

Max–Joseph–Mittelschule Großkarolinenfeld

Fragenkatalog Sport

zum

Qualifizierenden Abschluss der Mittelschulen





QUALI – Vorbereitung Sport

Allgemeine Fragen

1. Erkläre die Funktion des Aufwärmens!

- direkten Vorbereitung auf eine Belastung, z. B. Sportunterricht, Training, Wettkampf
- Vermeidung von Verletzungen bei der anschließenden Tätigkeit

2. Nenne die Wirkungen, die das Aufwärmen erfüllen soll!

- Erhöhung der Muskeltemperatur
- Vorbereitung des Bewegungsapparates
- Vorbereitung der Atmung
- geistige Einstimmung auf eine sportliche Belastung

3. Beschreibe den Ablauf eines funktionsgerechten Aufwärmens. Nenne dazu praktische Beispiele aus dem Sportunterricht.

- a) Große Muskelgruppen sollen aktiviert werden.
 - Lauf-, Hüpf- und Sprungübungen
 - Spiele mit geringer Intensität
- b) Dehnungen (Stretching)
- c) Leichte Kraftübungen für die benötigten Muskelgruppen

4. Nenne Reaktionen des Körpers auf eine Belastung!

- Atem- und Herzfrequenz steigen an
- Muskulatur braucht mehr Sauerstoff
- Sauerstoff gelangt über Lunge und Blutkreislauf zur Muskulatur
- Folge: Atmungs- und Kreislaufaktivität steigen an

5. Nenne verschiedene Maßnahmen zur Sicherheit und Unfallverhütung Sportunterricht!

- Überprüfung des Geräteaufbaus
- Absicherung aller Geräte (z.B. durch Matten)
- zielgerichtetes Aufwärmen
- angemessene Hilfe- und Sicherheitsstellungen
- Einhaltung der disziplinarischen Rahmens
- angemessene Sportkleidung
- Ablegen von Schmuck und Uhren
- Zusammenbinden langer Haare

6. Beschreibe hygienische Grundsätze beim Schulsport!

- vorher: saubere, frische Sportkleidung
nachher: Waschzeug und Handtuch benutzen
frische Kleidung anziehen

7. Nenne verschiedene Formen des Abwärmens (= Cool Down) nach einer sportlichen Betätigung!

- Lockeres Auslaufen
- entspannende Spiele
- Dehn- und Lockerungsübungen
- Entspannungsmethoden

8. Beschreibe den Vorgang des Pulsmessens!

- mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger einer Hand
- am Unterarm in Verlängerung des Daumens *oder* am Hals neben dem Kehlkopf
- 15 Sekunden Pulsschläge zählen
- Frequenzberechnung: Gezählte Pulsschläge mal 4

9. Erkläre die Bedeutung des Pulsmessens!

- Kontrolle von Herz- und Kreislauf
- Einschätzung und Vergleich eigener Leistung

10. Erkläre den Begriff „Fair Play“!

- Anerkennung von Schiedsrichterentscheidungen
- Akzeptanz und Unterstützung schwächerer Sportler
- Hinnehmen von Niederlagen ohne unsachlich zu werden
- Anerkennung der Leistung anderer

11. Erkläre den Begriff „Zirkeltraining“!

- Aufbau verschiedener Stationen
- Absolvieren der Stationen in sinnvoller Reihenfolge
→ abwechselnde Belastungen

12. Äußere die zur Bedeutung des Dehnens (Stretchings)!

- Erhöhung der Beweglichkeit
- Vorbeugung vor Verletzungen
- Vermeidung von Muskelkater
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung

13. Sport und Umweltschutz sind manchmal schwierig in Einklang zu bringen.

Erkläre diesen Konflikt an zwei selbstgewählten Beispielen!

Stichworte:

- Skifahren, Motorsport, Golfen, Fußballplätze...

14. Ein Freund/ eine Freundin möchte anfangen, gesund Sport zu treiben und eventuell etwas Gewicht

reduzieren. Erkläre ihm/ihr, was dabei zu beachten ist.

- ausgewogene Mischung aus Ausdauersport und sanftem Kraftsport
- regelmäßiges Training (mindestens 3 bis 4 mal in der Woche)
- Belastungen langsam steigern
- auf ausgewogene Ernährung achten

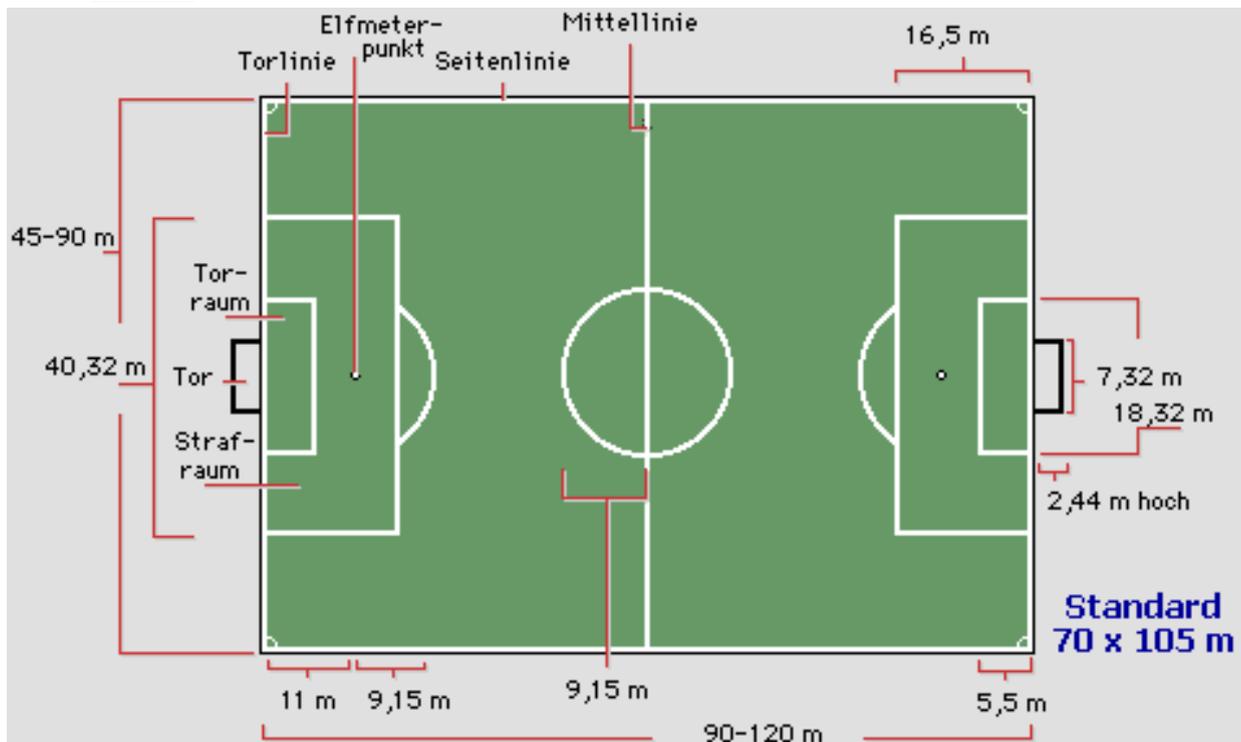
QUALI – Vorbereitung Sport



Fußball

1. Spielregeln:

Spielfeld



<http://www.netschool.de/spo/skript/fbfeld.gif>

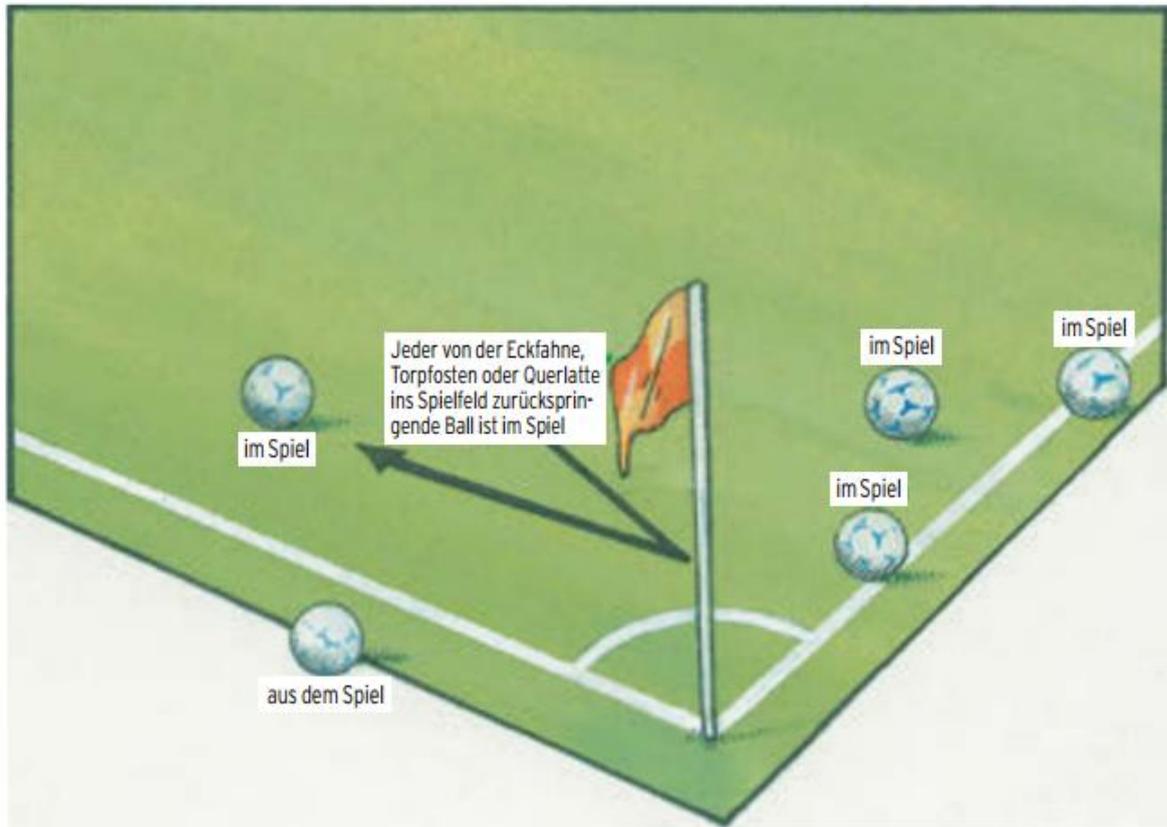
Spieler und Ausrüstung

- je elf Spieler pro Mannschaft, einer davon ist Torwart
- bei Spielbeginn muss Mannschaft aus mindestens sieben Spielern bestehen
- drei Auswechslungen können vorgenommen werden
- Schiedsrichter muss über Auswechslungen informiert werden
- eingewechselter Spieler darf Spielfeld erst betreten, wenn es der ausgewechselte Spieler verlassen hat
- Auswechslungen werden an Höhe der Mittellinie vorgenommen
- Schmuck muss zwingend abgelegt werden
- es müssen Schienbeinschoner getragen werden
- Torwart muss sich in der Bekleidungsfarbe deutlich von anderen Spielern unterscheiden

Spielzeit

- je zwei Halbzeiten mit 45 Minuten Länge
- Halbzeitpause darf 15 Minuten nicht überschreiten
- verloren gegangene Spielzeit muss nach Ermessen des Schiedsrichters nachgespielt werden

Ball in und aus dem Spiel:



Verbotenes Spiel:

Direkter Freistoß:

- Treten des Gegners oder Versuch dazu
- rücksichtsloser oder unverhältnismäßiger Körpereinsatz
- Anspringen, Rempeln, Schlagen des Gegners oder der Versuch dazu
- Stoßen eines Gegners
- Spielen des Balles mit der Hand

Indirekter Freistoß:

- gefährliches Spiel
- Behinderung des Laufs des Gegners
- Behinderung des Torwarts, den Ball aus seinen Händen zu geben

Der direkte Freistoß darf direkt ins gegnerische Tor geschossen werden.

Der indirekte Freistoß wird vom Schiedsrichter durch anheben des Armes über seinen Kopf angezeigt.

Ein Tor kann nur dann erzielt werden, wenn der Ball nach der Ausführung von einem anderen Spieler berührt wurde, bevor er die Torlinie überschreitet.

Abseits:

Ein Spieler befindet sich in einer Abseitsstellung, wenn er der gegnerischen Torlinie näher ist, als der Ball und der vorletzte Abwehrspieler.

Er befindet sich jedoch nicht in einer Abseitsstellung, wenn er zum Zeitpunkt des Abspiels in seiner eigenen Spielhälfte, oder auf gleicher Höhe mit dem vorletzten Abwehrspieler ist.

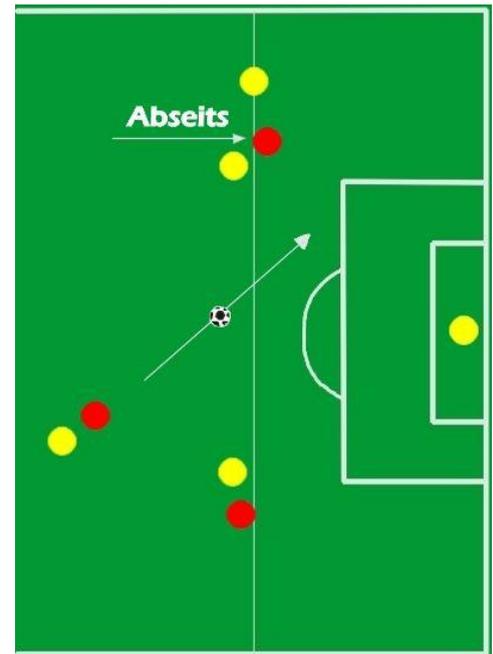
Ein Spieler befindet sich in einer Abseitsstellung, wenn

- er der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und der vorletzte Gegenspieler.

Ein Spieler befindet sich nicht in einer Abseitsstellung

- in seiner eigenen Spielfeldhälfte
- auf gleicher Höhe mit dem vorletzten Gegenspieler
- auf gleicher Höhe mit den beiden letzten Gegenspielern.

Eine Abseitsstellung wird nur dann mit einem indirekten Freistoß für den Gegner bestraft, wenn der im Abseits stehende Spieler aktiv in das Spiel eingreift!



<http://img.webme.com/pic/m/morrisboehmann/abseits.jpg>

2. Technik:

Innenseitstoß:

Der Innenseitstoß ermöglicht das sicherste Abspiel beim Fußball. Durch die große Berührungsfläche zwischen Ball und Fuß lassen sich Pässe sehr präzise ausführen.



(Quelle: <http://www.fussball21.de/36849.asp>)

Vollspannstoß:

Der Vollspannstoß wird meistens für harte Schüsse aufs Tor und für weite, hohe Abspiele angewandt. Im Gegensatz zum Innenseitstoß ist der Vollspannstoß für Pässe in der Nahdistanz weniger zu empfehlen. Die Berührungsfläche zwischen Ball und Fuß ist sehr gering. Der Ball kann dadurch leicht verzogen werden. Der Vollspannstoß eignet sich u.a. auch als Torwart-Abstoßtechnik, Befreiungsschlag und Volleyschuss.



(Quelle: <http://www.fussball21.de/42260.asp>)

1. Nenne verschiedene Ballstoßarten!

Innenseitstoß, Vollspannstoß, Innenspannstoß, Kopfball

2. Nenne verschiedene Möglichkeiten der Ballannahme!

Annahme mit der Sohle, Innenseite, Spann, Außenseite, Oberschenkel, Brust, Bauch, Kopf, ...

3. Nenne verschiedene Torhütertechniken!

Hechten, Fausten, Fangen, Abstoß, Abschlag, Abwurf

4. Unterscheide die Begriffe Technik und Taktik!

Technik: Umgehen mit dem Ball

Taktik: Verhalten der Spieler bei Angriff und Abwehr
(Einzeltaktik, Gruppentaktik und Mannschaftstaktik)

5. Welche Faktoren müssen bei der Taktik im Fußball berücksichtigt werden?

- konditionelle und technische Fähigkeiten (auch des Gegners)
- Spielsituation (Freistoß, Überzahl, ...)
- Spielstand
- Witterung und Platzverhältnisse
- Spielsystem (Gegner – eigene Mannschaft)

6. Nenne allgemeine taktische Hinweise!

- Überzahl in Ballnähe schaffen
- Freilaufen aus dem Schatten des Gegenspielers
- Ball spielen und nachlaufen
- Körper zwischen Ball und Gegenspieler bringen
- Ball entgegenlaufen
- keinen Ball springen lassen

7. Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen eingewechselt werden?

- bei Erwachsenen nicht mehr als drei
- Unterschiede zwischen Spielklassen möglich
- Rückwechsel unter Umständen erlaubt

8. Darf ein Spieler den Platz des Torwarts einnehmen?

- Ja, wenn
 - a) der Schiedsrichter vor dem Wechsel benachrichtigt wird.
 - b) der Wechsel während einer Spielunterbrechung durchgeführt wird.

9. Was muss der Schiedsrichter vor Beginn eines Spiels überprüfen?

- Platzverhältnisse
- Spielerausrüstung
- Ball
- Tore

10. Wann gilt ein Tor als erzielt?

- Ball muss die Torlinie mit vollem Durchmesser überquert haben

11. Nimm Stellung zu den hohen Geldsummen, die in der Bundesliga und im internationalen Fußballgeschäft eine Rolle spielen.

Mögliche Diskussionspunkte:

- hartes Training, dafür hohe Gehälter
- Spieler sind sehr hohem Verletzungsrisiko ausgesetzt
- Höhe der Gehälter ist sehr fragwürdig
- Werbezwecke bestimmen den Fußball mehr als sportliche Leistungen
- in anderen Sportarten wird auch hart trainiert → Fußballer sind überbezahlt

12. Welche Fähigkeiten muss ein guter Fußballer besitzen?

- Kondition
- Schnelligkeit
- Überblick behalten
- Teamfähigkeit
- Kritikfähigkeit

13. Erkläre die Ab- und Aufstiegsregelung in den Fußball-Bundesligen!

- in beiden Ligen jeweils 18 Mannschaften
- Plätze 17 und 18 der ersten Liga steigen direkt in die zweite Liga ab
- Plätze 1 und 2 der zweiten Liga steigen direkt in die erste Liga auf
- Plätze 16 der ersten Liga und 3 der zweiten Liga bestreiten die Relegation
- Sieger spielt in erster Bundesliga

5. Aus wie vielen Spielern besteht eine Mannschaft?

- 6 Feldspieler, ein Torwart
- 8 Auswechselspieler
- Spielerzahl kann in Jugendmannschaften abweichen

6. Was ist beim Auswechseln zu beachten?

- Auswechseln im Wechselraum
- Spieler muss vor dem Auswechselspieler das Feld verlassen haben

7. Beschreibe, wie man den Ball spielen darf!

- unter Benutzung von Händen, Armen, Kopf, Rumpf, Oberschenkel und Knie
- man darf den Ball werfen, schlagen, stoßen, fausten, stoppen und fangen

8. Erläutere die Folgen, die das Betreten des Torraums durch einen Feldspieler hat!

- Freiwurf, wenn ein Angreifer mit dem Ball den Torraum betritt
- Freiwurf, wenn ein Angreifer ohne Ball den Torraum betritt und sich dadurch einen Vorteil verschafft
- Siebenmeter, wenn ein Feldspieler absichtlich seinen eigenen Torraum betritt, um sich gegenüber einem Angreifer einen Vorteil zu verschaffen

9. Darf ein Torwart im Spielfeld mitspielen?

- Ja, er unterliegt in diesem Fall den gleichen Bedingungen wie ein Feldspieler.

10. Wie lange dauert normalerweise ein Handballspiel?

- | | | | |
|---------------------------------|----------------|---|------------------|
| - Männer/Frauen/Jugend über 16: | 2 x 30 Minuten | + | 10 Minuten Pause |
| - Jugend 12 bis 16 Jahre: | 2 x 25 Minuten | + | 10 Minuten Pause |
| - Jugend 8 bis 12 Jahre: | 2 x 20 Minuten | + | 10 Minuten Pause |

11. Wie viele Schritte dürfen höchstens mit dem gehaltenen Ball gemacht werden?

- 3 Schritte

12. Erkläre, wann auf Siebenmeter entschieden wird!

- bei regelwidrigem Verhindern einer klaren Torgelegenheit
- bei absichtlichem Betreten des eigenen Torraums
- bei absichtlichem Spielen des Balles an den eigenen Torwart im Torraum
- wenn der Torwart mit dem Ball vom Spielfeld in den Torraum zurückgeht

13. Nenne die Grundregeln für die Ausführung eines Siebenmeters!

- der Werfer darf die 7-m-Linie weder berühren noch überschreiten
- es darf sich kein Spieler zwischen Torraum und Freiwurflinie befinden

14. Wie viele Schiedsrichter leiten im Normalfall ein Spiel?

- es gibt zwei Schiedsrichter: Feldschiedsrichter und Torschiedsrichter
- beide Schiedsrichter sind gleichberechtigt
- im Zweifelsfall entscheidet der Feldschiedsrichter

15. Erkläre den Begriff der „Zeitstrafe“!

- persönliche Strafe für einen Spieler
- Dauer: 2 Minuten
- Mannschaft darf den Spieler nicht ersetzen
- nach der dritten Zeitstrafe wird Spieler ausgeschlossen (rote Karte)
- meckern
- Ball auf den Boden werfen oder nicht unmittelbar ablegen
- falsches Auswechseln

16. Erkläre, was man unter einem „Stürmerfoul“ versteht!

- angreifender Spieler läuft oder springt mit Kopf, Schulter oder Knie voraus in die Abwehr

17. Erkläre den Unterschied zwischen Fall- und Sprungwurf!

- Fallwurf: erfolgt aus Stand oder Hocke
- Sprungwurf: erfolgt aus dem Lauf oder aus dem Lauf mit Drehung und Sprung

18. Erkläre, was man unter einem Gegenstoß versteht!

- Schnellangriff
- nach Balleroberung oder gehaltenen Bällen des Torhüters

19. Unterscheide 6 : 0 – und 5 : 1 – Deckung !

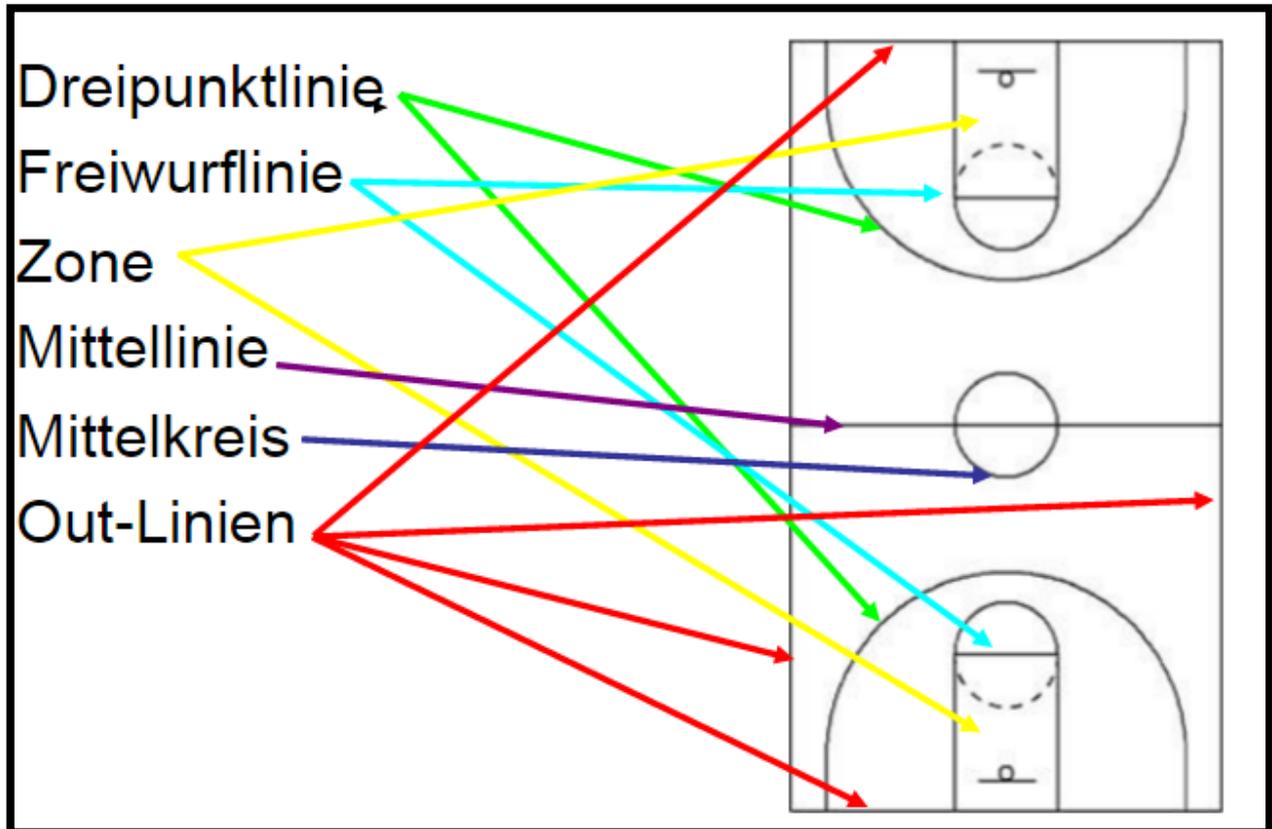
- 6 : 0 – Deckung: Alle Abwehrspieler verteidigen an eigener Torraumlinie
- 5 : 1 – Deckung: 5 Feldspieler verteidigen an Torraumlinie
1 Feldspieler verteidigt offensiv und vorgezogen

QUALI – Vorbereitung Sport



Basketball

1. Beschreibe den Aufbau eines Basketballfelds und benenne die Linien!



<http://slideplayer.org/slide/2983792/>

2. Beschreibe die begrenzte Zone!

- 5,80 m von der Innenkante der Grundlinie entfernt
- 3,60 m bzw. 6,00 m breit

3. Wie viele Spieler bilden eine Mannschaft?

- 12 Spieler, 1 Trainer (Coach), 1 Trainerassistent

4. Wie viele Schiedsrichter gibt es pro Spiel?

- Zwei, 1. und 2. Schiedsrichter

5. Nimm zu folgenden Punkten Stellung!

Schiedsrichterentscheidungen:	dürfen nicht gegenseitig aufgehoben werden
Spieldauer:	4 x 10 Minuten
Halbzeitpause:	15 Minuten

6. Erkläre den Begriff Sprungball!

- Schiedsrichter wirft den Ball zwischen 2 Spielern hoch
- zu Beginn jedes Spiels

7. Wann gilt ein Korb als erzielt?

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

8. Wo wird nach Korberfolg das Spiel fortgesetzt?

- von einem beliebigen Punkt außerhalb des Spielfeldes (= hinter der Grundlinie)

9. Wann und wie wird das Spiel verlängert?

- wenn ein Spiel am Ende des 4. Viertels unentschieden steht
- 5 Minuten Verlängerung
- Spiel wird so oft verlängert, bis das Spiel entschieden ist

10. Wann wird die Spielzeit unterbrochen?

- bei Regelübertretungen
- Foul
- Verzögerung
- Verletzung eines Spielers

11. Wie viele Auszeiten stehen jeder Mannschaft zu?

- eine in jedem Viertel
- im letzten Viertel zwei

12. Wann ist ein Spieler im „Aus“?

- Berührung des Bodens außerhalb der Spielfeldbegrenzungslinie
- Berührung der Spielfeldbegrenzungslinie

13. Wann ist der Ball im „Aus“?

- Ball berührt einen Spieler, der im „Aus“ steht
- Ball berührt den Boden im „Aus“

14. Erkläre folgende Begriffe!

Doppeldribbling:

Wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat

Schrittfehler:

Laufen mit dem Ball in der Hand unter der Missachtung der Schrittvorschrift (mehr als zwei Kontakte mit Ball in der Hand)

Halteball:

Wenn der Ball von zwei oder mehr Spielern gegnerischer Mannschaften gleichzeitig gehalten wird.

Sprungball:

Wenn der Schiedsrichter den Ball zwischen zwei Gegenspielern hochwirft

15. Erkläre die folgenden Regeln!

3-Sekunden-Regel

Ein Spieler darf nicht länger als 3 Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners bleiben.

8-Sekunden-Regel

Die angreifende Mannschaft muss den Ball innerhalb von 8 Sekunden in die gegnerische Spielfeldhälfte bringen.

24 Sekunden-Regel

Wenn eine Mannschaft die Ballkontrolle erlangt, muss sie innerhalb von 24 Sekunden auf den Korb werfen.

16. Erkläre die folgenden Begriffe!

a) Passarten:

- beidhändiger Brustdruckpass
- Bodenpass
- Überkopfpass
- Handballpass

b) Korbwürfe:

- Standwurf
- Sprungwurf
- Hakenwurf
- Korbleger

c) Sternschritt:

- Schritt(e) mit demselben Fuß in beliebige Richtungen
- anderer Fuß bleibt dabei auf dem Boden

17. Erkläre folgende Begriffe!

a) Jump:

Sprungball

b) Rebound:

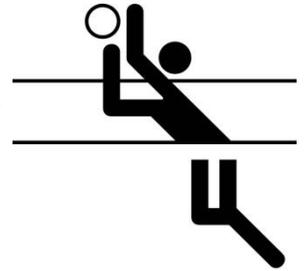
Erkämpfen des vom Korb bzw. Brett abprallenden Balles nach Fehlwurf des Gegners

c) 3-Punkte-Wurf

Ein Wurf außerhalb der 3-Punkte-Linie (6,25m Abstand)

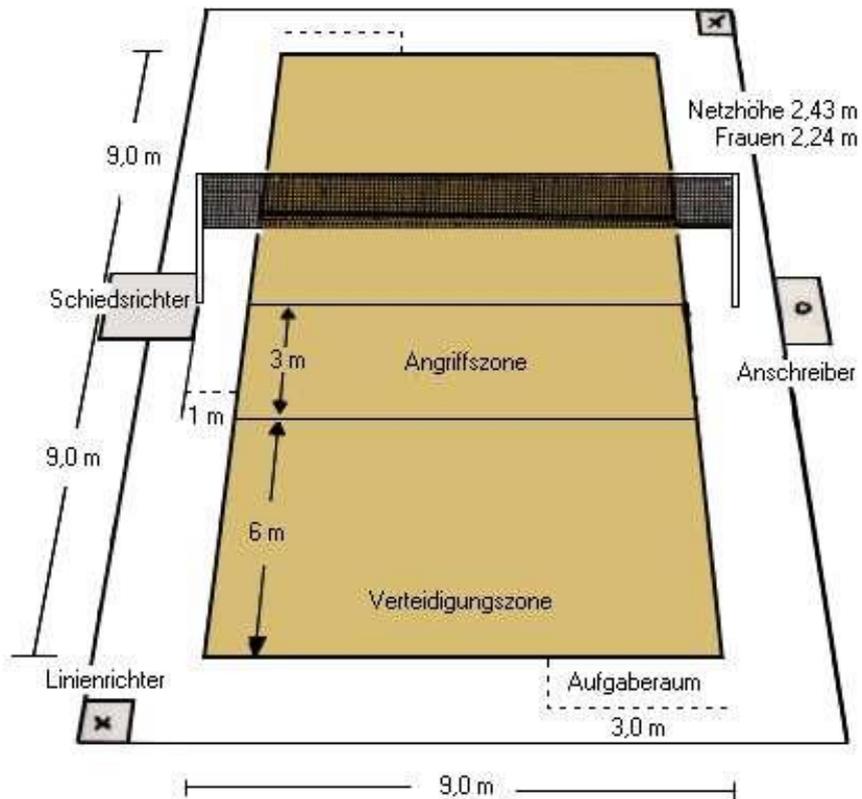
d) Korbleger:

Wurf auf/in den Korb aus der Bewegung



Volleyball

Das Spielfeld



http://www.tus-wichlinghofen.de/Sportangebote/Volleyball/Volleyball_A_Z/Spielfeld/Bilder/Spielfeld.jpg

1. Welche Ausmaße hat ein Volleyballfeld?

- 2 Felder von je 9m x 9m

2. Wie hoch ist das Netz?

Schülerinnen:	2,15 Meter
Frauen:	2,24 Meter
Schüler:	2,24 Meter
Männer:	2,43 Meter

3. Beschreibe das Volleyballspielfeld und benenne die Linien!

Grundlinie, Seitenlinie, Mittellinie

4. Wie viele Auszeiten stehen einer Mannschaft zur Verfügung?

Pro Satz 2 Auszeiten von je 30 Sekunden

5. Wie kann eine Mannschaft einen Punkt erzielen?

- Ball berührt Boden innerhalb des gegnerischen Spielfeldes
- Ball wird fehlerhaft angenommen

- Gegner spielt den Ball ins Netz
- Gegner spielt den Ball ins Aus

6. Wann verliert eine Mannschaft das Aufgaberecht?

- wenn die gegnerische Mannschaft einen Punkt macht

7. Wann werden die Spielerpositionen gewechselt?

- nach dem Gewinn des Aufgaberechtes

8. Wie werden die Spielerpositionen gewechselt?

- Spieler wechseln ihre Positionen im Uhrzeigersinn

9. Welche Mannschaft ist der Sieger eines Satzes?

- Mannschaft, die zuerst 25 Punkte erreicht hat
- mindestens zwei Punkte Vorsprung

10. Wer ist Sieger eines Spiels?

- Mannschaft, die zuerst 3 Sätze gewonnen hat.

11. Aus wie vielen Spielern darf eine Mannschaft bestehen?

- 6 Feldspieler
- 6 Auswechselspieler

12. Wie viele Spielerwechsel dürfen pro Satz durchgeführt werden?

- 6 Wechsel sind erlaubt

13. Was versteht man unter einem Doppelschlag?

- aufeinanderfolgende Ballberührung durch Körperteile eines Spielers

14. Welche Fehler kann ein Spieler am Netz begehen?

- das Netz berühren
- die Mittellinie überschreiten

15. Was versteht man unter Rotation?

- Wechsel der Positionen im Uhrzeigersinn
- nach zurückgewonnenem Aufgaberecht

16. Mit welchen Körperteilen darf ein Spieler den Ball regelgerecht spielen?

- mit allen Körperteilen

17. Nenne verschiedene Zuspielformen!

- oberes Zuspiel (Pritschen)
- unteres Zuspiel (Baggern)
- untere Aufgabe
- Aufgabe von oben (z.B. Tennisaufgabe)
- oberes Zuspiel rückwärts
- oberes Zuspiel im Sprung
- Schmetterschlag

QUALI – Vorbereitung Sport



Leichtathletik

1. Nenne 8 Disziplinen der Leichtathletik!

- Weitsprung
- Hochsprung
- Kugelstoß
- Hammerwurf
- Schlagball
- Hürdenlauf
- Sprint
- Langstrecke

2. Nenne Laufdisziplinen, die in Bahnen gelaufen werden!

- Staffellauf (4 x 100m, 4 x 400m)
- 100m-Lauf
- Hürdenlauf (100m Damen, 110m Herren, 400m Herren)

3. Wann wird ein Wettkämpfer beim Laufen disqualifiziert?

- beim Verlassen der Bahn
- bei Behinderung eines Mitbewerbers auf der Nebenbahn
- bei einem Fehlstart

4. Nenne Strecken, die nicht in Bahnen gelaufen werden!

- Langstrecken über 1000m, 5000m
- Hindernis 1500m, 3000m, 10000m

5. Welche Kugelgewichte nutzen Schüler?

- 3 kg Mädchen bis 14 Jahre
- 4 kg weibliche Jugend und Frauen
- 4 kg Jungen 14 – 15 Jahre
- 5 kg Jungen 16 – 17 Jahre

6. Nenne wichtige Sicherheitsvorkehrungen beim Kugelstoßen!

- alle Zuschauer oder Helfer sind hinter dem Stoßenden (Augenkontakt!)
- Kampfrichter messen erst, wenn Stoßender den Stoßkreis verlassen hat

7. Wann ist ein Stoß ungültig?

- bei Betreten des Stoßbalkens
- bei Übertreten der Kugelstoßanlage nach dem Stoß

→ Anlage nach hinten verlassen

8. Nenne die vier Phasen des Weitsprungs. Beschreibe sie kurz!

1. Anlauf:

- Steigerungslauf, Tempozunahme bis zum Balken
- Ballenlauf, betonter Kniehub
- Zunahme der Schrittfrequenz im zweiten Anlaufabschnitt
- vorletzter Anlaufschritt länger als Absprungschritt

2. Absprung:

- aufrechter Rumpf
- schnelles Aufsetzen des gestreckten Sprungbeins mit ganzer Sohle
- gegengleicher Armeinsatz
- Oberschenkel des Schwungbeins waagrecht, Unterschenkel hängt

3. Flugphase:

- Beibehaltung der Schritthaltung nach dem Absprung
- Rumpfhaltung aufrecht
- spätes Vorbringen des Sprungbeins zur Vorbereitung der Landung
- Beine waagrecht und auf gleicher Höhe vor der Landung

4. Landungsphase:

- gleichzeitig mit beiden Beinen
- elastische Landung durch Nachgeben in den Knien

9. Welche Hochsprungtechniken gibt es?

- Flop
- Schersprung

10. Nenne einige Punkte zur Technik und Regelkunde des Hochsprungs!

- Sprung darf nur über die Latte erfolgen
- Absprung muss mit einem Fuß ausgeführt werden
- drei Versuche pro Höhe

11. Was musst du beachten, wenn du in deiner Freizeit im Gelände joggen gehst?

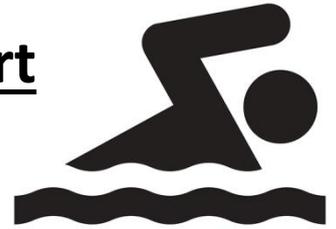
- eingelaufene Schuhe
- funktionelle Kleidung
- Tempo der eigenen Kondition angemessen
- ausgeglichene Atmung
- Pulskontrolle (evtl. mit Pulsuhr)

12. Beschreibe den Ablauf des Tiefstarts!

- Startblock „einrichten“
- hinter den Startblock stellen
- Signal „Auf die Plätze“: von vorne in den Startblock einsteigen
- Signal „Fertig“: Knie vom Boden heben
Gesäß nach oben bringen
Körperspannung
- Signal „Los“: explosiv den Startblock verlassen

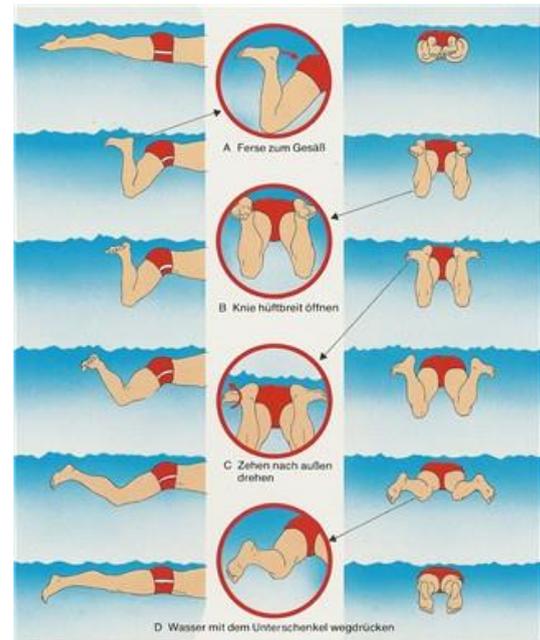
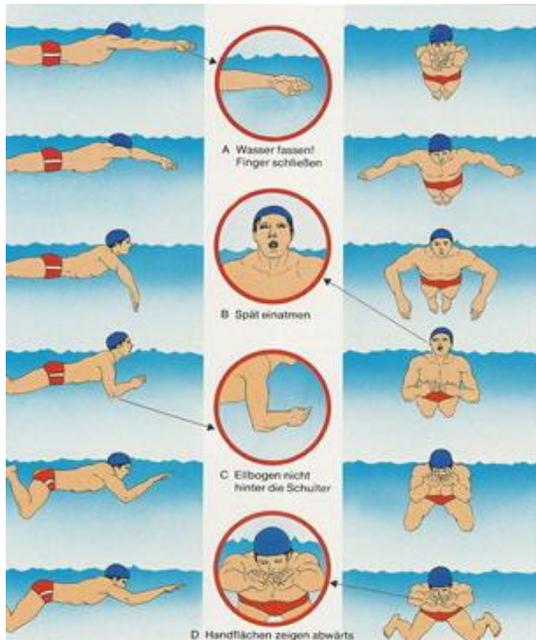
QUALI – Vorbereitung Sport

Schwimmen



Die Schwimmstile

Brustschwimmen



Giehl, J.: Richtig schwimmen, München 1996

Armbewegung:

- Arme bewegen sich vom gestreckten Zustand seitwärts auseinander
- beim zurückziehen Beugen der Arme
- auf Höhe der Schulterebene werden die Arme schnell zur Brust gezogen
- von dort aus beginnt wieder die Streckung nach vorne

Beinbewegung:

- Beugen der Unterschenkel bei leicht geöffneten Knien und Füßen
- Fersen möglichst dicht ans Gesäß bringen
- Unterschenkel beschreiben einen schwungvollen Kreis nach hinten unten bis Beine vollständig gestreckt sind

Atmung:

- während eines Armzugs wird einmal ein- und ausgeatmet

Tauchzug:

- nach Start und Wende
- vollständig untergetaucht
- ein voller Armzug bis zu den Oberschenkeln
- ein Beinschlag
- Kopf muss die Wasseroberfläche durchbrechen, bevor der nächste Armzug beginnt

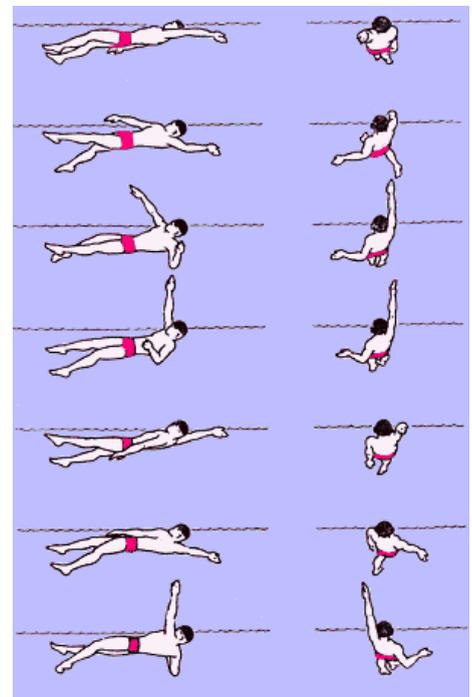
Rückenschwimmen

Armzug:

- Schwimmer liegt flach auf dem Rücken im Wasser
- Armzug wechselseitig
- Arme tauchen über Kopf ins Wasser und werden am Körper entlang nach vorne geführt
- Arme werden außerhalb des Wassers wieder zurückgeführt

Beinschlag:

- Auf- und Abbewegung der Beine aus der Hüfte heraus



<http://www.sportunterricht.de/lksport/ruecken2.gif>

Kraulschwimmen

Armbewegung

- Arm taucht in Verlängerung des Schultergelenks weit vorne ein
- Unterarm ist leicht gebeugt
- Arm wird mit Druck zuerst nach außen, dann in Richtung Hüfte bewegt (s-förmig)

Beinbewegung:

- Auf- und Abbewegung aus der Hüfte
- Beine gestreckt bis leicht gebeugt

Körperlage:

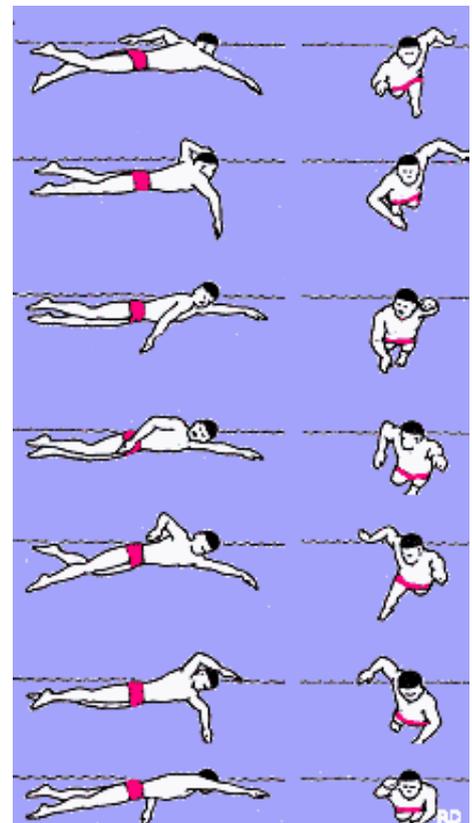
- im Wasser liegend
- Kopf leicht angehoben

Atmung:

- Kopf seitwärts drehen
- Kurz bevor der Arm das Wasser verlässt
- Zweier- oder Dreierhythmus

Wende:

- Rollwende
- Rolle vor dem Beckenrand und Abstoß mit den Beinen

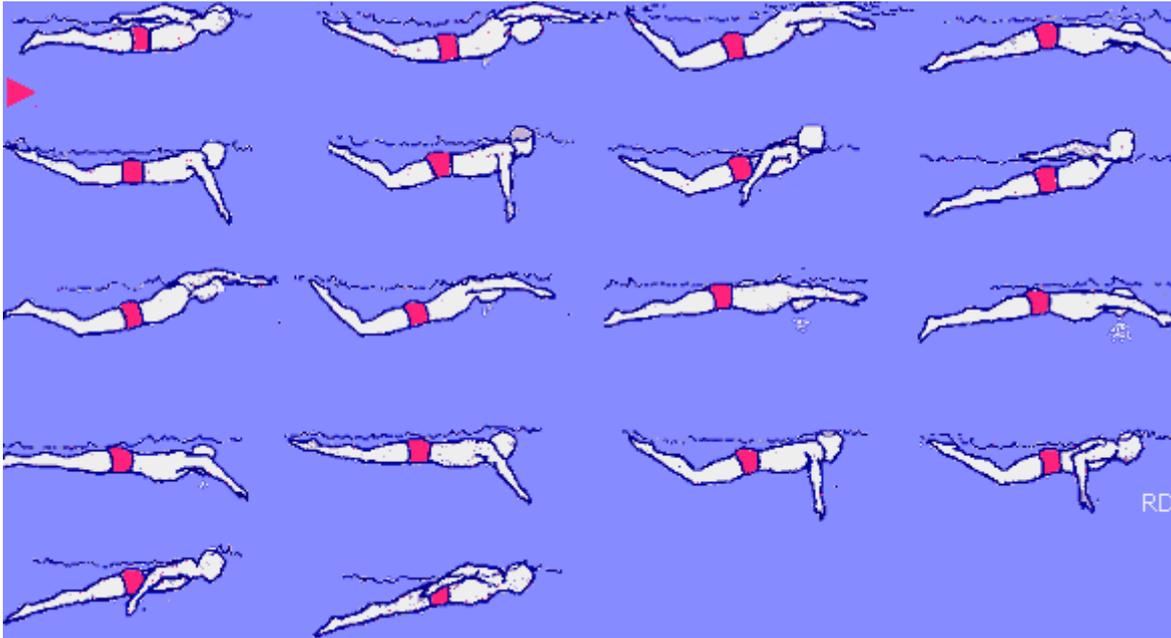


<http://www.sportunterricht.de/lksport/kraulswb1.gif>



<http://www.sportunterricht.de/lksport/kraulswb1.gif>

Schmetterlingsschwimmen (Delfinschwimmen)



<http://www.schmolinga.de/delfbild3.gif>

Armzug:

- beide Arme tauchen weit vorne ein
- Arme ziehen in s-förmiger Bewegung unter Wasser nach hinten

Beinschlag:

- Beinschlag ist kombiniert mit dem Körper
- Ganzkörper-Wellenbewegung
- pro Armzug werden zwei Wellenbewegungen ausgeführt

1. Nenne gesundheitliche Aspekte des Schwimmens!

- geringes Verletzungsrisiko
- geringe Belastung für Gelenke und Knochen (Auftrieb!)
- Entlastung des Herz bei mäßiger Belastung
- Wassertemperatur wirkt anregend auf den Kreislauf
- Beanspruchung vieler Muskeln (abhängig vom Schwimmstil)
- geeignet für Menschen jeden Alters

2. Nenne verschiedene Strecken und Wettbewerbe beim Wettkampfschwimmen!

Kurzstrecke:

50 Meter, 100 Meter, 200 Meter, 400 Meter, 800 Meter, 1500 Meter

Langstrecke:

zwischen 5 km und 25 km (meist in offenen Gewässern ausgetragen)

- Einzelwettkämpfe und Staffelwettbewerbe (4er Staffeln)

3. Erkläre, was man unter Lagenschwimmen versteht!

- Kombination der vier Schwimmstile
- Meist Staffelwettbewerb
- Reihenfolge: Schmetterling, Rücken, Brust, Kraul

4. Nenne Merkmale des Startvorgangs!

- Start auf Startsignal
- Start vom erhöhten Startblock durch Startsprung ins Wasser
- Beim Rückenschwimmen wird im Wasser gestartet.

5. Beschreibe die Phasen des Starts!

1. Mehrere kurze Pfiffe

- Schwimmer bereitet sich vor und geht hinter den Startblock

2. Langgezogener Pfiff

- Schwimmer geht auf hinteren Teil des Startblocks

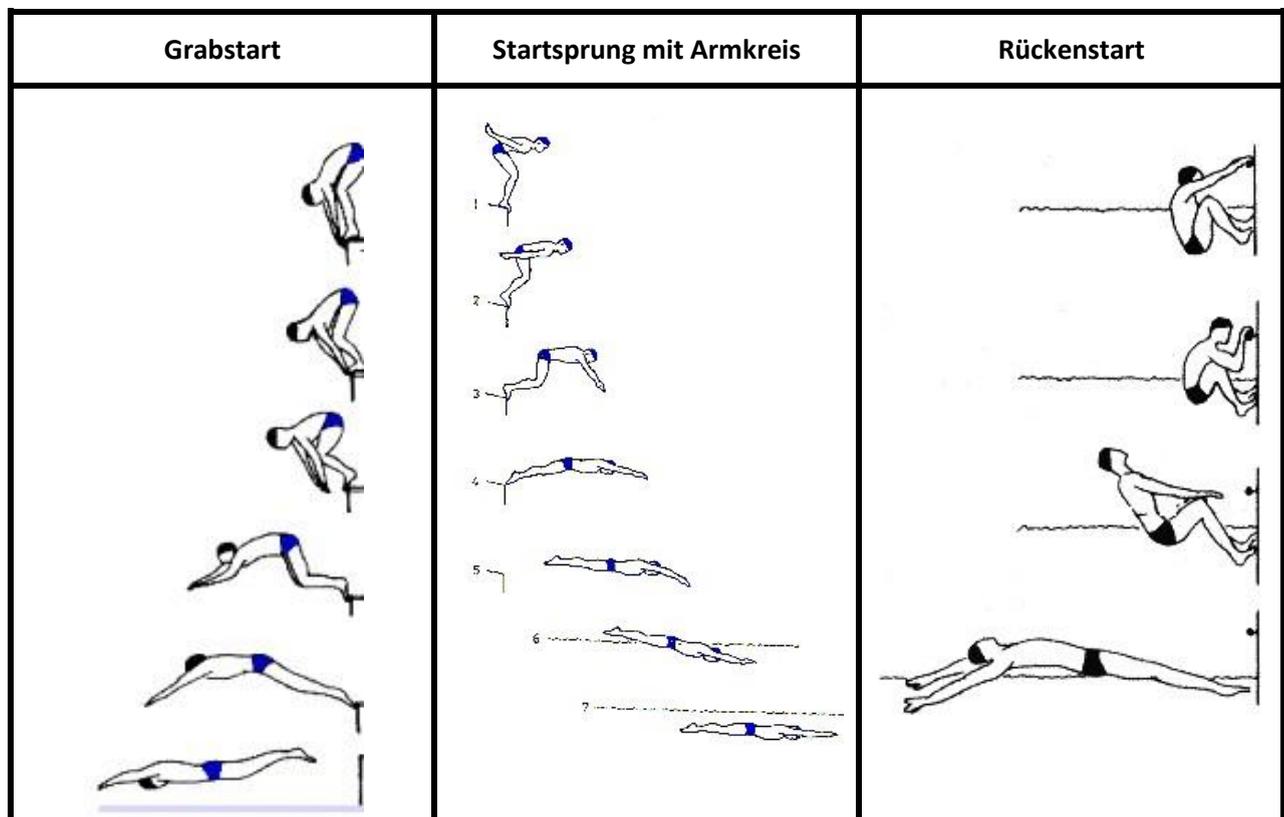
3. Gesprochenes Kommando "Auf die Plätze"

- Schwimmer geht in gebeugte Starthaltung
- mindestens ein Fuß an der Vorderkante des Startblocks

4. Kurzer Pfiff

- Start frei

6. Verschiedene Startarten:



7. Nenne einige Merkmale zum Anschlag an den Beckenrand!

- Zeit wird gestoppt, wenn eine Hand den Beckenrand berührt
- Ausnahme: Brust- und Schmetterlingsschwimmen!
→ beide Hände müssen Beckenrand berühren
- Zeiten werden von mindestens einer Person pro Bahn gemessen
- bei großen Wettkämpfen elektronische Zeitmessung

8. Erkläre, was man unter Rettungsschwimmen versteht!

Rettungsmittel:



Rettungsstange



Rettungsring



Rettungswurfsack



Rettungsboje



Rettungsgurt, -leine

<http://www.helpi.com/Feuerwehr/Ausruestung/Wasserrettung-Wurfsaecke.htm>

Rettung/ Erste Hilfe:

- jeder muss helfen (bei Unglücksfällen, gemeiner Gefahr, Not), falls
 - erforderlich,
 - den Umständen nach zumutbar,
 - ohne Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich,
 - ohne erhebliche eigene Gefahr möglich.
- kann man nicht direkt helfen, muss man zumindest einen NOTRUF absetzen

Baderegeln:

	Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst.		Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere bieten dir keine Sicherheit.
	Verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst.		Bade nicht, wo Schiffe und Boote fahren.
	Gehe nur zum Baden, wenn Du dich wohl fühlst.		Tauche andere nicht unter!
	Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst.		Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort.
	Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug und frei ist.		Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser.
	Überschätze deine Kraft und dein Können nicht.		Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, Abfälle wirf in den Mülleimer.
	Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.		Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden.

QUALI – Vorbereitung Sport



Turnen an Geräten

1. Nenne sechs Voraussetzungen, die du für das erfolgreiche Turnen an Geräten brauchst!

- Beweglichkeit
- Kraft
- Schnelligkeit
- Gleichgewichtsgefühl
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Körperspannung
- Koordination
- Konzentration

2. Nenne vier Großgeräte und jeweils eine dazugehörige Turnübung!

<u>Boden:</u>	Handstand, Rad, Handstandüberschlag, Bogengang, Flugrolle
<u>Reck:</u>	Felgaufschwung, Unterschwingung, Mühlumschwung, Felgumschwung
<u>Sprung:</u>	Hocke, Grätsche über den Kasten quer oder längs, Handstandüberschlag über den Kasten
<u>Barren:</u>	Sprung in den Stütz, Überspreizen in Schwebesitz, Hockwende, Knieaufschwung, Felgaufschwung, hohe Wende
<u>Schwebebalken:</u>	Aufhocken, Pferdchensprung, Ausfallschritt, Grätschwinkelsprung, Auflaufen, Nachstellhüpfer, Standwaage, Radwende

3. Nenne den Unterschied zwischen einer Pflichtübung und einer Kür?

<u>Pflichtübung:</u>	- Anzahl und Abfolge der Übungsteile sind vorgeschrieben - Übungsteile dürfen nicht geändert werden
<u>Kür:</u>	- Anzahl und Abfolge der Übungsteile stellt der Turner selbst zusammen

4. Erkläre die Begriffe „Sichern“ und „Helfen“!

<u>Sichern:</u>	Bereitstellen, um eingreifen zu können, damit sich der Übende nicht verletzt
<u>Helfen:</u>	Aktiver Eingriff durch den Helfer in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird

5. Erkläre einen wichtigen Helfergriff und gib dazu eine passende Übung an!

<u>Klammergriff:</u>	- beide Hände greifen zu - bei Hocke wird der Oberarm umfasst - bei Handstand wird der Oberschenkel umfasst
<u>Drehgriff:</u>	- wie Klammergriff vorwärts und der Klammergriff rückwärts - Unterstützung und Sicherung von Drehbewegungen (Überschläge, Luftrollen)

6. Nenne 6 Sicherheitsmaßnahmen zur Unfallverhütung beim Gerätturnen?

- passende Sportkleidung
- Schmuck vor dem Sport ablegen
- lange Haare mit Haargummi zusammenbinden
- keinen Kaugummi kauen
- disziplinierter Geräteaufbau und –abbau
- Kontrolle der Sportgeräte durch die Lehrkraft
- zweckmäßiges Aufwärmen
- Hilfestellung

7. Nenne 4 Grundregeln für das Helfen und Sichern!

- Helfer muss anzuwendende Helfergriffe
- Helfer muss so nah wie möglich am Übenden stehen
- Helfer muss so lange helfen oder sichern, bis die Übung sicher abgeschlossen ist
- Helfer soll nur so viel helfen, wie zum Gelingen der Übung notwendig ist
- Helfer soll den Übenden nicht behindern
- Übender muss Vertrauensverhältnis zum Helfer haben

Reck und Stufenbarren:



http://www.wallenreiter.de/img/191432/254711-SPIETH_Mini-Reck_Just_for_Kids_.jpg



<http://www.maria-ward-deg.de/schueler0607/Turnen/Ger%E4tebilder/Stufenbarren.jpg>

8. Erkläre zwei verschiedene Griffarten am Reck oder am Stufenbarren!

- Ristgriff:
- mit beiden Händen von oben greifen
 - Daumen unter der Stange/ dem Holm
- Kammgriff:
- mit beiden Händen von unten greifen
 - Daumen zeigen zum Gesicht des Turners

9. Nenne je zwei Auf- und Abgänge!

- Aufgänge: Hüftaufschwung, Knieaufschwung, Kippaufschwung, Felgaufschwung
- Abgänge: Unterschwing, Hockwende, Hohe Wende, Wendekehre, Saltoabgang

Barren:



<http://spielen-lernen-bewegen.de/images/maennerbarren1.jpg>

10. Erkläre den Unterschied zwischen einer Kehre und einer Wende am Barren!

Kehre:

- Abgang durch Schwung nach vorn
- über einen Holm
- zum Stand neben das Gerät.

Wende:

- Abgang durch Schwung nach hinten
- über einen Holm
- zum Stand neben das Gerät

Bodenturnen:



http://www.spieth-gymnastics.de/tl_files/Spieth%20Gymnastics/Projecten%20Spieth/EK%20turnen%20Moscow/F%201790750%20ART-ECH-Moscow-RUS-2013-overview-floor.jpg

11. Nenne drei Hauptfehler beim Handstand!

- Kopf wird in den Nacken gelegt
- Arme sind gebeugt
- zu geringes Schwungholen
- Hohlkreuz und Überschlag

12. Stelle eine mindestens 4-teilige Bodenkür zusammen!

Zum Beispiel: → Rolle vorwärts

→ Strecksprung

→ ½ Drehung

→ Rolle rückwärts

→ Rad oder Radwende...

Sprung:



<http://f.blick.ch/img/aktuell/origs980117/9216365272-w644-h960/SDA-Starke-Vorstellung-Giulia-Steingruber-Sprung.jpg>

13. Nenne die Bewegungsphasen bei den Stützsprüngen!

- Anlauf
- Absprung
- erste Flugphase
- Stützphase
- zweite Flugphase
- Landung

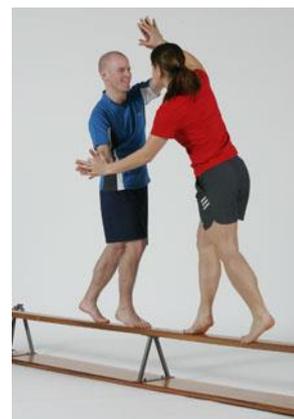
14. Nenne zwei Absprunghilfen!

- Reutherbrett (Sprungbrett)
- Minitrampolin

Balanciergeräte:



<http://img.fotocommunity.com/vanessa-am-schwebelbalken-ii-ee428724-7e9e-4bb6-8212-ef1abaf7ffd0.jpg>



<http://www.mobilesport.ch/aktuell/propriozeptives-training-auf-zwei-beinen-balancierkämpfe/>

15. Stelle eine mindestens 4-teilige Übung auf dem Schwebelbalken zusammen!

- Zum Beispiel: → Auflaufen
→ Pferdchensprung
→ Standwaage
→ Nachstellhüpfer
→ Schwebesitz
→ Rad oder Radwende...

Quellenverzeichnis:

- <http://clipartfreefor.com/cliparts/files3/gymnastics-clipart-floor-5146392-gymnastics-collection-vector.jpg>
- <http://www.stmusik.de/MSED/QualiSkriptSport.pdf>
- <http://www.sportunterricht.de/>
- <http://1001701001.customer.gaponline.de/sites/default/files/Skript-%20allgemeine%20Fragen-Gesundheit.pdf>
- http://www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/34715-Regelheft_2014-15-DFB.pdf
- <http://www.soccerdrills.de/>