

Besondere Leistungsfeststellung

SPORT



ANFORDERUNGEN: 3 Teile

Jeder Prüfling **wählt** für den praktischen Teil

1 eine Einzelsportart

- Leichtathletik
- Schwimmen
- Gerätturnen
- Gymnastik/Tanz

2 eine Mannschaftsportart

- Fußball
- Handball
- Basketball
- Volleyball
- Eishockey

Jeder Prüfling **absolviert**

3 eine schriftliche Prüfung (30 Minuten)

Themengebiete:

- Einzelsportart aus dem praktischen Teil
- Mannschaftsportart aus dem praktischen Teil
- Allgemeine Fragen

Einzelportart

Zweifache Wertung

Mannschaftsportart

Zweifache Wertung

Theorie schriftliche

Einfache Wertung

Rechenbeispiel:

EINZELSPORTART	MANNSCHAFTSPORTART	THEORIE SCHRIFTLICH	GESAMT
2 • 2	1 • 2	2 • 1	8 : 5
			<u>1,6 ≈ 2</u>

Prüfungsübungen Leichtathletik



Dreikampf aus

Weitsprung oder Hochsprung

Weitwurf oder Kugelstoßen

Sprint (100m) oder Mittelstrecke (1000m)

Prüfungsübungen Schwimmen

1 Schwimmen auf Zeit: 100 Meter

- Auswahl: Brust oder Kraul (Freistil)

oder Schmetterling

- 100 Meter Schwimmen auf Zeit nach Startsprung



2 Technikdemonstration einer Schwimmart

- Auswahl:

Brust oder Kraul (Freistil) oder Schmetterling (aber nicht die gleiche Schwimmart wie bei 1.)

50 Meter

Notentabellen

Jungen

Leichtathletik

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minuten-Lauf ab (m)
9	1	33	10,9	13,6	4,53	1,37	9,00	47,00	02:43	2750
	2	30	11,4	14,3	4,17	1,29	8,10	41,50	02:56	2500
	3	25	12,1	15,2	3,75	1,19	7,00	35,50	03:16	2250
	4	20	12,9	16,1	3,27	1,08	5,80	28,00	03:34	1950
	5	13	13,7	17,1	2,76	0,95	4,50	19,00	04:05	1550

Schwimmen

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)
9	1	33	00:49,8	00:43,5	00:47,4	01:55,9	01:41,4
	2	30	00:55,9	00:49,0	00:53,4	02:09,9	01:55,7
	3	25	01:03,0	00:55,5	01:00,4	02:25,8	02:11,5
	4	20	01:11,1	01:03,0	01:08,3	02:43,4	02:29,4
	5	13	01:20,8	01:11,9	01:17,6	03:03,5	02:49,6

Mädchen

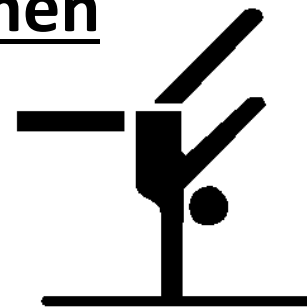
Leichtathletik

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 3 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	Schleuderball 1 kg ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minuten-Lauf ab (m)
9	1	33	11,5	15,0	3,81	1,20	7,40	31,50	25,00	03:20	2400
	2	30	12,1	15,9	3,49	1,13	6,70	27,50	22,00	03:43	2200
	3	25	12,8	16,8	3,13	1,06	5,90	23,00	19,00	04:08	1950
	4	20	13,7	17,8	2,72	0,98	4,90	18,00	15,50	04:36	1700
	5	13	14,6	19,0	2,27	0,88	3,70	12,00	11,50	05:07	1400

Schwimmen

Jgst.	Note	Leistung im Bereich Ausdauer ab (min)	50 m Brust ab (min:s)	50 m Freistil ab (min:s)	50 m R/S ab (min:s)	100 m Brust ab (min:s)	100 m Freistil ab (min:s)
9	1	33	00:53,6	00:47,2	00:52,7	02:05,9	01:52,7
	2	30	00:59,3	00:53,1	00:58,9	02:19,8	02:08,2
	3	25	01:06,4	00:59,7	01:06,0	02:35,4	02:25,3
	4	20	01:14,8	01:07,5	01:14,2	02:52,7	02:44,6
	5	13	01:25,3	01:16,5	01:23,6	03:12,1	03:06,6

Prüfungsübungen Gerätturnen



Dreikampf an drei Geräten

Jungen	Mädchen
Boden	Boden
Barren	Schwebebalken
Reck	Reck
Sprung	Sprung

Boden:

- drei Turn- und zwei Gymnastikelemente
- alleine oder mit einem PartnerIn
- auch Elemente aus den Bewegungskünsten möglich

Schwebebalken:

- Aufgang, drei Balancierelementen und Abgang
- Sprungbretter für Aufgang erlaubt

Barren:

- Aufgang, zwei Turnelemente am Barren, Abgang

Reck:







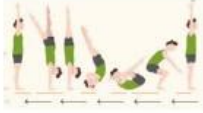





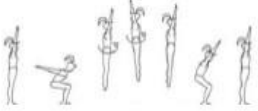
- Aufgang, ein Turnelement am Reck, Abgang

Sprung:

- zwei Sprünge, je zwei Versuche
- Wertung des besseren Sprungs













Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Boden

Die Übungsverbinding besteht aus **drei Turn-** und **zwei Gymnastikelementen**.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 P.
<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vw  - Rolle rw  - Schwingen in den flüchtigen Handstand  	<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprungrolle  - Handstand-Abrollen  - Rad  	<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle rw durch den flüchtigen (Hock-)Stütz / Handstand  - Radwende  - Rad rechts und links nacheinander - Einarmiges Rad 	
<p>Gymnastische Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Standwaage  - Strecksprung  - Pferdchensprung 	<p>Gymnastische Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schrittsprung  - Hock- oder Grätschsprung - Strecksprung mit ½ Drehung 	<p>Gymnastische Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drehschersprung  - Strecksprung mit 1 Drehung  	


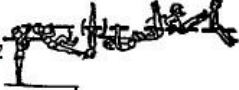
















Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Schwebebalken

Die Übungsverbinding besteht aus einem **Aufgang**, drei **Balancierelementen auf dem Balken** und einem **Abgang**.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 P.
<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hockwende 	<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufhocken (ein- oder beidbeinig) 	<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durchhocken (ein- oder beidbeinig) 	
<p>Balancieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nachstellschritt - Schritte mit Spielbeinbewegung - Schritte seitwärts mit Anstellen - Drehung auf zwei Beinen - Strecksprung (mit Fußwechsel) 	<p>Balancieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ Drehung in der Hocke - ½ Drehung auf einem Bein - Sitzwaage - Schritte seitwärts mit Kreuzen - Flüchtige Standwaage - Pferdchensprung 	<p>Balancieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ganze Drehung auf einem Bein  - Freies Absitzen in die Sitzwaage - Strecksprung mit ½ Drehung  - Hocksprung  - Standwaage 3 Sekunden - Scherhandstand  	
<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hocksprung 	<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grätschwinkelsprung 	<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Radwende 	











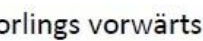
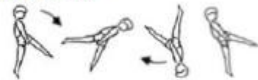



Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Barren

Die Übungsverbinding besteht aus einem **Aufgang**, zwei **Turnelementen** am Barren und einem **Abgang**.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 P.
<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprung in den Stütz 	<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kippe in den Grätschsitz 	<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprung in den Oberarmhang und Stemme vw. oder rw. 	
<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwingen im Stütz - Vorschwing in den Grätschsitz - Vorschwing in den Außenquersitz   	<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hohes Schwingen im Stütz - Winkelstütz - Kippe in den Stütz   	<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwungstemme in den Grätschsitz - Aus dem Sitz: Oberarmstand und abrollen vw - Schwingen im Stütz mit Öffnen und Schließen der Beine vorne   	
<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückschwung und Hockwende - Kehre  	<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hohe Wende - Wendekehre  	<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hohe Wendekehre - Kreishockwende  	






Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Reck

Die Übungsverbinding besteht aus einem **Aufgang**, zwei **Turnelementen** am Reck und einem **Abgang**.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 P.
<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftaufschwung mit Abdruckhilfe 	<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftaufschwung aus der Schrittstellung mit Schwungbeineinsatz 	<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftaufschwung aus geschlossenem Stand 	
<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückschwung und Niedersprung - Überdrehen rückwärts Gehockt - Knieumschwung   	<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftabschwung vw. in den Stand - Hüftumschwung rw. gehockt - Überdrehen rückwärts gehockt, Abdruck und Überdrehen vorwärts   	<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftumschwung vorlings rückwärts - Hüftumschwung vorlings vorwärts - Mühlumschwung (Mädchen)   	
<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschwingung aus dem Stand (Schrittstellung) 	<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschwingung aus dem beidbeinigen Absprung 	<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschwingung aus dem Stütz 	

Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Sprung

Die Prüfung besteht aus **zwei** unterschiedlichen **Sprüngen**. Der Prüfling hat jeweils **2 Versuche**, der bessere wird gewertet.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 2x3 P.
<p>Bock quer (1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprunggrätsche  <p>Kasten quer (1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hockwende 	<p>Kasten quer Mädchen (1,00m): Kasten quer Jungs (1,10m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprunghocke oder Sprunggrätsche 	<p>Kasten längs Mädchen (1,00m): Kasten längs Jungs (1,10m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprunggrätsche - Sprunghocke 	
<p>Parkour (Kasten quer 1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Speed Vault 	<p>Parkour (Kasten quer 1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kong Vault - Wallrun 	<p>Parkour (Kasten quer 1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dash (Katzensprung) 	

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 – hochspielen● 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