Mitspieler
3. Fangen des Rückpasses
4. Torwurf

Bewertung:

Dribbling - Passtechnik - Fangtechnik - Torwurf – Dynamik in der Übungsausführung

C) Spiel:

7 : 7 oder Angriff gegen Abwehr

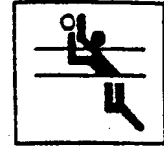
Bewertung:

Regelkenntnisse – Abwehrverhalten – Ballsicherheit –
Angriffsverhalten – Fairness – Technik

Die **Handballnote** setzt sich zusammen aus der Techniknote (A, B) und der Spielnote(D).

(Techniknote + Spielnote) : 2 = Gesamtnote

Praktische Prüfung



A) Oberes Zuspiel / Pritschen:

Zwei Spieler stehen sich gegenüber und spielen sich den Ball im oberen Zuspiel (Pritschen) zu.

Bewertung: Körperhaltung – Fußstellung – Arm-/Hand-/Fingerhaltung – Genauigkeit.

B) Unteres Zuspiel / Baggern:

Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Spieler A wirft den Ball mit einem Unterhandwurf flach dem Spieler B zu, dieser spielt den Ball mit dem unteren Zuspiel (Baggern) zurück.

Bewertung: Körperhaltung – Fußstellung – Armhaltung – Genauigkeit – Stellhöhe

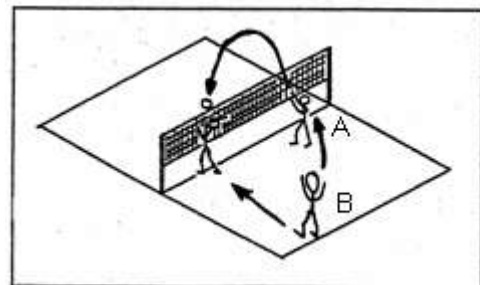
Wahlmöglichkeit: C) Aufgabe /Aufschlag

Der Spieler steht hinter der Grundlinie und führt Aufschläge aus. Er kann wählen zwischen der unteren und der oberen Aufgabe. Als Zielvorgabe kann das gegnerische Spielfeld mit Langbänken halbiert oder geviertelt werden.

Bewertung: Bewegungsausführung – kein Übertreten der Grundlinie – Genauigkeit.

Wahlmöglichkeit: D) Angriffsschlag /Schmetter o. Pritschen im Sprung

Der Spieler B pritscht (stellt) den Ball dem Spieler A hoch zu, dieser pritscht (stellt) den Ball hoch parallel zum Netz, d.h. der Ball sollte sich oberhalb der Netzkante in einer zum Schmetter optimalen Position befinden.



Spieler B nimmt zwei bis drei Schritte Anlauf, führt einen Stemmschritt aus und springt hoch zum Schmetter oder Pritschen im Sprung.

Für Rechtshänder Angriff von Position 4, für Linkshänder von Position 2.

Bewertung: Koordination – Schlagtechnik – Timing

E) Spiel: Zu empfehlen: 3:3, aber auch 4:4, 5:5 oder 6:6 möglich.

Beim Spiel wird ein Schüler über einen bestimmten Zeitraum einzeln beobachtet. Dies gilt für sein komplettes Spielverhalten (Aufschlag, Annahme, Angriff, Feldabwehr, Block, Zuspiel)

Bewertung: Stellungsspiel – mannschaftsdienliches Verhalten (Zuspiel, Sichern)
Einsatz bei der Abwehr – Überblick beim Angriff – Zuspiel – Annahme

Die **Volleyballnote** setzt sich zusammen aus der Techniknote (A, B und C oder D) und der Spielnote (E).

(Techniknote + Spielnote) : 2 = Gesamtnote

Schriftliche Prüfung

im

Fach Sport

Die Prüfungsdauer beträgt gemäß VSO vom 18.11.2002: **30 Minuten.**

Der Prüfling erhält Fragen zu seiner **Mannschaftssportart**, der **Individualsportart** und aus dem Bereich **Gesundheit, Fairness und Kooperation.**

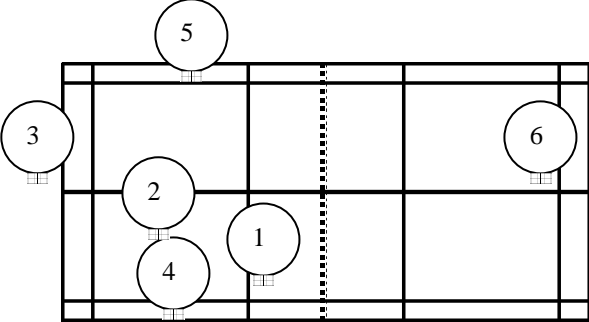
Prüfungsfragen Badminton mit Lösungen



1.	Aus welchen Teilen besteht ein Badmintonschläger? (4 x 0,5 P.)	<i>Griff, Schaft, Schlägerkopf, Besaitung</i>	2
2.	Wie werden Federbälle unterschieden und wie werden ihre Flugeigenschaften beeinflusst?	<i>1. Natur- und Kunststofffederbälle 2. Bei Naturfederbällen durch Knicken der Federn, bei Kunststoff entscheidet die Farbe: rot=schnell, blau=mittel, grün=langsam</i>	2
3.	Nenne vier Schlagarten! (4 x 0,5 P.)	<i>Clear, Drive, Drop, Smash</i>	2
4.	Welche Disziplinen werden im Badminton gespielt?	<i>Herren- und Dameneinzel, Herren-und Damendoppel, Mixed</i>	1
5.	Nenne drei Turnierformen, die beim Badminton üblich sind!	<i>Gruppenspiele, Einfaches KO-System, Doppeltes KO-System, Jeder gegen Jeden, Kaiserspiel</i>	3
6.	Wie wird der „Clear“ geschlagen?	<i>Treffpunkt hoch über dem Kopf, Der Ball wird scharf und hoch nach hinten ins gegnerische Feld geschlagen.</i>	2
7.	Wie wird der „Smash“ geschlagen?	<i>Treffpunkt vor und über dem Kopf. Der Ball wird scharf nach unten ins gegnerische Feld geschlagen.</i>	2

8.	Wie wird der „Drop“ geschlagen?	<i>Treffpunkt vor und über dem Kopf. Der Ball wird leicht nach unten ins gegnerische Feld geschlagen, dass er kurz und steil hinter dem Netz hinunter fällt.</i>	2
9.	Wie wird der „Drive“ geschlagen?	<i>Treffpunkt etwa auf Schulterhöhe. Der Ball wird flach und schnell von Feldmitte zu Feldmitte geschlagen.</i>	2
10.	Erkläre den Unterschied! Vorhand: Rückhand:	<i>Handinnenseite zeigt beim Schlagen zum Gegner. Handrücken zeigt beim Schlagen zum Gegner.</i>	2
11.	Ergänze die Sätze sinnvoll! (Drehung, Rückhandseite, Griffhaltung)	Beim Holzhacken und Badmintonspielen ist die Griffhaltung nahezu die Gleiche. Um Bälle schnell zu machen, ist bei allen Schlägen eine Drehung des Unterarms unbedingt erforderlich. Damit der Gegner mich nicht unter Druck setzen kann, spiele ich ihm bevorzugt auf die schwächere Rückhandseite .	3
12.	Nenne drei taktische Grundregeln im Einzel!	1. Sei fit. 2. Zwinge dem Gegner die ungünstigen Treffräume auf. 3. Versuche immer möglichst in die Eckpunkte des Spielfeldes zu spielen. 4. Im Zweifel wähle die Rückhandseite deines Gegners. 5. Erzwinge lange Ballwechsel durch geduldiges Spiel. 6. Umlaufe, wenn möglich, die Rückhand.	3

13.	Nenne zwei taktische Grundregeln im Doppel!	<p><i>1. Greife ständig an!</i></p> <p><i>2. Nimm alle Bälle hoch und früh an.</i></p> <p><i>3. Spiele sicher und vermeide eigene Fehler.</i></p> <p><i>4. Bilde mit deinem Partner ein Team.</i></p>	3
-----	---	---	---

14.	<p>Bezeichne die verschiedenen Linien des Badmintonspielfeldes! Schreibe die richtigen Nummern in die Kreise! (6 x 0,5 P.)</p> <p>Vordere Aufschlaglinie (1) Mittellinie (2) Grundlinie (3) Seitenlinie für das Einzel (4) Seitenlinie für das Doppel (5) Hintere Aufschlaglinie im Doppel (6)</p>		3
-----	---	--	---

15.	Wie hoch muss das Netz gespannt sein?	<p><i>Außen: 1,55m</i></p> <p><i>Innen: 1,524m</i></p>	1
-----	---------------------------------------	--	---

16.	Wie wird ein Spiel eröffnet?	<p><i>Die Spieler begrüßen sich per Handschlag.</i></p> <p><i>Das Aufschlagrecht und die Seitenwahl werden ausgelost.</i></p>	2
-----	------------------------------	---	---

17.	Wie ist der Aufschlag im Spiel geregelt?	<p><i>Wer den Punkt macht, hat Aufschlag. Hat der Aufschläger eine gerade Punktzahl, schlägt er von rechts auf, bei ungerader Punktzahl von links.</i></p>	2
-----	--	--	---

18.	Wie muss der Aufschlag ausgeführt werden?	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Der Ball muss unterhalb der Taille getroffen werden.</i> 2. <i>Der Schlägerkopf muss beim Treffpunkt des Balles tiefer sein als der Griff.</i> 	2
-----	---	---	---

19.	Was versteht man unter der „Rallypoint-Zählweise“? Wer hat Aufschlag und wer kann punkten?	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Der Spieler hat Aufschlag, solange er punktet.</i> 2. <i>Verliert er einen Ballwechsel, bekommt der Gegner einen Punkt und das Aufschlagrecht.</i> 	2
-----	--	---	---

20.	Wie viele Sätze werden in der Regel gespielt und bis zu wie vielen Punkten wird gespielt?	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Es werden zwei Gewinnsätze gespielt.</i> 2. <i>Bis 21 Punkte, jedoch mit mindestens zwei Punkten Unterschied. Bei 29:29 entscheidet der nächste Punkt.</i> 	2
-----	---	---	---

21.	Welche Pausen gibt es in und zwischen den Sätzen?	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Eine Minute Pause bei elf Punkten des führenden Spielers.</i> 2. <i>Zwei Minuten Pause nach jedem Satz.</i> 	2
-----	---	--	---

22.	Wann gibt es Seitenwechsel?	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt.</i> 2. <i>Im dritten Satz werden bei elf Punkten des führenden Spielers die Seiten gewechselt.</i> 	2
-----	-----------------------------	---	---

23.	Welcher Spieler schlägt im Doppel von welcher Seite auf und wie lange darf er aufschlagen?	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Der Spieler, der anfangs rechts steht, schlägt auf.</i> 2. <i>Er schlägt solange auf, wie seine Partei punktet.</i> 	2
-----	--	--	---

24.	Wenn das Aufschlagrecht im Doppel wechselt, hat welcher Spieler Aufschlag?	<i>Bei geradem eigenem Punktstand hat der Spieler Aufschlag, der rechts steht, bei ungeradem Punktstand der Spieler, der links steht.</i>	2
-----	--	---	---

25.	Wie wird entschieden? Kreuze an! (8 x 0,5 P.)	Kein Fehler	Fehler	Wiederholung	4	
Beim Aufschlag:						
Netzberührung des Balles		X				
Balltreffpunkt oberhalb der Taille			X			
Ball geht an die Decke.				X		
Schlägerkopf wird beim Balltreffpunkt tiefer gehalten als der Griff.		X				
Gegner bewegt sich.				X		
Ball fällt außerhalb des gegnerischen Aufschlagfeldes zu Boden.			X			
Schlägerkopf wird beim Balltreffpunkt höher gehalten als der Griff.			X			
Der Aufschläger trifft den Ball nicht.			X			

26.	Wie wird entschieden? Kreuze an! (10 x 0,5 P.)	Kein Fehler	Fehler	Wiederholung	5	
Beim Spiel:						
Netzberührung des Balles		X				
Ball geht an die Decke.			X			
Ball berührt den Körper.			X			
Schläger berührt das Netz.			X			
Spieler fängt den Ball, weil der Ball sicher im Aus gelandet wäre.			X			
Spieler trifft den Ball 2 x hintereinander.			X			
Unbeteiligter Schüler läuft durch das Spielfeld.				X		
Ball fällt auf die Grundlinie.			X			
Unklare Entscheidung bei Linienbällen				X		
Der Ball zerbricht während des Spiels.				X		



Prüfungsfragen Gymnastik und Tanz mit Lösungen

1.	Wodurch kann die Grundform Gehen verändert werden? (4 x 0,5 P.)	<i>Tempo, Dynamik, Raumwege, Rhythmus</i>	2
----	---	---	---

2.	Worin liegt der Unterschied zwischen Hüpfen und Springen? Setze richtig ein: (rhythmische, Absprung, Wechsel, Landung) (4 x 0,5 P.)	<i>Der Sprung besteht aus einem kräftigen Absprung, einer Flugphase und einer elastischen Landung. Beim Hüpfen landet man auf dem gleichen Bein, mit dem man abgesprungen ist, das andere Bein bleibt unbelastet, dann erfolgt ein Wechsel, es ist eine rhythmische Bewegung</i>	2
----	---	--	---

3.	Nenne drei Raumebenen und beschreibe sie! (3 x 1 P.)	a) <i>horizontal</i>	<i>waagrecht über den Körper bzw. um den Körper herum</i>	3
		b) <i>frontal</i>	<i>vor dem Körper</i>	
		c) <i>sagittal</i>	<i>seitlich neben dem Körper</i>	

4.	Welche Raumwege kennst du? (4 x 0,5 P.)	<i>Es gibt geradlinige, eckige, runde, kurvige Raumwege.</i>	2
----	--	--	---

5.	Nenne vier Aufstellungsformen! (4 x 0,5 P.)	a) <i>Gegenüber in Frontalstellung</i> b) <i>Gegeneinander, d.h. seitlich versetzt gegenüber</i> c) <i>Nebeneinander in Seitstellung</i> d) <i>Hintereinander</i>	2
----	--	--	---

6.	Was versteht man unter der normalen Tanzrichtung? Erkläre kurz!	<i>Die übliche Tanzrichtung ist immer entgegen dem Uhrzeigersinn.</i>	2
7.	Wodurch entsteht der Rhythmus eines Musikstückes? Erkläre kurz!	<i>Er entsteht durch das Setzen von unterschiedlichen Betonungen, Pausen und Kombinationen.</i>	3
8.	Nenne sechs Möglichkeiten einen Rhythmus zu unterstützen! (6 x 0,5 P.)	a) <i>schnalzen</i> b) <i>klatschen</i> c) <i>stampfen</i> d) <i>springen</i> e) <i>kurze Schritte</i> f) <i>lange Schritte</i>	3
9.	Nenne zwei Takte! (2 x 1 P.)	<i>$\frac{3}{4}$ Takt und $\frac{4}{4}$ Takt</i>	2
10.	Was versteht man unter Klanggesten? (4 x 0,5 P.)	a) <i>klatschen</i> b) <i>stampfen</i> c) <i>schnalzen</i> d) <i>schlagen</i>	2
11.	Welche Ziele haben Klanggesten? Was können sie bewirken? (4 x 0,5 P.)	a) <i>Rhythmusschulung</i> b) <i>Bewegungsunterstützung</i> c) <i>Kreativität</i> d) <i>Finden des Gruppenrhythmus</i>	2

12.	Nenne drei Gruppenaufstellungen und beschreibe sie kurz! (3 x 1 P.)	a) <i>Reihe</i>	<i>Die Tänzer stehen hintereinander.</i>	3
		b) <i>Linie</i>	<i>Die Tänzer stehen nebeneinander.</i>	
		c) <i>Gasse</i>	<i>Die Tänzer stehen einander gegenüber.</i>	
		d) <i>Versetzte Reihe</i>	<i>Die Tänzer stehen hintereinander versetzt.</i>	
		e) <i>Innenstirnkreis</i>	<i>Die Tänzer stehen auf einer Kreislinie, Blick nach innen.</i>	

13.	Welche drei gesundheitlichen Wirkungen hat Gymnastik und Tanz? (3 x 1 P.)	a) <i>Verbesserung der aeroben Ausdauer.</i> b) <i>Verbesserung der Koordination.</i> c) <i>Verbesserung der eigenen Kreativität.</i>	3
-----	--	---	---

14.	Welche sozialen Fähigkeiten werden beim Tanz geschult? Nenne drei Möglichkeiten! (3 x 1 P.)	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Kompromisse schließen.</i> - <i>Aufgaben übernehmen.</i> - <i>Die eigene Meinung äußern oder zurückhalten.</i> - <i>Kritik sachlich äußern und entgegennehmen.</i> - <i>Den anderen gegenüber fair sein.</i> - <i>Mit anderen auskommen.</i> 	3
-----	---	--	---

15.	Was versteht man unter Improvisation? Erkläre kurz anhand von zwei Beispielen! (2 x 1 P.)	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Aus dem Stehgreif heraus agieren.</i> - <i>Ein bestimmtes Thema darstellen.</i> - <i>Bestimmte Bewegungsformen variieren.</i> - <i>Eine spontane tänzerische Darstellung.</i> 	2
-----	---	---	---

16.	Erkläre den Begriff Isolation an einem Beispiel!	<p><i>Körperteile werden unabhängig voneinander bewegt, z.B. das Becken wird nach links verschoben und die Schulter nach rechts.</i></p>	2
-----	--	--	---

17.	Erkläre den Begriff Choreographie! (4 x 0,5 P.)	<p><i>Es ist die genaue Planung, Einübung, der Entwurf und die Gestaltung eines Tanzes.</i></p>	2
-----	--	---	---

18.	Zähle vier Handgeräte auf! (4 x 0,5 P.)	<p>a) <i>Band / Ball</i> b) <i>Seil</i></p> <p>c) <i>Reifen</i> d) <i>Keule</i></p>	2
-----	--	---	---

19.	Nenne vier mögliche Techniken mit dem Band! (4 x 0,5 P.)	<p>a) <i>schwingen / kreisen</i> b) <i>schlängeln / werfen</i></p> <p>c) <i>Spiralen drehen</i> d) <i>Achter / Handwechsel</i></p>	2
-----	---	--	---

20.	Nenne vier mögliche Techniken mit dem Ball! (4 x 0,5 P.)	a) <i>rollen / prellen</i> b) <i>werfen / fangen</i> c) <i>führen</i> d) <i>balancieren</i>	2
-----	---	--	---

21.	Nenne vier mögliche Techniken mit dem Seil! (4 x 0,5 P.)	a) <i>springen / schwingen</i> b) <i>laufen</i> c) <i>hüpfen</i> d) <i>werfen</i>	2
-----	---	--	---

22.	Nenne drei Merkmale von Rope-Skipping! (3 x 1 P.)	a) <i>Geringe Sprunghöhe.</i> b) <i>Konditionsstarkes und akrobatisches Springen.</i> c) <i>Partnerspringen und Gruppenspringen</i>	3
-----	--	---	---

23.	Nenne drei Tanzformen mit Beispielen! (3 x 1 P.)	a) <i>Folklore</i>	<i>Kolo, Square-Dance</i>	3
		b) <i>Ethnischer Tanz</i>	<i>Afro, Indischer Tanz</i>	
		c) <i>Künstlerischer Tanz</i>	<i>Jazz-Dance, Ballett</i>	
		d) <i>Gesellschaftstanz</i>	<i>Walzer, Foxtrott, Boogie</i>	
		e) <i>Moderner Tanz</i>	<i>Techno, Hip-Hop, Breakdance</i>	

24.	Zu welcher Gruppe von Tänzen gehören Hip-Hop und Break-dance?	<i>Moderner Tanz</i>	1
-----	---	----------------------	---

25.	Was heißt Breakdance, und woher stammt dieser Tanz? Erkläre kurz!	<i>Break bedeutet Lücke, Pause, Unterbrechung. Der Tanz entstand Ende der 70er Jahre in den Ghettos der Bronx. Er wurde von schwarzen Jugendlichen auf der Straße getanzt.</i>	2
-----	---	--	---

26.	Erkläre folgende Fachausdrücke! (6 x 0,5 P.)	Tap:	<i>Unbelastetes Aufsetzen der Fußspitze.</i>	3
		Kick:	<i>Anheben des Unterschenkels nach vorne.</i>	
		Knee lift:	<i>Das Knie vorwärts anheben.</i>	
		Flex:	<i>Die Zehenspitzen des Fußes anziehen.</i>	
		Point:	<i>Den Fuß bis in die Spitzen strecken.</i>	
		Chasse:	<i>Nachstellschritt</i>	

27.	Was versteht man unter Pirouetten? Erkläre kurz!	<i>Das sind einbeinige, im Ballenstand ausgeführte Drehungen um die eigene Körperachse.</i>	1
-----	--	---	---



Prüfungsfragen Turnen an Geräten mit Lösungen

1.	Nenne sechs sportliche Voraussetzungen, die du für das erfolgreiche Turnen an Geräten brauchst!	<i>Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewichtsgefühl, Rhythmisierungsfähigkeit, Körperspannung, Koordination</i>	3
2.	Nenne drei Großgeräte und eine dazugehörige Übung!	<p>a) Reck: Felgaufschwung, -umschwung, -unterschwung</p> <p>b) Sprung: Hocke über den Kasten längs/quer</p> <p>c) Schwebebalken: Aufhocken, Pferdchensprung, Ausfallschritt, Grätschwinkelsprung</p>	3
3.	Erkläre den Begriff Kür im Turnen an Geräten!	<i>Die Anzahl und Abfolge der Übungsteile wird vom Turner/von der Turnerin selbst zusammengestellt.</i>	1
4.	Erkläre die Begriffe!	<p>Sichern: Bereitstehen, um eingreifen zu können, damit sich der Übende nicht verletzt.</p> <p>Helfen: Aktiver Eingriff durch den Helfer in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird.</p>	2
5.	Nenne zwei wichtige Helfergriffe, erkläre sie und gib dazu eine passende Übung an!	<p>Klammergriff: Beide Hände greifen aufeinander zu und umfassen dabei z. B. bei der Hocke den Oberarm, beim Handstand den Oberschenkel des Übenden.</p> <p>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.</p>	4

6.	Nenne vier Sicherheitsmaßnahmen, durch die man im Gerätturnen Unfälle vermeiden kann!	<ul style="list-style-type: none"> - <i>passende Sportkleidung</i> - <i>Schmuck vor dem Sport ablegen oder abkleben</i> - <i>keinen Kaugummi kauen</i> - <i>disziplinierter Geräteaufbau und -abbau</i> - <i>Kontrolle der Sportgeräte durch die Lehrkraft</i> 	4
----	---	---	---

7.	<p>Ordne folgende Begriffe mit Pfeilen richtig zu!</p> <p style="margin-left: 40px;">vorlings →</p> <p style="margin-left: 40px;">rücklings →</p> <p style="margin-left: 40px;">seitlings →</p>	<p><i>Die linke oder die rechte Körperflankenseite ist dem Gerät zugewandt.</i></p> <p><i>Die Körpervorderseite ist dem Gerät zugewandt.</i></p> <p><i>Die Körperrückseite ist dem Gerät zugewandt.</i></p>	3
----	---	---	---

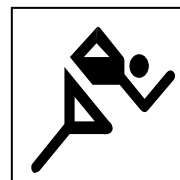
8.	Nenne vier Grundregeln für das Helfen und Sichern!	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Der Helfer muss so nah wie möglich am Übenden stehen.</i> 2. <i>Er muss so lange helfen oder sichern, bis die Übung sicher abgeschlossen ist.</i> 3. <i>Der Übende muss immer das Gefühl haben, sich auf den Helfer oder Sichernden verlassen zu können.</i> 4. <i>Er soll nur so viel helfen, wie zum Gelingen der Übung notwendig ist.</i> 5. <i>Er muss die anzuwendenden Helfergriffe sicher beherrschen.</i> 6. <i>Er soll den Übenden nicht behindern.</i> 	4
----	--	---	---

9.	Warum ist das Mitfahren auf dem Mattenwagen so gefährlich?	<p><i>Man kann runterfallen, die Rollen des Mattenwagens können dann für Finger, Füße und andere Körperteile gefährlich werden. (großes Gewicht!)</i></p>	1
----	--	---	---

10.	Nenne zwei verschiedene Griffarten am Reck oder am Stufenbarren und erkläre sie!	<p>Ristgriff: <i>Mit beiden Händen von oben greifen, Daumen unter der Stange / den Holm.</i></p> <p>Kammgriff: <i>Mit beiden Händen von unten greifen, Daumen zeigen zum Gesicht des Turners</i></p>	2
11.	Nenne zwei Aufgänge und zwei Abgänge am Reck bzw. am Stufenbarren!	<p>Aufgänge: <i>Hüftaufschwung, Knieaufschwung, Aufzug, Kippaufschwung</i></p> <p>Abgänge: <i>Unterschwung, Hockwende, Hohe Wende, Wendekehre, Saltoabgang</i></p>	2
12.	Erkläre folgende Begriffe!	<p>Kehre: <i>Abgang durch Schwung nach vorn über einen Holm in den Stand neben das Gerät.</i></p> <p>Wende: <i>Abgang durch Schwung nach hinten über einen Holm zum Stand neben das Gerät.</i></p>	2
13.	Nenne mindestens zwei typische Fehler beim Handstand!	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Kopf wird in den Nacken gelegt</i> - <i>Arme sind gebeugt</i> - <i>zu geringes Schwungholen</i> - <i>Hohlkreuz und Überschlag</i> 	2
14.	Stelle eine mindestens 4-teilige Bodenkür zusammen!	<i>z. B. Rolle vorwärts, Strecksprung, ½ Drehung, Rolle rückwärts, Rad oder Radwende</i>	4
15.	Nenne die Bewegungsphasen bei den Stützsprüngen!	<i>Anlauf – Absprung – erste Flugphase – Stützphase – zweite Flugphase – Landung</i>	3

16.	Nenne zwei Absprunghilfen!	<i>Reutherbrett (Sprungbrett), Minitrampolin</i>	2
17.	Welche Bewegungsrichtungen sind auf einer umgedrehten Langbank oder einem Schwebebalken möglich?	<i>vorwärts, rückwärts, seitwärts</i>	3
18.	Nenne vier gymnastische Elemente auf den Balanciergeräten!	<i>gehen, federn, hüpfen, springen, drehen</i>	2

Prüfungsfragen Leichtathletik mit Lösungen



1.	Nenne die vier Phasen des Weitsprungs! (4 x 0,5 P.)	<i>Anlauf, Absprung, Flug, Landung</i>	2
2.	Wie wird die Sprungweite gemessen?	<i>Nullpunkt des Maßbandes am letzten Abdruck. Ablesen der Leistung an der Absprunglinie oder an der Fußspitze in der Absprungrzone.</i>	1
3.	Wann ist ein Weitsprung ungültig? Nenne drei Möglichkeiten!	<i>Übertreten, Durchlaufen, vor der Absprungrzone (80 cm) abspringen, seitlich neben dem Balken abspringen, nach einem ausgeführten Sprung durch die Sprungrube zurückgehen</i>	3
4.	Beschreibe eine Weitsprunganlage! (4 x 0,5 P.)	<i>Anlaufbahn, Absprungbalken, Einlagebrett mit Plastilin, Absprungrzone, Sprungrube mit Sand</i>	2
5.	Warum sollte ein Springer seinen Anlaufpunkt markieren?	<i>Damit er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Anlaufpunkt nach hinten oder vorne verlagern kann.</i>	1
6.	Welche Hochsprungstechniken unterscheidet man?	<i>Schersprung, Straddle, Fosbury-Flop</i>	3

7.	Wann ist beim Hochsprung ein Versuch ungültig? (4 x 0,5 P.)	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Abwerfen der Latte</i> - <i>beidbeiniger Absprung</i> - <i>Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 s)</i> - <i>Unterlaufen der Latte oder Berühren der Anlage</i> 	2
8.	Wie wird im Hochsprung der Sieger bei gleicher Leistung ermittelt? Ergänze die Sätze!	Als Erstes zählt die <i>geringste Anzahl von Versuchen</i> über die zuletzt von beiden übersprungene Höhe. Besteht weiterhin Gleichstand, zählen die <i>wenigsten Fehlversuche überhaupt</i> . Besteht dann immer noch Gleichstand, werden beide <i>Springer auf den 1. Platz gesetzt</i> .	3
9.	Nenne die drei wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoß!	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Stoßkreis (2,13m Durchmesser)</i> - <i>Stoßbalken</i> - <i>Sektor (40°)</i> 	3
10.	Wie wird die Weite beim Kugelstoß gemessen?	<i>Anlegen des Maßbandes am hinteren Rand der Einschlagstelle bis in die Kreismitte. Ablesen der Leistung an der Innenkante des Balkens.</i>	1
11.	Wann ist beim Kugelstoß ein Versuch ungültig? (4 x 0,5 P.)	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Be- oder Übertreten des Stoßbalkens oder des Bodens außerhalb des Stoßkreises</i> - <i>Werfen der Kugel</i> - <i>Fallenlassen der Kugel</i> - <i>Auftreffen der Kugel außerhalb des Sektors</i> - <i>Verlassen des Kreises vor der Kreismittellinie</i> 	2
12.	Nenne die vier Phasen beim Ballwurf! (4 x 0,5 P.)	<p><i>Anlauf Ballrückführung/Impulsschritt</i></p> <p><i>Abwurf Nachtreten und Abfangen</i></p>	2
13.	Wann gilt ein Ballwurf als ungültig?	<i>Bei Betreten oder Übertreten der Abwurflinie.</i>	1

14.	Nenne vier Wurfdisziplinen! (4 x 0,5 P.)	<i>Ballwurf, Speerwurf, Diskuswurf, Hammerwurf, Schleuderballwurf</i>	2
15.	Wie wird die Weite beim Ballwurf gemessen?	<i>Nullpunkt des Maßbandes an der Innenkante der Abwurflinie; abgelesen wird am hinteren Rand der Aufschlagstelle.</i>	1
16.	Wie lang ist der Wechselraum beim Staffellauf? Kreuze die richtige Antwort an!	<input type="checkbox"/> 30 m <input type="checkbox"/> 25 m <input checked="" type="checkbox"/> 20 m <input type="checkbox"/> 15 m	1
17.	Bei welchen Laufdisziplinen muss in Bahnen gelaufen werden? Kreuze die richtige Antwort an!	<input type="checkbox"/> Bei Mittelstreckenläufen <input checked="" type="checkbox"/> Bei Sprintdisziplinen <input type="checkbox"/> Bei Langstreckenläufen <input type="checkbox"/> Beim Hindernislauf	1
18.	Wann wird ein Läufer vom Wettkampf ausgeschlossen? Nenne drei Möglichkeiten!	<ul style="list-style-type: none"> - <i>beim 2. Fehlstart</i> - <i>beim Verlassen der Bahn</i> - <i>wenn er einen anderen Läufer behindert</i> - <i>bei Stabwechsel außerhalb des Wechselraumes (Staffeln)</i> - <i>wenn beim Hindernislauf eine Hürde absichtlich umgestoßen wird oder man seitlich am Hindernis vorbeiläuft.</i> 	3
19.	Erkläre den Start bei Mittel- und Langstreckenläufen!	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Aufstellung ca. 1 m hinter der Startlinie.</i> - <i>Bei Kommando „Auf die Plätze“ vorgehen bis zur gebogenen Startlinie.</i> - <i>Bei „Schuss“ oder Startklappensignal starten.</i> 	3
20.	Nenne je zwei Laufstrecken pro Laufdisziplin! (6 x 0,5 P.)	Sprintstrecken: <i>50m, 75m, 100m, 200m, 400m</i> Mittelstrecken: <i>800m, 1000m, 1500m</i> Langstrecken: <i>3000m(Hindernis), 5000m, 10000m, Marathonlauf(42,195km)</i>	3



Prüfungsfragen Schwimmen mit Lösungen

1.	Nenne die vier Grundschwimmarten! (4 x 0,5 P.)	<i>Brust, Rücken, Delphin, Kraul</i>	2
2.	Nenne in Stichpunkten vier Regeln, die für das Baden im Allgemeinen gelten!	<ul style="list-style-type: none"> - Gewöhne dich allmählich an den Aufenthalt im Wasser! - Achte auf die Wassertemperatur! - Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst! - Springe nie in erhitztem Zustand ins Wasser! - Tauche nicht, wenn dein Trommelfell beschädigt ist! - Springe erst, wenn der vorherige Springer aufgetaucht ist! - Rufe nie aus Spaß andere zu Hilfe! - Gehe als Nichtschwimmer in keine tiefen Gewässer! - Schwimme und tauche nicht unter Sprunganlagen! - Schwimme lange Strecken nie allein! 	4
3.	Nenne in Stichpunkten vier Regeln, die für das Baden in unbekanntem Gewässern gelten!	<ul style="list-style-type: none"> - Beachte Begrenzungen, Absperrbalken, Bojen, Wetterwarnbälle und Sturmzeichen! - Verlasse bei Sturm, Gewitter und Gischt das Wasser! - Schwimme nicht an fahrende Schiffe/Boote heran! - Springe nie in unbekanntes, trübes oder seichtes Wasser! - Schwimme nicht in rasch fließenden Kanälen! - Benütze als Nichtschwimmer nie Luftmatratzen oder Autoschläuche als Schwimmhilfen im tiefen Wasser! - Meide Sumpf- und andere Wasserpflanzen! - Schwimme nie vor Wehren oder Staumauern! 	4
4.	Nenne vier Hilfsmittel, die im Schwimmunterricht eingesetzt werden!	<i>Schwimmbrett, Schwimm-Noodle, Pull-Boy, Flossen, Tauchringe, Bälle</i>	2

5.	Nenne in Stichpunkten vier Regeln, die beim Schwimmunterricht im Hallenbad gelten!	<ul style="list-style-type: none"> - Der Schwimmbereich darf nur unter Aufsicht einer Lehrkraft betreten werden! - Der „Barfußgang“ beginnt in der Umkleidekabine! - Die Kleider müssen in Schränken aufbewahrt werden! - Vor dem Schwimmen unbedingt duschen! - Im Hallenbad ist das Rennen und das Abspringen vom Beckenrand verboten! - Wer in Bahnen schwimmt, muss ausreichend Abstand zum Vordermann halten. - Vor dem Verlassen des Schwimmbereichs bei der Lehrkraft abmelden! 	4
6.	Nenne zwei Rettungsgeräte, die sich in der Schwimmhalle befinden!	<i>Rettungsball, Rettungsstange, Rettungsring, Rettungsleine</i>	1
7.	Das Startkommando besteht aus drei Teilen. Nenne sie!	<ul style="list-style-type: none"> a) <i>langgezogener Pfiff</i> b) <i>„Auf die Plätze“</i> c) <i>Startsignal (Pfiff, Schuss, „Los“)</i> 	3
8.	Wann wird ein Schwimmer disqualifiziert? Nenne drei Möglichkeiten!	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Bei einem Fehlstart</i> - <i>Kein Anschlag</i> - <i>Bei Verlassen der Bahn</i> - <i>Bei Schwimmen mit Hilfsmitteln</i> - <i>Bei Änderung des Schwimmstils</i> 	3
9.	Bei welcher Stilart gibt es einen Dreier-Zug?	<i>Beim Kraulschwimmen</i>	1
10.	Bei welchen Stilarten gibt es den Begriff des „Rollens“?	<i>Beim Kraulschwimmen/Rückenschwimmen</i>	1

11.	Nenne zwei Wendungen beim Kraulschwimmen!	a) <i>Drehwende</i> / <i>Kippwende</i> b) <i>Saltowende</i>	2
12.	Kreuze das Richtige an!	Bei der Kraulwende <input type="checkbox"/> muss die Wand mit der Hand, <input type="checkbox"/> muss die Wand mit dem Fuß, <input checked="" type="checkbox"/> kann die Wand mit einem beliebigen Körperteil berührt werden.	1
13.	Kreuze das Richtige an!	Bei der Brustwende <input type="checkbox"/> muss die Wand mit der Hand, <input checked="" type="checkbox"/> muss die Wand mit beiden Händen, <input type="checkbox"/> kann die Wand mit einem beliebigen Körperteil berührt werden.	1
14.	Kreuze das Richtige an!	Bei der Rückenwende <input type="checkbox"/> muss die Wand mit einer Hand, <input type="checkbox"/> muss die Wand mit dem Fuß, <input checked="" type="checkbox"/> kann die Wand mit einem beliebigen Körperteil berührt werden.	1
15.	Was ist für ausdauerndes und schnelles Brustschwimmen erforderlich? Kreuze an!	<input type="checkbox"/> Gewicht <input checked="" type="checkbox"/> Ausatmen unter Wasser <input type="checkbox"/> Ausatmen über Wasser <input checked="" type="checkbox"/> Kondition <input checked="" type="checkbox"/> Gleiten <input type="checkbox"/> Stoßgrätsche <input checked="" type="checkbox"/> Schwunggrätsche	2

16.	Was ist richtig? Kreuze an!	<input checked="" type="checkbox"/> Kraulschwimmen ist die schnellste Schwimmart. <input type="checkbox"/> Brustschwimmen ist die schnellste Schwimmart.	1
-----	-----------------------------	---	---

17.	Was ist richtig? Kreuze an!	<input checked="" type="checkbox"/> Beim Rückenschwimmen darf bei Start und Wende 15 m getaucht werden. <input type="checkbox"/> Beim Rückenschwimmen darf bei Start und Wende nicht abgetaucht werden.	1
-----	-----------------------------	--	---

18.	Was ist richtig? Kreuze an!	<input checked="" type="checkbox"/> Beim Brustschwimmen darf man bei Start und Wende einen Tauchzug machen. <input type="checkbox"/> Beim Brustschwimmen darf man keinen Tauchzug machen.	1
-----	-----------------------------	--	---

19.	Was ist richtig? Kreuze an!	<input checked="" type="checkbox"/> Delphin- und Schmetterlingsschwimmen unterscheiden sich durch den unterschiedlichen Beinschlag. <input type="checkbox"/> Delphin- und Schmetterlingsschwimmen sind das Gleiche.	1
-----	-----------------------------	--	---

20.	Was ist richtig? Kreuze an!	<input checked="" type="checkbox"/> Beim Freistilschwimmen ist es erlaubt, die Stilart zu wechseln. <input type="checkbox"/> Beim Freistilschwimmen ist es verboten, die Stilart zu wechseln.	1
-----	-----------------------------	--	---

21.	Was ist richtig? Kreuze an!	<input checked="" type="checkbox"/> Die Ausatmung erfolgt beim Kraulschwimmen im Wasser. <input type="checkbox"/> Die Ausatmung erfolgt beim Kraulschwimmen über Wasser.	1
-----	-----------------------------	---	---

22.	<p>Wer einem Ertrinkenden zu Hilfe kommt, muss Folgendes beachten:</p> <p>Kreuze die richtigen Antworten an!</p>	<input type="checkbox"/> Auch auf die Gefahr hin, dass ich mich selbst gefährde, bin ich zur Rettung verpflichtet. <input checked="" type="checkbox"/> Wenn möglich, soll die Rettung vom Ufer aus erfolgen. <input type="checkbox"/> Eine Umklammerung durch den Ertrinkenden muss möglich sein. <input checked="" type="checkbox"/> Ist eine Rettung durch Schwimmen nicht zu umgehen, sollte das Anschwimmen mit schwimmfähigen Hilfsmitteln erfolgen. <input type="checkbox"/> Retten darf nur der, der die Rettungsriffe kennt. <input type="checkbox"/> Beim Transportschwimmen kann der zu Rettende bewusstlos sein. <input checked="" type="checkbox"/> Beim Transportschwimmen kann der zu Rettende verletzt sein. <input checked="" type="checkbox"/> Beim Transportschwimmen kann der zu Rettende übermüdet sein.	2
-----	--	---	---



Prüfungsfragen Basketball mit Lösungen

1.	Wie wird das Spiel nach einem Korberfolg fortgesetzt? Kreuze an!	<input type="checkbox"/> Durch einen Hochball am Mittelkreis. <input type="checkbox"/> Durch Einwurf von einem Punkt außerhalb der Seitenlinie. <input checked="" type="checkbox"/> Durch Einwurf von einem Punkt außerhalb der Endlinie.	1
2.	Was bedeutet die 3 – Sekunden Regel? Kreuze an!	<input type="checkbox"/> Ein Spieler darf nur 3 Sekunden mit dem Ball laufen. <input checked="" type="checkbox"/> Ein Spieler darf sich nur 3 Sekunden in der gegnerischen Zone aufhalten. <input type="checkbox"/> Ein Spieler muss den Ball nach spätestens 3 Sekunden abspielen.	1
3.	Was bedeutet die 8 – Sekunden Regel? Kreuze an!	<input type="checkbox"/> Ein bewachter Spieler muss den Ball innerhalb von 8 Sekunden abspielen. <input type="checkbox"/> Ein Freiwurf muss innerhalb von 8 Sekunden ausgeführt werden. <input checked="" type="checkbox"/> Eine Mannschaft muss innerhalb von 8 Sekunden den Ball in ihr Vorfeld spielen.	1
4.	Was bedeutet die 24 –Sekunden Regel? Kreuze an!	<input checked="" type="checkbox"/> Eine Mannschaft in Ballbesitz muss innerhalb von 24 Sekunden auf den gegnerischen Korb werfen. <input type="checkbox"/> Eine Mannschaft in Ballbesitz muss den Ball innerhalb von 24 Sekunden in ihr Vorfeld spielen. <input type="checkbox"/> Eine Auszeit darf maximal 24 Sekunden betragen.	1

5.	Wann wird die Spieluhr angehalten?	<p>Die Uhr wird gestoppt, wenn</p> <ul style="list-style-type: none"> - ein Schiedsrichter pfeift, - eine Auszeit der verteidigenden Mannschaft, aufgrund eines Korberfolges verlangt wird, - die Zeit für ein Viertel oder Verlängerung abgelaufen ist, - in den letzten zwei Minuten des vierten Viertels und in jeder Verlängerung, wenn ein Korb erzielt wird. 	1
----	------------------------------------	--	---

6.	Was geschieht bei Punktgleichheit am Ende des vierten Viertels? Kreuze an!	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Es gibt 2 Verlängerungen von je 5 Min., bei erneutem Unentschieden danach pro Mannschaft 5 Korbwürfe. <input type="checkbox"/> Es gibt zwei Verlängerungen, bei erneutem Unentschieden zählt der nächste erzielte Korb als Siegtreffer. <input checked="" type="checkbox"/> Es gibt so viele Verlängerungen von je 5 Minuten, bis das Spiel nicht mehr unentschieden ist. 	1
----	---	--	---

7.	Was versteht man unter einem „persönlichen Foul“? Kreuze an!	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Beschimpfung des Schiedsrichters. <input type="checkbox"/> Beschimpfung oder Beleidigung eines Gegenspielers. <input checked="" type="checkbox"/> Ein Spielerfoul beim Kontakt mit einem Gegner mit oder ohne Ball. 	1
----	---	--	---

8.	Was versteht man unter einem „technischen Foul“? Kreuze an!	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Missachtung von Ermahnungen durch den Schiedsrichter. <input type="checkbox"/> Schrittfehler <input type="checkbox"/> Ein falsch ausgeführter Einwurf 	1
----	--	---	---

9.	Nenne drei Passarten im Basketball!	<i>Beidhändiger Brustpass, Einhandpass, Überkopfpass, Bodenpass</i>	3
10.	Erkläre folgende Begriffe: <u>Dribbelfehler:</u> <u>Schrittfehler:</u>	<i>Wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat.</i> <hr/> <i>Laufen mit dem Ball in der Hand unter Missachtung der Schrittregeln.</i> <i>Mit dem Ball sind zwei Bodenkontakte erlaubt.</i>	2
11.	Setze die richtigen Begriffe ein!	Beim Rebound versucht man, den vom Brett abspringenden Ball nach Fehlwurf des Gegners zu erkämpfen. Beim Dunking wird der Ball von oben in den Korb gelegt.	2
12.	Ergänze die Sätze sinnvoll!	Unter Technik versteht man das gefühlvolle, sichere Umgehen mit dem Ball. Taktik ist bewusstes, überlegtes Verhalten und planmäßiges Vorgehen.	2
13.	Wie groß ist der Radius der 3-Punkte-Linie? Kreuze an!	<input type="checkbox"/> 5,75 m <input type="checkbox"/> 6,05 m <input checked="" type="checkbox"/> 6,75 m	1

14.	Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen sich auf dem Feld befinden?	<i>5 Spieler.</i>	1
15.	Wie viele Spieler dürfen sich bei einem Freiwurf an der Zone aufstellen?	<i>3 Verteidiger, 2 Angreifer und der Werfer.</i>	1
16.	Wann ist ein Spieler im Aus?	<i>Wenn irgendein Teil seines Körpers den Boden oder irgendeinen Gegenstand auf, über oder außerhalb der Grenzlinie berührt.</i>	1
17.	Was versteht man unter einem Sternschritt?	<i>Wenn ein Spieler mit dem Ball in der Hand einmal oder mehrmals mit demselben Fuß in beliebiger Richtung Schritte macht, während der andere Fuß auf dem Boden bleibt.</i>	1
18.	Nenne drei Möglichkeiten der Mannschaftstaktik.	<i>Manndeckung, Zonendeckung, Schnellangriff, Systemspiel</i>	3
19.	Nenne drei verschiedene Arten des Korbwurfes.	<i>Standwurf, Sprungwurf, Korbleger</i>	3
20.	Wie lange dauert normalerweise ein Spiel?	<i>4 x10 Minuten</i>	1



Prüfungsfragen Fußball mit Lösungen

1.	Wie entscheidet der Schiedsrichter? Ein Eckball geht direkt ins Tor. Kreuze an!	<input type="checkbox"/> Das Tor zählt nicht. <input type="checkbox"/> Das Tor zählt nur in der Verlängerung. <input checked="" type="checkbox"/> Das Tor zählt.	1
2.	Wie entscheidet der Schiedsrichter? Ein Einwurf geht direkt ins Tor. Kreuze an!	<input type="checkbox"/> Das Tor zählt. <input checked="" type="checkbox"/> Das Tor zählt nicht. <input type="checkbox"/> So weit kann keiner werfen.	1
3.	Wie entscheidet der Schiedsrichter? Ein Einwurf wird einem abseitsstehenden Mitspieler zugeworfen. Kreuze an!	<input type="checkbox"/> Der Schiedsrichter pfeift „Abseits“! <input type="checkbox"/> Es gibt „Vorteil“. <input checked="" type="checkbox"/> Kein „Abseits“, das Spiel geht weiter.	1
4.	Welche Aufgaben hat ein Schiedsrichterassistent? Nenne vier Beispiele! (4 x 0,5 P.)	<ul style="list-style-type: none"> - Unterstützung des Schiedsrichters - Anzeigen von Abseitspositionen - Auskunft für den Schiedsrichter bei zweifelhaften Situationen geben - Anzeigen von einem Foulspiel, das in seiner Nähe begangen wurde. - Anzeigen, wenn der Ball über eine Linie ins Aus geht. - Anzeigen einer Spielerauswechslung 	2
5.	Wann und wo entscheidet der Schiedsrichter auf Frei- oder auf Strafstoß?	<p><i>Freistoß: Nach einem Regelverstoß außerhalb des Strafraums</i></p> <p><i>Strafstoß: Wenn ein Spieler im eigenen Strafraum einen Gegenspieler foult oder den Ball mit der Hand spielt.</i></p>	1

6.	<p>Wann entscheidet der Schiedsrichter auf indirekten Freistoß? Nenne vier Möglichkeiten! (4 x 0,5 P.)</p>	<p>a) <i>Sperren ohne Ball</i> b) <i>gefährliches Spiel</i> c) <i>Rückpass mit dem Fuß zum Torwart, der den Ball mit der Hand aufnimmt.</i> d) <i>Torwart hält den Ball länger als sechs Sekunden in der Hand.</i></p>	2
7.	<p>Wann entscheidet der Schiedsrichter auf direkten Freistoß? Nenne vier Möglichkeiten! (4 x 0,5 P.)</p>	<p><i>Bei Fouls, die fahrlässig, rücksichtslos und mit unverhältnismäßig großem Körpereinsatz verübt werden:</i> - <i>den Gegenspieler in die Beine treten</i> - <i>den Gegner anspringen</i> - <i>dem Gegner ein Bein stellen</i> - <i>den Gegner schlagen</i> - <i>den Gegner stoßen</i> - <i>den Ball absichtlich mit der Hand spielen</i> - <i>den Gegner rempeln</i></p>	2
8.	<p>Wann zeigt der Schiedsrichter einem Spieler die Gelbe Karte? Nenne vier Möglichkeiten! (4 x 0,5 P.)</p>	<p>- <i>bei wiederholtem Foulspiel</i> - <i>bei Spielverzögerung</i> - <i>wegen „Meckerns“</i> - <i>wegen unsportlichem Verhalten</i> - <i>wenn der Abstand bei Frei- oder Eckstößen nicht eingehalten wird</i> - <i>bei absichtlichem Handspiel</i> - <i>bei absichtlichem Wegschießen des Balles nach einem Pfiff des Schiedsrichters</i></p>	2
9.	<p>Wann zeigt der Schiedsrichter einem Spieler die Rote Karte? Nenne vier Möglichkeiten! (4 x 0,5 P.)</p>	<p>- <i>Wenn ein Spieler eine zweite Gelbe Karte bekäme, zeigt der Schiedsrichter die Rote Karte (Gelb-Rot).</i> - <i>bei überhartem Foulspiel</i> - <i>bei einem Foulspiel, durch welches eine klare Torchance verhindert wird (letzter Mann/Notbremse)</i> - <i>Wenn durch ein absichtliches Handspiel eine klare Torchance verhindert wird</i> - <i>bei anstößigen, beleidigenden Äußerungen oder Gebärden.</i></p>	2

10.	Was muss ein Schiedsrichter vor Beginn eines Spiels überprüfen? Nenne vier Möglichkeiten! (4 x 0,5 P.)	<i>a) Platzverhältnisse</i> <i>b) Spielerausrüstung (Kleidung und Schuhe)</i> <i>c) Bälle</i> <i>d) Spielerpässe</i>	2
-----	---	---	---

11.	Wie viele Spieler dürfen in offiziellen Spielen eingewechselt werden? Kreuze an!	<input type="checkbox"/> 5 Spieler <input type="checkbox"/> 4 Spieler <input checked="" type="checkbox"/> 3 Spieler	1
-----	---	---	---

12.	Wie muss ein Einwurf ausgeführt werden?	<i>Beide Füße des einwerfenden Spielers müssen entweder auf oder hinter der Seitenlinie des Spielfeldes stehen. Es wird mit beiden Händen über den Kopf geworfen.</i>	2
-----	---	---	---

13.	Nenne sechs Möglichkeiten für die Ballannahme! (6 x 0,5 P.)	<i>a) mit der Sohle</i> <i>b) mit der Innenseite des Fußes</i> <i>c) mit dem Spann</i> <i>d) mit dem Oberschenkel</i> <i>e) mit dem Bauch /mit der Brust</i> <i>f) mit dem Kopf</i>	3
-----	---	--	---

14.	Nenne vier verschiedene Ballstoßarten! (4 x 0,5 P.)	<i>a) Innenseitstoß</i> <i>b) Außenspannstoß / Innenspannstoß</i> <i>c) Vollspannstoß</i> <i>d) Kopfstoß</i>	2
-----	--	---	---

15.	Nenne vier verschiedene Torhübertechniken! (4 x 0,5 P.)	<i>a) Hechten / Fangen</i> <i>b) Fausten (einhändig, beidhändig)</i> <i>c) Abstoß / Abschlag</i> <i>d) Abwurf</i>	2
-----	--	--	---

16.	Erkläre die Begriffe!	<i>Taktik: Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen mit dem Ball.</i> <i>Technik: Gefühlvolles Umgehen mit dem Ball, fußballerische Fertigkeiten mit dem Ball.</i>	2
-----	-----------------------	--	---

17.	Welche speziellen Faktoren müssen bei der Taktik im Fußball berücksichtigt werden? Nenne vier Beispiele! (4 x 0,5 P.)	<ul style="list-style-type: none"> - Die konditionellen und technischen Fähigkeiten des Gegners und der eigenen Mannschaft. - Der taktische Plan des Gegners bei bestimmten Spielsituationen (Freistoß, Eckstoß, usw.). - Der Spielstand. - Die Witterung. - Die Platzverhältnisse. - Das Spielsystem des Gegners und der eigenen Mannschaft. 	2
-----	---	---	---

18.	Nenne zwei gebräuchliche Spielsysteme! (2 x 0,5 P.)	a) 4 – 3 – 3 - System b) 4 – 4 – 2 - System	1
19.	Benenne sechs einzelne Spielerpositionen! (6 x 0,5 P.)	- Torwart - Libero - Vorstopper - Außenverteidiger (linker und rechter Verteidiger) - Mittelfeldspieler - Mittelstürmer - Außenstürmer (Linksaußen, Rechtsaußen)	3
20.	Erkläre das Verhalten ohne Ball! (4 x 0,5 P.)	Freilaufen / Positionswechsel Raumausnutzung Manndeckung / Raumdeckung	2
21.	Wann spricht man von „Abseits“? Erkläre richtig!	Wenn ein Spieler im Moment der Ballabgabe näher der gegnerischen Torlinie ist als der Ball und er sich in der gegnerischen Spielhälfte befindet; zwei Spieler der gegnerischen Mannschaft nicht der Torlinie näher sind als er (gleiche Höhe gilt nicht als Abseits); der Ball zuletzt von einem Mitspieler berührt oder gespielt wurde; der Ball nicht von einem Eckstoß, Abstoß, Einwurf oder Schiedsrichterball stammt.	3
22.	Kann aus einem Abstoß direkt ein Tor erzielt werden?	Ja	1

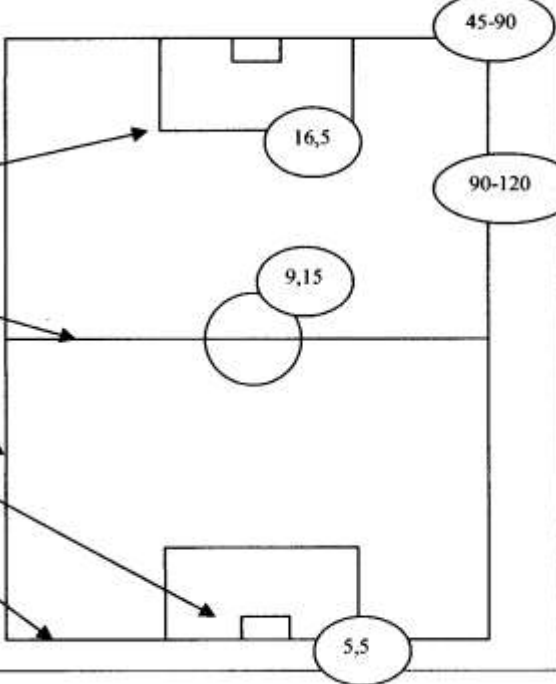
23.	Neben technischen und taktischen Fertigkeiten muss ein erfolgreicher Fußballspieler auch noch über gute körperliche Voraussetzungen verfügen. Nenne vier!	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Athletik</i> - <i>Kondition</i> - <i>Gewandtheit</i> - <i>Schnelligkeit</i> 	2
-----	---	---	---

24.	Nenne vier Spezialtechniken der Ballstoßarten! (4 x 0,5 P.)	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Hackentrick</i> - <i>Übersteiger</i> - <i>Fallrückzieher</i> - <i>Seitfallzieher</i> 	2
-----	--	--	---

25.	Wie entscheidet der Schiedsrichter, wenn ein Torwart gegen die Rückpassregel verstößt und den Ball im Strafraum mit der Hand aufnimmt? Kreuze an!	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Elfmeter <input type="checkbox"/> Elfmeter und Platzverweis <input checked="" type="checkbox"/> Indirekter Freistoß <input type="checkbox"/> direkter Freistoß 	1
-----	--	--	---

26.	Worauf muss ein Trainer achten, wenn er seine Mannschaft optimal auf das nächste Spiel vorbereiten will? Nenne vier! (4 x 0,5 P.)	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Platzverhältnisse, Witterungsverhältnisse</i> - <i>Stärken und Schwächen des Gegners</i> - <i>Stärken und Schwächen der eigenen Spieler</i> - <i>Tabellenkonstellation</i> - <i>Möglichkeit der Spielerrotation bei zahlreichen Einsätzen</i> 	2
-----	---	--	---

27.	Was versteht man unter dem Begriff „Tackling“?	<i>Es ist das regelkonforme Attackieren des ballführenden Gegners. Es wird der Ball gespielt, die Arme sind angelegt.</i>	2
-----	--	---	---

28.	<p>Beschrifte die Linien des Fußballfeldes und trage die Maße (Meter) in die Kreise ein!</p> <p><u>Strafraumlinie</u></p> <p><u>Mittellinie</u></p> <p><u>Außenlinie</u></p> <p><u>Torraumlinie</u></p> <p><u>Torlinie</u></p>		5
-----	--	---	---

Prüfungsfragen Handball mit Lösungen



1.	Wie lange dauert die Spielzeit bei einer B-Jugendmannschaft? Kreuze an!	<input type="checkbox"/> 2 x 30 Minuten <input type="checkbox"/> 2 x 35 Minuten <input checked="" type="checkbox"/> 2 x 25 Minuten	1
2.	Wie lange darf der Ball gehalten werden? Kreuze an!	<input type="checkbox"/> Höchstens 2 Sekunden <input checked="" type="checkbox"/> Höchstens 3 Sekunden <input type="checkbox"/> Höchstens 4 Sekunden	1
3.	Wie viele Schritte dürfen höchstens mit dem gehaltenen Ball gemacht werden? Kreuze an!	<input type="checkbox"/> 4 Schritte <input type="checkbox"/> 2 Schritte <input checked="" type="checkbox"/> 3 Schritte	1
4.	Welchen Abstand muss der Gegner beim Einwurf oder Freiwurf vom ausführenden Spieler haben? Kreuze an!	<input checked="" type="checkbox"/> Mindestens 3 Meter <input type="checkbox"/> Mindestens 4 Meter <input type="checkbox"/> Der Abstand ist egal.	1
5.	Für wie lange erfolgt eine Hinausstellung? Kreuze an!	<input type="checkbox"/> Für eine Minute <input type="checkbox"/> Für drei Minuten <input checked="" type="checkbox"/> Für zwei Minuten	1
6.	Ergänze!	Ein Handballtor hat eine Breite von <u>3m</u> und eine Höhe von <u>2m</u> .	1

7.	Wer darf ausschließlich den Torraum betreten?	<i>Nur der Torwart</i>	1
8.	Darf ein Torwart im Feld mitspielen? Kreuze an!	<input type="checkbox"/> Nein, darf er nicht. <input type="checkbox"/> Ja, aber nur bis zur Mittellinie. <input checked="" type="checkbox"/> Ja, er unterliegt in diesem Fall den gleichen Bedingungen wie ein Feldspieler.	1
9.	Was ist beim Einwurf zu beachten?	<i>Der Einwerfende muss mit einem Fuß auf der Seitenlinie stehen. (Er wird ohne Anpfiff ausgeführt.)</i>	1
10.	Kann ein Einwurf oder Freiwurf unmittelbar zu einem Tor führen?	<i>Ja, jeder Wurf kann zum Tor führen.</i>	1
11.	Nenne zwei Spielsituationen, die zu einem Einwurf führen.	<i>a) Wenn der Ball die Seitenlinie überquert. b) Wenn ein Feldspieler der verteidigenden Mannschaft den Ball zuletzt berührt hat und der Ball dann die Torauslinie überschreitet.</i>	2
12.	Wie viele Schiedsrichter leiten im Normalfall ein Spiel und wie werden sie bezeichnet?	<i>Zwei Schiedsrichter: Feldschiedsrichter und Torschiedsrichter</i>	1
13.	Was versteht man unter einem Stürmerfoul?	<i>Ein Spieler der angreifenden Mannschaft läuft oder springt mit dem Kopf, der Schulter oder dem Knie voraus in den Gegner.</i>	1

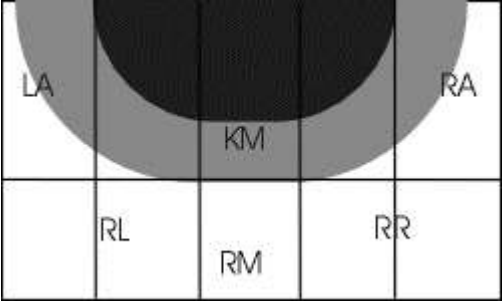
14.	Bei welchen Regelübertretungen erfolgt eine Hinausstellung? Nenne drei!	<ul style="list-style-type: none"> - Bei Wechselfehlern. - Bei wiederholten, progressiv zu bestrafen-den Regelwidrigkeiten, evtl. nach vorheriger Verwarnung. - Bei wiederholtem unsportlichen Verhalten. - Bei einer Disqualifikation - z.B. auch: Meckern gegen eine Entscheidung. - usw. 	3
15.	<p>Wie muss der Schiedsrichter entscheiden?</p> <p>a) Ein ballführender Angreifer betritt den gegnerischen Torraum.</p> <p>b) Ein Abwehrspieler betritt den Torraum, um eine klare Torgelegenheit zu vereiteln</p>	<p>a) Abwurf</p> <p>b) 7m-Wurf</p>	2
16.	Was ist im Umgang mit dem Gegner nicht erlaubt! Nenne vier Möglichkeiten!	<p>a) Dem Gegner den Ball aus den Händen zu entreißen oder ihn herauszuschlagen.</p> <p>b) Den Gegenspieler mit Armen, Beinen oder Händen zu sperren oder ihn wegzudrängen.</p> <p>c) Den Gegner zu umklammern, festzuhalten, zu stoßen, ihn anzurennen oder anzuspringen.</p> <p>d) Den Gegner regelwidrig zu gefährden.</p>	4
17.	Mit welchen Körperteilen darf der Ball gespielt oder berührt werden, ohne dass abgepfiffen wird? (6 x 0,5 P.)	<p>Arme, Hände, Kopf, Rumpf,</p> <p>Oberschenkel, Knie</p>	3

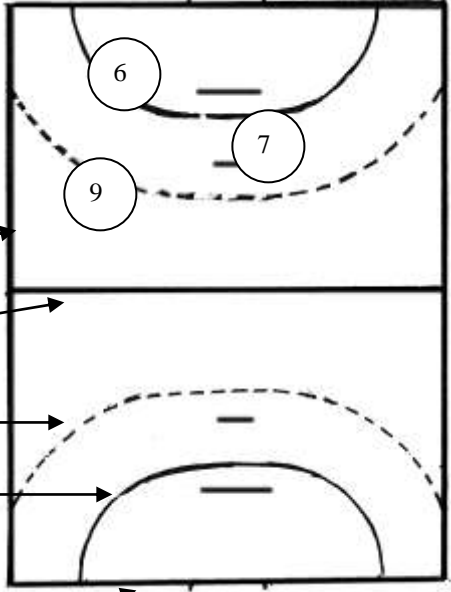
18.	Nenne drei mögliche Deckungsvarianten!	<p>a) 6:0 Abwehr</p> <p>b) 5:1 Abwehr</p> <p>c) 4:2 Abwehr</p> <p>d) 3:2:1 Abwehr ...</p>	3
-----	--	---	---

19.	Erkläre die Begriffe!	<p>Taktik: <i>Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen.</i></p> <p>Technik: <i>Eine bestimmte Bewegungsaufgabe auf möglichst zweckmäßige und ökonomische Weise zu lösen.</i></p>	2
-----	-----------------------	---	---

20.	Was muss bei der Ausführung eines 7m-Wurfs beachtet werden?	<p>a) <i>Der Werfer darf die 7m-Linie weder berühren noch überschreiten.</i></p> <p>b) <i>Es darf sich kein Spieler zwischen Torraum und Freiwurflinie befinden.</i></p> <p>c) <i>Gegner muss 3m Abstand zum Werfer halten.</i></p> <p>d) <i>Der Wurf darf erst nach Anpfiff durch den Schiedsrichter ausgeführt werden.</i></p> <p>d) <i>Der Torwart muss hinter der 4-Meter-Linie stehen.</i></p>	3
-----	---	---	---

21.	<p>a) Aus bis zu wie vielen Spielern besteht eine Mannschaft?</p> <p>b) Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Platz stehen?</p> <p>c) Darf ein Auswechselspieler mehrmals eingesetzt werden?</p>	<p>a) <i>Aus bis zu 14 Spielern.</i></p> <p>b) <i>Sieben Spieler (sechs Feldspieler und der Torwart)</i></p> <p>c) <i>Ja. (Der auszuwechselnde Spieler muss zuerst das Feld verlassen haben.)</i></p>	3
-----	--	---	---

22.	Wie wird im Jugendbereich bei einem Handballspiel ausgewechselt? Nenne drei Punkte!	<ul style="list-style-type: none"> - Nur bei eigenem Angriff - Wechsel in der Wechselzone - Spieler muss das Spielfeld erst verlassen haben. 	3
23.	Wann ist auf Einwurf zu entscheiden?	<ul style="list-style-type: none"> a) Wenn der Ball die Seitenlinie vollständig überquert hat. b) Wenn ein Feldspieler der abwehrenden Mannschaft den Ball zuletzt berührt hat, bevor dieser die Torauslinie seiner Mannschaft überquert hat. c) Bei Deckenberührung 	3
24.	Wann ist ein Tor erzielt?	Wenn der Ball in vollem Umfang die Torlinie überquert hat.	1
25.	Zeichne einen 3:3 Angriff und benenne die Positionen. Verwende dabei die gängigen Abkürzungen. (6 x 0,5 P.)		3
26.	Welche persönlichen Strafen kann ein Schiedsrichter aussprechen? Nenne drei.	<ul style="list-style-type: none"> - Gelbe Karte - Zwei-Minuten-Strafe - Rote Karte - Ausschluss 	3

<p>27. Beschrifte die Linien des Handballfeldes und trage die Maße (Meter) in die Kreise ein!</p> <p>Seitenlinie _____</p> <p>Mittellinie _____</p> <p>Freiwurflinie _____</p> <p>Torraumlinie _____</p> <p>Torauslinie _____</p>	 <p>The diagram shows a handball court with a goal at the bottom. A horizontal line divides the court into two halves. The top half contains a solid line (6) and a dashed line (7). The bottom half contains a dashed line (9) and a solid line (Torauslinie). Arrows point from the labels on the left to the corresponding lines in the diagram.</p>	4
---	---	---

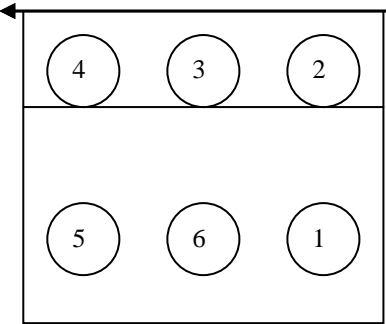
Prüfungsfragen Volleyball mit Lösungen

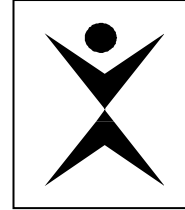


1.	Nenne die Linien des Volleyballfeldes! (4 x 0,5 P.)	<i>Grundlinie, Seitenlinie Mittellinie, Angriffslinie</i>	2
2.	Aus wie vielen Spielern darf eine Mannschaft höchstens bestehen? Kreuze an!	<input type="checkbox"/> 6 Spieler <input type="checkbox"/> 10 Spieler <input checked="" type="checkbox"/> 12 Spieler	1
3.	Wie viele Schiedsrichter gibt es bei einem Spiel im Normalfall? Kreuze an!	<input type="checkbox"/> 1 Schiedsrichter <input checked="" type="checkbox"/> 2 Schiedsrichter <input type="checkbox"/> 3 Schiedsrichter	1
4.	Wann kann eine Mannschaft einen Punkt erzielen?	a) <i>Wenn der Gegner einen Fehler begeht, z.B.: Aufstellungsfehler, Netzfehler (Unabhängig vom Aufschlagrecht)</i> b) <i>Wenn der Ball innerhalb des gegnerischen Spielfelds zu Boden geht oder fehlerhaft gespielt wird.</i>	2
5.	Welche Mannschaft ist der Sieger eines Satzes?	<i>Die Mannschaft, die zuerst 25 Punkte mit einem Vorsprung von mindestens zwei Punkten erreicht hat.</i>	2

6.	Nenne zwei Regelverstöße, die ein Spieler am Netz begehen kann!	<p>a) <i>Das Netz beim Spielen berühren.</i></p> <p>b) <i>Unter dem Netz, die Mittellinie überschreiten, so lange der Ball im Spiel ist.</i></p>	2
7.	Was geschieht, wenn jede Mannschaft zwei Sätze gewonnen hat? (Spielstand 2 : 2) Kreuze an!	<p><input type="checkbox"/> Es gibt einen entscheidenden 5. Satz.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Es gibt einen entscheidenden 5. Satz bis 15 Punkte mit einem Vorsprung von mindestens zwei Punkten.</p> <p><input type="checkbox"/> Es wird ein sogenannter Tiebreak bis 21 Punkte gespielt.</p>	1
8.	Was geschieht, wenn die eigene Mannschaft einen Fehler begeht?	<p>a) <i>Hatte der Gegner Aufschlag, so erhält er einen Punkt und schlägt weiter auf.</i></p> <p>b) <i>Hatte die eigene Mannschaft Aufschlag, so erhält der Gegner einen Punkt und das Aufschlagrecht.</i></p>	2
9.	Welche Spieler dürfen in der Angriffszone nicht schmettern? Kreuze an!	<p><input type="checkbox"/> Die Angriffsspieler</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Die Abwehrspieler</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Der Libero</p>	2
10.	Wann darf ein Libero eingewechselt werden? Kreuze an!	<p><input checked="" type="checkbox"/> Bei jeder Spielunterbrechung</p> <p><input type="checkbox"/> Zu jeder Zeit</p> <p><input type="checkbox"/> Wenn die Mannschaft Aufschlagrecht hat.</p>	1

11.	Nenne die vier Phasen des Schmetterschlages! (4 x 0,5 P.)	<i>Anlauf, Absprung,</i> Schlag, Landung	2
12.	Nenne vier Technikformen im Volleyballspiel! (4 x 0,5 P.)	<i>oberes Zuspiel(Pritschen), Schmetterschlag,</i> <i>unteres Zuspiel(Baggern), Block,</i> <i>Aufgabe von oben oder unten, Feldabwehr</i>	2
13.	Bei einer Abwehraktion gelangt ein Vorderspieler mit seiner Hand über die Mittellinie auf den Boden des gegnerischen Spielfeldes. Wie entscheidet der Schiedsrichter? Kreuze an!	<input type="checkbox"/> Der Spielzug wird wiederholt. <input checked="" type="checkbox"/> Fehler, Punkt für den Gegner <input type="checkbox"/> Kein Fehler, das Spiel läuft weiter	2
14.	Ein Spieler der Mannschaft A kommt zum Aufschlag. Nach dem Pfiff führt er den Aufschlag korrekt aus. Der Ball berührt das Netz und fällt ins gegnerische Spielfeld. Wie entscheidet der Schiedsrichter? Kreuze an!	<input type="checkbox"/> Der Spielzug wird wiederholt. <input type="checkbox"/> Fehler, Punkt für Mannschaft B <input checked="" type="checkbox"/> Kein Fehler, Punkt für Mannschaft A	3
15.	Wann spricht man von einem Angabe- oder Aufgabefehler? Nenne drei Möglichkeiten!	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Der Ball geht ins oder unter das Netz.</i> - <i>Der Ball überquert das Netz außerhalb der Seitenlinie.</i> - <i>Der Aufschläger berührt den Ball mit zwei Händen</i> - <i>Der falsche Spieler schlägt auf.</i> - <i>Der Aufschläger berührt das Spielfeld.</i> - <i>Der Aufschläger wirft den Ball hoch und fängt ihn wieder auf.</i> - <i>Wenn nach dem Pfiff nicht innerhalb von acht Sekunden aufgeschlagen wird.</i> 	3

16.	Mit welchen Körperteilen darf ein Spieler den Ball berühren?	<i>Er darf den Ball mit jedem Körperteil berühren.</i>	1
17.	Was ist bei der Blockbildung zu berücksichtigen?	a) <i>Wahl der Blockart (Einer-, Doppel-, Dreierblock)</i> b) <i>Richtiger Absprungzeitpunkt</i> c) <i>Einschätzen der Größe, der Sprungkraft und der Spielstärke des Gegners.</i>	3
18.	Wann darf nicht geblockt werden? Kreuze an!	<input type="checkbox"/> Wenn der Ball unterhalb der Netzkante gespielt wurde. <input checked="" type="checkbox"/> Beim Aufschlag des Gegners. <input type="checkbox"/> Wenn der Ball gebaggert wurde.	1
19.	Ergänze die Sätze sinnvoll!	Unter <i>Technik</i> versteht man das gefühlvolle, sichere Umgehen mit dem Ball. <i>Taktik</i> ist bewusstes, überlegtes Verhalten und planmäßiges Vorgehen.	2
20.	Gib die Spielerpositionen von 1 bis 6 an! (6 x 0,5 P.)		3



Prüfungsfragen Gesundheit, Fairness, Kooperation mit Lösungen

1.	Gib zwei Möglichkeiten an, wo man den Puls messen kann! (2 x 0,5 P.)	a) <i>Am Handgelenk.</i> b) <i>An der Halsschlagader.</i>	1
----	--	--	---

2.	Wie misst du den Puls richtig? (2 x 0,5 P.)	a) <i>Nicht mit dem Daumen messen, sondern mit dem Zeigefinger und dem Mittelfinger.</i> b) <i>15(10) Sekunden die Herzschläge zählen, dann mit 4(6) multiplizieren.</i>	1
----	---	---	---

3.	Ergänze die Tabelle! (6 x 0,5 P.)	<i>Ruhepuls</i>	<i>Vor der Belastung</i>	<i>60-80 Schläge/min</i>	3
		<i>Belastungspuls</i>	<i>Während der Belastung</i>	<i>130 –200 Schläge/min</i>	
		<i>Erholungspuls</i>	<i>Nach drei Minuten</i>	<i>Sollte unter 110 Schläge/min sein.</i>	

4.	Warum ist eine Pulskontrolle unbedingt notwendig?	<i>Eventuelle Extremwerte sind ein Warnsignal für eine Überbelastung, für organische Fehler bzw. Schwächen des Herz- und Kreislaufsystems.</i>	1
----	---	--	---

5.	Warum atmest du bei einer Belastung schneller? (Setze ein: Lunge, Sauerstoff, Energie, Muskeln) Ergänze sinnvoll: (6 x 0,5 P.)	Der Körper braucht bei Belastung unter anderem <i>Sauerstoff</i> , um <i>Energie</i> bereitstellen zu können. Über die <i>Lunge</i> gelangt der Sauerstoff in das Blut und somit zu den <i>Muskeln</i> . Je schneller und tiefer du atmest, desto <i>mehr Sauerstoff</i> kannst du aufnehmen .	3
----	--	--	---

6.	<p>Warum erhöht sich bei einer Belastung dein Pulsschlag? (Setze ein: schneller, mehr, erhöht, transportiert, benötigen, bewegen) (6 x 0,5 P.)</p>	<p>Die Muskeln <i>benötigen</i> bei größerer Belastung mehr Nährstoffe (Sauerstoff), die vom Blut <i>transportiert</i> werden. Um <i>mehr</i> Blut <i>bewegen</i> zu können, muss das Herz <i>schneller</i> schlagen. Der Puls <i>erhöht</i> sich dadurch.</p>	3
----	---	--	---

7.	<p>Warum schwitzt du bei einer Belastung? (Setze ein: Schweiß, Wärme, gekühlt, Verdunstungskälte, Haut, Blut) (6 x 0,5 P.)</p>	<p>Dein Körper erzeugt bei jeder Belastung <i>Wärme</i>. Diese wird an das <i>Blut</i> abgegeben und dieses muss nun <i>gekühlt</i> werden. Durch die Erweiterung der Blutgefäße gelangt mehr Blut an die Oberfläche der <i>Haut</i>, wo es durch die Luft gekühlt wird. Zusätzlich wird <i>Schweiß</i> abgesondert. Dieser verdunstet auf der Haut und schafft durch <i>Verdunstungskälte</i> weitere Kühlung.</p>	3
----	---	---	---

8.	<p>Nicht aufgewärmt? – Welche Verletzungen sind dafür typisch? Nenne zwei!</p>	<p>a) <i>Zerrungen / Muskelfaserrisse</i> b) <i>Sehnen- und Bänderrisse</i></p>	2
----	--	--	---

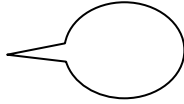

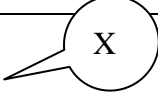

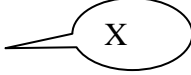
9.	<p>Jedes Zirkeltraining ist auf ein bestimmtes Trainingsziel hin ausgerichtet. Nenne drei! (3 x 1 P.)</p>	<p>a) Training der Ausdauer / Kraftausdauer b) Training der Beweglichkeit c) Schulung der Koordination</p>	3
----	--	--	---

10.	Erkläre den sinnvollen Aufbau einer Sportstunde(eines Trainings)! Trage die richtige Reihenfolge der Übungsteile ein und verbinde sie durch Pfeile mit den Erklärungen!		
	Hauptbelastungsphase	4	4
	Allgemeine Erwärmung	2	
	Vorbereitung	1	
	Ausklang	5	
	Spezielle Erwärmung	3	
			<p>Eine mäßige Belastung des gesamten Körpers soll eine mittlere Erhöhung des Pulses bewirken. Dadurch wird der Körper auf „Betriebstemperatur“ gebracht.</p> <p>Lockerungs- und Entspannungsübungen wirken auf die Muskeln und die Psyche ausgleichend und lösend.</p> <p>Sie soll diejenigen Muskelgruppen vorbereiten, welche in der Hauptbelastungsphase der Sportstunde die stärkste Leistung erbringen müssen.</p> <p>Sportgerechte Kleidung anziehen, Sicherheitsvorschriften beachten.</p> <p>In diesem Teil erlernen oder verbessern die Schüler eine Technik oder Taktik.</p>

11.	Was passt zu einem Zirkeltraining? Kreuze an, was zutrifft! (4 x 0,5 P.)	<input type="checkbox"/> Einüben einer speziellen Technik. <input checked="" type="checkbox"/> Üben nach dem Intervallprinzip. <input type="checkbox"/> Laufen im Kreis. <input checked="" type="checkbox"/> Abwechseln zwischen Belastung und Entspannung. <input checked="" type="checkbox"/> Trainieren an Stationen. <input checked="" type="checkbox"/> Muskelgruppen werden im Wechsel belastet <input type="checkbox"/> Der Trainer braucht dafür einen Zirkel.	2
-----	---	--	---

12.	Unterschiedliche Sportarten erfordern einen verschiedenen Krafteinsatz. Ordne den Erklärungen eine Kraftart und eine dazugehörige Sportart zu! (6 x 0,5 P.)			
	Erklärung	Kraftart	Sportart	3
	Größtmögliche Kraft, die man auf einen Widerstand ausüben kann.	<i>Maximalkraft</i>	<i>Gewichtheben</i>	
	Kraft, einen Widerstand möglichst schnell überwinden zu können.	<i>Schnellkraft</i>	<i>Weitspringen</i>	
	Kraft, einen Widerstand möglichst ausdauernd überwinden zu können.	<i>Kraftausdauer</i>	<i>Schwimmen</i>	

13.	<p>Welche Ziele verfolgt man mit dem Krafttraining? Nenne vier! (4 x 0,5 P.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Halten und Aufrechterhalten des Körpers mit eigener Kraft. - Vermeidung von Verletzungen - Vermeidung von vorzeitigen Abnutzungserscheinungen. - Stabilisierung der Gelenke. - Körperformung (Figur) - Steigerung der Freude am Sport, da bei entsprechendem Training dieselbe Leistung leichter fällt. 	2
14.	<p>Welche Regeln für das Krafttraining kennst du? Nenne vier! (4 x 0,5 P.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kein Krafttraining ohne vorheriges Aufwärmen! - Auf saubere technische Ausführung achten! - Die Wirbelsäule schonen! - Einseitige Belastungen vermeiden! - Die Muskelgruppen abwechselnd belasten! - Beim Krafttraining richtig atmen! - Mit vielen Wiederholungen arbeiten! - Keine schweren Zusatzgewichte verwenden! 	2
15.	<p>Erkläre den Begriff Schnelligkeit an einem geeigneten Beispiel!</p>	<p><i>Das ist die Fähigkeit, eine Bewegung möglichst schnell ausführen zu können.</i></p> <p><i>Dies ist beim Sprint der Fall.</i></p>	1
16.	<p>Nenne zwei Möglichkeiten, Schnelligkeit zu trainieren! (2 x 0,5 P.)</p>	<p>a) <i>Krafttraining (Beinmuskulatur)</i></p> <p>b) <i>Kurze Sprints / Techniktraining</i></p>	1
17.	<p>Wie kannst du deine Ausdauer verbessern? Denke dabei an Sport und Alltag! Zeige vier Beispiele auf! (4 x 0,5 P.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>zwei- bis dreimal in der Woche laufen</i> - <i>mit dem Fahrrad zur Schule fahren</i> - <i>Radtouren unternehmen</i> - <i>Inliner fahren</i> - <i>Schwimmen</i> - <i>Nordic Walking</i> - <i>Die Treppe statt dem Aufzug benutzen.</i> 	2

18.	Wer trainiert seine Ausdauer richtig? Markiere die richtigen Aussagen mit einem Kreuz in der Sprechblase!		
	Ich jogge immer nach dem Essen.		
	 Ich jogge einmal in der Woche zwei Stunden.		
	Beim Joggen unterhalte ich mich mit meiner Freundin.		2
	 Ich schwimme mit meinem Freund um die Wette.		
	Mir tut beim Joggen immer mein linkes Knie weh, deshalb ist mir Walking lieber.		

19.	Nenne vier Möglichkeiten zur Vermeidung von Haltungsschäden! (4 x 0,5 P.)	<ul style="list-style-type: none"> a) <i>richtiges Sitzen / richtiges Heben</i> b) <i>barfuss laufen, geeignetes Schuhwerk tragen</i> c) <i>aufrecht gehen, gesundheitsorientiert bewegen</i> d) <i>Überbelastung vermeiden (langes Stehen, Übergewicht usw.)</i> 	2
-----	--	---	---

20.	Nenne vier Punkte, die man beim richtigen Sitzen beachten sollte! (4 x 0,5 P.)	<ul style="list-style-type: none"> a) <i>der Körpergröße angepasster Stuhl und Tisch</i> b) <i>Füße stehen voll auf dem Boden</i> c) <i>Sitzen auf Sitzbällen, Rücken gerade</i> d) <i>Schultern nach hinten ziehen, wenig anlehnen.</i> 	2
-----	---	--	---

21.	Nenne zwei Punkte, die man beim richtigen Heben beachten sollte! (2 x 0,5 P.)	<ul style="list-style-type: none"> a) <i>Rücken gerade, Arme gestreckt, Beine gebeugt.</i> b) <i>Gewicht wird mit der Beinkraft gehoben!</i> 	1
-----	--	--	---

22.	Auch im Fußbereich treten sehr häufig Schwächen auf (Spreiz-, Platt-, Knickfuß). Beschreibe drei Übungen zu deren Vermeidung!	a) <i>Greifen von Tüchern mit den Zehen, ein Balanciergerät benutzen,</i> b) <i>Ballengang, Fersengang, Innengang, Außengang,</i> c) <i>Gehen auf verschiedenem Untergrund, Einbeinstand auf weichem Untergrund.</i>	3
-----	--	--	---

23.	Unfallverhütung beginnt in der Umkleidekabine! Was musst du beachten? Nenne vier Gesichtspunkte! (4 x 0,5 P.)	a) <i>Ablegen von Schmuck / Abkleben</i> b) <i>Keine Kaugummis oder Bonbons!</i> c) <i>Geeignete Sportkleidung / gute Turnschuhe</i> d) <i>Lange Haare zusammenbinden!</i>	2
-----	---	---	---

24.	Unfallverhütung in der Sporthalle: Nenne zu jedem Bereich einen Gesichtspunkt! (4 x 0,5 P.)	2
Geräte:	<i>Richtiger Transport der Geräte, Überprüfen der Geräte nach dem Aufbau, Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers/Übungsleiters.</i>	
Geräteraum	<i>Das ist kein Aufenthalts- oder Turnraum! Ordnung halten, die Geräte sicher aufbewahren!</i>	
Matten:	<i>Kein Turnen oder Sitzen auf dem Mattenwagen! Vorsicht beim Fahren mit dem leeren Mattenwagen!</i>	
Verhalten:	<i>Sportlich faires Verhalten, kein Auslachen oder Stören bei der Konzentration vor und während einer Übung!</i>	

25.	Was verstehst du unter Hygiene beim Sportunterricht? Nenne vier Maßnahmen! (4 x 0,5 P.)	a) <i>Angepasste Sportbekleidung/Sportschuhe</i> b) <i>Bei Ansteckungsgefahr kein Sport!</i> c) <i>Duschen nach dem Sportunterricht</i> d) <i>Duschen vor und nach dem Schwimmen Hygienemaßnahmen vor dem Schwimmunterricht beachten (Schminke, Menstruation usw.)</i>	2
-----	---	--	---

26.	Nenne vier Dinge, die der körperlichen Fitness schaden! (4 x 0,5 P.)	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Bewegungsmangel</i> - <i>Drogen (Rauchen, Alkohol, Dopingmittel, usw.)</i> - <i>falsche Ernährung (einseitig, übermäßig, fettreich)</i> - <i>ungeeignete Sportausrüstung</i> - <i>falsches Training (kein Aufwärmen und Abwärmen)</i> - <i>falsche Trainingsintensität</i> - <i>fehlende Erholung (zu wenig Schlaf, zu kurze Verletzungspausen, Trainingsabstände usw.)</i> 	2
-----	---	---	---

27.	Was fördert die sportliche Leistungsfähigkeit? Nenne vier Punkte! (4 x 0,5 P.)	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Sinnvoller Trainingsaufbau (Trainingsplanung)</i> - <i>keine Drogen (Rauchen, Alkohol, Dopingmittel)</i> - <i>richtige Ernährung (vielseitig, fettarm usw.)</i> - <i>gute Sportausrüstung</i> - <i>gezieltes gesundheitsorientiertes Training</i> - <i>genügend Erholung (Schlaf, Verletzungspausen)</i> - <i>Auf die Signale des Körpers hören</i> 	2
-----	--	---	---

28.	<p>Ein Sportler sollte sich gesund ernähren. Ordne die Nährstoffe den Produkten zu! (4 x 0,5 P.)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; padding: 5px;">Kohlenhydrate</td> <td style="width: 10%; text-align: center; vertical-align: middle;">→</td> <td style="padding: 5px;">Olivenöl, Avocados, Rapsöl</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Mineralstoffe</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">→</td> <td style="padding: 5px;">Milchprodukte, Fisch, Fleisch</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Fette</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">→</td> <td style="padding: 5px;">Obst, Gemüse</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Eiweiß</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">→</td> <td style="padding: 5px;">Nudeln, Kartoffeln</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Vitamine</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">→</td> <td style="padding: 5px;">Magnesium, Calcium</td> </tr> </table>	Kohlenhydrate	→	Olivenöl, Avocados, Rapsöl	Mineralstoffe	→	Milchprodukte, Fisch, Fleisch	Fette	→	Obst, Gemüse	Eiweiß	→	Nudeln, Kartoffeln	Vitamine	→	Magnesium, Calcium	2
Kohlenhydrate	→	Olivenöl, Avocados, Rapsöl															
Mineralstoffe	→	Milchprodukte, Fisch, Fleisch															
Fette	→	Obst, Gemüse															
Eiweiß	→	Nudeln, Kartoffeln															
Vitamine	→	Magnesium, Calcium															

29.	Weshalb sollte ein Sportler viel trinken?	<p><i>Um den Flüssigkeitsverlust, der durch die sportliche Betätigung entsteht, auszugleichen.</i></p> <p><i>Außerdem werden Mineralstoffe zugeführt.</i></p>	1
-----	---	---	---

30.	Nenne vier Sportarten, welche die Umwelt belasten können! (4 x 0,5 P.)	<ul style="list-style-type: none"> a) <i>Mountainbike fahren im Wald</i> b) <i>Inliner fahren in der Fußgängerzone</i> c) <i>Skifahren, Tourengehen, Bergwandern</i> d) <i>Querfeldein Joggen, Motorsportarten</i> 	2
-----	---	--	---

31.	Nenne vier Möglichkeiten, sich umweltgerecht zu verhalten! (4 x 0,5 P.)	a) <i>Wege nicht verlassen.</i> b) <i>Keine Wildtiere aufschrecken.</i> c) <i>Keinen Müll liegen lassen.</i> d) <i>Lautstärke in Grenzen halten.</i>	2
-----	--	---	---

32.	Was verstehst du unter Fairness? Nenne vier Merkmale! (4 x 0,5 P.)	- <i>Einhalten von Regeln</i> - <i>Mit dem Spielpartner anständig umgehen.</i> - <i>Den Gegner nicht blamieren.</i> - <i>Dem Schwächeren eine Chance geben oder lassen.</i> - <i>Nicht rücksichtslos auf Sieg spielen.</i> - <i>Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren.</i> - <i>Anerkennen des Siegers oder Verlierers.</i>	2
-----	--	--	---

33.	Woran erkennt man an einem Mannschaftsspiel (z.B. Fußball), dass nach dem Prinzip „Fair Play“ gehandelt wird? Nenne vier Merkmale! (4 x 0,5 P.)	a) <i>Einhalten von Regeln.</i> <i>Mit dem Spielpartner anständig umgehen.</i> b) <i>Den Gegner nicht blamieren.</i> <i>Dem Schwächeren eine Chance geben</i> c) <i>Nicht rücksichtslos auf Sieg spielen,</i> <i>Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren.</i> d) <i>Den Sieger oder Verlierer anerkennen.</i>	2
-----	---	--	---

34.	Sport tut dem Körper und der Seele gut. Welche positiven, psychischen und sozialen Wirkungen kann Sport haben? (4 x 0,5 P.)	<p>a) <i>Sport ist kommunikationsfördernd.</i></p> <p>b) <i>Das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein werden gestärkt.</i></p> <p>c) <i>Es werden Aggressionen abgebaut.</i></p> <p>d) <i>Sport macht Spaß, bringt Freude und steigert das Wohlbefinden.</i></p>	2
-----	---	--	---

35.	<p>Was versteht man unter Doping?</p> <p><i>Sportler werden durch die Verabreichung von Anregungsmitteln oder Muskelaufbaupräparaten zu Höchstleistungen gebracht, was einen Verstoß gegen die Chancengleichheit im Sport bedeutet.</i></p>	1
-----	---	---

36.	Welche Wirkungen haben diese Dopingmethoden?		2
Blutdoping:	<i>Die Vermehrung der Zahl der roten Blutkörperchen hat zur Folge, dass sich der Sportler über einen längeren Zeitraum auf sehr hohem Leistungsniveau bewegen kann. (Langlauf, Triathlon, Marathonlauf)</i>		
Muskeldoping:	<i>Die Einnahme z.B. von Anabolika verhindert die Ermüdungsphase. Längeres und intensiveres Training führt zu einer rapiden Zunahme der Muskelmasse.</i>		

37.	Welche Folgen hat Doping für den Sportler selbst und für den Wettkampf?		2
	<i>Der Sportler schadet sich selbst, es kommt zu körperlicher und geistiger Beeinträchtigung.</i>		
	<i>Er verstößt gegen das Gebot der Chancengleichheit und Fairness (unlauterer Wettbewerb, Betrug).</i>		



Viel Spaß wünscht „Fränki“!

