

Besondere Leistungsfeststellung

SPORT



ANFORDERUNGEN: 4 Teile

Jeder Prüfling wählt

1 eine Einzelsportart

- Leichtathletik
- Schwimmen
- Gerätturnen

2 eine Mannschaftsportart

- Fußball
- Handball
- Basketball
- Volleyball

Jeder Prüfling absolviert

3 den Kraft-Ausdauer-Zirkel

4 eine schriftliche Prüfung (30 Minuten)

- Fragen zu den beiden gewählten Sportarten
- Allgemeine Fragen
- Fragen zu einer weiteren beliebigen Sportart
- Basis: Skripte Sportarten

Einzelportart

Zweifache Wertung

Mannschaftsportart

Zweifache Wertung

Kraft-Ausdauer-Zirkel

Einfache Wertung

Theorie schriftlich

Einfache Wertung

Rechenbeispiel:

EINZELSPORTART	MANNSCHAFTSPORTART	KRAFT-AUSDAUER-ZIRKEL	THEORIE SCHRIFTLICH	GESAMT
2 • 2	1 • 2	3 • 1	2 • 1	11 : 6
				<u>1,83 ≈ 2</u>

Prüfungsübungen Leichtathletik



100 Meter - Sprint

Weitsprung oder Hochsprung

Weitwurf oder Kugelstoßen

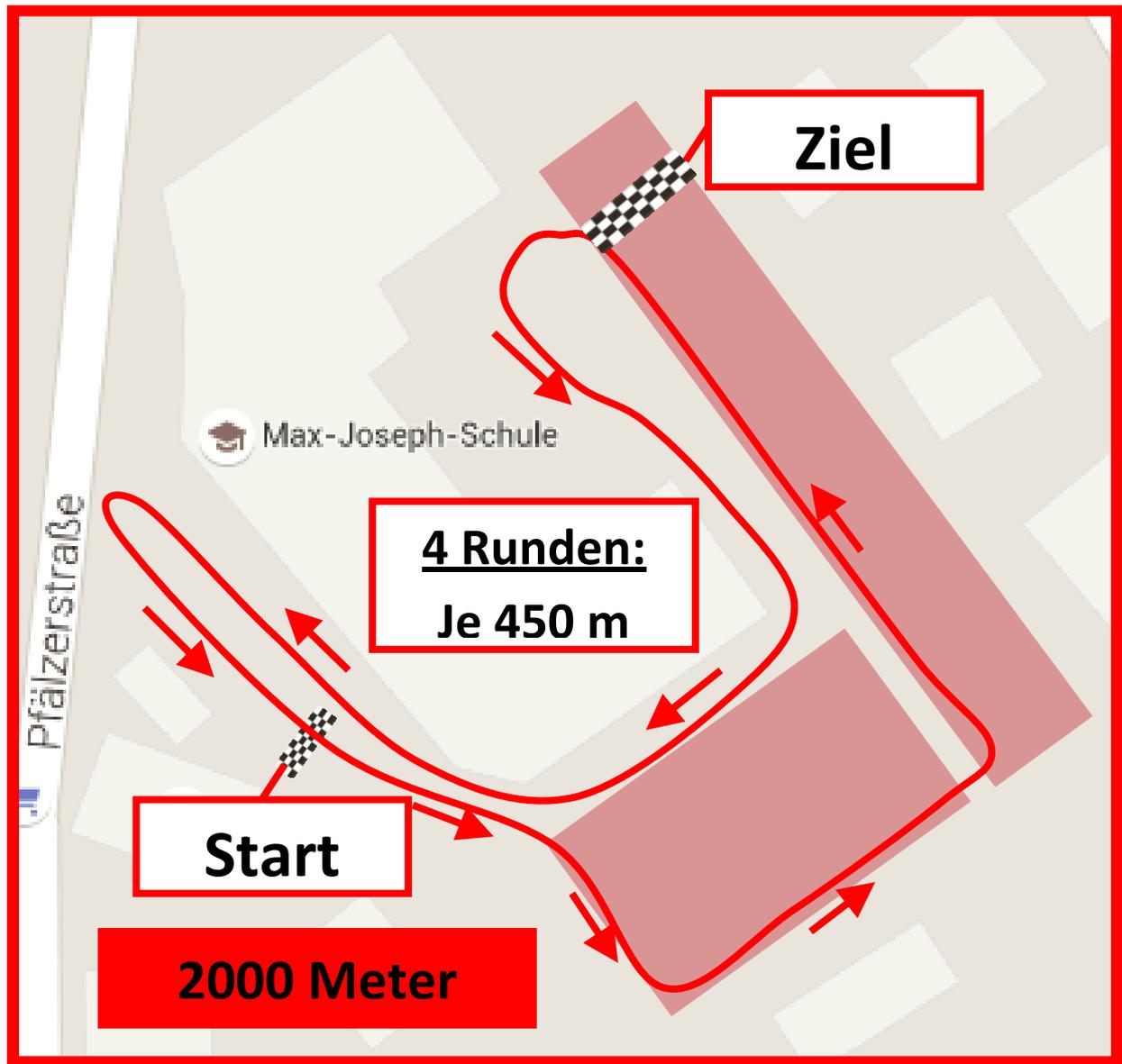
Langstrecke

2000 Meter (w) / 3000 Meter (m)

Notentabellen:

QUALI Sport Mädchen ♀	Note	100 m Sekunden	Weit Meter	Hoch Meter	Kugel 3kg / Meter	Wurf 200g / Meter	2000 m Minuten
	1	15,0	4,01	1,26	7,50	33,50	10:00
	2	15,9	3,64	1,19	6,80	29,00	10:54
	3	16,8	3,24	1,12	6,00	24,00	12:18
	4	17,8	2,81	1,03	5,00	19,00	14:07
	5	19,0	2,34	0,92	3,80	13,00	17:08

QUALI Sport Jungen ♂	Note	100 m Sekunden	Weit Meter	Hoch Meter	Kugel 4kg / Meter	Wurf 200g / Meter	3000 m Minuten
	1	13,6	4,70	1,43	9,00	50,00	13:05
	2	14,3	4,31	1,35	8,10	44,00	14:24
	3	15,3	3,88	1,26	7,00	37,50	16:00
	4	16,1	3,41	1,15	5,80	29,50	18:28
	5	17,1	2,89	1,01	4,50	20,50	23:14



Die Schülerinnen laufen...

...vom Start zum Ziel...

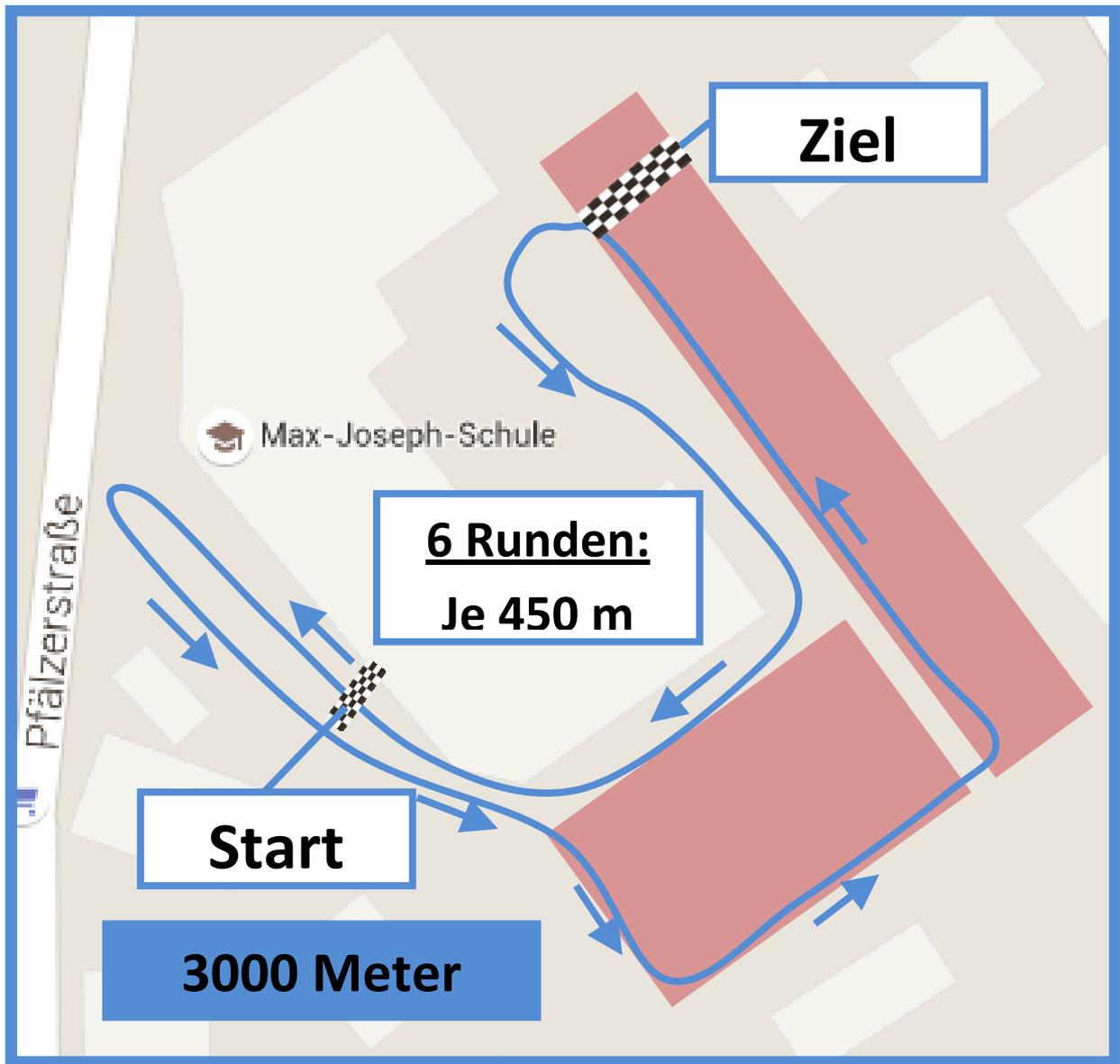
(200 m)

+

...vier Runden!

(1800 m)





Die Schüler laufen...

...vom Start zum Ziel...

(300 m)

+

...sechs Runden!

(2700 m)





Prüfungsübungen Schwimmen

50 Meter: Brust oder Kraul

50 Meter: Rücken oder Schmetterling

Streckentauchen

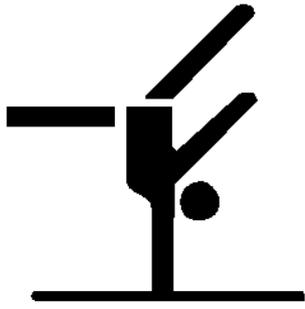
Startsprung mit Ausgleiten

600 Meter: Freistil

Notentabellen:

QUALI Sport Mädchen ♀	Note	50 m Kraul	50 m Brust, Rücken, Schmetterling	600 m Freistil	Tauchen Meter	Startsprung + Ausgleiten Meter
	1	44	50	16:30	19	11
	2	49	55	18:00	17	10
	3	56	1:02	20:15	14	9
	4	1:06	1:12	22:45	11	8
	5	1:20	1:26	25:45	8	7

QUALI Sport Jungen ♂	Note	50 m Kraul	50 m Brust, Rücken, Schmetterling	600 m Freistil	Tauchen Meter	Startsprung + Ausgleiten Meter
	1	37	46	15:30	23	11,5
	2	42	51	17:00	20	10,5
	3	49	58	19:15	18	9,5
	4	59	1:08	21:45	16,5	8,5
	5	1:13	1:22	24:45	14	7,5



Prüfungsübungen Gerätturnen

Übung am Boden

Übung an zwei weiteren Geräten

Sprung / Schwebebalken / Reck /
Barren / Stufenbarren

Aufbau der Übungen: - mindestens dreiteilige Übung
- zwei Versuche beim Sprung

Beurteilungskriterien: - Übungsaufbau
- Bewegungsrhythmus
- Flüssigkeit der Bewegungen
- Präzision
- Dynamik
- Haltung

Schwierigkeitsgrad: Eine schwierigere Übung kann trotz leichter Mängel mit „sehr gut“ bewertet werden

Boden

Handstand-Abrollen



Rolle rückwärts durch den Handstand

Radwende



Balancieren

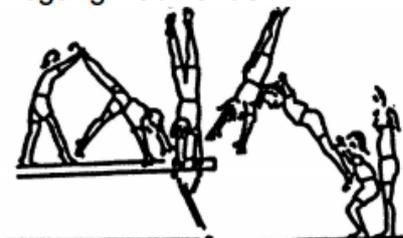
Aufgang: Durchhocken (ein- oder zweibeinig)



Scherhandstand oder Rolle vorwärts

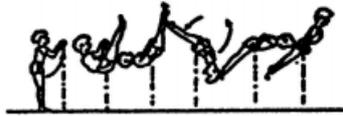


Abgang: Radwende



Reck

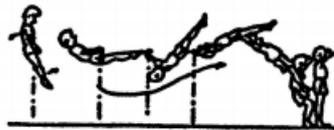
Aufzug



Hüftumschwung



Unterschwingung aus dem Stütz



Sprung

T-Bock/Pferd/Kasten (1,20 m):
Sprunghocke oder -grätsche

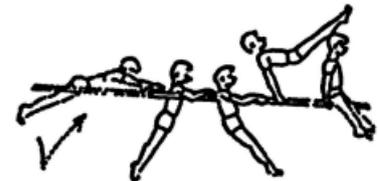


Barren

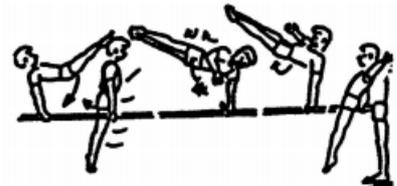
Aus dem Sitz: Oberarmstand und Abrollen vorwärts



Schwungstemme in den Grätschsitz

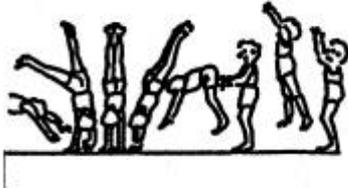


Wendekehr



Boden

Radwende-Grätschsprung



Felgrolle



Handstütz-Überschlag
(gestreckt oder gespreizt)

Balancieren

Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand
(mit oder ohne Stütz einer Hand)



flüchtiger Handstand



oder Rolle vorwärts

Abgang: Handstütz-Überschlag



Reck

(Spreiz-)Kippaufschwung



Hüftumschwung



Saltoabgang aus dem Langhang vom Hochreck
oder Stufenbarren



Sprung

Pferd/Kasten (1,20 m):
Handstütz-
Sprungüberschlag
gestreckt



oder Handstütz-
Sprungüberschlag
gewinkelt



Barren

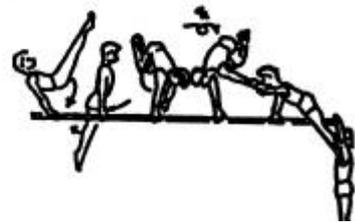
Oberarmkippe



Schwungstemme vorwärts
in den Stütz



Kreishockwende



Prüfungsübungen Kraft-Ausdauer-Zirkel



Stationentraining

2 Minuten Belastung

2 Minuten Pause

+

Stationswechsel

Stationen:

1. Tiefsprünge



2. Crunches



3. Stangenklettern



4. Sprints



5. Liegestützwandern



6. Seilspringen



Bewertung Kraft-Ausdauer-Zirkel:

ÜBUNG	Wiederholungen	Faktor	Punkte
1. TIEFSPRÜNGE <u>Kastenhocksprünge mit Niedersprung</u> Gezählt werden nur Kastenberührungen mit der Schuhsohle! 1 Aufsprung = 2 Punkte		x 2	
2. CRUNCHES <u>Arme vor dem Körper verschränken</u> Mattenberührung mit Rücken, Ellbogen zu den Knien. 1 Kniekontakt = 2 Punkte		x 2	
3. STANGENKLETTERN <u>Klettern an EINER Stange!</u> Markierung: 30 Punkte Halbe Höhe: 15 Punkte		x 30	
4. SPRINTS Sprint um die Markierungshütchen 1 Runde = 5 Punkte		x 5	
5. LIEGESTÜTZWANDERN In Liegestützhaltung über Matte „wandern“ --> Bodenberührung 1 Bodenberührung = 2 Punkte		x 2	
6. SEILSPRINGEN 2 Sprünge = 1 Punkt		: 2	

Gesamtpunkte:



Notentabellen Kraft-Ausdauer-Zirkel:

QUALI Sport Mädchen 	Note	Punkte
	1	ab 500
	2	499 – 460
	3	459 – 390
	4	389 – 300
	5	299 – 200

QUALI Sport Jungen 	Note	Punkte
	1	ab 600
	2	599 – 550
	3	549 – 430
	4	429 – 310
	5	309 – 210

Prüfungsübungen Mannschaftsportarten

BASKETBALL	VOLLEYBALL
Technik - Übungsform	Technik - Übungsform
1. Passen und Fangen <ul style="list-style-type: none">● Ballweg = Laufweg● Bewegung zum Ball● Abspielvariationen	1. Oberes Zuspiel <ul style="list-style-type: none">● Zuwerfen – hoch spielen● als Einzelspiel● als Partnerspiel
2. Slalomdribbling <ul style="list-style-type: none">● Tempodribbling auf Zeit● Technikdribbling	2. Unteres Zuspiel <ul style="list-style-type: none">● nach Zuwerfen● als Einzelspiel● als Partnerspiel
3. Korbwürfe <ul style="list-style-type: none">● Sprungwurf● Korbleger● Freiwurf	3. Aufschläge <ul style="list-style-type: none">● von unten● von oben● Zielaufschläge
4. Streetball 2:2 <ul style="list-style-type: none">● Angriff● Abwehrverhalten	4. Spiel 1 mit 1 <ul style="list-style-type: none">● Zuspielvariationen● Spielbereitschaft
5. Mannschaftsspiel <ul style="list-style-type: none">● Angriffsverhalten● Abwehrverhalten● Regelgerechtes Spiel	5. Mannschaftsspiel <ul style="list-style-type: none">● Angriffsverhalten● Abwehrverhalten● Regelgerechtes Spiel

Prüfungsübungen Mannschaftsport

FUSSBALL	HANDBALL
Technik - Übungsform	Technik - Übungsform
1. Ballannahme und Passen <ul style="list-style-type: none">● Viereck: lang – diagonal● zwei Kontakte● Laufweg = Ballweg	1. Passen und Fangen <ul style="list-style-type: none">● Ballweg = Laufweg● Bewegung zum Ball● Abspielvariationen
2. Slalomdribbling <ul style="list-style-type: none">● beidbeiniges Dribbling● Blick nach vorne	2. Tempogegenstoß <ul style="list-style-type: none">● nach rollendem Ball● aus dem Prellen● nach Anspiel
3. Torschuss <ul style="list-style-type: none">● aus der Bewegung● Finte um Gegenspieler● Flanke – Torschuss	3. Torwürfe <ul style="list-style-type: none">● Anspiel – Schlagwurf● Dribbling – Sprungwurf● 7m - Wurf
4. Spiel <ul style="list-style-type: none">● Angriffsverhalten● Abwehrverhalten● Regelgerechtes Spiel	4. Mannschaftsspiel <ul style="list-style-type: none">● Angriffsverhalten● Abwehrverhalten