



# Sport 2021/22

## - Qualifizierender Mittelschulabschluss –

Die Leistungsfeststellung zum Erwerb des Qualifizierenden Mittelschulabschlusses im Fach Sport besteht aus einer praktischen und einer theoretischen (schriftlichen) Prüfung.

### Praktische Prüfung

#### A. Einzel sportart:

Zur Auswahl stehen:

- Leichtathletik
- Schwimmen
- Tanzen
- Geräteturnen

#### Prüfungsinhalt Leichtathletik

##### Jungen:

- Schlagballwurf oder Kugelstoß
- Weitsprung
- 100m-Sprint oder 1000m-Lauf

##### Mädchen:

- Schlagballwurf oder Kugelstoß
- Weitsprung
- 100m-Sprint oder 800m-Lauf

#### Prüfungsinhalt Schwimmen

- 100m Brust auf Zeit mit Wende
- Technikdemonstration einer frei gewählten Schwimmart mit Wende
- Streckentauchen

## Wertungstabellen Leichtathletik und Schwimmen:

### Leichtathletik Mädchen

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 3 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	Schleuderball 1 kg ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>9</b>	1	33	11,4	15,0	4,01	1,26	7,50	33,50	25,00	3 : 20	2400
	2	30	12,0	15,9	3,64	1,19	6,80	29,00	22,10	3 : 43	2200
	3	25	12,7	16,8	3,24	1,12	6,00	24,10	19,00	4 : 08	1950
	4	20	13,5	17,8	2,81	1,03	5,00	18,80	15,50	4 : 36	1700
	5	13	14,4	19,0	2,34	0,92	3,80	13,00	11,80	5 : 07	1400

### Leichtathletik Jungen

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	1000 m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
<b>9</b>	1	33	10,4	13,6	4,70	1,43	9,00	50,00	3 : 20	2750
	2	30	11,0	14,3	4,31	1,35	8,10	44,00	3 : 38	2500
	3	25	11,6	15,2	3,88	1,26	7,00	37,20	3 : 59	2250
	4	20	12,3	16,1	3,41	1,15	5,80	29,40	4 : 21	1950
	5	13	13,0	17,1	2,89	1,01	4,50	20,40	4 : 45	1550

### Schwimmen Mädchen

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)
<b>9</b>	1	0 : 53,3	0 : 46,0	0 : 51,3	2 : 04,0	1 : 49,8
	2	0 : 58,6	0 : 51,4	0 : 57,0	2 : 17,1	2 : 04,2
	3	1 : 05,0	0 : 57,9	1 : 03,8	2 : 31,8	2 : 20,9
	4	1 : 13,1	1 : 05,7	1 : 11,8	2 : 48,4	2 : 40,2
	5	1 : 23,3	1 : 14,9	1 : 21,1	3 : 07,0	3 : 02,6

### Schwimmen Jungen

Jgst.	Note	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)
<b>9</b>	1	0 : 49,1	0 : 41,1	0 : 45,9	1 : 53,0	1 : 35,9
	2	0 : 54,7	0 : 46,0	0 : 51,3	2 : 05,9	1 : 48,6
	3	1 : 01,3	0 : 52,0	0 : 57,8	2 : 20,5	2 : 03,3
	4	1 : 09,1	0 : 59,2	1 : 05,5	2 : 37,1	2 : 20,4
	5	1 : 18,4	1 : 07,9	1 : 14,7	2 : 56,0	2 : 40,3

## **B. Mannschaftssportart:**

Zur Auswahl stehen:

- Basketball
- Fußball
- Handball

### Prüfungsinhalt Basketball

→ Technikdemonstrationen:

- Slalomdribbling (mit Handwechsel)
- Druckpass
- Korbleger
- Kombinationsübung aus oben genannten Technikformen (Spielverhalten 1:1, abschließender situationsangepasster Korbwurf)

→ Spiel (Verhalten im Angriff, Verhalten in der Verteidigung, Spielübersicht, Regelwerk)

### Prüfungsinhalt Fußball

→ Technikdemonstrationen:

- Hochhalten des Balls im Slalom
- Doppelpassspiel
- Finte
- Dribbling und Zielflanken
- Ballannahme mit Torschuss

→ Spiel (Verhalten im Angriff, Verhalten in der Verteidigung, Spielübersicht, Regelwerk)

### Prüfungsinhalt Handball

→ Technikdemonstrationen:

- Slalomdribbling
- Passspiel
- Sprungwurf
- Ballannahme nach weitem Pass

→ Spiel (Verhalten im Angriff, Verhalten in der Verteidigung, Spielübersicht, Regelwerk)

Bei allen **Spieldemonstrationen** wird technisches, taktisches und manschaftsdienliches Verhalten unter Beachtung der Regeln bewertet.

# Schriftliche Prüfung

*Allgemeine Infos:*

Dauer: 30 Minuten

Inhalt: Fragen, die sich auf das folgende Skript beziehen:

1. Gesundheit und Fitness
2. Individualsportart
  - a) Leichtathletik
  - b) Schwimmen
3. Mannschaftssportart
  - a) Fußball
  - b) Basketball

# 1 Gesundheit und Fitness:

1.	Nenne verschiedene Individualsportarten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Geräteturnen</li> <li>✗ Tanzen</li> <li>✗ Leichtathletik</li> <li>✗ Schwimmen</li> </ul>
2.	Nenne die vier großen Sportspiele.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Fußball</li> <li>✗ Handball</li> <li>✗ Volleyball</li> <li>✗ Basketball</li> </ul>
3.	Erkläre die Fachbegriffe:	
	✗ Zirkeltraining	✗ Übungen, die an Stationen im Kreis angeordnet sind und nach Anzahl oder Zeit mit Pausen absolviert werden.
	✗ Intervalltraining	✗ Im Training wird zwischen Belastung und Entlastung abgewechselt.
	✗ Kondition	✗ Kraft + Schnelligkeit + Ausdauer
	✗ Fitness	✗ Allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit
	✗ Doping	✗ Einnahme verbotener Mittel zur Leistungssteigerung
	✗ Anabolika	✗ Medikamente, die den Muskelzuwachs fördern
4.	Welche Bedeutung hat der Sport für die Gesundheit?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft</li> <li>✗ Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen</li> <li>✗ Erwerb von Selbstvertrauen, Geschicklichkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit</li> <li>✗ Anregung des Stoffwechsels und Entgiftung des Körpers</li> </ul>
5.	Nenne Beispiele, wann Sport für die Gesundheit schädlich ist.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Bei Erkältungskrankheiten sollte Sport vermieden werden, da sonst die Gefahr einer Herzmuskelentzündung besteht, die später zum plötzlichen Herztod führen kann.</li> <li>✗ Starke sportliche Belastungen können bei großer Hitze zu Hitzschlag und Herzversagen führen.</li> <li>✗ Lang andauernde sportliche Belastungen in großer</li> </ul>

		<p>Kälte können Erfrierungen und Erkrankungen der Atemwege nach sich ziehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Überschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit führt oftmals zu Verletzungen, Übelkeit oder Erbrechen.</li> <li>✗ Unglückliche Kollision mit Mitspielern oder Geräten führt häufig zu Verletzungen.</li> </ul>
6.	Vor dem Sport solltest du dich immer sinnvoll Aufwärmen. Begründe weshalb das Aufwärmen wichtig ist.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Verletzungen vorbeugen</li> <li>✗ Erhöhung der Körpertemperatur und dadurch Verbesserung der Energiebereitstellung</li> <li>✗ Bessere Durchblutung des Gehirns fördert die Konzentrationsfähigkeit</li> <li>✗ Erhöhte Aufnahmefähigkeit der Sinnesorgane (Augen, Ohren, Tastsinn)</li> <li>✗ Vermehrte Produktion von Gelenkschmiere</li> <li>✗ Abbau von nervösen Spannungszuständen</li> <li>✗ Steigerung der Motivation</li> </ul>
7.	Erkläre den Begriff Puls.	Der Puls ist der gefühlte Schlag des Herzens. Er entsteht durch die Ausdehnung der Herzkammer beim Füllen mit Blut und durch das Auspumpen des Blutes in den Organismus. Eigentlich hört man bei jedem Schlag zwei Töne.
8.	Wo kann der Puls am Körper gemessen werden?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Innenseite des Handgelenks</li> <li>✗ An der Halsschlagader</li> </ul>
9.	Wie hoch ist der Normalpuls?	✗ 60 bis 80 Schläge pro Minute
10.	Ausdauertraining beeinflusst unseren Körper positiv. Begründe durch Beispiele.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Ausdauertraining vergrößert und stärkt die Herzmuskulatur. Es kann mit einem Herzschlag mehr Blut transportiert werden. Die Herzfrequenz verlangsamt sich, das Herz wird geschont.</li> <li>✗ Blutgefäße erweitern sich. Herzerkrankungen können so vermieden werden.</li> <li>✗ Der Stoffwechsel wird angeregt. Der Grundumsatz erhöht sich, man verbraucht mehr Kalorien. Körperfett wird besser verbrannt, was eine Reduktion des Gewichts zur Folge hat.</li> <li>✗ Muskulatur wird gekräftigt, Muskelzuwachs erreicht</li> <li>✗ Allgemeine Fitness wird verbessert</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Verbesserung der Atmung</li> <li>✗ Positive Beeinflussung des Nervensystems</li> </ul>
11.	Nenne drei Aufgaben der Muskulatur im Körper.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Sie ermöglicht alle Bewegungen des Körpers.</li> <li>✗ Sie stützt das Skelett.</li> <li>✗ Sie schützt innere Organe.</li> </ul>
12.	Krafttraining ist in der heutigen Zeit ein Trendsport. Nenne Gründe warum Krafttraining so beliebt ist.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Steigerung/Erhalt der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit</li> <li>✗ Vorbeugung von Haltungsschwächen (z.B. Rückenprobleme)</li> <li>✗ Erhöhung der Aktivität des Gehirns</li> <li>✗ Ausgleich zum Berufsalltag</li> <li>✗ Muskelaufbau als Schönheitsideal</li> </ul>
13.	Begründe weshalb es gefährlich sein kann vor dem Sport einen Energydrink zu trinken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Das Herz ist beim Sport schon auf höchster Schlagfrequenz. Trinkt man zusätzlich einen Energydrink, so wird der Herzschlag zusätzlich verschnellert und dadurch können Schäden am Herzen entstehen.</li> </ul>
14.	Nenne vier Hygienemaßnahmen, welche vor bzw. nach dem Sport notwendig sind.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Richtige Sportkleidung anziehen</li> <li>✗ Waschen bzw. Duschen</li> <li>✗ Kleidung nach dem Sport wechseln und waschen</li> <li>✗ Verwenden eines Deos</li> </ul>
15.	Welche Voraussetzungen sind wichtig, um Unfälle zu vermeiden?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Schmuck ablegen</li> <li>✗ Sportbrille tragen</li> <li>✗ Keine Kaugummis oder Bonbons</li> <li>✗ Haare zusammenbinden</li> <li>✗ Angemessene, witterungsbedingte (Wetter!) Sportkleidung</li> <li>✗ Feste Turnschuhe</li> <li>✗ Korrekter Aufbau von Geräten</li> <li>✗ Sicherung durch Matten</li> </ul>
16.	Julia möchte sich als Sportlerin gesund ernähren. Wie sollte ihre Ernährung zusammengesetzt sein?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ wenig Fett, wie Butter, Öl, Chips</li> <li>✗ Fleisch, Fisch, da Eiweiß</li> <li>✗ Milchprodukte, da Mineralstoffe</li> </ul>

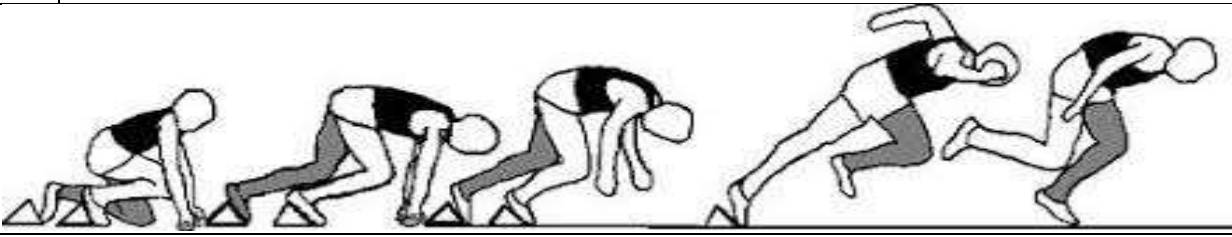
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot, da Kohlenhydrate</li> <li>✗ Viel Obst und Gemüse, da Vitamine</li> </ul> <p>Die Ernährungspyramide zeigt an, wie viel man von welchen Lebensmitteln zu sich nehmen sollte:</p>
17.	Wie hoch ist der Wasserbedarf eines Menschen bei normaler Umgebungstemperatur?	✗ Zwei bis drei Liter pro Tag
18.	Was bewirkt Wasser im Organismus des Menschen?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Regulierung der Körpertemperatur</li> <li>✗ Versorgung mit Elektrolyten</li> <li>✗ Körperfunktionen aufrechterhalten</li> </ul>

## 2 Individualsportart: a) Leichtathletik


### I. Lauf: Kurz-, Mittel- und Langstrecke

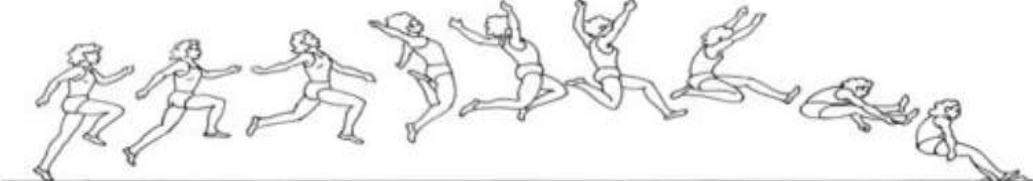
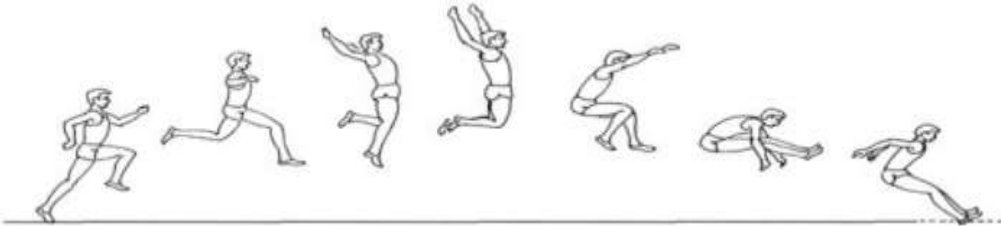

1.	Nenne die 4 Phasen des Sprints.	
	<b>hintere Stützphase</b> <b>hintere Schwungphase</b> <b>vordere Schwungphase</b> <b>vordere Stützphase</b>	
2.	Welche Fähigkeiten beeinflussen die Schnelligkeit?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Kraft</li> <li>✗ Koordination</li> <li>✗ Beweglichkeit</li> <li>✗ Schrittfrequenz</li> <li>✗ Schrittlänge</li> </ul>
3.	Welche Formen des Sprintstarts gibt es?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Hochstart</li> <li>✗ Kauerstart</li> <li>✗ Tiefstart</li> </ul>




4.	Welche sind die technischen Elemente des Tiefstarts?	
		
	<b>Auf die Plätze</b> ✗ Konzentration	<b>Fertig</b> ✗ Vorspannung
		<b>Los</b> ✗ explosive Streckung ✗ optimale Abdruckrichtung
		<b>Lauf</b> ✗ Weiterentwicklung der Geschwindigkeit
5.	Welche Strecken bezeichnet man als Sprintstrecken?	✗ 100 m - Lauf ✗ 200 m - Lauf ✗ 400 m - Lauf
6.	Welche Strecken bezeichnet man als Mittelstrecken?	✗ 800 m - Lauf ✗ 1000 m - Lauf ✗ 1500 m - Lauf ✗ 3000 m - Lauf
7.	Welche Strecken bezeichnet man als Langstrecken?	✗ 5000 m - Lauf ✗ 10000 m - Lauf ✗ Marathon
8.	Bei welcher Laufdisziplin wird nur auf dem Ballen (vorderer Teil des Fußes) gelaufen?	✗ Kurzstrecke
9.	Bei welcher Laufdisziplin wird über die ganze Sohle des Fußes gelaufen?	✗ Langstrecke
10.	Wie lautet das Startkommando bei den Laufdisziplinen?	Bei Kurzstrecke: ✗ Auf die Plätze - fertig - los Bei Langstrecken: ✗ Auf die Plätze - los

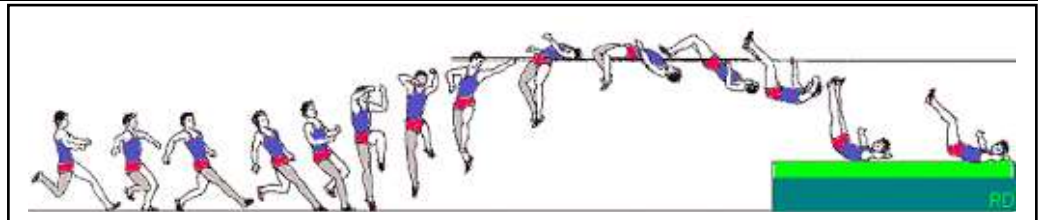
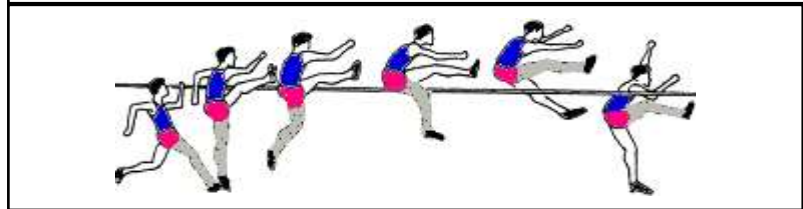
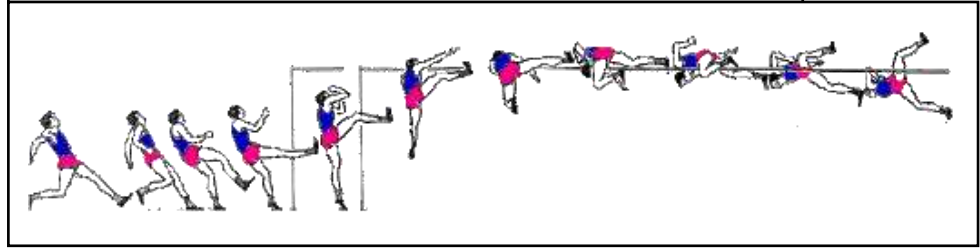
## II. Weitsprung

11.	Nenne die 4 Phasen des Weitsprungs		
			
<u>Anlauf:</u>	<u>Absprung:</u>	<u>Flug:</u>	<u>Landung:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Steigerungslauf</li> <li>vorletzter Schritt etwas länger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktive Körperstreckung</li> <li>schneller Schwungbeineinsatz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Halten des Gleichgewichts</li> <li>Vorbereitung der Landung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bei Bodenberührung starkes Beugen der Beine</li> </ul>

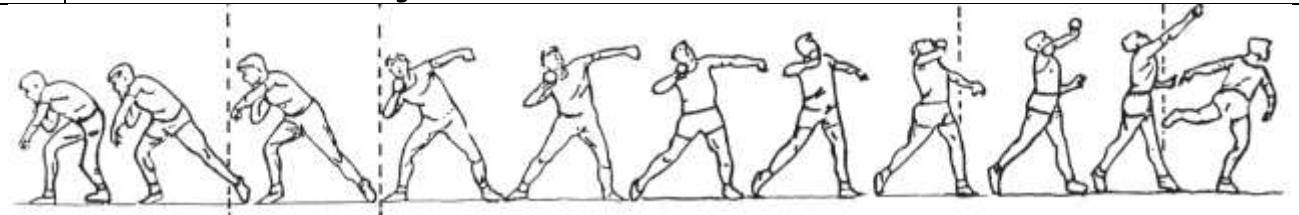
12.	Welche Weitsprungtechniken gibt es?	
		
		Laufsprung
		
		Hangsprung
		
		Schrittsprung
13.	Wie kann man einen Geschwindigkeitsverlust beim Anlauf vermeiden?	✗ Kein zu langer Anlauf
14.	Wann zählt ein Sprung als Fehlversuch?	✗ Wenn der Absprungpunkt über der vordersten Kante des Sprungbalkens liegt ✗ Verlassen der Sprunganlage seitlich ✗ Zurückgehen in die Sprunggrube



### III. Hochsprung

15.	Nenne die 4 Phasen des Hochsprungs!		
			
<b>Anlauf:</b>	<b>Absprung:</b>	<b>Lattenüberquerung:</b>	<b>Landung:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bogenförmiger Anlauf</li> <li>• Innenneigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnellkräftiger Absprung mit lattenfernem Bein</li> <li>• Aufrichten aus der Innenneigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überquerung mit dem Rücken</li> <li>• Hüfte heben</li> <li>• Beine im Kniegelenk gewinkelt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinn auf die Brust drücken</li> <li>• Landen in L - Position</li> </ul>

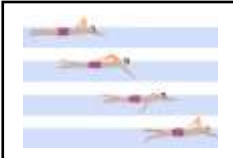
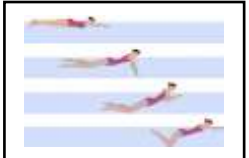
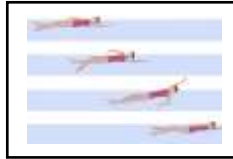
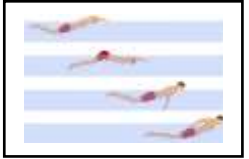
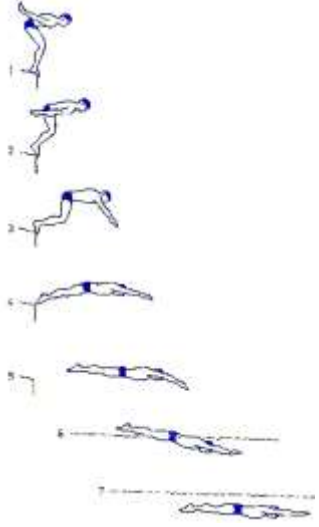
16.	Welche Hochsprungtechniken unterscheidet man?	
		Flop
		Schersprung
		Wälzer
17.	Welcher Springer überquerte als erster Athlet die Latte mit dem Rücken?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Dick Fosbury sprang als erster Athlet bei den Olympischen Spielen 1968 in der Flop-Technik über die Latte.</li> </ul>
18.	Wann ist ein Sprung ungültig?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Zeitüberschreitung für einen Versuch</li> <li>✗ Reißen der Latte</li> <li>✗ Unterlaufen der Latte</li> <li>✗ Beidbeiniger Absprung</li> </ul>

#### IV. Wurf und Stoß

19.	Welche Wurf- bzw. Stoßarten kann man unterscheiden?	<p>Wurfarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Ballwurf</li> <li>✗ Diskuswurf</li> <li>✗ Hammerwurf</li> <li>✗ Speerwurf</li> <li>✗ Schleuderballwurf</li> </ul> <p>Stoßart:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Kugelstoß</li> </ul>			
20.	Nenne die Phasen beim Kugelstoßen.				
					
1. Anleiten	2. Powerposition	3. Auflösen der Powerposition	4. Block	5. Ausstoß	6. Umsprung

21.	Wann gilt ein Versuch beim Kugelstoßen als ungültig?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Be- oder Übertreten des Stoßbalkens oder des Kreisrings</li> <li>✗ Verlassen des Kreises vor den seitlichen Verlängerungslinien</li> <li>✗ Verlassen des Kreises aus unsicherem Stand</li> <li>✗ Werfen der Kugel</li> <li>✗ Landung der Kugel außerhalb oder auf der Sektorenlinie</li> </ul>
22.	Wie wird beim Kugelstoß gemessen?	
23.	Nenne die technischen Elemente des Ballwurfes.	 <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;"><ul style="list-style-type: none"><li>✗ flacher Impulsschritt</li></ul></li> <li style="width: 33%;"><ul style="list-style-type: none"><li>✗ Stemmbein wird lang vor den Körper gezogen</li><li>✗ Wurfarmferne Hüfte und Schulter zeigen in Wurfrichtung</li></ul></li> <li style="width: 33%;"><ul style="list-style-type: none"><li>✗ Beginn des Armzuges erst nach Aufsatz des Stemmbeines</li></ul></li> <li style="width: 33%;"><ul style="list-style-type: none"><li>✗ aktives Vorbringen der Hüfte auf der Wurfarmseite</li><li>✗ Schlagbewegung des Wurfarmes</li></ul></li> <li style="width: 33%;"><ul style="list-style-type: none"><li>✗ Wurf über das Stemmbein</li></ul></li> </ul>
24.	Wann gilt ein Versuch bei Wurfdisziplinen als ungültig?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Ballwurf: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Be- oder Übertreten der Abwurflinie</li> </ul> </li> <li>✗ Schleuderballwurf: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Be- oder Übertreten der Abwurflinie</li> <li>○ Wurf außerhalb oder auf die Sektorenlinie</li> <li>○ Verlassen des Abwurfraumes, bevor der Ball den Boden berührt</li> </ul> </li> </ul>

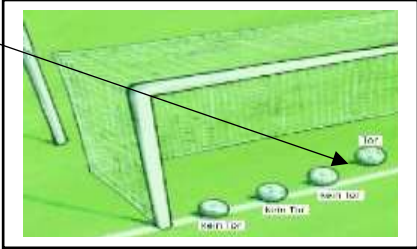
## b) Schwimmen

1.	Nenne die 4 Schwimmtechniken und unterscheide sie anhand der Bilderreihen.	Kraulschwimmen 	Brustschwimmen 
		Rückenschwimmen 	Schmetterling (Delfin) 
2.	Wann wird ein Schwimmer beim Start disqualifiziert?	✗ Bei einem zweiten Fehlstart.	
3.	Wann wird der Hochstart bzw. der Tiefstart verwendet?	Hochstart (vom Startblock): ✗ Brust-, Kraul-, Delfinschwimmen  Tiefstart (aus dem Wasser): ✗ Rückenschwimmen	
4.	Wie viele Tauchzüge darf man beim Brustschwimmen beim Start und bei der Wende machen?	✗ Nur ein Tauchzug, dann muss der Schwimmer wieder an die Wasseroberfläche.	
5.	Welche Schwimmart ist beim Freistilschwimmen erlaubt?	✗ Jede Schwimmart kann gewählt werden. In der Regel Kraul.	
6.	Wie läuft die Startphase bei Schwimmwettkämpfen ab? 	<b>1 Langgezogener Pfiff:</b> Stand am hinteren Teil des Startblockes  <b>2 Auf die Plätze:</b> Zehen umgreifen die Kante des Blockes; die Arme ziehen nach unten; die Beine drücken nach oben (Vorspannung);  <b>3 Pfiff oder Schuss:</b> Explosiver Abdruck mit beiden Füßen  <b>4 Eintauchphase:</b> Mit gestrecktem Körper und flachem Eintauchwinkel  <b>5 Gleitphase:</b> Gleiten bis die Gleitgeschwindigkeit fast gleich der Schwimmgeschwindigkeit ist	
7.	Erläutere den Begriff 4 x 100 m Lagenstaffel.	✗ Jeder der 4 Schwimmer schwimmt die 100 m in einer anderen Stilart.	

8.	Wann wird der Schwimmer bei einem Wettkampf disqualifiziert?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Falscher Start</li> <li>✗ Nach dem 2. Fehlstart</li> <li>✗ Verlassen der vorgeschriebenen Bahn</li> <li>✗ Nichteinhalten der Stilart</li> <li>✗ Falsche Wende</li> </ul>
9.	Tauchen ist eine grundlegende Fähigkeit im Schulsport, beim Rettungsschwimmen und beim Erwerb des Rettungsschwimmabzeichens. Was sollte ein Schüler vor dem Tauchen im Schulsport unter anderem beachten?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Medizinische Voraussetzungen hinterfragen und bei Zweifel Lehrer informieren</li> <li>✗ Anweisung der Lehrkraft Folge leisten</li> <li>✗ Eigene Leistungsfähigkeit richtig einschätzen</li> <li>✗ Bei der Durchführung an das Erlernte im Unterricht halten</li> </ul>
10.	Beschreibe die Schwimmtechnik beim Kraulschwimmen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Gestreckte Haltung</li> <li>✗ Hüfte an der Wasseroberfläche</li> <li>✗ Gestreckter Arm taucht vor dem Kopf ins Wasser</li> <li>✗ Beine wechselseitig bewegen</li> </ul>
11.	Rettung aus Notsituationen: Was tust du, wenn du bemerkst, dass jemand im Wasser in Not ist?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Ruhe bewahren</li> <li>✗ Laut um Hilfe rufen, damit andere Menschen euch bemerken</li> <li>✗ Notruf absetzen (112)</li> <li>✗ Ständige Beobachtung des Verunglückten</li> <li>✗ Rettungsmittel einsetzen (Rettungsring; Seil; Stock; oder alle Materialien, die den Ertrinkenden an der Wasseroberfläche halten können)</li> <li>✗ Rettung des Verunglückten nur, wenn du sicher schwimmen kannst und dich dadurch nicht selbst in Gefahr bringst (Eigenschutz!)</li> </ul>
12.	Was sind die wichtigsten Baderegeln?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Gehe nur zum Baden, wenn du dich gut fühlst!</li> <li>✗ Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen zum Baden!</li> <li>✗ Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!</li> <li>✗ Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst!</li> <li>✗ Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst!</li> <li>✗ Nimm Rücksicht auf andere, besonders auf Kinder und Ältere.</li> <li>✗ Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug ist!</li> <li>✗ Stoße andere nicht ins Wasser!</li> </ul>

# 3 Mannschaftssportart: a)Fußball

## Grundlagen

1.	Was versteht man unter dem Begriff Strafraum?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Der Strafraum ist der Raum vor dem Tor, der von jedem Torpfosten 16,50 m zur Außenlinie und 16,50 m in das Spielfeld misst.</li> <li>✗ Begeht ein Verteidiger im Strafraum ein Foul, gibt es Elfmeter.</li> </ul>
2.	Spielen immer 11 gegen 11?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Bei den C-, B- und A-Junioren und Erwachsenen ja</li> <li>✗ D-Junioren spielen 9 gegen 9</li> <li>✗ E-Junioren 7 gegen 7</li> </ul>
3.	Wie wird vor dem Spiel bestimmt, welche Mannschaft Anstoß hat?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Um den Anstoß wird mit einer Münze gelost. Die Mannschaft, die das Los gewinnt, kann wählen ob sie Anstoß hat oder darf sich aussuchen, in welcher Spielhälfte sie startet.</li> </ul>
4.	Wann gilt ein Tor als erzielt?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Wenn der Ball die Torlinie mit vollem Umfang überquert hat.</li> </ul> 
5.	Welche Aufgaben hat der Schiedsrichter?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Er muss das Spiel leiten und die Spieler vor Verletzungen schützen.</li> <li>✗ Er muss ehrlich, unparteiisch und konsequent sein.</li> <li>✗ Er muss alle Regeln kennen und anwenden können.</li> <li>✗ Er pfeift das Spiel an und ab.</li> <li>✗ Er muss das Spiel bei Fouls oder Abseits etc. unterbrechen.</li> <li>✗ Er unterbricht das Spiel bei Unsportlichkeiten und verteilt gelbe und rote Karten oder Zeitstrafen.</li> <li>✗ Er notiert die Tore und erstellt einen Spielbericht.</li> </ul>
6.	Wann erhält ein Spieler eine rote Karte?	<p>Wenn man...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ einen Gegenspieler grob foults und dabei dessen Verletzung in Kauf nimmt;</li> <li>✗ andere Spieler oder den Schiedsrichter beleidigt;</li> <li>✗ absichtlich Hand (oder Arm) spielt, um ein Tor zu verhindern;</li> <li>✗ einen Angreifer mit einer guten Torchance foults;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ die zweite gelbe Karte im Spiel erhält. Dann heißt es "Gelb-Rot".</li> </ul>
7.	Kann man aus einem Eckstoß direkt ein Tor erzielen?	✗ Ja.
8.	Wann wird auf Eckstoß entschieden?	✗ Wenn der Ball zuletzt von einem Spieler der verteidigenden Mannschaft berührt oder gespielt wurde und der Ball vollständig über die Torauslinie geht.
9.	Beispiele zum Abseits: Siehe 9a - 9c	
9a	Abseits: Der Spieler, der angespielt wird, hat nur noch 1 Verteidiger (den Torhüter) vor sich.	
9b	Kein Abseits: Der Spieler steht auf gleicher Höhe mit 2 blauen Verteidigern.	
9c	„Passives Abseits“: Der eingekreiste Spieler befindet sich zwar im Abseits, wird aber nicht angespielt und greift auch nicht in das Spiel ein.	

## Technik

10.	Nenne Ballstoßarten!	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Innenseitstoß</li> <li>✗ Außenspannstoß</li> <li>✗ Innenspannstoß</li> <li>✗ Vollspannstoß</li> <li>✗ Kopfstoß</li> </ul>
-----	----------------------	--



11.	Welche Möglichkeiten der Ballannahme gibt es?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Annahme mit der Sohle</li> <li>✗ Annahme mit der Innenseite</li> <li>✗ Annahme mit dem Spann oder Oberschenkel</li> <li>✗ Annahme mit Bauch, Brust, Kopf</li> </ul>
12.	Welche verschiedenen Torhübertechniken gibt es?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Hechten</li> <li>✗ Fausten</li> <li>✗ Fangen</li> <li>✗ Abstoß</li> <li>✗ Abwurf</li> <li>✗ Abschlag</li> </ul>

## Taktik

13.	In welchem Spielsystem würdest du als Trainer spielen, wenn du sehr viele gute Stürmer hast?	3-4-3 oder 4-3-3 oder 4-4-2
14.	In welchem Spielsystem würdest du als Trainer spielen, wenn du sehr viele gute Verteidiger hast?	4-4-2 oder 5-3-2 oder 5-4-1
15.	Was würdest du als Trainer deiner Mannschaft vor dem Spiel sagen, wenn dein Team <b>als Erster gegen den Letzten der Tabelle spielt?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Offensiv spielen</li> <li>✗ Viele Stürmer und Mittelfeldspieler</li> <li>✗ Den Gegner vorne angreifen</li> <li>✗ Viel Ballbesitz und Torschüsse als Ziel</li> <li>✗ Die Mannschaft warnen, den Gegner nicht zu unterschätzen</li> </ul>
16.	Welche Taktik würdest du als Trainer wählen, wenn du <b>als 12ter gegen das Team spielst, das auf dem zweiten Platz steht?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Defensiv spielen</li> <li>✗ Alle müssen mithelfen, das Tor zu verteidigen</li> <li>✗ Erst in der eigenen Hälfte angreifen</li> <li>✗ Schnelle Spieler für Konterangriffe als Stürmer einsetzen</li> <li>✗ Aggressiv verteidigen</li> <li>✗ Die Mannschaft motivieren</li> </ul>
17.	Das Spielfeld	



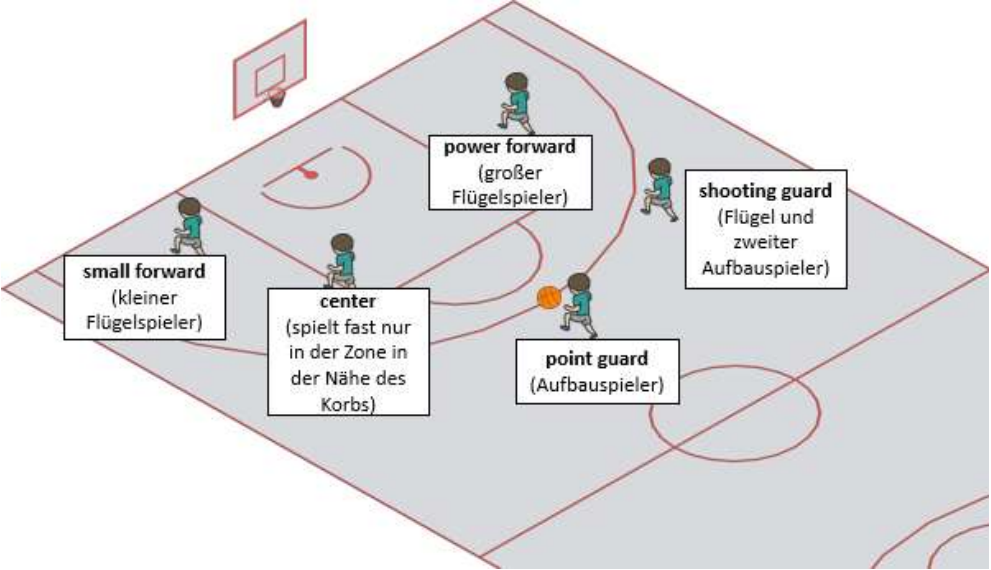

## b) Basketball

Wie in allen Ballsportarten wird **auch im Basketball** zwischen **Technik** und **Taktik** unterschieden:

- ✓ Technik  
= der gefühlvolle, sichere und zielgerichtete Umgang mit dem Ball
- ✓ Taktik  
= bewusstes, überlegtes Verhalten und planvolles Vorgehen


### Grundlagen:

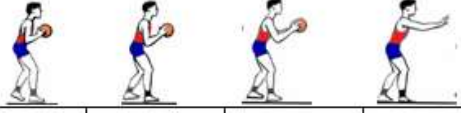

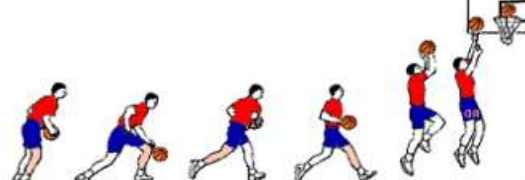
Hallenplan: (Die Fragen 1 – 4 beziehen sich auf das Bild.)		
1.	Welche Abmessungen hat ein Spielfeld?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Länge: 28 m ± 2 m</li> <li>✗ Breite: 14 m ± 1 m</li> </ul>
2.	Wie hoch hängt der Korb im Basketball?	✗ 3,05 m
3.	Was versteht man unter der begrenzten Zone und was ist ihre Besonderheit?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Trapezförmiger Raum zwischen Endlinie und Freiwurflinie.</li> <li>✗ Kein Spieler der angreifenden Mannschaft darf sich länger als 3 Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners aufhalten.</li> </ul>
4.	Was ist die „Drei-Punkte-Zone“?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Halbkreisförmiger Bereich um den Korb.</li> <li>✗ Alle Bälle, die von außerhalb dieser Zone den Korb treffen, werden mit 3 Punkten bewertet.</li> </ul>
5.	Welche Plätze nehmen die Abwehrspieler bei einem Freiwurf ein?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Sie nehmen die Plätze entlang der Linie des Freiwurfraumes ein.</li> </ul>

6.	<p>Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Spielfeld sein und welche Positionen nehmen sie ein?</p>	 <p>Es dürfen 5 Spieler auf dem Feld sein. Der „point guard“, der „shooting guard“, der „power forward“, der „small forward“ und der „center“.</p>
7.	<p>Was versteht man unter dem Begriff „Sprungball“?</p>	<p>✗ Wenn der Schiedsrichter den Ball zwischen zwei Gegenspielern hochwirft, um das Spiel zu beginnen. Die restlichen Mannschaftsmitglieder befinden sich außerhalb des Mittelkreises.</p> 
8.	<p>Wo wird das Spiel nach einem Korberfolg fortgesetzt?</p>	<p>✗ Von einem beliebigen Punkt außerhalb des Spielfeldes unter dem Korb.</p>
9.	<p>Wie lange dauert ein Spiel im Regelfall?</p>	<p>✗ In Europa 4x10 Minuten</p>
10.	<p>Wann wird die Spielzeit unterbrochen?</p>	<p>✗ Regelübertretung/ Foul  ✗ Halte-Ball (= gegnerische Spieler haben Hände fest am Ball → keiner erlangt Ballkontrolle)  ✗ Verletzung eines Spielers  ✗ Verzögerung</p>
11.	<p>Wann ist ein Spieler im Aus?</p>	<p>✗ Wenn er den Boden auf, oder außerhalb der Endlinie oder Seitenlinie berührt.</p>
12.	<p>Freiwurf: Wann bleibt der Ball im Spiel?</p>	<p>✗ Nach dem letzten Freiwurf, wenn der Ball den Korb verfehlt. (Abpraller)</p>

13.	Was versteht man unter der 8-Sekunden-Regel?	✗ Eine Mannschaft muss innerhalb von 8 Sekunden den Ball in ihr Vorfeld spielen.
14.	Was ist die 24-Sekunden-Regel?	✗ Wenn eine Mannschaft die Ballkontrolle erlangt, muss sie innerhalb von 24 Sekunden auf den Korb werfen.
15.	Was versteht man unter einem Doppeldribbling?	✗ Wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat.
16.	Was versteht man unter einem Schrittfehler am Ende des Dribblings?	✗ Mehr als zwei Schritte mit dem Ball in der Hand laufen.
17.	Wie viele Punkte zählt ein aus dem Spiel erzielter Korbwurf?	✗ 2 Punkte, wenn der Wurf innerhalb der 3-Punkte-Linie erfolgte ✗ 3 Punkte, wenn der Wurf außerhalb der 3-Punkte-Linie erfolgte
18.	Wie viele Punkte zählt ein aus einem Freiwurf erzielter Korbwurf?	✗ 1 Punkt
19.	Wann spricht man von einem technischen Foul?	✗ Missachtung der Ermahnungen ✗ Beleidigungen gegenüber dem Schiedsrichter
20.	Wann spricht man von einem persönlichen Foul?	✗ Spielerfoul (Kontakt mit Gegner) ✗ Blockieren ✗ Halten ✗ „Bewachen von hinten“ ✗ Stoßen, Rempeln, Bein stellen, Sperren

## Technik

21.	Was versteht man unter einem Sternschritt?	<p>✗ Wenn ein Spieler in Ballbesitz einmal oder öfter mit demselben Fuß in beliebiger Richtung Schritte macht (Spielbein), während der andere Fuß auf dem Boden bleibt (Standbein).</p>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p><b>Spielbein</b> (Kann beliebig oft versetzt werden; somit wird eine Drehung um die eigene Achse möglich;)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p><b>Standbein</b> (muss auf dem Boden bleiben)</p> </div> </div>
-----	--	--

22.	Welche Passarten gibt es im Basketball?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Beidhändiger Brustdruckpass</li> <li>✗ Beidhändiger Brustdruckpass als Bodenpass</li> <li>✗ Überkopfpass</li> <li>✗ Handballpass</li> </ul>				
23.	Wie wird der Brustdruckpass ausgeführt?	 <table border="1" data-bbox="837 504 1396 660"> <tr> <td data-bbox="837 504 973 660">Schrittstellung; Ball vor der Brust nah am Körper;</td> <td data-bbox="973 504 1109 660">Eindrehen der Handgelenke;</td> <td data-bbox="1109 504 1244 660">kraftvolle Armstreckung nach vorne;</td> <td data-bbox="1244 504 1396 660">Abklappbewegung der Handgelenke;</td> </tr> </table>	Schrittstellung; Ball vor der Brust nah am Körper;	Eindrehen der Handgelenke;	kraftvolle Armstreckung nach vorne;	Abklappbewegung der Handgelenke;
Schrittstellung; Ball vor der Brust nah am Körper;	Eindrehen der Handgelenke;	kraftvolle Armstreckung nach vorne;	Abklappbewegung der Handgelenke;			
24.	Welche Korbwürfe unterscheidet man?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Positionswurf</li> <li>✗ Sprungwurf</li> <li>✗ Korbleger</li> <li>✗ Dunk</li> </ul>				
25.	Wie wird der Positionswurf ausgeführt?	 <table border="1" data-bbox="837 1030 1396 1209"> <tr> <td data-bbox="837 1030 973 1209">Füße hüftbreit auseinander; Knie leicht gebeugt;</td> <td data-bbox="973 1030 1109 1209">Ball wird eng am Körper mit Händen nach oben geführt;</td> <td data-bbox="1109 1030 1244 1209">Wurfhand dreht unter Ball; Führungshand schützt seitlich</td> <td data-bbox="1244 1030 1396 1209">Volle Körperstreckung; Abklappen der Handgelenke;</td> </tr> </table>	Füße hüftbreit auseinander; Knie leicht gebeugt;	Ball wird eng am Körper mit Händen nach oben geführt;	Wurfhand dreht unter Ball; Führungshand schützt seitlich	Volle Körperstreckung; Abklappen der Handgelenke;
Füße hüftbreit auseinander; Knie leicht gebeugt;	Ball wird eng am Körper mit Händen nach oben geführt;	Wurfhand dreht unter Ball; Führungshand schützt seitlich	Volle Körperstreckung; Abklappen der Handgelenke;			
26.	Wie wird der Korbleger ausgeführt?	 <table border="1" data-bbox="837 1422 1396 1624"> <tr> <td data-bbox="837 1422 973 1624">Dribbling zum Korb;</td> <td data-bbox="973 1422 1109 1624">Letztes Dribbling mit Schritt links; dann noch zwei Schritte (rechts - links)</td> <td data-bbox="1109 1422 1244 1624">Absprung links; Ball nach oben über Stirn führen; volle Armstreckung</td> <td data-bbox="1244 1422 1396 1624">Abklappen der Handgelenke;</td> </tr> </table>	Dribbling zum Korb;	Letztes Dribbling mit Schritt links; dann noch zwei Schritte (rechts - links)	Absprung links; Ball nach oben über Stirn führen; volle Armstreckung	Abklappen der Handgelenke;
Dribbling zum Korb;	Letztes Dribbling mit Schritt links; dann noch zwei Schritte (rechts - links)	Absprung links; Ball nach oben über Stirn führen; volle Armstreckung	Abklappen der Handgelenke;			
27.	Was versteht man unter folgenden Begriffen? <ul style="list-style-type: none"> <li>✓Rebound</li> <li>✓Dunking</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Rebound: Erkämpfen des vom Korb bzw. Brett abprallenden Balles nach Fehlwurf des Gegners.</li> <li>✗ Dunking: Versuch, den Ball von oben in den Korb zu drücken.</li> </ul>				
28.	Wann benötigt man einen Stoppschritt?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Ballannahme aus der Bewegung nach Zuspiel, wenn kein Dribbling anschließt</li> <li>✗ Beenden des Dribblings</li> </ul>				

29.	Nenne 2 Stoppschrittarten und erkläre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Schrittstopp: Landung nacheinander (z.B. erst rechter Fuß, dann linker Fuß)</li> <li>✘ Parallelstopp: Landung mit beiden Füßen gleichzeitig</li> </ul>
-----	--	---

## Taktik

30.	Unterscheide die beiden grundsätzlichen Arten der individuellen Taktik!	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Angriff ohne Ball</li> <li>✘ Angriff mit Ball</li> </ul>
31.	Welche Möglichkeiten der Mannschaftstaktik gibt es?	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Manndeckung (=jeder Defensivspieler hat festen Gegenspieler)</li> <li>✘ Zonendeckung (= jeder Spieler verteidigt seinen Spielfeldbereich)</li> <li>✘ Schnellangriff</li> </ul>

# Bildquellenverzeichnis:

Quellenangaben Gesundheit und Fitness:

<http://www.ernaehrung.de/tipps/vollwertig/vollwert12.php> (Abb. Ernährungspyramide)

Quellenangaben Leichtathletik:

[https://www.google.de/search?q=phasenstruktur+Lauf&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi16ZjZv47hAhXBzKQKHf2kDdwQ\\_AUIDygC&biw=1536&bih=750&dpr=1.25#](https://www.google.de/search?q=phasenstruktur+Lauf&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi16ZjZv47hAhXBzKQKHf2kDdwQ_AUIDygC&biw=1536&bih=750&dpr=1.25#) (Abb. Phasenstruktur Lauf)

[https://www.google.de/search?biw=1536&bih=750&tbm=isch&sa=1&ei=fQiRXNCJPMKYkwXnmbvgCQ&q=phasenstruktur+Tiefstart&oq=phasenstruktur+Tiefstart&gs\\_l=img.3...0.0..170069...0.0..0.0.0.....0.....gws-wiz-img.ie2f5ULKieI#](https://www.google.de/search?biw=1536&bih=750&tbm=isch&sa=1&ei=fQiRXNCJPMKYkwXnmbvgCQ&q=phasenstruktur+Tiefstart&oq=phasenstruktur+Tiefstart&gs_l=img.3...0.0..170069...0.0..0.0.0.....0.....gws-wiz-img.ie2f5ULKieI#) (Abb. Tiefstart)

[https://www.google.de/search?biw=1536&bih=750&tbm=isch&sa=1&ei=KA mRXImuKc7hkgXvnr6IBQ&q=phasenstruktur+Weitsprung&oq=phasenstruktur+Weitsprung&gs\\_l=img.3..0.445712.451343..452606...0.0..0.69.1069.19.....0....1..gws-wiz-img.....0i24.r8n3IrSoIvg#](https://www.google.de/search?biw=1536&bih=750&tbm=isch&sa=1&ei=KA mRXImuKc7hkgXvnr6IBQ&q=phasenstruktur+Weitsprung&oq=phasenstruktur+Weitsprung&gs_l=img.3..0.445712.451343..452606...0.0..0.69.1069.19.....0....1..gws-wiz-img.....0i24.r8n3IrSoIvg#) (Abb. Phasenstruktur Weitsprung)

<https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi53Ji1w47hAhWNJ1AKHW6dDcgQMwhHKAYwBg&url=http%3A%2F%2Fsport.freepage.de%2Fflksport%2Fbewegab2.html&psig=AOvVaw0uAGb7estVAIF9GrsjtYS9&ust=1553095951695529&ictx=3&uact=3> (Abb. Phasenstruktur Hochsprung)

<https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjctvjSxI7hAhXMI1AKHTM2AdQQMwh5KCswKw&url=https%3A%2F%2Fdocplayer.org%2F48237258-Leichtathletik-sport-qa-schriftliche-pruefung-die-laufdisziplinen-a-kurzstrecke-oder-sprint.html&psig=AOvVaw2I5APT6A8I4KII1gSg6O5B&ust=1553096148271859&ictx=3&uact=3> (Abb. Phasenstruktur Weitwurf)

[Skript eng.erlangen](#) (Abb. Weitsprung)

[https://lh3.googleusercontent.com/proxy/cQdZNeiW0wjDXKRLHJpC9zWN4AIPvPaaZdpOy5VKC1fXVxJmmRpmVpV11et8eUYB-ByBKt8oHN\\_MuY9ROBXudZRdtVg9q9FsV59cxejdwKo](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/cQdZNeiW0wjDXKRLHJpC9zWN4AIPvPaaZdpOy5VKC1fXVxJmmRpmVpV11et8eUYB-ByBKt8oHN_MuY9ROBXudZRdtVg9q9FsV59cxejdwKo) (Abb. Hochsprung)

Quellenangaben Schwimmen:

<https://www.c-and-a.com/ch/de/shop/schwimmen-als-sportart> (Abb. Schwimmmarten)

<http://www.sportunterricht.de/animation/sw-startsprung-html> (Abb. Startsprung)

Quellenangaben Fußball:

<https://derfussballer.wordpress.com/startseite/> (Abb. Tor)

<https://www.fussball-regeln.info/abseits> (Abb. Abseits)

<https://www.sportlexikon.com/fussball-feld> (Abb. Spielfeld)

Quellenangaben Basketball:

<http://www.sportunterricht.de/lksport/bbschrittstop.html> (Abb. Schrittstopp)

<http://www.sportunterricht.de/lksport/bbbrust.html> (Abb. Brustdruckpass)

<http://www.sportunterricht.de/lksport/basket.html> (Abb. Korbleger)

<http://www.sportunterricht.de/lksport/bbstand.html> (Abb. Positionswurf)