



## QUALIFIZIERENDER ABSCHLUSS DER MITTELSCHULE IM FACH SPORT

### Drei verpflichtende Prüfungsteile

Praxis Mannschaftssportart - Praxis Individualsportart - Theorie

### Praxis

Wahl einer Mannschaftssportart	Wahl einer Individualsportart
Basketball	Schwimmen
Handball	Leichtathletik
Fußball	Turnen
Volleyball	Gymnastik / Tanz
Eishockey	

### Theorie

Schriftliche Prüfung: 30 Minuten. Fragen zu den beiden gewählten Sportarten und zum Bereich Gesundheit.

Fragenkatalog im Sekretariat gegen 10 € Kautionsgebühr erhältlich und als PDF-Dokument auf der Homepage der Josef-Zerhoch-Mittelschule Peißenberg:

nur für Prüflinge zur Prüfungsvorbereitung: **Weitergabe & Vervielfältigung verboten!**

# Basketball/Mannschaftsportart

## 1. Welche Abmessungen hat ein Spielfeld?

*Länge: 28 m ± 2 m, Breite: 15 m ± 1 m*

## 2. Was versteht man unter der begrenzten Zone?

*rechteckiger Raum zwischen Endlinie und Freiwurflinie. Kein Spieler der ballbesetzten Mannschaft darf sich länger als 3 Sek. in der begrenzten Zone des Gegners aufhalten. An den Seitenlinien der begrenzten Zone dürfen sich die Spieler während der Freiwürfe aufstellen.*

## 3. Was ist die „Drei-Punkte-Feldkorb-Zone“?

*Halbkreisförmiger Bereich mit Radius von 6,25 m um den Korb. Alle Bälle, die von außerhalb dieser Zone in den Korb geworfen werden, werden mit 3 Punkten bewertet.*

## 4. Wie viele Spieler dürfen sich an der begrenzten Zone bei einem Freiwurf aufstellen?

*3 Spieler der verteidigenden Mannschaft und 2 Angreifer dürfen zusätzlich zum Werfer nahe dem Freiwurfraum Stellung nehmen.*

## 5. Aus wie vielen Spielern besteht eine Mannschaft?

*Aus 12 Spielern, 1 Trainer (Coach), 1 Trainerassistent*

## 6. Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Spielfeld sein?

*5 Spieler*

## 7. Wann darf ein Spieler das Spielfeld verlassen?

*Er darf es nur mit Erlaubnis des Schiedsrichters verlassen.*

## 8. Wie viele Schiedsrichter gibt es normalerweise?

*1. und 2. Schiedsrichter*

## 9. Wie lange dauert ein Spiel im Regelfall?

*4 x 10 Minuten*

## 10. Wie lange dauert die Pause zwischen den Halbzeiten?

*10 Minuten oder 15 Minuten (Schiedsrichter in Absprache mit den Trainern)*

## 11. Was versteht man unter dem Begriff „Sprungball“?

*Wenn der Schiedsrichter den Ball zwischen zwei Gegenspielern im Mittelkreis hochwirft.*

## 12. Wann gilt ein Korb als erzielt?

*Wenn ein „belebter“ Ball von oben in den Korb fällt.*

## 13. Wo wird das Spiel nach einem Korberfolg fortgesetzt?

*Der Einwurf nach Korberfolg ist von der Stelle unterhalb des Korbes auch innerhalb von fünf Sekunden auszuführen.*

## 14. Wann gibt es eine Verlängerung?

*Wenn es am Ende des vierten Viertels unentschieden steht.*

## 15. Wie lange dauert eine Verlängerung?

*Es wird so lange um jeweils 5 Minuten verlängert, bis ein Sieger feststeht.*

## 16. Wann wird die Spieluhr angehalten?

*Es wird nur tatsächlich gespielte Zeit angerechnet. Die Uhr wird gestoppt, wenn:*

- die Zeit für ein Viertel oder Verlängerung abgelaufen ist.*
- ein Schiedsrichter pfeift*
- eine Auszeit verlangt wird*
- in den letzten 2 Minuten ein Feldkorb erzielt wird (gilt nur für das 4. Viertel)*

- 17. Wie viele Auszeiten stehen jeder Mannschaft zur Verfügung?**  
*2 Auszeiten von je 1 Minute in der 1. Halbzeit, 3 Auszeiten in der 2. Halbzeit*
- 18. Wann ist ein Spieler im Aus?**  
*Wenn er den Boden auf, oder außerhalb der Grenzlinien berührt.*
- 19. Wann ist der Ball im Aus?**  
*Wenn er einen Spieler, der im Aus ist oder den Boden im Aus berührt.*
- 20. Was versteht man unter einem Doppeldribbeln?**  
*Wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat.*
- 21. Was versteht man unter einem Schrittfehler**  
*Laufen mit dem Ball in der Hand, bei Missachtung der Schrittvorschrift.*
- 22. Was ist ein Halteball?**  
*Wenn 2 oder mehr Spieler gegnerischer Mannschaften eine oder beide Hände fest am Ball haben.*
- 23. Was versteht man unter der 3-Sekunden-Regel?**  
*Ein Spieler darf nicht länger als 3 Sekunden der begrenzten Zone des Gegners bleiben.*
- 24. Wann spricht man von einer 8-Sekunden-Regel?**  
*Eine Mannschaft muss veranlassen, dass der Ball innerhalb von 8 Sekunden in ihr Vorfeld geht.*
- 25. Was versteht man unter 24-Sekunden-Regel?**  
*Wenn eine Mannschaft die Ballkontrolle erlangt, muss sie innerhalb von 24 Sekunden den Angriff abschließen (auf den Korb werfen, bzw. den Korbring berühren)*
- 26. Wie wird ein Freiwurf ausgeführt?**  
*Der (gefohlte) Spieler wirft hinter der Freiwurflinie innerhalb von 5 Sekunden ungehindert auf den Korb.*
- 27. Wann bleibt der Ball nach einem Freiwurf Spiel?**  
*Nach dem letzten Freiwurf, wenn der Ball den Korb verfehlt. (Abpraller)*
- 28. Wann spricht man von einem technischen Foul?**  
*Bei einem Foul ohne Körperkontakt, in der Regel Verhaltensübertretungen wie z. B. Meckern, Verzögern, Beschimpfen*
- 29. Wann spricht man von einem persönlichen Foul?**  
*Fouls mit regelwidrigem Körperkontakt  
 Blockieren/halten/sperrern/stoßen, schlagen, rempeln*
- 30. Wann spricht man von einem unsportlichen Foul?**  
*Bei einem vorsätzlichen persönlichen Foul.*
- 31. Wie viele Punkte zählt ein aus dem Spiel erzielter Korbwurf?**  
*2 Punkte, bzw. 3 Punkte*
- 32. Wie viele Punkte zählt ein aus einem Freiwurf erzielter Korbwurf?**  
*1 Punkt*
- 33. Wann erhält eine Mannschaft 3 Punkte für einen Korbwurf?**  
*Wenn der Wurf von außerhalb der 3-Punkte-Linie (6,25 m Abstand) erfolgt ist.*

## Technik

### 34. Was versteht man unter einem Sternschritt?

*Wenn ein Spieler in Ballbesitz einmal oder öfter mit demselben Fuß in beliebiger Richtung Schritte macht, während der andere Fuß auf dem Boden bleibt (Spielbein - Standbein)*

### 35. Welche Passarten gibt es beim Basketball?

- beidhändiger Brustdruckpass
- beidhändiger Brustdruckpass als Bodenpass
- Überkopfpass
- Handballpass

### 36. Welche Korbwürfe unterscheidet man?

- Standwurf
- Sprungwurf
- Korbleger
- „Power Move“ (Korbleger mit beidbeinigem Absprung)
- Hakenwurf (Einhandwurf, bei dem der Ball mit dem Körper geschützt wird)

### 37. Erkläre die Begriffe:

*Jump: Sprungball*

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

*Dunking: Versuchen, den Ball von oben in den Korb zu legen*

### 38. Was versteht man unter einem „Schrittstopp“?

*Beim Dribbling oder Laufen nach Zuspiel erfolgt Ballannahme in der Sprungphase, danach Landung in Schrittstellung und Stopp.*

### 39. Was bedeutet ein „Zweierkontakt“?

Mit dem Ball in der Hand darf der Spieler nur 2 Bodenkontakte haben.

## Taktik

### 40. Unterscheide die beiden grundsätzlichen Arten der individuellen Taktik!

- a) Angriff ohne Ball
- b) Angriff mit Ball

### 41. Unterscheide die 3 Arten der individuellen Verteidigung

- a) Gegen Angreifer ohne Ball
- b) Gegen Ballbesitzer
- c) Rebound

### 42. Welche Möglichkeiten der Gruppentaktik gibt es?

*Überzahlspiele*

*Angriff 2 gegen 1; 3 gegen 2*

*Verteidigung 1 zu 2; 2 zu 3*

*Spiel 2 gegen 2*

*Blocken; z. B. direkter Block*

### 43. Welche Möglichkeiten der Mannschaftstaktik gibt es?

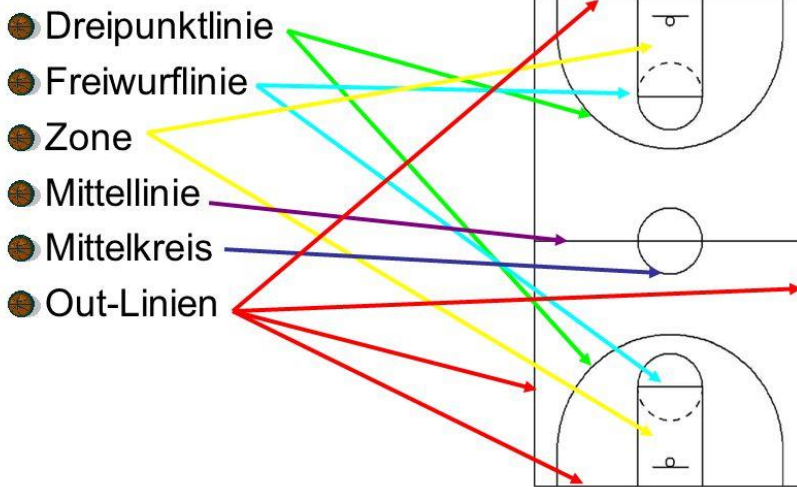
*Manndeckung*

*Zonendeckung (Ball-Raum)*

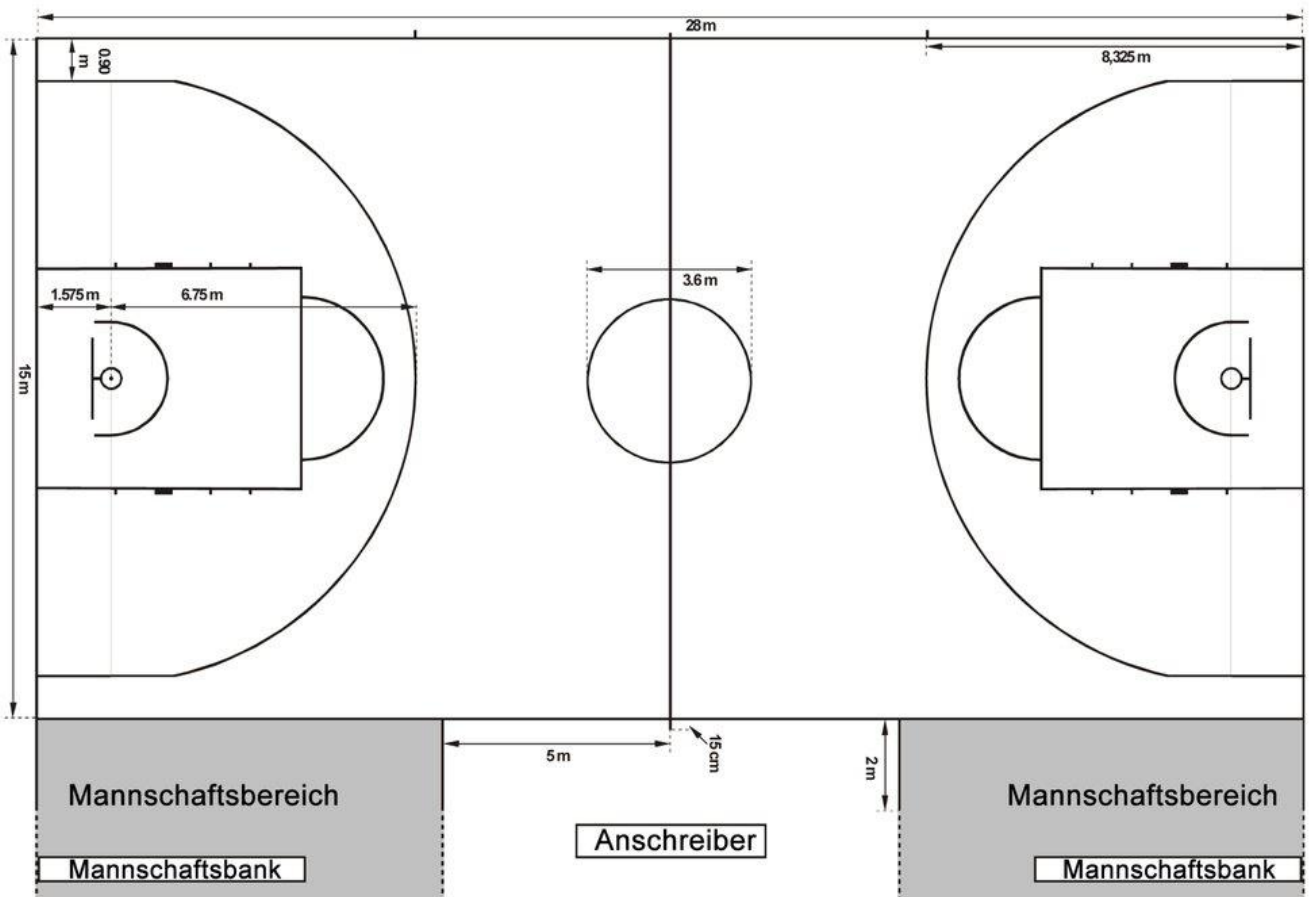
*Positionsangriff gegen Manndeckung oder Zonendeckung*

*Schnellangriff*

# Spielfeld



(Quelle: <http://slideplayer.org/slide/2983792/>)



(Quelle: <http://www.giga.de/spiele/basketball/specials/wie-gross-ist-ein-basketballfeld-masse-linien-laenge/>)

# Volleyball/Mannschaftssportart

## 1. Welche Ausmaße hat ein Volleyballfeld?

*2 Felder von je 9 m x 9 m*

## 2. Wie hoch ist im Normalfall die Netzhöhe?

*Männer: 2,43 m*

*Frauen: 2,24 m*

## 3. Nenne die Linien des Volleyballfeldes!

- *Grundlinie*
- *Seitenlinie*
- *Mittellinie*
- *Angriffslinie*

## 4. Aus wie vielen Spielern darf eine Mannschaft bestehen?

*Eine Mannschaft besteht aus 12 Spielern, 6 davon dürfen im Spielfeld sein.*

## 5. Welche Aufgaben hat der Libero?

*Der Libero ist ein spezialisierter Defensivspieler.*

*Er darf nur als Hinterspieler eingesetzt werden.*

*Er muss sich durch seine Trikotfarbe von den anderen Spielern abheben.*

*Er darf weder aufschlagen, blocken noch einen Angriffschlag durchführen.*

## 6. Wann verliert eine Mannschaft das Aufgaberecht?

*Das Aufgaberecht ist verloren, wenn die aufschlagende Mannschaft einen Fehler begeht.*

## 7. Wann werden die Spielerpositionen gewechselt?

*Die Spielerpositionen werden immer nach erneutem Gewinn des Aufgaberechts gewechselt.*

## 8. Wie werden die Spielerpositionen gewechselt?

*Die Spieler wechseln um eine Position im Uhrzeigersinn weiter.*

## 9. Darf ein Ball außerhalb des Spielfeldes angenommen werden?

*Ja!*

## 10. Welche Mannschaft ist der Sieger eines Satzes?

*Die Mannschaft, die zuerst 25 Punkte erreicht hat.*

## 11. Was geschieht, wenn die eigene Mannschaft einen Fehler begeht?

*Es wird nach dem „Rally-Point-System“ gewertet:*

*War der Gegner die aufschlagende Mannschaft, erhält er einen Punkt und schlägt wieder auf.*

*War der Gegner die annehmende Mannschaft, erhält er einen Punkt und gewinnt das Aufschlagrecht.*

## 12. Wann muss über 25 Punkte hinaus weitergespielt werden?

*Im Falle eines Gleichstandes wird so lange weitergespielt, bis eine Mannschaft zwei Punkte mehr hat als der Gegner.*

## 13. Wer ist Sieger eines Spiels?

*Die Mannschaft, die zuerst drei Sätze gewonnen hat.*

## 14. Was geschieht, wenn es nach Sätzen 2:2 steht?

*Der entscheidende fünfte Satz wird bis 15 Punkte gespielt, jedoch mit einem Vorsprung von mindestens zwei Punkten.*

## 15. Von wo aus hat der Aufschlag zu erfolgen?

*Der Aufschlag kann an jeder Position an der Grundlinie erfolgen (Begrenzung: Verlängerung der Seitenlinien; hintere Begrenzung: 3m hinter der Grundlinie)*

**16. Was versteht man unter einem Doppelschlag?**

*Wenn der Ball nacheinander Kontakt mit verschiedenen Teilen des Körpers hat.*

**Aber:** *Geschieht der Doppelschlag beim Block oder der Annahme des Balles (1. Schlag), so ist dies kein Fehler!*

**17. Dürfen 2 oder 3 Spieler gleichzeitig den Ball berühren?**

*Ja. Das zählt dann jedoch auch als zwei oder drei Berührungen außer beim Block.*

**18. Welche Spieler dürfen den Block bilden?**

*Nur die Vorderspieler dürfen den Block bilden.*

**19. Dürfen die Hinterspieler auch schmettern?**

*Ja, aber sie dürfen nur hinter der Angriffslinie schmettern.*

**20. Welche Fehler kann ein Spieler am Netz begehen?**

*Der Kontakt eines Spielers mit dem Netz zwischen den Antennen während der Spielaktion ist ein Fehler.*

*Die Spielaktion umfasst u.a. Absprung, Ballberührung (oder Versuch) und Landung.*

*Die Mittellinie überschreiten, so lange der Ball im Spiel ist.*

**21. Wann darf der Ball das Netz berühren?**

*Der Ball darf das Netz während des Spiels und bei der Angabe berühren.*

**22. Wie werden die Positionen der Spieler genannt?**

*Hinterspieler: 6 (Angriffs-Blocksicherung) 1 (Aufschlag, im Feld) 5 (im Feld)*

*Vorderspieler: 4 (Angreifer) 3 (Steller) 2 (Angreifer)*

**23. Mit welchen Körperteilen darf ein Spieler den Ball berühren?**

*Ein Spieler darf den Ball mit jedem Teil des Körpers berühren.*

**24. Wann spricht man von einem Aufgabefehler?**

- *Ball geht in oder unter das Netz*
- *Ball überquert das Netz außerhalb der Seitenlinie*
- *Aufgeber berührt den Ball mit 2 Händen*
- *Ball wird aus der Hand geschlagen*
- *Falscher Spieler führt die Aufgabe durch*
- *Aufschlagspieler berührt das Spielfeld*

**25. Wie muss ein Ball gespielt werden?**

*Der Ball muss „sauber“ geschlagen werden und darf nicht gehalten, gehoben oder geworfen werden.*

**26. Wie viele Schiedsrichter gibt es im Normalfall?**

*1. und 2. Schiedsrichter sowie 2 oder 4 Linienrichter.*

**27. Was ist unkorrektes Verhalten, das bestraft wird?**

*ungebührliches Verhalten: Verstoß gegen Anstand oder die Moral, verächtliche Äußerungen beleidigendes Verhalten*

*Tätlichkeit*

## Technik

### 28. Nenne verschiedene Ballspieltechniken!

*oberes Zuspiel (Pritschen), unteres Zuspiel (Baggern), untere Aufgabe frontal, Aufgabe von oben (z. B. Tennisaufgabe), oberes Zuspiel rückwärts, oberes Zuspiel im Sprung (Sprungpass), Schmetterschlag frontal, Block (1er-Block, 2er-Block)*

### 29. Nenne die 3 Phasen des Sprungpasses!

*beidbeiniger Absprung  
Abspiel frontal bzw. rückwärts, nach Landung neue Position im Feld*

### 30. Nenne die 3 Phasen der unteren Aufgabe!

*Grundstellung und Ausholen  
Schlagen Ausklingen der Bewegung*

### 31. Wo wird der Ball beim unteren Zuspiel (Bagger) gespielt?

*Dicht vor dem Körper mit den Unterarmen*

### 32. Von wo aus erfolgt beim oberen Zuspiel die Ballberührung?

*Die Ballberührung erfolgt vor der Stirn.*

## Taktik

### 33. Was ist bei der Blockbildung zu berücksichtigen?

*Wahl der Blockart  
richtiger Absprunzeitpunkt  
Einschätzen der Größe, der Sprungkraft und der Spielstärke des Gegners.*

### 34. Welche Möglichkeiten der Blockbildung gibt es?

*1er Block  
2-er Block  
3-er Block (bei einem starken Gegenspieler)*

### 35. Wann darf nicht geblockt werden?

*Beim Aufschlag des Gegners.*

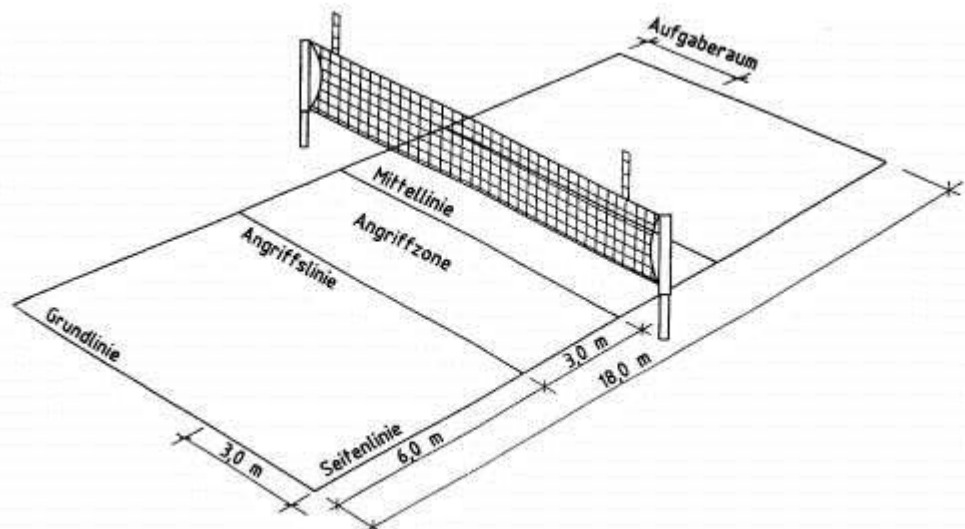
### 36. Wovon ist ein Erfolg versprechender Angriff abhängig?

*Ein Erfolg versprechender Angriff ist von Genauigkeit des Zuspiels abhängig.*

### 37. Welche Aufgaben haben die einzelnen Positionen?

*Position 1: Macht Aufgabe und läuft dann ins Feld  
Position 2: Angriffsschlag und Block rechte Seite  
Position 3: Erhält meist jeden 2. Ball, stellt auf 2 oder 4.  
Position 4: Dieselben Aufgaben wie 2, nur andere Seite  
Position 5: Dieselben Aufgaben wie 1, nur ohne Aufschlag  
Position 6: Muss ständig auf Höhe des Balles sein, Blocksicherung.*





Volleyballspielfeld mit verbindlichen Maßen

(Quelle: <http://spolex.de/lexikon/volleyball/>)

# Fußball/Mannschaftssportart

1. **In welchem überregionalen Verband sind alle Fußballvereine gelistet?**  
*Deutscher Fußball Bund (DFB)*
2. **Wie heißt der europäische Fußballverband abgekürzt?**  
*UEFA*
3. **In welchem Abstand finden Weltmeisterschaften statt?**  
*Alle 4 Jahre*
4. **Nenne die beiden europäischen Wettbewerbe**  
*Europa League, Champions League*
5. **Wer ist Rekordtorschütze der Fußball Bundesliga und wer ist Rekordmeister?**  
*Gerd Müller ist mit 365 Toren Rekordtorschütze und der FC Bayern München Rekordmeister (28x)  
(Stand: Mai 2018)*
6. **Wie lang und wie breit soll ein Fußballfeld sein?**  
*Länge: 90 m – 110 m  
Breite: 45 m – 75 m*
7. **Was versteht man unter dem Begriff Torraum?**  
*Torraum ist der Raum vor dem Tor, der von jedem Torpfosten 5,50 m zur Außenlinie und 5,50 m in das Spielfeld hineingehend.*
8. **Seit welcher Saison gibt es den Videobeweis?**  
*Seit der Spielzeit 2017/2018 ist der Videobeweis Teil der Fußball Bundesliga.  
Bei folgenden Fällen kann er zum Einsatz kommen:*
  - *Torerzielung (Foul, Handspiel, Abseits und andere Regelwidrigkeiten)*
  - *Strafstoß/Elfmeter (nicht oder falsch geahndete Vergehen)*
  - *Rote Karte (nicht oder falsch geahndete Vergehen)*
  - *Verwechslung eines Spielers (bei Roter, Gelb-Roter oder Gelber Karte)*
9. **Was versteht man unter dem Begriff Strafraum?**  
*Strafraum ist der Raum vor dem Tor, der von jedem Torpfosten 16,50 m zur Außenlinie und 16,50 m in das Spielfeld misst.*
10. **Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen ausgewechselt werden?**  
*In offiziellen Spielen der FIFA bis zu 3 Spieler.*
11. **Darf ein Spieler den Platz des Torwarts einnehmen?**  
*Ja, wenn der Schiedsrichter vor dem Wechsel benachrichtigt wird  
Ja, wenn der Wechsel während einer Spielunterbrechung durchgeführt wird.*
12. **Unter welchen Bedingungen darf ausgewechselt werden?**
  - a) *Der Schiedsrichter muss vor dem Auswechseln benachrichtigt werden.*
  - b) *Der Auswechselspieler darf nur auf Zeichen des Schiedsrichters und nachdem der zu ersetzende Spieler das Spielfeld verlassen hat, das Spielfeld betreten.*
  - c) *Der Auswechselspieler soll das Spielfeld während einer Spielunterbrechung und an der Mittellinie betreten.*
13. **Darf ein Spieler, der ausgewechselt wurde, noch einmal am Spiel teilnehmen?**  
*Nein, er darf später nicht wieder teilnehmen.*
14. **Was ist bei der Ausrüstung der Spieler zu beachten?**  
*Ein Spieler darf nichts tragen, was für ihn oder einen anderen Spieler gefährlich sein kann.*

*Die vorgeschriebene Grundausrüstung eines Spielers besteht aus Hemd, Shorts, Strümpfe, Schienbeinschützern und Schuhen.*

**15. Was muss bei der Sportbekleidung des Torwarts berücksichtigt werden?**

*Er muss eine Sportkleidung tragen, die ihn in der Farbe von den anderen Spielern und vom Schiedsrichter unterscheidet.*

**16. Was muss der Schiedsrichter vor Beginn eines Spieles überprüfen?**

- Platzverhältnisse
- Spielerausrüstung
- Ball
- Spielerpässe
- Torverankerung

**17. Welche Aufgaben haben die Schiedsrichterassistenten?**

*Sie sollen anzeigen,*

- a) *wenn der Ball aus dem Spiel ist*
- b) *welche Mannschaft Eckstoß, Abstoß oder Einwurf hat.*
- c) *wenn ein Spieler eine Abseitsstellung hat*
- d) *wenn sich ein regelwidriges Verhalten oder ein anderer Vorfall ereignet hat, das der Schiedsrichter nicht gesehen hat. Außerdem sollen sie den Schiedsrichter bei den Regelentscheidungen unterstützen.*

**18. Wie lange dauert ein Spiel im Senioren-/ Herrenbereich?**

*2 x 45 Minuten*

**19. Wie wird vor Beginn des Spieles bestimmt, welche Mannschaft Anstoß hat?**

*Um den Anstoß wird mit einer Münze gelost. Die Mannschaft, die das Los gewinnt, kann die Spielhälfte wählen.*

**20. Wer führt nach der Halbzeit den Anstoß aus?**

*Die Mannschaft, die zu Beginn des Spieles den Anstoß nicht hatte.*

**21. Wann gilt ein Tor als erzielt?**

*Wenn der Ball die Torlinie in vollem Umfang überquert hat.*

**22. Wann ist ein Spieler in einer Abseitsstellung?**

*Wenn er der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und der letzte Abwehrspieler. „Gleiche Höhe“ zählt nicht als Abseitsstellung*

**23. Wann wird ein Spieler für seine Abseitsstellung bestraft?**

*Wenn der Spieler (während der Ball von einem seiner Mannschaftskollegen berührt oder gespielt wird) aktiv ins Spiel eingreift, einen Gegner beeinflusst oder aus seiner Stellung einen Vorteil zieht.*

**24. Wann stellt die Abseitsstellung keinen Regelverstoß dar?**

*Wenn der Spieler den Ball von einem Abstoß, Einwurf oder Eckstoß erhält.*

**25. Wie entscheidet der Schiedsrichter bei Abseitsstellung?**

*Er gibt einen indirekten Freistoß an der Stelle, an der sich der Verstoß ereignete.*

**26. Erkläre den Unterschied zwischen direkten und indirekten Freistoß!**

- a) *direkt- Der ausführende Spieler kann direkt ein Tor erzielen*
- b) *indirekt- Ein Tor kann nur erzielt werden, wenn neben dem ausführenden Spieler noch ein zweiter (auch aus der Gegenmannschaft) den Ball berührt*

**27. Wann bzw. wo entscheidet der Schiedsrichter auf Frei- bzw. Strafstoß?**

- a) *Freistoß: nach einem Regelverstoß außerhalb des Strafraums.*
- b) *Strafstoß: innerhalb des Strafraums (Elfmeter) Freistoß kann auch innerhalb des eigenen Strafraums ausgeführt werden.*

**28. Wie muss ein Einwurf ausgeführt werden?**

*Beide Füße des einwerfenden Spielers müssen entweder auf oder hinter der Seitenlinie des Spielfeldes stehen. Er soll beide Hände gebrauchen und den Ball von hinten über einen Kopf werfen.*

**29. Wann wird das Einwurfrecht einer Mannschaft aberkannt und der gegnerischen Mannschaft zugesprochen?**

*Wenn der Ball nicht regelgerecht eingeworfen wurde.*

**30. Wann verursacht ein Spieler einen direkten Freistoß für die gegnerische Mannschaft?**

*Wenn er*

- *einen Gegner tritt oder es versucht*
- *einem Gegner das Bein stellt*
- *einen Gegner anspringt, rempelt, schlägt oder stößt*
- *beim Tackling den Gegner vor dem Ball berührt*
- *einen Gegner hält*
- *einen Gegner anspuckt*
- *den Ball absichtlich mit der Hand spielt*

**31. Kann aus einem Einwurf direkt ein Tor erzielt werden?**

*Nein!*

**32. Darf der Torwart beim Abstoß den Ball aus der Hand abschlagen?**

*Nein, der Ball darf nicht mit den Händen aufgenommen werden.*

**33. Kann aus einem Eckstoß direkt ein Tor erzielt werden?**

*Ja!*

**34. 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.*

## **Technik**

**35. Nenne Ballstoßarten**

*Innenseitenstoß*

*Außenspannstoß*

*Innenspannstoß*

*Vollspannstoß*

*Kopfstoß*

**36. Welche Möglichkeiten der Ballannahme gibt es?**

*Annahme mit der Sohle*

*Annahme mit der Innenseite*

*Annahme mit dem Spann oder Oberschenkel*

*Annahme mit Bauch, Brust oder Kopf*

**37. Welche verschiedenen Torhübertechniken unterscheidet man?**

*Hechten*

*Fausten*

*Fangen*

*Abstoß*

*Abwurf*

*Abschlag*

# Taktik

## 38. Nenne gebräuchliche Spielsysteme im Fußball

4 - 3 - 3 - System                      4 - 3 - 2 - 1 - System  
4 - 4 - 2 - System                      3 - 5 - 2 - System

## 39. Benenne einzelne Spielerpositionen!

Innenverteidiger, Außenverteidiger, Mittelfeldspieler, Mittelstürmer, Flügelstürmer (Rechtsaußen, Linksaußen)

## 40. Was versteht man unter einer Abseitsfalle?

Alle Spieler einer Mannschaft laufen in der eigenen Hälfte überraschend nach vorne und versuchen so die Gegenspieler in eine Abseitsposition zu zwingen.

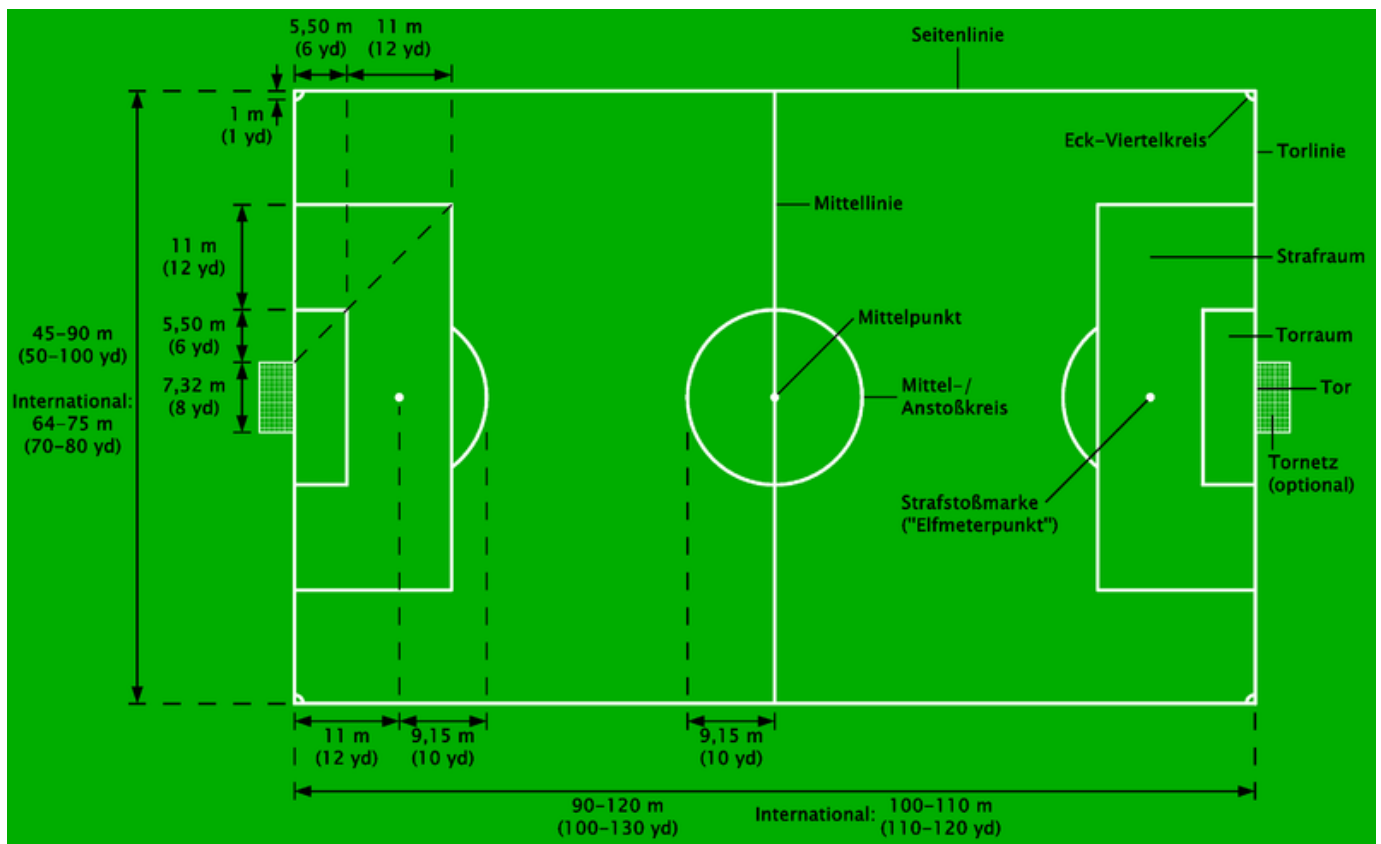
## 41. Nenne einige allgemeine taktische Grundregeln!

Körper zwischen Mann und Ball  
hin zum Mann am Ball (nicht alle!)  
keinen Ball springen lassen  
dem Ball entgegenlaufen  
keinen Ball vorbeilassen

## 42. Unterscheide die Begriffe Technik und Taktik!

Technik: gefühlvolles Umgehen mit dem Ball  
Taktik: bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen.

# Fußballfeld - Maße



Quelle: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fu%C3%9Fballfeld\\_mit\\_Ma%C3%9Fen\\_und\\_Beschreibung.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fu%C3%9Fballfeld_mit_Ma%C3%9Fen_und_Beschreibung.png)

# Handball/Mannschaftssportart

**1. Wie lang und wie breit ist ein Handballfeld?**

*Länge: 40 m*

*Breite: 20 m*

**2. Was versteht man unter dem Begriff „Torraumlinie“?**

*Die Torraumlinie ist die Linie, die den Torraum begrenzt. Sie ist ca. 6 m vor dem Tor. Sie darf nur vom Torwart betreten werden.*

**3. Was versteht man unter dem Begriff „Freiwurflinie“?**

*Die Freiwurflinie verläuft in einem Abstand von 9 Metern vor der Torlinie und 3 Meter vor der Torraumlinie.*

**4. Welchen Abstand muss der Gegner beim Einwurf bzw. Freiwurf vom ausführenden Spieler haben?**

*Mindestens 3 m*

**5. Aus wie vielen Spielern besteht eine Mannschaft?**

*Aus bis zu 14 Spielern, davon muss ein Spieler Torwart sein.*

**6. Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Spielfeld sein?**

*sieben Spieler (sechs Feldspieler und ein Torwart)*

**7. Kann ein Auswechselspieler mehrmals eingesetzt werden?**

*Ja!*

**8. Was ist beim Auswechseln zu beachten?**

*auswechseln im Wechselraum*

*der Spieler muss vor dem Auswechselspieler das Feld verlassen haben.*

**9. Was ist beim Spielen des Balles erlaubt?**

*Den Ball unter Benutzung von Händen, Armen, Kopf, Rumpf, Oberschenkel und Knie zu werfen, schlagen, stoßen, stoppen und fangen.*

**10. Wer darf ausschließlich den Torraum betreten?**

*Nur der Torwart*

**11. Welche Folgen hat das Betreten des Torraums durch einen Feldspieler?**

*Abwurf, wenn ein Angreifer mit Ball den Torraum berührt oder ohne Ball sich einen Vorteil verschafft.*

*Freiwurf, wenn ein Abwehrspieler sich einen Vorteil verschafft.*

*7m, wenn der Abwehrspieler dadurch eine Torchance vereitelt.*

**12. Darf ein Torwart im Spielfeld mitspielen?**

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

**13. Wann gilt ein Tor als erzielt?**

*Wenn der Ball in seinem vollen Umfang die Torlinie überschritten hat.*

**14. Kann ein Einwurf zu einem Tor führen?**

*Ja, jeder Wurf kann zum Tor führen.*

**15. Wann entscheidet der Schiedsrichter auf Eckwurf?**

*Wenn der Ball vor dem Verlassen der Spielfläche über die Torauslinie von einem Spieler der verteidigenden Mannschaft zuletzt berührt wurde.*

**16. Kann ein Eckwurf unmittelbar zu einem Tor führen?**

*Ja!*

**17. 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*

**18. Wie lange darf der Ball gehalten werden?**

*Höchstens drei Sekunden*

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

*3 Schritte*

**20. Wann wird auf 7 m-Wurf entschieden?**

*Bei regelwidrigem Verhindern einer klaren Torgelegenheit.*

*Bei absichtlichem Betreten des eigenen Torraums.*

*Vereitelung einer Torgelegenheit durch eine nicht am Spiel beteiligte Person (Betreten des Spielfeldes; Pfiffe der Zuschauer, die das Spiel stoppen etc.).*

**21. Was hat ein Spieler bei einem 7m-Wurf zu beachten?**

*Der Werfer darf die 7 m-Linie weder berühren noch überschreiten.*

*Es darf sich kein Spieler zwischen Torraum und Freiwurflinie befinden.*

*Ausführung innerhalb von drei Sekunden nach Pfiff.*

**22. Darf sich der Torwart beim 7 m-Wurf frei bewegen?**

*Ja, aber nur bis zur 4 m-Torwartgrenzlinie.*

**23. Wie viele Schiedsrichter leiten im Normalfall ein Spiel?**

*Zwei*

**24. Wie lauten die Bezeichnungen der beiden Schiedsrichter?**

*Feldschiedsrichter*

*Torschiedsrichter*

**25. Für welche Zeit erfolgt eine Hinausstellung?**

*Für zwei Minuten. Bei der dritten Hinausstellung eines Spielers wird dieser disqualifiziert.*

*Die Mannschaft darf, während ein Spieler hinausgestellt ist, nicht ergänzt werden.*

**26. Welche Regelüberschreitung kann eine Zweiminutenstrafe bedingen?**

*meckern*

*Ball auf dem Boden werfen oder nicht unmittelbar ablegen*

*falsches Auswechseln*

**27. Was versteht man unter einem Stürmerfoul?**

*Stürmer läuft, springt mit Kopf, Schulter oder Knie voraus in die Abwehr.*

**28. Wo haben sich die Spieler beim Anwurf aufzuhalten?**

*Beim Anwurf zu Beginn jeder Halbzeit müssen alle Spieler in der eigenen Spielhälfte sein.*

*Beim Anwurf nach einem Tor können sie sich in beiden Spielhälften aufhalten (3 m Abstand zum Anwurf-Ausführenden!)*

## Technik

### 29. Welche 2 Arten des Fallwurfes werden

*frontaler Fallwurf aus dem Stand, Hocke und Kniestand  
Fallwurf nach vorausgehender Drehung*

### 30. Erkläre den Unterschied zwischen Fall- und Sprungwurf!

*Der Fallwurf kann erfolgen aus dem Stand, der Hocke, dem Kniestand.  
Der Sprungwurf erfolgt aus dem Lauf oder aus dem Lauf mit Drehung im Sprung.*

### 31. Was versteht man unter einem angetäuschten Sprungwurf?

*Der im Ballbesitz befindliche Spieler täuscht einen Sprungwurf vor, spielt aber zum Mitspieler.*

## Taktik

### 32. Was versteht man unter einem Gegenstoß?

*z. B. Alleingänge nach Abfangen von Pässen des Gegners*

### 33. Was ist das Ziel des Gegenstoßes (Konter)?

*Schneller Angriff aus dem Abwehrverhalten nach Ballverlust des Gegners*

### 34. Welche Spielsituation kann einen Gegenstoß auslösen?

*Pass- oder Fangfehler des Gegners  
abgeblockter Torwurf  
Regelverstoß der Angreifer in der Nähe des gegnerischen Torraums*

### 35. Was versteht man unter einer 6 : 0- Deckung?

*Sämtliche Abwehrspieler verteidigen an der eigenen Torkreislinie*

### 36. Was versteht man unter Manndeckung?

*Jeder Feldspieler übernimmt einen Angriffspieler der gegnerischen Mannschaft.*

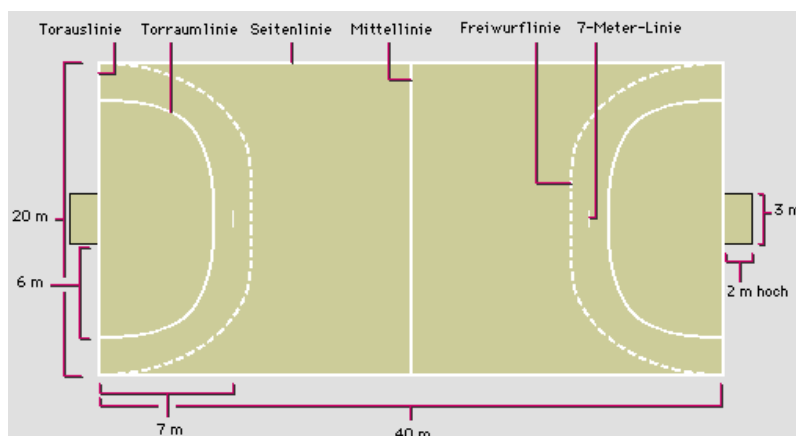
### 37. Was versteht man unter einer 5 : 1-Deckung?

*fünf Feldspieler verteidigen an der Torkreislinie  
ein Feldspieler spielt vorgezogen und versucht den Spielaufbau des Gegners zu stören.*

### 38. Was versteht man unter Manndeckung?

*Jeder Feldspieler übernimmt einen Angriffspieler der gegnerischen Mannschaft.*

## Handballfeld - Maße



(Quelle: <http://www.netschool.de/spo/skript/sskript4.htm>)



# Eishockey/Mannschaftssportart

## 1. Wo und wann entstand der Eishockeysport?

*Zwischen 1840 und 1875 in Kanada*

## 2. Nenne den internationalen Eishockeyverband.

*IIHF (Internationale Eishockey Föderation)*

## 3. Welche Zonen gibt es auf dem Spielfeld?

- *Verteidigungszone*
- *Neutrale Zone*
- *Angriffszone*

## 4. Wie wird das Spielfeld begrenzt?

*durch die Bande*

## 5. Wie viele Spieler kann ein Team maximal benennen?

*20 Feldspieler und 2 Torhüter*

## 6. Wie lange dauert ein Eishockeyspiel?

*Dreimal 20 Minuten (Nettospielzeit)*

## 7. Was ist bei der Ausrüstung zu beachten?

- *Die Ausrüstung der Spieler und Torhüter besteht aus Stöcken, Schlittschuhen, Schutzausrüstung und Trikots*
- *Die gesamte Schutzausrüstung mit Ausnahme von Handschuhen, Kopfschutz und Beinschoner der Torhüter muss vollständig unter dem Trikot getragen werden*
- *Sämtliche Verstöße im Zusammenhang mit dem Tragen der Ausrüstung werden bestraft*
- 

## 8. Wie viele Spieler dürfen während dem Spiel auf der Eisfläche sein? Wie wird er Verstoß bestraft?

*6 Spieler -> Verstoß: kleine Bankstrafe*

## 9. Wie werden die sechs Spieler bezeichnet?

*Torhüter, rechter Verteidiger, linker Verteidiger, rechter Außenstürmer, Mittelstürmer, linker Außenstürmer*

## 10. Wann darf ein Spielerwechsel vollzogen werden?

*Spieler und Torhüter können von der Spielerbank jederzeit ausgewechselt werden*

## 11. Erkläre die Abseits/ Offside – Pass-Situation

- *Spieler des angreifenden Teams dürfen sich nicht vor dem Puck in die Angriffszone begeben*
- *Die bestimmenden Faktoren, um auf Abseits zu entscheiden sind:*
  - o *Position der Spieler-Schlittschuhe -> beide Schlittschuhe komplett über der blauen Linie bevor der Puck die Linie komplett überschritten hat*
  - o *Position des Pucks ->blaue Linie zur Angriffszone komplett überschritten*
- *Bei einem Verstoß wird das Spiel sofort unterbrochen und ein Anspiel/Einwurf durchgeführt*

## 12. Was versteht man unter einem unerlaubten Befreiungsschlag (Icing)?

*Puck wird vor der Mittellinie in das Angriffsdrittel gespielt und überschreitet die Torlinie ->Bully im Verteidigungsdrittel in der für das Icing verantwortlichen Mannschaft*

## 13. Welche Strafen gibt es und wie lange dauern diese?

- *Kleine Bankstrafe (2 Minuten)*
- *Kleine Strafe (2 Minuten)*
- *Große Strafe (5 Minuten)*
- *Disziplinarstrafe (10 Minuten)*

- *Spieldauer-Disziplinarstrafe*
- *Matchstrafe*
- *Strafschuss (Penalty)*

**14. Bei welchen Vergehen wird eine kleine Strafe gegeben?**

- *Check gegen die Bande*
- *Halten*
- *Beinstellen*
- *Spiel mit 6 Feldspielern*
- *Unkorrekte Ausrüstung*
- *Unerlaubter Körperangriff*

**15. Welche deutschen Spieler spielen aktuell in der NHL?**

*Greiss, Grubauer, Holzer, Seidenberg, Draisaitl, Rieder, Kühnhackl*

**16. Was war der größte Erfolg des deutschen Eishockeys?**

*Gewinn der Silbermedaille bei den Olympischen Spielen 2018 in Pyeongchang*

## Technik

**17. Was muss bei der richtigen Scheibenführung beachtet werden?**

- *beide Hände am Schläger, nicht zu weit auseinander*
- *Stockhand (untere Hand) locker*
- *Scheibe in der Mitte des Schlägerblattes*
- *Scheibe wird geschoben und gezogen, nicht geschlagen*

**18. Beschreibe das Passen mit langem Schwung**

- *Ausgangsstellung: Grätschstand, Blick in Passrichtung*
- *Gewichtsverlagerung von hinten nach vorne*
- *Stockhand schiebt in Passrichtung*
- *Bewegung wird in Passrichtung weitergeführt*

**19. Wie erfolgt die Passannahme?**

- *Annahme der Scheibe in Höhe des vorderen Beines*
- *Schläger weicht in Passrichtung zurück*
- *lockerer Griff*

**20. Beschreibe das Vorwärtslaufen**

- *Körperschwerpunkt nach vorne, Abstoß über die Innenkante*
- *Gleitbein schräg nach vorne außen auf der ganzen Kante der Kufe aufgesetzt und belastet*
- *Kopf in Fahrtrichtung*

**21. Beschreibe die Technik beim Handgelenkschuss**

- *(Bei Rechtsschützen) linkes Bein vorne*
- *Gewicht auf linkem Bein*
- *Rechte Hand drückt Schläger fest ins Eis*
- *Puck von hinten nach vorne ziehen*

**22. Wie erfolgt das Vorwärtsübersetzen?**

- *Tiefe Stellung*
- *Mit äußerem Bein abrücken (Innenkante)*
- *Äußeres Bein über das innere Bein setzen*
- *Inneres Bein abdrücken (Außenkante)*

# Taktik

## 23. Nenne mögliche Verteidigungstechniken im eigenen Drittel

- *Overload: Überzahl in der Ecke schaffen*
- *Collapse: Alle Spieler kommen tief*
- *Manndeckung*
- *Raumdeckung*

## 24. Was passiert beim Forechecking?

*Die abwehrende Mannschaft versucht schon in der Angriffszone wieder an den Puck zu kommen*

## 25. Welche Forechecksysteme gibt es?

- *1-2-2 Forecheck*
- *2-1-2 Forecheck*
- *1-1-2 Forecheck*

## 26. Wann wird die Raumdeckung angewandt?

*Vor allem bei Unterzahlspiel, um so wenig wie möglich laufen zu müssen*

## 27. Beschreibe das Dump'n Chase-Spiel

*der Angriff wird mit einem weiten Pass an die Hintertorbande eröffnet*

## 28. Beschreibe das Puckbesitzspiel

*Es wird versucht die Scheibe in das Angriffsdrittel zu passen oder zu führen*

## 29. Welcher deutsche Begriff entspricht dem Powerplay-Spiel?

*Überzahlspiel*

## 30. Welcher deutsche Begriff entspricht dem Penalty- Killing?

*Unterzahlspiel*

## 31. Was ist ein Shutout?

*Ein Shutout ist ein Begriff für die Leistung des Torwarts und besagt, dass dieser während eines Spieles nicht ausgewechselt wurde und kein einziges Tor kassiert hat*

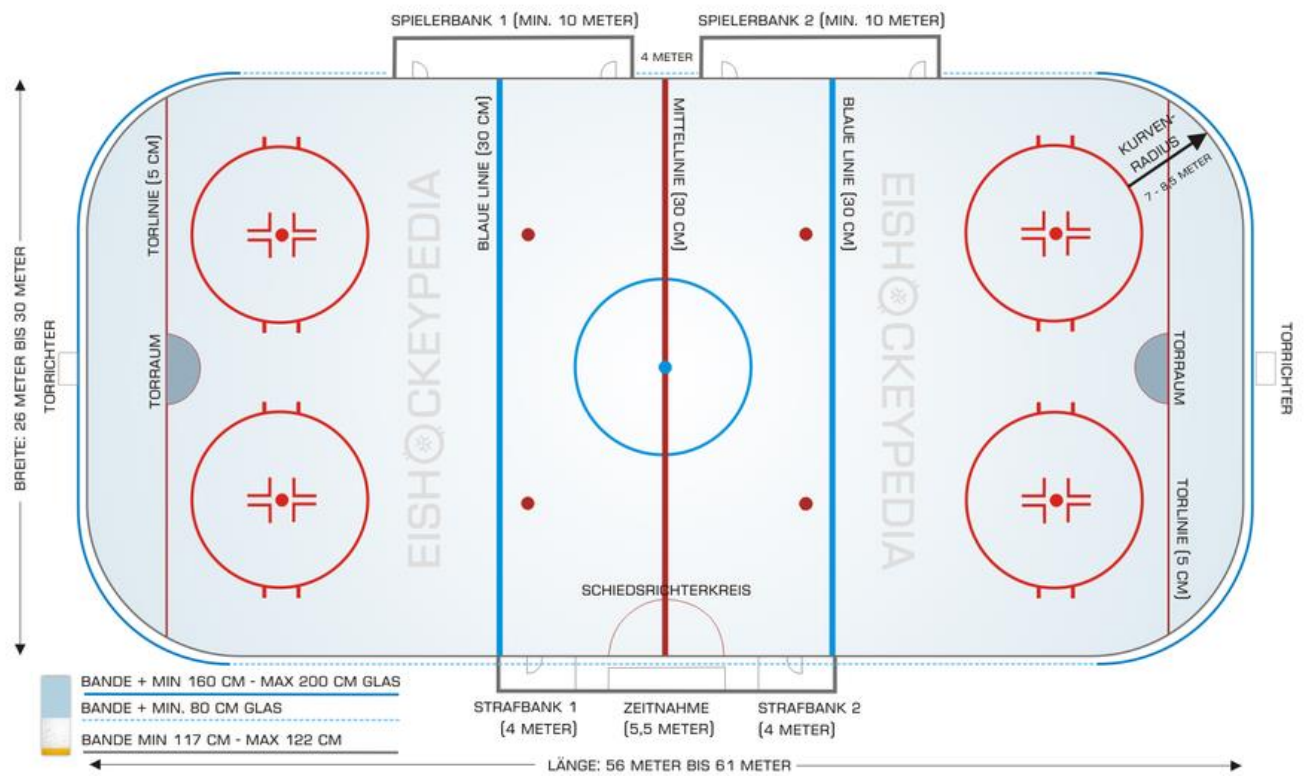
## 32. Welche Überzahlspielsysteme gibt es?

- *Overload: 2 Mann an der blauen Linie*
- *Schirm: 1 Mann an der blauen Linie, 2 Mann Höhe Bullykreis*
- *Würfel: 5 Mann stehen wie auf einem Würfel*

## 33. Was ist ein „Odd man Rush“?

*Eine Kontersituation bei der die Mannschaft in Puckbesitz in Überzahl ist*

# Eishockeyfeld - Maße



(Quelle: <http://www.eishockeypedia.de/ehm/Spielfeld>)

# Geräteturnen/Individualsportart

<p>1. Nenne die verschiedenen Disziplinen im Geräteturnen!</p>		<p>Im <a href="#">Wettkampfbereich</a>, männlich, sind folgende sechs Geräte üblich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Boden</a></li> <li>• <a href="#">Seitpferd</a></li> <li>• <a href="#">Ringe</a></li> <li>• <a href="#">Sprung</a></li> <li>• <a href="#">Barren</a></li> <li>• <a href="#">Reck</a></li> </ul> <p>Im <a href="#">Wettkampfbereich</a>, weiblich, sind folgende vier Geräte üblich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Sprung</a></li> <li>• <a href="#">Stufenbarren</a></li> <li>• <a href="#">Schwebebalken</a></li> <li>• <a href="#">Boden</a></li> </ul>
<p>2. Welche Geräte rechnet man zu den so genannten Sprunggeräten?</p>		<p><a href="#">Bock</a> <a href="#">Kasten</a> <a href="#">Pferd</a></p>
<p>3. Nenne mindestens drei Übungen an folgenden Geräten:</p>		<p>a) Reck:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felgaufschwung</li> <li>• Felgumschwung</li> <li>• Felgunterschwingung</li> <li>• Kippe</li> <li>• Hocke</li> </ul> <p>b) Boden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vorwärts/rückwärts</li> <li>• Handstand</li> <li>• Handstandüberschlag</li> <li>• Rad</li> <li>• Radwende</li> </ul> <p>c) Barren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wende</li> <li>• Kehre</li> <li>• Rolle</li> <li>• Oberarmkippe</li> <li>• Oberarmstand</li> </ul> <p>d) Sprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grätsche</li> <li>• Hocke</li> <li>• Flanke</li> <li>• Hockwende</li> <li>• Handstandüberschlag</li> </ul> <p>e) Stufenbarren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felgaufschwung</li> <li>• Überspreizen in den Schwebesitz</li> <li>• Knieaufschwung</li> <li>• Durchhocken eines Beines</li> <li>• Hohe Wende</li> </ul> <p>f) Schwebebalken:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgang Durchhocken</li> <li>• Überspreizen (in Reit-/Schwebesitz)</li> <li>• Pferdchensprung, Nachstellhüpfer</li> <li>• Standwaage</li> <li>• Radwende</li> </ul>
4. Nenne und beschreibe wichtige Stellungen zum Gerät!		<p>a) Vorlings: Die Brust zeigt zum Gerät</p> <p>b) Rücklings: Der Rücken zeigt zum Gerät</p> <p>c) Seitlings: Eine Schmalseite des Körpers zeigt zum Gerät</p> <p>d) Außen: Der Übende befindet sich außerhalb des Geräts (z. B. Barren)</p> <p>e) Innen: Der Übende befindet sich innerhalb des Geräts</p>
5. Welche Bewegungsrichtungen gibt es? Erkläre!		<p>a) Vorwärts: Drehung um die Breitenachse des Körpers. Die Brust zeigt in die Drehrichtung (z. B. Salto vw).</p> <p>b) Rückwärts: Drehung um die Breitenachse des Körpers. Der Rücken zeigt in die Drehrichtung (z. B. Salto rw).</p> <p>c) Seitwärts: Drehungen um die Tiefenachse des Körpers.</p> <p>d) Drehungen um die Körperlängsachse (z. B. Schrauben).</p>
6. Nenne und beschreibe verschiedene Griffarten beim Gerätturnen!		<p><b>1.</b> Kammgriff: Daumen zeigen nach außen, die kleinen Finger nach innen</p> <p><b>2.</b> Ristgriff: Daumen zeigen nach innen, die kleinen Finger nach außen</p> <p><b>3.</b> Zwiigriff: Eine Hand greift im Kammgriff, die andere im Ristgriff</p> <p><b>4.</b> Speichgriff: Handrücken zeigen nach außen</p>
7. Was muss ein Turner beachten bevor er an ein Gerät geht?		<p>1. Geräteaufbau</p> <p>2. Sicherung durch Matten</p> <p>3. Hilfe- bzw. Sicherheitsstellung</p>
8. Erkläre den Unterschied zwischen „Helfen“ und „Sichern“?		<p>a) Helfen: aktives Eingreifen, damit eine Übung gelingt</p> <p>b) Sichern: zum Eingreifen bereitstehen, um Unfälle / Verletzungen zu vermeiden</p>

<p>9. Beschreibe den Klammergriff am Oberarm und nenne zwei Übungen, bei denen er angewendet wird!</p>		<p>Der Klammergriff ist wesentlicher Helfergriff:  Der Helfer umklammert den Oberarm des Übenden mit beiden Händen in der Art, dass die Finger beider Hände an der Innenseite des Oberarmes anliegen, während die Daumen den Doppelgriff an der Außenseite verschließen. Dieser Griff wird am Oberarm ausgeführt.  Anwendung:  Am häufigsten wird der Klammergriff bei Sprüngen über den Bock, den Kasten und das Pferd angewandt, außerdem auch beim Stüttschwingen am Barren und vielen Abgängen am Reck und am Barren.</p>
<p>10. Welche allgemeinen Grundsätze gelten für dich als Helfer am Gerät?</p>		<p>a) Gehe so nah wie möglich an den Übenden!  b) Kenne und übe die Helfergriffe!  c) Unterstütze den Bewegungsablauf des Übenden (möglichst ohne Kraft)!  d) Störe den Bewegungsablauf des Übenden möglichst wenig!</p>
<p>11. Nenne zwei Absprunghilfen für den Sprung!</p>		<p>a) Sprungbrett  b) Minitrampolin</p>
<p>12. In welche Phasen kannst du einen Sprung über Bock oder Kasten einteilen?</p>		<p>Anlauf - Einsprung - Absprung - erste Flugphase - Stützaufnahme - Abdruck - zweite Flugphase - Landung</p>
<p>13. Erkläre den Unterschied zwischen einer Pflichtübung und einer Kürübung im Wettkampf!</p>		<p>a) Pflicht:  Übungsteile und Übungsverbindungen sind vorgegeben  b) Kür:  Du kannst dir eine Übung aus verschiedenen Übungsteilen und Verbindungen selbst zusammenstellen</p>
<p>14. Welche Fehlerquellen können zum Misslingen einer Übung beitragen?</p>		<p>e) Dem Turner fehlen die körperlichen Voraussetzungen  f) Der Turner kennt die Technik nicht  g) Dem Turner fehlt die Konzentration  h) Der Turner verkrampft oder ihm fehlt die Spannung  i) Der Turner hat Angst</p>
<p>15. Welche Übung ist Voraussetzung für das Rad?</p>		<p>Der Handstand – wegen der Stützkraft</p>

# Gymnastik und Tanz//Individualsportart

- 1. Welche Handgeräte werden bei Gymnastik und Tanz verwendet?**  
*Band/Reifen/Ball/Seil/Keule*
- 2. Welche Übungsformen gibt es mit dem Ball?**  
*Werfen und Fangen/Prellen/Rollen/Balancieren*
- 3. Welche Übungsformen gibt es mit dem Band?**  
*Am Ort oder in Bewegung/Kreisen/Schlangen/auf- und abschwingen/Spiralen*
- 4. Nenne die bekanntesten Stilrichtungen des Tanzes!**  
*Gesellschaftstänze: Standardtänze  
Lateinamerikanische Tänze  
Klassischer Tanz: Ballett  
Folkloretanz und ethnischer Tanz  
Moderne Tänze*
- 5. Welche Standardtänze gibt es?**  
*Langsamer Walzer Tango/Wiener Walzer/Slow-Fox/Quick Step*
- 6. Welche Lateinamerikanischen Tänze kennst du?**  
*Samba/Rumba/Cha Cha Cha/Paso Doble/Jive*
- 7. Gib Beispiele für Folkloretänze:**  
*Schuhplattler/Polka/Flamenco/Csárdás/Square Dance/African-Dance*
- 8. Welche modernen Tänze kennst du?**  
*Rock'n'Roll/Rap/Mambo/Jazz-Dance/Reggae/Hip-Hop/Break-Dance*
- 9. Welche Rhythmen kommen in den Gesellschaftstänzen hauptsächlich vor?**  
*Lateintänze: 2/4- und 4/4-Takt  
Standardtänze: 3/4- und 4/4-Takt*
- 10. Welches sind die wichtigsten Merkmale des Tanzes?**  
*Musik  
Rhythmus*
- 11. Worauf solltest du bei der Erstellung einer Choreographie achten?**  
*Auf gleiche Musikteile im Stück, z.B. Refrain  
Raumaufteilung: vorwärts – rückwärts, seitwärts, Bodenteile  
Gruppenaufteilung: Linien, Blöcke, Reihen  
Abwechslung in der Technik, z.B. Schritte, Drehungen, Arme, Fassungen...*
- 12. Worauf sollte bei der Aufführung einer Choreographie geachtet werden?**  
*positiver Ausdruck der Tänzer  
Synchronität der Tänzer  
Übereinstimmung Bewegung – Takt  
Haltung*



### **13. Warum ist Gymnastik und Tanz ein wichtiger Bereich des Sportunterrichts?**

- *fördert die Gesundheit durch Verbesserung der Kondition*
- *Vermittlung von Rhythmusfähigkeit*
- *fördert die Koordination*
- *Schulung des Ausdrucks*
- *Körper- und Bewegungsschulung, z.B. Haltung, Beweglichkeit*
- *Vermittlung von Eigenheiten unterschiedlicher Kulturen*
- *Vermittlung von Toleranz, Kooperation, Kompromissbereitschaft*

# Leichtathletik//Individualsportart

## Weitsprung

### 1. Nenne die 4 Phasen des Weitsprungs!

*Anlauf/Absprung/Flug/Landung*

### 2. Welche Weitsprungtechniken gibt es?

*Schrittweitsprung/Hangsprung/Laufsprung*

### 3. Wie wird beim Weitsprung der Anlauf durchgeführt?

*als Steigerungslauf/Temposteigerung bis zum Balken*

### 4. Wie kann man einen Geschwindigkeitsverlust beim Anlauf vermeiden?

*Richtige Wahl des Ablaufpunktes; kein zu langer Anlauf!*

### 5. Wie wird die Weite beim Sprung gemessen?

*Gemessen wird der senkrechte Abstand des hintersten Eindruckes des Springers bis zum vordersten Balkenrand*

### 6. Wie wird die Sprungweite abgelesen?

*0-Punkt des Maßbandes beim hintersten Eindruck in der Sprunggrube anlegen.  
Abgelesen wird am vordersten Balkenrand*

### 7. Wann zählt ein Sprung als Fehlversuch?

- *Wenn der Absprungpunkt über der vordersten Kante des Sprungbalkens liegt*
- *Verlassen der Sprungkante seitlich*
- *Zurückgehen in der Sprunggrube*

### 8. Warum soll ein Springer seinen Anlaufpunkt markieren?

*Damit er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen „Anlaufpunkt“ nach hinten bzw. vorne verlegen kann.*

## Hochsprung

### 1. Nenne die 4 Phasen des Hochsprungs!

*Anlauf/Absprung/Flug/Landung*

### 2. Welche Hochsprungstechniken unterscheidet man?

*Scherensprung/Wälzer/Flop*

### 3. Von welcher Seite nimmt ein Springer Anlauf, mit

- a) *Scherensprungtechnik*
- b) *Wälzertechnik*
- c) *Floptechnik*

### Vor der Latte:

- a) *Als Linksspringer von links  
Als Rechtsspringer von rechts*
- b) *Als Linksspringer von links  
Als Rechtsspringer von rechts*
- c) *Als Linksspringer von rechts  
Als Rechtsspringer von links*

### 4. Erkläre die 4 wichtigsten Phasen des Flopsprungs!

*Bogenhaltung/Heben der Knie/Heben der Füße/L-Haltung bei der Landung*

### 5. Unterscheide den Anlauf beim Wälzer und Flop!

*Wälzer: geradlinig*

*Flop: bogenförmig*

## 6. Wann ist ein Sprung ungültig?

- *Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 Sek.)*
- *Reißen der Latte*
- *Unterlaufen der Latte (Berühren der Anlage jenseits der senkrechten Projektion der Latte zum Boden)*
- *Beidbeiniger Absprung*

## 7. Welche Entscheidung wird bei gleicher Wettkampfleistung für die bessere Platzierung gefällt?

*Reihenfolge:*

- a) Versuchszahl der zuletzt übersprungenen Höhe.*
- b) Gesamtzahl der Fehlversuche*
- c) Gesamtzahl aller Versuche*

## 8. Welche Symbole werden bei der Protokollierung des Hochsprungwettkampfes verwendet?

*0 = ausgelassen*

*- = übersprungen*

*/= Fehlversuch*

# Wurf und Stoß

## 1. Welche Wurf- bzw. Stoßdisziplin gibt es?

*Kugel/Diskus/Hammer/Speer/Ballwurf/Schleuderballwurf*

## 2. Nenne die 4 Phasen beim

### a) Kugelstoß

*Auftakt/Angleiten/Stoß/Umspringen*

### b) Ballwurf

*Anlauf/Rückführung und Impulsschritt/Abwurf und gerader Wurf/Nachsteigen und Abfangen*

### c) Schleuderball

*Anschwung/Drehung/Abwurf/Umspringen (Abfangen)*

## 3. Nenne die 3 wichtigsten Kennzeichen der Wettkampflage beim Kugelstoß!

*Stoßkreis/Balken/Sektor (40°)*

## 4. Wann gilt ein Versuch als ungültig?

### **Ballwurf:**

*Be- oder Übertreten der Abwurflinie*

### **Schleuderballwurf:**

*Be- oder Übertreten der Abwurflinie/Wurf außerhalb oder auf die Sektorenlinie/Verlassen des Abwurfraumes, bevor der Ball den Boden berührt.*

### **Kugelstoß:**

*Be- oder Übertreten des Stoßbalkens oder des Kreisrings/Verlassen des Kreises vor den seitlichen Verlängerungslinien/Verlassen des Kreises aus unsicherem Stand/Werfen der Kugel/Landung der Kugel außerhalb oder auf der Sektorenlinie*

## 5. Wie wird die Weite beim Kugelstoß gemessen?

*Einschlagstelle = Nullpunkt/Maßband wird über die Mittellinie des Stoßkreises gelegt/abgelesen wird an der Innenkante des Stoßbalkens*

# Lauf

## 1. Unterscheide verschiedene Laufdisziplinen!

*Sprints (bis 400 m)/Mittel- und Langstrecken (800 bis 10 000 m)/Hürdenlauf/Hindernislauf/Staffelläufe/Marathon/Gehen*

## 2. Bei welcher Laufdisziplin wird nur auf dem Ballen gelaufen?

*Kurzstrecke*

## 3. Bei welcher Laufdisziplin wird über die ganze Sohle gelaufen?

*Langstrecke*

## 4. Welche Startmöglichkeiten unterscheidet man?

*Hochstart (Fallstart)*

*Tiefstart*

## 5. Wie lautet das Startkommando bei den Laufdisziplinen?

*Bei Kurzstrecken: auf die Plätze – fertig – Los (bzw. „Schuss“)!*

*bei Langstrecken: auf die Plätze – Los (bzw. „Schuss“)!*

## 6. Nenne die 4 Phasen des Hürdenschrittes!

*Vorwärtsdrehung/Scherenschlag/Rumpfhaltung/Armeinsatz*

## 7. Nenne verschiedene Wettkampf-Laufstrecken!

*50 m/75 m/100 m/110 m Hürden/200 m/400 m/800 m/1 000 m/1 500 m/3 000 m Hindernis/5 000 m/10 000 m/Marathon (ca. 42 km)/Staffelläufe (z.B. 4 x 100 m; 4 x 400 m)*

## 8. Bei welchen Laufdisziplinen muss in Bahnen gelaufen werden?

*Bei allen Sprintdisziplinen*

## 9. Wann wird ein Läufer aus dem Wettkampf ausgeschlossen?

*beim 2. Fehlstart*

*beim Verlassen der Laufbahn*

*behindern eines anderen Wettkämpfers*

*bei Staffelläufen: Stabwechsel außerhalb des Wechselraumes*

*bei Hindernisläufen: absichtliches Umstoßen einer Hürde, seitliches Vorbeilaufen*

## 10. Welche Startstellung ist bei Staffelübergabe angebracht?

*Hochstart*

## 11. Wie lang ist der Wechselraum beim Staffellauf?

*20 m*

# Schwimmen//Individualsportart

## 1. Welche Schwimmtechniken unterscheidet man?

*Brust  
Kraul  
Rückenkraul  
Delphin (Schmetterling)*

## 2. Wie lautet das Startkommando beim Schwimmwettkampf?

*mehrere kurze Pfiffe – bereitmachen  
Langgezogener Pfiff – hinterer Teil vom Startblock „  
auf die Plätze“ – Vorderkante des Startblocks  
kurzer Pfiff – Startfreigabe*

## 3. Wie viele Fehlstarts sind beim Wettkampf erlaubt?

*1 Fehlstart (it. FINA 01/03/91)*

## 4. Wann wird

**a) der Tiefstart**

**b) der Hochstart verwendet?**

*a) beim Start zum Rückenschwimmen  
b) beim Start zum Brust-, Kraul- und Delphinschwimmen*

## 5. Erkläre den Unterschied zwischen

*a) Tiefstart*

*b) Hochstart*

*a) Abgleiten vom Beckenrand*

*b) Kopfwärts eintauchen bzw. eingleiten in schwimmtiefes Wasser (in der Regel vom Startblock)*

## 6. Welche Schwimmart ist beim Freistilschwimmen erlaubt?

*Jede Schwimmart kann gewählt werden; in der Regel Kraul.*

## 7. Erläutere den Begriff 4 x 100 m Lagenstaffel!

*Jeder der 4 Schwimmer schwimmt die 100 m in einer anderen Stilart.  
Es wird mit Rückenkraul begonnen, dann Brust, Delphin, Kraul.*

## 8. Welche Art der Wende ist beim Brustschwimmen vorgeschrieben?

*Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig!*

## 9. Welche Art der Wende ist beim Kraulschwimmen vorgeschrieben?

*Berührung der Wendemarke mit irgendeinem Körperteil.*

## 10. Welche Wende ist beim Kraulschwimmen vorteilhaft?

*Kipp- bzw. Rollwende*

## 11. Nenne die Ablaufphasen des Startsprungs!

*Absprung*

*Flug*

*Eintauchen*

*Übergang zum Schwimmen*

## 12. Was muss ein Brustschwimmer nach dem Start beachten?

*Weiterschwimmen unter Wasser mit höchstens einem Atemzug und einer Grätsche mit den Beinen sind erlaubt.*

## 13. Erkläre die Ablaufphase der Wende!

*Anschwimmen - Richtungsumkehr - Drehen - Abstoß - Übergang zum Schwimmen*

**14. Darf beim Brustschwimmen der Kopf seitlich gedreht werden?**

*Nein!*

**15. Welche Wende ist beim Rückenschwimmen vorgeschrieben?**

*hohe Drehwende rückwärts, bzw. Rückenrollwende*

**16. Wie weit darf ein Schwimmer beim Rückenschwimmen nach Start bzw. Wende tauchen?**

*15 Meter*

**17. Welche Wende ist beim Delphinschwimmen vorgeschrieben?**

*Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig.*

*Ein Armzug und mehrere Beinschläge unter Wasser sind erlaubt.*

**18. Welche Schwimmart ist die schnellste bzw. rationellste?**

*Kraulschwimmen*

**19. Welche Schwimmart ermöglicht es, am einfachsten das Schwimmen zu erlernen?**

*Brustschwimmen*

**20. Welche Schwimmart belastet den Schwimmer am stärksten?**

*Delphinschwimmen*

**21. Wann wird ein Schwimmer bei einem Wettkampf disqualifiziert?**

*falscher Start*

*nach dem 2. Fehlstart*

*verlassen der vorgeschriebenen Bahn*

*nicht Einhalten der Stilart*

*falsche Wende*

*falscher Anschlag bei Wende/Ziel*

## **Rettungsschwimmen und Baderegeln**

**1. Welche Schwimmart eignet sich am besten zum Anschwimmen an einen Ertrinkenden?**

*Kraulschwimmen – bis kurz vor den Ertrinkenden!*

**2. Welche Schwimmart braucht man zum Transportieren von ermüdeten Schwimmern?**

*Rückenschwimmen*

*Brustschwimmen*

**3. Welche Griffarten sind beim Rettungsschwimmen (Schleppen) notwendig?**

*Fesselschleppgriff*

*Achselschleppgriff*

*Stirn – Nacken – Griff*

*Schulter – Brust – Schleppgriff*

*Kinnschleppgriff*

**4. Was ist beim Schleppen eines Verunglückten unbedingt zu beachten?**

*Das Gesicht des Verunglückten muss ständig über Wasser bleiben!*

**5. Nenne die wichtigsten Baderegeln zur Vermeidung von Unfällen!**

*Nicht unmittelbar nach dem Essen ins Wasser gehen!*

*Nicht in erhitztem Zustand ins Wasser gehen! (zuerst Abkühlen)*

*Nie große Strecken alleine schwimmen!*

*Nichtschwimmer dürfen nie mit Luftmatratzen oder ähnlichen Geräten ins tiefere Wasser gehen!*

*Das Wasser sofort verlassen, wenn man friert! (Muskelkrampf!)*

# Gesundheit/Allgemeiner Teil

## 1. Nenne die Stelle und die Vorgehensweise der Pulsmessung nach der Belastung

- Halsschlagader oder Innenseite des Handgelenks
- Schlagzahl 10 sec. lang zählen und dann mit 6 multiplizieren. => Schlagzahl pro Minute

## 2. Wie hoch sollte der Ruhepuls sein?

60 – 80 Schläge pro Minute

## 3. Wann und wie sollte man den Ruhepuls messen?

morgens, vor dem Aufstehen

## 4. Warum ist die Pulskontrolle bei sportlicher Betätigung unbedingt notwendig?

Extremwerte sind ein Warnsignal für evtl. Überbelastung, für organische Fehler und Schwächen. Gilt besonders für das Herz- Kreislaufsystem

## 5. Warum ist das Aufwärmen vor jeder sportlichen Betätigung notwendig?

- Durchbluten und Dehnen der Muskeln
- Erlangen der Elastizität von Sehnen und Muskeln
- Vermeiden von Zerrungen u. Rissen
- Einstimmung auf die Belastung

## 6. Wie entsteht ein Muskelkater und was sind die Folgen?

Bei einem Muskelkater treten kleine Risse (Mikrorupturen) in dem beanspruchten Muskelgewebe auf. Durch diese dringt Wasser und verursacht kleine Ödeme (Schwellungen). Durch das Wasser beginnt sich der Muskel auszudehnen. Die Folge: der wahrgenommene Schmerz. Dieser tritt meist 24-48 Stunden nach der Belastung auf, da die Entzündungsprozesse etwas Zeit brauchen. In den Muskelfasern befinden sich keine Schmerzrezeptoren. Nach etwa 12 bis 24 Stunden beginnt der Körper jedoch, die durch die Mikrotraumata gebildeten Entzündungsstoffe auszuspülen, wodurch sie in Kontakt mit den außerhalb liegenden Nervenzellen kommen. Aus diesem Grund sauer 24--48 Stunden bis wir die „Schmerzen“ der Überbelastung spüren und wahrnehmen.

## 7. Wie ist der Ablauf eines funktionsgerechten Aufwärmens?

Allgemeine Erwärmung durch Laufen, Hüpfen, Aerobic und Spiele  
Dehnübungen (Stretching)  
Kraftübungen  
Sportartspezifische Erwärmung

## 8. Nenne allgemeine Grundsätze für das Aufwärmen!

Mindestens 5 Minuten aufwärmen, bei kühlem Wetter und am Vormittag länger aufwärmen 15-20 Minuten.

Intensität langsam steigern. Nicht mit Weitspringen oder Sprints beginnen.

Erst allgemein aufwärmen, dann sportartspezifisch

## 9. Was versteht man unter einem Zirkeltraining?

Trainieren nach dem Intervallprinzip an verschiedenen Stationen.

Abwechslung zwischen Belastung und Entspannung (z.B. 30 sec. Übung 20 sec. Pause)

Muskelgruppen werden im Wechsel belastet.

## 10. Was versteht man unter aerober und anaerober Ausdauer?

- **Aerob:** wenn beim Ausdauertraining der Muskulatur genügend Sauerstoff zur Verfügung steht.
- **Anaerob:** wenn der Sauerstoffbedarf der Muskulatur das Sauerstoffangebot übersteigt (Sauerstoffschuld)

### **11. Stretchingregeln**

*Dehnen innerhalb der eigenen Grenzen  
langsam dehnen, nicht ruckartig  
Beim Dehnen bewusst atmen  
langsam die Dehnung beginnen, ca. 20 sec. halten  
Die Dehnung bei Schmerzen verringern  
Beim Dehnen entspannen und bewusst die Dehnung spüren.*

### **12. Was versteht man unter funktionellen (Fitness )Training?**

*Darunter versteht man sinnvolle, altersgemäße und leistungsentsprechende Bewegungsabfolgen, die für die jeweilige Sportart zielführend sind. Dies kann mit oder ohne Geräte erfolgen.*

### **13. Kondition setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen. Nenne diese.**

- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Koordination
- Beweglichkeit

### **14. Nenne die sieben koordinativen Fähigkeiten**

- Kopplungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit

### **15. Nenne notwendige, hygienische Gesichtspunkte bei der Ausübung von Sportarten**

- Entsprechende Sportkleidung
- Anschließend duschen

### **16. Nenne verschiedene Maßnahmen zur Unfallverhütung bei Geräteturnen**

- Ablegen oder Abkleben von Schmuck etc.
- Richtiger Transport der Geräte
- Überprüfen der Geräte nach dem Aufbau
- Sicherung durch Matten/Helfer
- Konzentration vor und während des Übens
- Haltegriffe kennen und anwenden können
- Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers

### **17. Nenne Gefahren beim Schwimmunterricht**

- Rutschgefahr auf den Fliesen
- Verletzungsgefahr beim Springen
- Selbstüberschätzung z.B. beim Tauchen

### **18. Nenne Gründe für die gesundheitliche Bedeutung des Sports!**

- Ausgleich zur geistigen Beanspruchung des Körpers
- Ausgleich zur Bewegungsarmut im Alltagsleben (Fernsehen, Mofa, Computerspiele)
- Therapie für haltungsschwache Schüler

### **19. Welche Haltungsschäden kennst du?**

*Rundrücken  
Hohlrücken  
Schiefrücken  
Hohlrundrücken*



**20. Welche Sportverletzungen gibt es, die einen längeren Heilungsprozess mit sich bringen?**

- *Überdehnung, Anrisse, Risse der Sehnen, Muskeln und Bänder*
- *Brüche der Arme, Beine*
- *Verstauchungen und Verrenkungen der Gelenke*

**21. Welche Geräte eignen sich zur Konditionsschulung?**

- *Langbank*
- *Med. Ball*
- *Sprungseil*
- *Sprossenwand*
- *Ringe*
- *Kasten/Bock*
- *Tau*
- *Weichbodenmatte*
- *Gymnastikball*

**22. Wie kannst du durch richtiges Sitzen und durch richtiges Bücken, Heben und Tragen Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen vorbeugen?**

*Sitzen: - Sitzposition häufig ändern*

*- Aufstützen der Arme auf dem Oberschenkel*

*Heben: - Aus den Beinen heraus mit geradem Rücken das Gewicht heben*

**23. Kann Sport der Gesundheit schaden?**

*Ja, wenn einseitig trainiert wird (Überbelastung der Muskelgruppen), wenn Überforderung auftritt und die Regenerationszeiten zu kurz sind.*