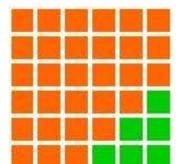




**Empfehlungen
zur besonderen
Leistungsfeststellung zum Erwerb
des Qualifizierenden Abschlusses der
Mittelschule
im Fach Sport**

Anpassung für die

Staatlichen Schulämter
im Landkreis und in der Stadt Ansbach



III. 1

Theoretische Prüfung

Allgemeine Sporttheorie

Gesundheit und Fitness

Fairness, Kooperation, Selbstkompetenz

Freizeit und Umwelt

Vorschläge möglicher Inhalte der theoretischen Prüfung zur Auswahl durch die Lehrkraft

Im Folgenden werden beispielhaft Bausteine der theoretischen Prüfung zur Auswahl durch die Lehrkraft in Wahrnehmung ihrer pädagogischen Verantwortung benannt (ohne Anspruch auf Vollständigkeit).

Teil A: Allgemeine Sporttheorie Fragenkatalog

<p>1) Welche Vorteile hat das Sporttreiben für die Gesundheit und Entwicklung eines Menschen? Nenne vier Aspekte! Mögliche Antworten: Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft - Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen - Anregung des Stoffwechsels - Erwerb von Selbstvertrauen, Geschicklichkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit - Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen zu behaupten und sich selbst zu überwinden - Erlernen, sich in einer Gruppe zu bewegen, sich einzuordnen, und im Team zu arbeiten</p>	<p>Punkte 4</p>
---	---------------------

<p>2) Nenne vier Einflussfaktoren, die der Gesundheit schaden. Mögliche Antworten: Bewegungsmangel Stress falsche Ernährung Alkohol Nikotin Drogen Soziale Isolation</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>3) Wie wirkt sich Bewegungsmangel auf die Gesundheit aus? Nenne drei Möglichkeiten. Mögliche Antworten: erhöhte Verletzungsanfälligkeit durch schwache Knochen und Muskeln Fehlhaltungen durch schwache Muskeln Herzinfarkt und Schlaganfall durch hohen Blutdruck Erhöhung des Cholesterins führt zu Fettablagerungen an den Gefäßen stark erhöhter Blutzuckerwert häufigere Infektionskrankheiten u.a.</p>	<p>Punkte 3</p>
--	---------------------

<p>4) Wie kannst du deine sportliche Leistungsfähigkeit verbessern? Nenne drei Punkte. Mögliche Antworten: regelmäßiges Training gesunde Ernährung viel Wasser trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen keine Drogen, Alkohol, Nikotin geeignete Sportausrüstung (Schuhe,...) genügend Erholung (ausreichend Schlaf, Verletzungspausen,...) auf Signale des Körpers achten und nicht überlasten</p>	<p>Punkte 3</p>
---	---------------------

<p>5) Mehr als die Hälfte der Deutschen ist zu dick. Nenne vier Dinge, auf die du bei einer gesunden Ernährung achten solltest. Mögliche Antworten: abwechslungsreich essen viele unterschiedliche Lebensmittel jeden Tag Obst und Gemüse gesunde Fette wenig Zucker und Salz langsam essen und gut kauen wenig Limonaden, Fruchtsäfte und zuckerhaltige Getränke wie Eistee</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>6) Fülle die Lücken sinnvoll!</p> <p>Die Kalorienzufuhr muss entsprechend des Bedarfs erfolgen. Wer sich wenig bewegt, muss seine Energiezufuhr niedrig halten, wer sich viel bewegt, darf mehr essen.</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>7) Nenne vier verschiedene konditionelle Fähigkeiten.</p> <p>Mögliche Antworten: Ausdauer Kraft Schnelligkeit Beweglichkeit Koordination</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>8) Warum atmest du bei einer Belastung schneller? (Setze ein: Blut, Herz, Sauerstoff, Nährstoffe, erhöht, schneller)</p> <p>Die Muskeln brauchen bei Belastung mehr Sauerstoff und mehr Nährstoffe, die vom Blut transportiert werden. Um mehr Blut zu bewegen, muss das Herz schneller schlagen. Der Puls erhöht sich dadurch.</p>	<p>Punkte 3</p>
--	---------------------

9) Gib zwei Möglichkeiten an, wo man den Puls messen kann!	Punkte
Halsschlagader, Handgelenk	1

10) Wie misst du den Puls richtig?	Punkte
a) Nicht mit dem Daumen messen, sondern mit dem Zeigefinger und dem Mittelfinger b) 15(10) Sekunden die Herzschläge zählen, dann mit 4(6) multiplizieren.	2

11) Nicht aufgewärmt? – Welche Verletzungen sind dafür typisch? Nenne zwei!	Punkte
Muskelfaserriss Zerrung	1

12) Warum sollte man seine Kraft trainieren? Nenne zwei Gründe.	Punkte
Gut trainierte Muskeln stützen die Wirbelsäule und schonen die Gelenke.	2

<p>13) Sabrina schafft einfach keine richtigen Liegestütze. Welchen Tipp kannst du ihr geben, damit ihr die Übung leichter fällt? Sie solle es erstmal mit einem Knieliegestütz probieren.</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>14) Nenne zwei Ziele des Abwärmens.</p> <p>Mögliche Antworten: Kreislauf kommt zur Ruhe - Muskeln entspannen sich - Atmung verlangsamt sich - Körpertemperatur sinkt - Entspannungsübungen fördern das allgemeine Wohlbefinden und - Aggressionen werden abgebaut - Stoffwechselprodukte, die zu einem Muskelkater führen können, werden schneller abgebaut.</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>15) Max hat Probleme mit den Knien und kann nicht zum Handballtraining. Er möchte seine Ausdauer trotzdem weiter trainieren. Welche Sportarten kannst du empfehlen? Schwimmen, Radfahren</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>16) Wie kannst du deine Ausdauer verbessern? Denke dabei an Sport und Alltag! Zeige drei Beispiele auf! Mögliche Antworten: zwei- bis dreimal in der Woche laufen Radfahren Nordic Walking zur Schule laufen oder mit dem Rad fahren Treppe statt Aufzug,...</p>	<p>Punkte 3</p>
---	---------------------

17) Wer trainiert seine Ausdauer richtig? Markiere die richtigen Aussagen mit einem Kreuz!	Punkte 2
<p>O Ich jogge immer nach dem Essen. O Ich jogge einmal in der Woche zwei Stunden. X Beim Joggen unterhalte ich mich mit meiner Freundin. O Ich schwimme mit meinem Freund um die Wette. X Mit tut beim Joggen mein linkes Knie weh, deshalb ist mir Walking lieber.</p>	

18) Auf welche drei Dinge solltest du beim richtigen Sitzen achten?	Punkte 3
<p>Mögliche Antworten: Der Körpergröße angepasster Stuhl und Tisch Füße stehen voll auf dem Boden Sitzen auf Sitzbällen Rücken gerade Schultern nach hinten ziehen wenig anlehnen.</p>	

19) Nenne zwei Punkte, die man beim richtigen Heben beachten sollte!	Punkte 2
<p>Rücken gerade Arme gestreckt Beine gebeugt Gewicht wird mit der Beinkraft gehoben!</p>	

20) Unfallverhütung beginnt in der Umkleidekabine! Was musst du beachten? Nenne vier Gesichtspunkte!	Punkte 2
<p>Ablegen von Schmuck / Abkleben keine Kaugummis oder Bonbons geeignete Sportkleidung / gute Turnschuhe lange Haare zusammenbinden</p>	

<p>21) Mila hat sich beim Weitsprung den Knöchel verletzt. Was solltest du nach der PECH-Regel schnellstmöglichst tun, um ihr zu helfen?</p> <p>Pause Eis Kompression Hochlagern</p>	<p>Punkte 4</p>
--	---------------------

<p>22) Bei welchen Sportverletzungen ist sofortiges Kühlen empfehlenswert? Nenne zwei!</p> <p>Mögliche Antworten: Muskelfaserriss Bänderdehnung/Bänderriss Prellung Zerrung</p>	<p>Punkte 1</p>
---	---------------------

<p>23) Warum ist Kühlen bei einer Sportverletzung als Erstversorgung wichtig? Gib zwei Gründe an.</p> <p>Mögliche Antworten: Schmerzlinderung Verminderung von Schwellungen Blutungen in umliegendes Gewebe werden durch die Verengung der Blutgefäße verhindert</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>24) Oft ist es sinnvoll, bei Spielen im Sportunterricht Regeln und Rahmenbedingungen anzupassen. Gib zwei Beispiele an!</p> <p>Spielfeld verkleinern alle Teammitglieder müssen vor einem Torabschluss einmal angespielt worden sein Rückpass zum gleichen Spieler ist verboten.</p>	<p>Punkte 4</p>
---	---------------------

<p>25) Welche Möglichkeiten kennst du, dich beim Sport im Freien umweltgerecht zu verhalten ? Gib zwei Möglichkeiten an. Mögliche Antworten: Wege nicht verlassen keine Wildtiere aufschrecken keinen Müll liegen lassen Lautstärke in Grenzen halten</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>26) Nenne vier Beispiele des „Fair Play“!</p> <p>Mögliche Antworten: Einhalten von Regeln mit dem Spielpartner anständig umgehen den Gegner nicht blamieren dem Schwächeren eine Chance geben oder lassen nicht rücksichtslos auf Sieg spielen Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren Anerkennen des Siegers oder Verlierers.</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>27) Nenne vier Sportarten, welche die Umwelt belasten können!</p> <p>Mögliche Antworten: Mountainbike fahren im Wald Inliner fahren in der Fußgängerzone Skifahren Tourengehen Bergwandern querfeldein Joggen Motorsportarten</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

Fragenkatalog

**Individualsportart
Leichtathletik**

Teil B: Individualsportart Leichtathletik Fragenkatalog

1) Nenne die vier Phasen des Weitsprungs! Anlauf Absprung Flug Landung	Punkte 2
--	-------------

2) Wie wird die Sprungweite gemessen? 1) Nullpunkt des Maßbandes am letzten Abdruck des Körpers (Fuß, Hand, Po, etc.) im Sand anlegen. 2) Ablesen der Leistung an der Absprunglinie oder an der Fußspitze in der Absprungzone.	Punkte 2
--	-------------

3) Wann ist ein Weitsprung ungültig? Nenne drei Möglichkeiten! Mögliche Antworten: Übertreten Durchlaufen vor der Absprungzone (80 cm) abspringen seitlich neben dem Balken abspringen nach einem ausgeführten Sprung durch die Sprunggrube zurückgehen	Punkte 3
---	-------------

4) Beschreibe die beiden Lauftechniken "Walking" und "Nordic Walking". Walking: schnelles Gehen mit aktivem Armeinsatz Nordic Walking: schnelles Gehen mit aktivem Einsatz von Wanderstöcken	Punkte 2
--	-------------

<p>5) Warum sollte ein Springer seinen Anlaufpunkt markieren?</p> <p>Damit er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Anlaufpunkt nach hinten oder vorne verlagern kann.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>6) Welche Hochsprungtechniken unterscheidet man?</p> <p>Schersprung Straddle Fosbury-Flop</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

<p>7) Wann ist beim Hochsprung ein Versuch ungültig? Nenne vier Möglichkeiten.</p> <p>Abwerfen der Latte, beidbeiniger Absprung Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 s) Unterlaufen der Latte</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
---	------------------------

<p>8) Nenne die drei wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoß!</p> <p>Stoßkreis (2,13m Durchmesser) Stoßbalken Sektor (40°)</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

<p>9) Wie wird die Weite beim Kugelstoß gemessen?</p> <p>1) Anlegen des Maßbandes am hinteren Rand der Einschlagstelle bis in die Kreismitte. 2) Ablesen der Leistung an der Innenkante des Balkens.</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>10) Wann ist beim Kugelstoß ein Versuch ungültig? Kreuze die richtigen Antworten an!</p> <p><input type="radio"/> Mindestweite von 5 Metern wird unterschritten <input checked="" type="checkbox"/> Betreten des Stoßbalkens <input type="radio"/> Nicht alle Finger berühren die Kugel <input checked="" type="checkbox"/> Werfen der Kugel</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>11) Nenne die vier Phasen beim Ballwurf!</p> <p>1) Anlauf 2) Ballrückführung/Impulsschritt 3) Abwurf 4) Nachtreten und Abfangen</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>12) Nenne vier Wurfdisziplinen!</p> <p>Mögliche Antworten: Ballwurf Speerwurf Diskuswurf Hammerwurf Schleuderballwurf</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>13) Bei welchen Laufdisziplinen muss in Bahnen gelaufen werden? Kreuze die richtige Antwort an!</p> <p><input type="radio"/> Bei Mittelstreckenläufen</p> <p><input checked="" type="radio"/> Bei Sprintdisziplinen</p> <p><input type="radio"/> Bei Langstreckenläufen</p> <p><input type="radio"/> Beim Hindernislauf</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>14) Erkläre den Start bei Mittel- und Langstreckenläufen!</p> <p>1) Aufstellung ca. 1 m hinter der Startlinie.</p> <p>2) Bei Kommando „Auf die Plätze“ vorgehen bis zur gebogenen Startlinie.</p> <p>3) Bei „Schuss“ oder Startklappensignal starten.</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

<p>15) Wie heißen die am häufigsten verwendeten Weitsprungtechniken?</p> <p><input type="radio"/> Paketsprung</p> <p><input checked="" type="radio"/> Schrittweitsprung</p> <p><input checked="" type="radio"/> Hangsprung</p> <p><input type="radio"/> Fosbury-Weitsprung</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>16) Nenne je zwei Laufstrecken pro Laufdisziplin!</p> <p>Sprintstrecken: 50m, 75m, 100m, 200m, 400m</p> <p>Mittelstrecken: 800m, 1000m, 1500m</p> <p>Langstrecken: 3000m(Hindernis), 5000m, 10000m, Marathonlauf(42,195km)</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
---	------------------------

17) Welche Fehler sollten beim Schlagballwurf vermieden werden? zu schnelles Anlaufen Ball wird zu spät geworfen	Punkte 2
--	-------------

18) Beim Speerwurf trifft der Speer erst mit der Metallspitze auf den Boden auf. Er bleibt allerdings nicht stecken, sondern rutscht weiter. Wie entscheidet der Kampfrichter? Der Wurf ist gültig. Gemessen wird bis zur Stelle des ersten Berührungspunktes der Speerspitze mit dem Boden.	Punkte 1
---	-------------

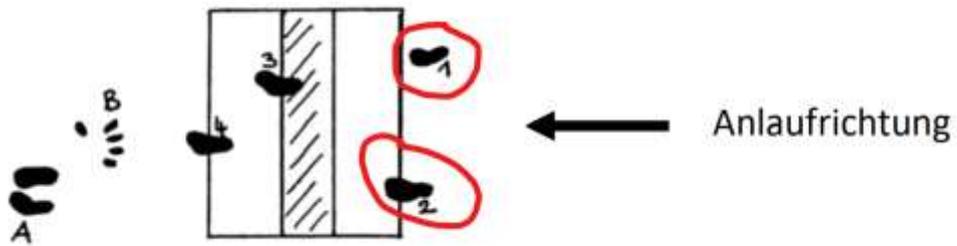
19) Wann ist ein Speerwurf ungültig? Der Speer kommt mit dem hinteren Ende als erstes auf dem Boden auf.	Punkte 1
---	-------------

20) Männer und Frauen verwenden beim Kugelstoßen bei Erwachsenenwettkämpfen Kugeln, die sich im Gewicht unterscheiden. Wie schwer sind die jeweiligen Kugel? Männer: 7,26 kg Frauen: 4 kg	Punkte 2
---	-------------

<p>21) Welche beiden körperlichen Strukturen werden bei Sprints besonders beansprucht und sollten deshalb gut vorbereitet werden? Waden Achillessehne</p>	<p>Punkte 1</p>
---	----------------------

<p>22) Nenne vier konkrete Beispiele für Übungen zur allgemeinen Aufwärmung, um Verletzungen in der Leichtathletik zu vermeiden. lockeres Laufen Übungen aus dem Lauf-ABC: Anfersen Kniehebelauf Hopserlauf Seitgalopp usw.</p>	<p>Punkte 2</p>
---	----------------------

<p>23) Fülle die Lücken.</p> <p>Im Wettkampf hat jede/r Teilnehmer/in drei Versuche pro Höhe. Überspringen zwei Teilnehmer/innen die gleiche Höhe, gewinnt, wer weniger Fehlversuche bei der letzten übersprungenen Höhe hatte. Sind diese gleich, entscheidet die Zahl der Fehlversuche insgesamt. Ist diese gleich, teilen sich beide bzw. mehrere Springer den 1. Platz.</p>	<p>Punkte 2</p>
---	----------------------

<p>24) Nur zwei dieser Weitsprünge sind gültig. Kreise sie ein.</p> 	<p>Punkte 2</p>
--	----------------------

<p>25) Welche Disziplinen gehören zum Siebenkampf der Frauen? Nenne vier Disziplinen.</p> <p>Mögliche Antworten: 100 m Hürden Hochsprung Kugelstoßen 200 m-Lauf Weitsprung Speerwerfen 800 Meter-Lauf</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>26) An wie vielen Tagen wird ein Zehnkampf absolviert?</p> <p>an 2 Tagen</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>27) Wie kann man die Laufschnelligkeit trainieren? Nenne eine Methode und erkläre diese.</p> <p>Training der Laufschnelligkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Steigerungsläufe: allmähliche Steigerung der Geschwindigkeit bis zur Höchstgeschwindigkeit mit anschließendem Auslaufen • Fliegende Sprints: nach Anlauf Durchlaufen von kurzen Strecken (10m bis 30m) mit höchster Geschwindigkeit • Tempowechselläufe/Intervallsprints: regelmäßig die Laufgeschwindigkeit wechseln 	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

Fragenkatalog

Individuaisportart

Tischtennis

Tischtennis

Fragenkatalog für Schüler zur Prüfungsvorbereitung



Fragen	Antworten
Aus welchen Teilen besteht ein Tischtennisschläger?	<i>Griff, Schaft, Schlägerkopf, Belag</i>
Wie schwer ist ein Tischtennisschläger?	<i>130-150 gr.</i>
Nenne vier Schlagarten!	<i>Schupfschlag, Topspinschlag, Block, Konterschlag, Schmetterschlag, Ballonschlag, Stopp, Flip, Aufschlag</i>
Welche Geschwindigkeit können „hart“ geschlagene Schmetterbälle erreichen?	<i>Bis zu 170 km/h</i>
Wie oft dreht sich der Ball bei einem Topspinschlag um die eigene Achse?	<i>50x</i>
Wie hoch ist das Netz?	<i>Höhe: 15,25 cm</i>
Beschreibe die Ausgangsstellung beim Aufschlag mit Seitendrall (Vorhand)!	<i>Füße schulterbreit geöffnet, linker Fuß eine knappe Schrittlänge vor dem rechten.</i>
Wie wird ein Schmetterball geschlagen?	<i>Gesamter Körper wird in den Schlag „geworfen“; effektiv nur mit der Vorhand; große, schnelle Armbewegung; maximaler Vorschub</i>
Wo liegt der Treffpunkt des Balles beim Aufschlag mit Vorwärtsdrall?	<i>Fallende Phase, in Hüfthöhe vor dem Körper</i>
Erkläre den Unterschied! Vorhand: Rückhand:	<i>Handinnenseite zeigt beim Schlagen zum Gegner. Handrücken zeigt beim Schlagen zum Gegner</i>

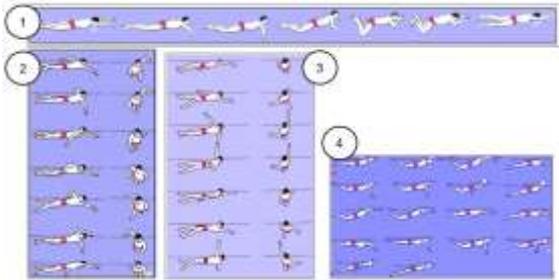
Welche Pausen gibt es zwischen den Sätzen?	<i>Eine Minute Pause nach jedem Satz; pro Spiel 1x Time-Out für 1 Minute möglich</i>
Nenne drei taktische Grundregeln im Einzel!	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sei fit. 2. Zwinge dem Gegner durch aktive Spielweise dein Spiel auf. 3. Versuche immer möglichst in die Eckpunkte des Spielfeldes zu spielen oder auf den Körper des Gegners. 4. Im Zweifel wähle die Rückhandseite deines Gegners.
Welcher Spieler schlägt im Doppel von welcher Seite auf und wie lange darf er aufschlagen?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abwechseln schlägt jeder Spieler 2x auf; 2. Aufgeschlagen wird von der rechten Tischhälfte diagonal auf die gegenüberliegende gegnerische Hälfte
Welche beiden Schlägerhaltungen werden grundsätzlich unterschieden?	<i>Penholder; Shakehand</i>
Wie groß ist der Tisch beim Tischtennis?	<i>274x152,5x0,19/0,20 (cm)</i>
Wie wird ein Spiel eröffnet?	<p><i>Die Spieler begrüßen sich per Handschlag.</i></p> <p><i>Das Aufschlagrecht und die Seitenwahl werden ausgelost.</i></p>
Wie ist der Aufschlag im Spiel geregelt?	<i>Jeweils nach zwei Aufschlägen wird gewechselt. Beim Spielstand von 11:11 wird abwechseln aufgeschlagen</i>
Wie muss der Aufschlag ausgeführt werden?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Der Ball muss aus der freien Hand mindestens 16cm annähernd senkrecht hoch geworfen werden, bevor er nach dem Herabfallen geschlagen werden darf. 2. Sobald der Ball hoch geworfen wurde, muss der freie Arm aus dem Raum zwischen Ball und Netz entfernt werden. 3. Der Ball muss zunächst die eigene Spielfeldhälfte, dann die gegnerische Hälfte berühren. Bei Netzberührung → Wiederholung
Beschreibe die Schlägerhaltung beim Shakehand?	<i>Fasse den Schläger so, als ob du dem Schläger die Hand gibst; Schlägerblatt zwischen Daumen und Zeigefinger festgehalten; die anderen drei Finger umfassen den Griff</i>
Wie viele Sätze werden in der Regel gespielt und bis zu wie vielen Punkten wird gespielt?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Es werden drei Gewinnsätze gespielt. 2. Bis 11 Punkte, jedoch mit mindestens zwei Punkten Unterschied.

Wie kann ich dem Ball Rotation verleihen?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wird der Ball mit geschlossenem Schlägerblatt oben gestreift, erhält der Ball Vorwärtsrotation (Überschnitt) 2. Wird der Ball mit geöffnetem Schlägerblatt unten gestreift, erhält der Ball Rückwärtsrotation (Unterschnitt) 3. Der Ball kann auch seitlich gestreift werden, er erhält dadurch Seitrotation 		
Wann gibt es Seitenwechsel?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt. 2. Im Entscheidungssatz werden nach fünf Punkten die Seiten gewechselt. 		
Wie wird entschieden? Kreuze an! (8 x 0,5 P.)	Kein Fehler	Fehler	Wiederholung
Beim Aufschlag:			
Netzberührung des Balles			X
Ball berührt nur die gegnerische Plattenhälfte		X	
Ball berührt zweimal die eigene Platte.		X	
Der Ball wird mit viel Schnitt gespielt.	X		
Der Aufschläger trifft den Ball nicht.		X	
Wie wird entschieden? Kreuze an! (10 x 0,5 P.)			
	Kein Fehler	Fehler	Wiederholung
Beim Spiel:			
Netzberührung des Balles	X		
Ball berührt den Körper.		X	
Schläger berührt das Netz.		X	
Spieler fängt den Ball, weil der Ball sicher im Aus gelandet wäre.		X	
Spieler trifft den Ball 2 x hintereinander.		X	
Unbeteiligter Schüler läuft durch das Spielfeld.			X
Ball touchiert die Kante.	X		
Der Ball zerbricht während des Spiels.			X

Fragenkatalog

**Individualsportart
Schwimmen**

Teil B: Individualsportart Schwimmen Fragenkatalog

<p>1) Ordne die Bewegungsbilder den richtigen Grundschwimmarten zu!</p>  <p>Bild 1 Brustschwimmen Bild 2 Kraul Bild 3 Rücken Bild 4 Delphin</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>2) Nenne die 4 vier Grundschwimmarten!</p> <p>Brust, Rücken, Kraul, Delphin</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>3) Begründe, warum Schwimmen ein gesunder Sport ist! (3 Argumente)</p> <p>Geringes Verletzungsrisiko Geringere Belastung der Knochen und Gelenke durch Auftrieb des Wassers Wassertemperatur wirkt anregend auf den Kreislauf Beanspruchung vieler Muskelgruppen Schwimmen ist für jedes Lebensalter geeignet</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

<p>4) Mit welcher Wende wendest du beim Brustschwimmen?</p> <p><input type="radio"/> Trockenwende <input checked="" type="radio"/> Kippwende <input type="radio"/> Fußwende <input type="radio"/> Rollwende</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>5) Welche Wende ist beim Kraulschwimmen möglich?</p> <p>O Trockenwende X Kippwende O Fußwende X Rollwende</p>	Punkte 2
---	-------------

<p>6) Was musst du bei der Rückenwende beachten?</p> <p>Armzug: 1 Arme weit vorne eintauchen 2 Wasser fassen 3 Hand drückt sich in der Zugphase vom Wasser ab 4 Ellbogenbeugung 5 Hoher Ellbogen beim Herausnehmen 6 Locker nach vorne schwingen</p>	Punkte 3
---	-------------

<p>7) Was versteht man unter einem Dreierzug?</p> <p>Beim 3er-Rhythmus mit 3 Kraularmzüge wird wechselweise links und rechts eingeatmet.</p>	Punkte 1,5
--	---------------

<p>8) Was muss man hinsichtlich der Wasserlage beim Rückenschwimmen beachten?</p> <p>Flach auf dem Rücken im Wasser Kopf locker im Wasser „Rollen“ um die Körperlängsachse</p>	Punkte 1,5
--	---------------

<p>9) Was versteht man unter Lagenschwimmen?</p>	Punkte
--	--------

<p>Das Lagenschwimmen ist eine Kombination von vier Schwimmarten. Dabei wird jeweils ein Viertel der Gesamtstrecke (meistens 50 m oder 100 m) in einer Schwimmart geschwommen.</p>	<p>2</p>
--	----------

<p>10) Welche 4 verschiedenen Schwimmarten werden beim Lagenschwimmen verlangt?</p> <p>Brust, Rücken, Delphin, Freistil</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>11) Welche Schwimmstarts werden im Wettkampf eingesetzt?</p> <p>X Greifstart X Startsprung mit Armschwung X Rückenstart O Paketsprung</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>12) Bringe die 4 Kommandos des Starts in die richtige Reihenfolge! Beschrifte die Sätze mit 1 - 4!</p> <p>1 Mehrere kurze Pfiffe: Der Schwimmer bereitet sich auf den Start vor und geht hinter den Startblock. 2 Langgezogener Pfiff: Der Schwimmer steigt auf den hinteren Teil des Startblocks. 3 Gesprochenes Kommando "Auf die Plätze": Der Schwimmer geht in die gebeugte Starthaltung, dabei muss mindestens ein Fuß an die Vorderkante des Startblocks gesetzt werden (Start in Schrittstellung ist erlaubt). 4 Kurzer Pfiff: Startfrei</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>13) Nenne 4 Wettkampfdistanzen!</p> <p>Mögliche Antworten: 50 m (Sprintstrecke), 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>14) Wobei hilft die T-Markierung am Beckenboden?</p> <p>Er hilft dem Schwimmer, sich vor der Wende bzw. dem Anschlag zu orientieren.</p>	<p>Punkte 1,5</p>
---	-----------------------

<p>15) Wann wirst du vom Schwimmwettkampf disqualifiziert? Nenne 4 Möglichkeiten!</p> <p>Mögliche Antworten: bei falschem Start nach dem 2. Fehlstart bei Verlassen der Bahn bei Nichteinhalten der Schwimmtechnik bei falschem Anschlag bei falscher Wende</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>16) Nenne 6 Badregeln!</p> <p>Bade nicht mit vollem Magen! - Springe nicht erhitzt ins Wasser! - Achte auf die Wassertemperatur! - Tauche nicht mit Trommelfellschaden! - Trockne dich nach dem Bad gut ab! - Beachte Begrenzungen! - Schwimme nie im Bereich von Sprungbrettern! - Schwimme lange Strecken nie allein! - Bleibe weg von Wasserfahrzeugen! - Springe nie in unbekanntes Wasser! - Benütze als Nichtschwimmer keine Luftmatratzen! - Meide Sumpf- und Wasserpflanzen!</p>	<p>Punkte 3</p>
--	---------------------

<p>17) Du schwimmst im tiefen Gewässer und bekommst einen Wadenkrampf. Was tust du?</p> <p>Mit kleinen Paddelbewegungen kraftsparend auf dem Rücken schwimmen betroffene Wade dehnen</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

<p>18) Welche Rettungsgeräte kannst du bei der Rettung vom Land oder Boot aus einsetzen? Nenne 4!</p> <p>Mögliche Antworten:</p> <p>Rettungsstange</p> <p>Rettungsring</p> <p>Rettungsball</p> <p>Rettungsleine</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>19) Nenne vier Hilfsmittel, die im Schwimmtraining eingesetzt werden!</p> <p>Schwimmbrett, Schwimmnudel, Pullbuoy, Flossen, Paddles</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>20) Mit welchem Hilfsmittel trainierst du den Beinschlag beim Brustschwimmen?</p> <p>Schwimmbrett, Schwimmnoodle</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>21) Welche Hilfsmittel wählst du für den Armzug beim Kraulschwimmen?</p> <p>Pullbouy, Paddles</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>22) Falsch oder richtig? Schreibe ein R für richtig oder F für falsch vor die Aussage!</p> <p>F Brustschwimmen ist die schnellste Schwimmart. R Beim Freistilschwimmen ist es erlaubt, die Schwimmart zu wechseln. F Armzug und Beinschlag erfolgen beim Brustschwimmen gleichzeitig. R Beim Rückenschwimmen darf bei Start und Wende 15 m getaucht werden.</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

Fragenkatalog

Individuaisportart

Badminton

Teil B: Individualsportart Badminton Fragenkatalog

<p>1) Aus welchen Teilen besteht ein Badmintonschläger?</p> <p>Griff, Schaft, Schlägerkopf, Besaitung</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>2) Wie werden Federbälle unterschieden und wie werden ihre Flugeigenschaften beeinflusst?</p> <p>1. Natur- und Kunststofffederbälle 2. Bei Naturfederbällen durch Knicken der Federn, bei Kunststoff entscheidet die Farbe (rot=schnell, blau=mittel, grün=langsam)</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>3) Nenne vier Schlagarten!</p> <p>Clear, Drop, Smash, Lift, Stop, Drive</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>4) Welche Disziplinen werden im Badminton gespielt?</p> <p>Herren- und Dameneinzel, Herren-und Damendoppel, Mixed</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

5) Nenne zwei Turnierformen, die beim Badminton üblich sind! Gruppenspiele, KO-System, Kaiserspiel, Jeder gegen Jeden	Punkte 1
--	-------------

6) Wie wird der „Clear“ geschlagen? Der Ball wird hoch über dem Kopf getroffen und hoch und weit nach hinten ins gegnerische Feld geschlagen.	Punkte 2
--	-------------

7) Wie wird der „Smash“ geschlagen? Der Ball wird vor und über dem Kopf getroffen und scharf nach unten ins gegnerische Feld geschlagen.	Punkte 2
---	-------------

8) Wie wird der „Drop“ geschlagen? Trefferpunkt vor und über dem Kopf. Der Ball wird weich nach unten ins gegnerische Feld geschlagen, dass er kurz und steil hinter dem Netz hinunter fällt.	Punkte 2
--	-------------

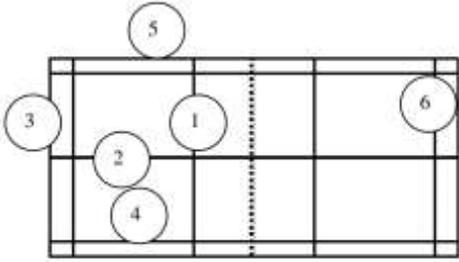
9) Wie wird der „Drive“ geschlagen?	Punkte
-------------------------------------	--------

Treffpunkt etwa auf Schulterhöhe oder Brusthöhe. Der Ball wird flach und schnell geschlagen.	2
--	---

10) Erkläre den Unterschied zwischen Vorhand und Rückhand! Vorhand: Handinnenseite zeigt beim Schlagen zum Gegner. Rückhand: Handrücken zeigt beim Schlagen zum Gegner.	Punkte 2
--	-------------

11) Nenne drei taktische Grundregeln im Einzel! 1. Spiele so, dass dein Gegner den Ball nur schwer zurückspielen kann. 2. Erzwinge lange Ballwechsel durch geduldiges Spiel. 3. Bewege dich nach jedem Schlag in Richtung Mitte des Spielfeldes um den Raum gut zu decken. 4. Schütze deine Schwäche (meist Rückhand Hinterfeld). 5. Suche die Schwäche bei deinem Gegner (meist Rückhand Hinterfeld).	Punkte 3
---	-------------

12) Nenne zwei taktische Grundregeln im Doppel! 1. Partner stehen in der Abwehr seitlich zueinander. 2. Partner stehen im Angriff hintereinander. 3. Versuche immer im Angriff zu bleiben. 4. Nimm Bälle so früh und hoch wie möglich an. 5. Spreche dich mit deinem Partner ab. 6. Spiele geduldig und vermeide Fehler.	Punkte 2
--	-------------

<p>13) Bezeichne die Linien des Badmintonspielfeldes! Schreibe die richtigen Nummern in die Kreise!</p>  <ul style="list-style-type: none"> 1. Aufschlaglinie 2. Mittellinie 3. Grundlinie 4. Seitenlinie Einzel 5. Seitenlinie Doppel 6. Aufschlaglinie Doppel 	<p>Punkte</p> <p style="text-align: right;">3</p>
--	---

<p>14) Wie hoch muss das Netz gespannt sein?</p> <p>Außen: 1,55m Innen: 1,524m</p>	<p>Punkte</p> <p style="text-align: right;">1</p>
--	---

<p>15) Wie wird ein Spiel eröffnet?</p> <p>Die Spieler begrüßen sich per Handschlag. Das Aufschlagrecht und die Seitenwahl werden ausgelost.</p>	<p>Punkte</p> <p style="text-align: right;">1</p>
--	---

<p>16) Wie wird das Spiel beendet?</p> <p>Die Spieler bedanken sich mit einem Handschlag für das Spiel.</p>	<p>Punkte</p> <p style="text-align: right;">1</p>
---	---

<p>17) Wer hat Aufschlagrecht und von wo wird er ausgeführt?</p> <p>Wer den Punkt macht, hat Aufschlag, bei gerader Punktzahl von rechts , bei ungerader Punktzahl von links.</p>	<p>Punkte 3</p>
---	---------------------

<p>18) Wie muss der Aufschlag ausgeführt werden?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Der Ball muss unterhalb der Taille getroffen werden.2. Der Schlägerkopf muss beim Treffpunkt des Balles tiefer sein als der Griff.	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>19) Was versteht man unter der „Rallypoint Zählweise“?</p> <p>Rallypoint bedeutet, dass jeder Punkt zählt, egal ob man Aufschlagrecht besitzt oder nicht.</p>	<p>Punkte 1</p>
--	---------------------

<p>20) Wer hat Aufschlag?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Der Spieler hat Aufschlag, solange er punktet.2. Verliert er einen Ballwechsel, bekommt der Gegner das Aufschlagrecht.	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>21) Wie viele Sätze werden gespielt und bis zu wie vielen Punkten wird gespielt?</p> <p>1. Es werden zwei Gewinnsätze gespielt. Es werden also maximal 3 Sätze gespielt. 2. Bis 21 Punkte, jedoch mit mindestens zwei Punkten Unterschied. Bei 29:29 entscheidet der nächste Punkt.</p>	<p>Punkte 3</p>
---	---------------------

<p>22) Welche Pausen gibt es in und zwischen den Sätzen?</p> <p>1. Eine Minute Pause bei elf Punkten des führenden Spielers. 2. Zwei Minuten Pause nach jedem Satz.</p>	<p>Punkte 1</p>
--	---------------------

<p>23) Wann gibt es Seitenwechsel?</p> <p>1. Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt. 2. Im dritten Satz werden bei elf Punkten des führenden Spielers die Seiten gewechselt.</p>	<p>Punkte 3</p>
---	---------------------

<p>24) Welcher Spieler schlägt zu Beginn im Doppel von welcher Seite auf und wie lange darf er aufschlagen?</p> <p>1. Der Spieler, der anfangs rechts steht, schlägt auf. 2. Er schlägt solange auf, wie seine Partei punktet.</p>	<p>Punkte 1</p>
---	---------------------

<p>25) Wenn das Aufschlagrecht im Doppel wechselt, hat welcher Spieler Aufschlag?</p> <p>Bei geradem eigenem Punktstand hat der Spieler Aufschlag, der zuvor rechts stand, bei ungeradem Punktstand der Spieler, der zuvor links stand.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>26) Wann wird beim Aufschlag auf Fehler entschieden? Kreuze an!</p> <p><input type="radio"/> Netzberührung des Balles</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Balltreffpunkt oberhalb der Taille</p> <p><input type="radio"/> Ball geht an die Decke</p> <p><input type="radio"/> Der Schlägerkopf befindet sich beim Treffpunkt unterhalb des Griffs.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Der Schlägerkopf befindet sich beim Treffpunkt auf Höhe des Griffs.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Der Aufschläger trifft den Ball nicht.</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
---	------------------------

<p>27) Entscheide! Fehler oder Wiederholung? (F= Fehler oder W = Wiederholung)</p> <p>Ball geht während des Ballwechsels an die Decke: F</p> <p>Ball berührt den Körper: F</p> <p>Unklare Entscheidung bei Linienbällen: W</p> <p>Der Spieler trifft den Ball 2x hintereinander: F</p> <p>Ball geht beim Aufschlag an die Decke: W</p> <p>Der Ball geht während des Ballwechsels kaputt: W</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

Fragenkatalog

**Individualsportart
Gerätturnen**

Teil B: Individualsportart Turnen an Geräten Fragenkatalog

<p>1) Beschreibe kurz den Unterschied zwischen einer Kür- und einer Pflichtübung!</p> <p>Pflichtübung: Anzahl und Abfolge der Übungsteile sind vorgeschrieben und dürfen nicht geändert werden. Kürübung: Anzahl und Abfolge der Übungsteile stellt der Turner / die Turnerin selbst zusammen</p>	<p>Punkte 2</p>
<p>2) Nenne sechs sportliche Voraussetzungen, die du für das erfolgreiche Turnen an Geräten brauchst!</p> <p>Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Körperspannung</p>	<p>Punkte 3</p>
<p>3) Nenne drei Großgeräte und eine dazugehörige Übung!</p> <p>a) Reck: Hüftaufschwung, -umschwung, -unterschwung, b) Kasten (längs/quer): Hocke über den Kasten, c) Schwebebalken: Aufhocken, Pferdchensprung, Ausfallschritt, Grätschwinkelsprung</p>	<p>Punkte 3</p>
<p>4) Erkläre die Begriffe!</p> <p>Sichern: Bereitstehen, um eingreifen zu können, damit sich der Übende nicht verletzt. Helfen: Aktiver Eingriff durch den Helfer in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird</p>	<p>Punkte 3</p>

<p>5) Erkläre die folgenden Helfergriffe und gib eine passende Übung dazu an!</p> <p>Klammergriff: Beide Hände greifen aufeinander zu und umfassen dabei z.B bei der Sprunghocke den Oberarm, beim Stützen am Reck den Oberarm.</p> <p>Drehgriff: Zwei Helfer stehen beim Salto rechts und links neben den Übenden. Die Handfläche der Innenarmhand des Helfers zeigt nach oben und greift dann am Oberarm des Übenden zu. Die andere Hand wird hinter den Oberarm gelegt.</p>	<p>Punkte 4</p>
--	---------------------

<p>6) Nenne vier Sicherheitsmaßnahmen, durch die man im Gerätturnen Unfälle vermeiden kann!</p> <p>Passende Sportkleidung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schmuck vor dem Sport ablegen oder abkleben - keinen Kaugummi kauen - disziplinierter Geräteaufbau und -abbau - Kontrolle der Sportgeräte durch die Lehrkraft 	<p>Punkte 4</p>
--	---------------------

<p>7) Rotationen sind die häufigsten Bewegungen turnerischer Elemente. Nenne ein Beispiel für:</p> <p>a) Rotation um feste Achse: Hüftumschwung beim Reck</p> <p>b) Rotation eines frei beweglichen Körpers: Salto, Handstützüberschlag</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>8) Nenne vier Grundregeln für das Helfen und Sichern!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Der Helfer muss so nah wie möglich am Übenden stehen. 2. Er muss so lange helfen oder sichern, bis die Übung sicher abgeschlossen ist. 3. Der Übende muss immer das Gefühl haben, sich auf den Helfer oder Sichernden verlassen zu können. 4. Er soll nur so viel helfen, wie zum Gelingen der Übung notwendig ist. 5. Er muss die anzuwendenden Helfergriffe sicher beherrschen. 6. Er soll den Übenden nicht behindern. 	<p>Punkte 4</p>
--	---------------------

<p>9) Warum ist das Mitfahren auf dem Mattenwagen so gefährlich? Nenne zwei Gründe!</p> <p>Instabilität unkontrollierte Bewegung Kollisionsgefahr</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>10) Nenne 2 Variationen des Rades am Boden!</p> <p>Radwende Rad einhändiges Rad</p>	<p>Punkte 1</p>
--	---------------------

<p>11) Nenne zwei verschiedene Griffarten am Reck oder am Stufenbarren und erkläre sie!</p> <p>Ristgriff: Beide Hände greifen von oben, Daumen befinden sich unter der Stange / dem Holm. Kammgriff: Beide Hände greifen von unten, Daumen zeigen zum Gesicht des Turners.</p>	<p>Punkte 4</p>
--	---------------------

<p>12) Nenne zwei Aufgänge und zwei Abgänge am Reck!</p> <p>Aufgänge: Sprung in den Stütz, Hüftaufschwung, Knieaufschwung, Kippaufschwung Abgänge: Hüftabschwung, Unterschwing, Hockwende, Hohe Wende</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>13) Beschreibe die beiden Abgänge Kehre und Wende.</p> <p>Kehre: Abgang durch Schwung nach vorn über einen Holm in den Stand neben das Gerät.</p> <p>Wende: Abgang durch Schwung nach hinten über einen Holm zum Stand neben das Gerät</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>14) Drei Hauptfehler beim Handstand sind:</p> <p><input type="radio"/> Arme sind gestreckt</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Zu geringes Schwungholen</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Arme sind gebeugt</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Kopf wird in den Nacken gelegt</p> <p><input type="radio"/> Die Beine sind im Handstand in der Senkrechten</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

<p>15) Stelle eine mindestens 4-teilige Bodenkür zusammen!</p> <p>Aufschwung in den Handstand, abrollen, Rad, 1/2 Drehung, Rolle vorwärts</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>16) Nenne die Bewegungsphasen bei den Stützsprüngen!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anlauf 2. Absprung 3. erste Flugphase 4. Stützphase 5. zweite Flugphase 6. Landung 	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

17) Nenne zwei Absprunghilfen beim Sprung! Reutherbrett, Minitrampolin	Punkte 1
---	-------------

18) Welche zwei Bewegungsrichtungen sind auf dem Schwebebalken möglich? vorwärts, rückwärts, seitwärts	Punkte 1
---	-------------

19) Nenne drei gymnastische Elemente auf den Balanciergeräten! gehen, federn, hüpfen, springen, balancieren, halten	Punkte 3
--	-------------

20) Welchen Griff verwendest du beim Hüftaufschwung am Reck? <input type="radio"/> Kammgriff <input checked="" type="radio"/> Ristgriff	Punkte 1
---	-------------

<p>21) Nenne zwei Abgänge beim Barren!</p> <p>Mögliche Antworten: Rückschwung Hockwende Kehre Wendekehre Hohe Wende</p>	Punkte 2
--	-------------

<p>22) Nenne drei Abgänge vom Schwebebalken!</p> <p>Hocksprung Grätschwinkelsprung Radwende</p>	Punkte 3
---	-------------

<p>23) Nenne drei Turnelemente am Barren!</p> <p>Mögliche Antworten: Vorschwung in den Grätschsitz Winkelstütz Kippe in den Stütz Schwungstemme in den Grätschsitz Schwingen in den Stütz</p>	Punkte 3
--	-------------

<p>24) Was ist der Unterschied zwischen einem Speed Vault und einem Kong Vault!</p> <p>Beim Speed Vault: schnelles Überwinden von schmalen hüft- bis brusthohen Hindernissen Kong Vault: Hocke, die das Überwinden langer Hindernisse ermöglicht</p>	Punkte 4
---	-------------

<p>25) Welcher Parkoursprung eignet sich zum schnellen Überwinden von schmalen hüft- bis brusthohen Hindernissen?</p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> Speed Vault<input type="checkbox"/> Kong Vault<input type="checkbox"/> Wallrun<input type="checkbox"/> Dash	<p>Punkte 0</p>
--	---------------------

<p>26) Welche der folgenden Disziplinen ist / sind keine offizielle Wettkampfdisziplinen bei Männern?</p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> Schwebebalken<input type="checkbox"/> Sprung<input type="checkbox"/> Barren<input type="checkbox"/> Reck<input type="checkbox"/> Pauschpferd<input checked="" type="checkbox"/> Stufenbarren	<p>Punkte 1</p>
---	---------------------

Fragenkatalog

**Individualsportart
Gymnastik/Tanz**

Teil B: Individualsportart Gymnastik und Tanz Fragenkatalog

<p>1) Nenne 3 verschiedene Aufstellungsformen.</p> <p>Mögliche Antworten: Reihe Linie Block oder Block auf Lücke Dreieck Viereck Kreis (Innenstirnkreis, Außenstirnkreis)</p>	<p>Punkte 1,5</p>
---	-----------------------

<p>2) Auf welche technischen Handhabungen muss man beim Band achten? Nenne 3.</p> <p>Mögliche Antworten: Der Stab wird in Verlängerung des Armes gehalten Das Stabende liegt in der Handinnenfläche und folgt dem Verlauf des Zeigerfingers Das Handgelenk ist locker und flexibel Es muss sich immer das ganze Band bewegen Das Band darf nicht verknoten und sollte nicht knallen</p>	<p>Punkte 3</p>
---	---------------------

<p>3) Nenne 3 Raumebenen und beschreibe sie.</p> <p>Mögliche Antworten: Transversalebene: horizontal z.B. über dem Kopf bzw. um den Körper herum Frontalebene: senkrecht seitlich neben dem Körper Sagittalebene: senkrecht vor dem Körper Schräge Ebene: schräg im Raum (z.B. von links oben nach rechts unten)</p>	<p>Punkte 1,5</p>
--	-----------------------

<p>4) Nenne 3 Tanzstile des Gesellschaftstanz.</p> <p>Mögliche Antworten: Wiener Walzer, langsamer Walzer, Tango, Quickstep, Foxtrott, Rumba, Cha-Cha-Cha, Discofox, Rock'n'Roll, PasoDoble, Jive, Salsa</p>	<p>Punkte 1,5</p>
--	-----------------------

5) Nenne 3 Raumwege. Möglichen Antworten: Geradlinig Eckig Rund Kurvig	Punkte 1,5
---	---------------

6) Nenne 3 Bewertungskriterien zur Bewertung einer Choreographie. Bewegungsqualität Bewegungsrepertoire Musikinterpretation	Punkte 3
--	-------------

7) Nenne 3 Techniken zum Tanzen mit dem Reifen Mögliche Antworten: Schwingen und kreisen Drehen/Kippen Werfen/Fangen Zwirbeln Durchspringen Rollen	Punkte 1,5
---	---------------

8) Nenne 3 verschiedene gesundheitliche Wirkungen die Gymnastik und Tanz hat. Mögliche Antworten: Verbesserung der aeroben Ausdauer der Kraftausdauer der Koordination der Gedächtnisleistung	Punkte 1,5
---	---------------

<p>9) Nenne 3 verschiedene Formen des Gruppenfitness-Training.</p> <p>Step-Aerobic Zumba TaeBo</p>	<p>Punkte 1,5</p>
--	-----------------------

<p>10) Was darf man beim Tanzen mit dem Ball nicht machen?</p> <p>Der Ball darf nicht mit den Fingern gekrallt werden.</p>	<p>Punkte 1</p>
--	---------------------

<p>11) Was versteht man unter einer Choreographie?</p> <p>Entwurf, Planung, Gestaltung und Einübung eines Tanzes.</p>	<p>Punkte 1</p>
---	---------------------

<p>12) Nenne 3 Handgeräte!</p> <p>Mögliche Antworten: Ball Band Seil Reifen Keule.</p>	<p>Punkte 1,5</p>
--	-----------------------

<p>13) Nennen 3 verschiedene Techniken mit dem Band.</p> <p>Mögliche Antworten: Schwingen Kreisen Schlängeln Spiralen Achter Handwechsel Würfe.</p>	Punkte 1,5
--	---------------

<p>14) Welche Techniken sind mit dem Ball möglich? Kreuze an!</p> <p><input type="checkbox"/> springen <input checked="" type="checkbox"/> rollen <input checked="" type="checkbox"/> werfen <input type="checkbox"/> kreisen <input type="checkbox"/> schwingen <input checked="" type="checkbox"/> balancieren</p>	Punkte 1,5
---	---------------

<p>15) Nenne 3 verschiedene Techniken mit dem Seil.</p> <p>Mögliche Antworten: springen schwingen laufen hüpfen</p>	Punkte 1,5
---	---------------

<p>16) Was ist Rope Skipping? Nenne auch 3 typische Merkmale.</p> <p>Eine Form des Seilspringens. Merkmale sind: geringe Sprunghöhe konditionsstarkes und akrobatisches Springen Partner- und Gruppenformen.</p>	Punkte 2
--	-------------

<p>17) Nenne 3 Fakten über Volkstänze/Folklore.</p> <p>Sie...</p> <ul style="list-style-type: none">...werden zu traditionellen Volksfesten oder in traditionellen Gesellschaften getanzt....kommen in allen Kulturen vor....bilden zusammen mit der Volksmusik eine untrennbare Einheit.	<p>Punkte</p> <p>3</p>
---	------------------------

<p>18) Aus welchen Phasen besteht eine Aerobic-Einheit und erkläre diese in Stichpunkten.</p> <p>Warm-Up: Aufwärmen, Vordehnen Cardio-Teil: Herz-Kreislauf-Training Cool-Down: Nachdehnen, Entspannen</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
---	------------------------

<p>19) Nenne 2 Beispiele für moderne Tanzstile.</p> <p>Mögliche Antworten:</p> <ul style="list-style-type: none">HipHopBreakdanceTechnoContemporary	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>20) Was ist Zumba?</p> <p>Eine Form des Gruppenfitness die Aerobic mit lateinamerikanischen Tänzen kombiniert.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>21) Welche Körperteile werden beim Seilspringen stark belastet?</p> <p>Wadenmuskulatur Sprunggelenk</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>22) Worauf achtest du bei der Musikauswahl? Nenne 4 wichtige Aspekte.</p> <p>Der Rhythmus ist gut hörbar. Die Musik ist gut strukturiert, z.B. mit 4x8 Zählzeiten im 4/4-Takt. Bestimmte Musikteile werden wiederholt, z.B. der Refrain. Die Musik gefällt einem, denn man wird sie sehr oft hören.</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>23) Nenne 3 Grundschritte aus der Step-Aerobic.</p> <p>Mögliche Antworten: Basic-Step V-Step Turn-Step Over the Top Lift-Steps (Knee-Lift, Side Lift, Back Lift) Repeater</p>	<p>Punkte</p> <p>1,5</p>
--	--------------------------

<p>24) Nenne vier Möglichkeiten, wie du in der Fitnessgymnastik das Training deinen konditionellen Voraussetzungen anpassen kannst.</p> <p>Schwierigkeitsniveau der Arm-Bein-Koordination anpassen Belastungsniveau anpassen (z.B. Dauer der Belastung, Pausenlänge etc.) Motorisches Anspruchsniveau anpassen (z.B. Low-Impact: ohne Sprung, High Impact: mit Sprung) Steppbretthöhe anpassen</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

Fragenkatalog

Mannschaftssportart
Fußball

Teil C: Mannschaftssportart Fußball Fragenkatalog

<p>1) Wie entscheidet der Schiedsrichter? Ein Eckball geht direkt ins Tor. Kreuze an!</p> <p><input type="radio"/> Das Tor zählt nicht. <input type="radio"/> Das Tor zählt nur in der Verlängerung. <input checked="" type="radio"/> Das Tor zählt.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>2) Wie entscheidet der Schiedsrichter? Ein Einwurf geht direkt ins Tor. Kreuze an!</p> <p><input type="radio"/> Das Tor zählt. <input checked="" type="radio"/> Das Tor zählt nicht. <input type="radio"/> So weit kann keiner werfen.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>3) Wie entscheidet der Schiedsrichter? Ein Einwurf wird einem abseitsstehenden Mitspieler zugeworfen. Kreuze an!</p> <p><input type="radio"/> Der Schiedsrichter pfeift "Abseits" <input type="radio"/> Es gibt "Vorteil" <input checked="" type="radio"/> Kein "Abseits", das Spiel geht weiter</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>4) Wie entscheidet der Schiedsrichter? Ein Abstoß geht direkt ins Tor. Kreuze an!</p> <p><input checked="" type="radio"/> Das Tor zählt <input type="radio"/> Das Tor zählt nicht <input type="radio"/> So weit kann keiner schießen</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>5) Beim Strafstoß während des Spiels springt der Ball vom Pfosten zurück zum Schützen, der daraufhin ein Tor erzielt. Wie entscheidet der Schiedsrichter? Kreuze an!</p> <p><input type="radio"/> Das Tor zählt nicht</p> <p><input checked="" type="radio"/> Das Tor zählt.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>6) Wie entscheidet der Schiedsrichter, wenn beim Strafstoß ein Spieler der verteidigenden Mannschaft zu früh losläuft? Es wird kein Tor erzielt. Kreuze an!</p> <p><input type="radio"/> Der Strafstoß wird nicht wiederholt.</p> <p><input checked="" type="radio"/> Der Strafstoß wird wiederholt.</p> <p><input type="radio"/> Es gibt einen direkten Freistoß.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>7) Erkläre den Unterschied zwischen direktem und indirektem Freistoß.</p> <p>Direkter Freistoß: Der ausführende Spieler kann direkt ein Tor erzielen.</p> <p>Indirekter Freistoß: Ein Tor kann nur erzielt werden, wenn neben dem ausführenden Spieler ein zweiter Spieler (auch von der Gegenmannschaft) den Ball berührt.</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>8) Wann entscheidet der Schiedsrichter auf direkten Freistoß? Nenne vier Möglichkeiten!</p> <p>Mögliche Antworten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dem Gegenspieler ein Bein stellen - Halten des Gegenspielers - Treten des Gegners (auch Trittvorschub) - Stoßen des Gegners - den Gegner auf heftige oder gefährliche Weise rempeln - Schlagen des Gegners (auch Schlagversuch) - Berühren, Werfen, Halten des Balles mit der Hand (von den Fingern bis zur Schulter) 	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>9) Wann entscheidet der Schiedsrichter auf indirekten Freistoß? Nenne vier Möglichkeiten!</p> <p>Mögliche Antworten: - Abseits - Verstoß gegen die Rückpassregel - "gefährliches Spiel" ohne oder mit geringer Gegnerberührung - Unterbrechungen des Spiels zur Erteilung einer Verwarnung bzw. eines Platzverweises aus disziplinarischen Gründen - Angriff des Torwarts in seinem Torraum - unsportliches Betragen, auch dem Schiedsrichter gegenüber - Ball trifft den Schiedsrichter</p>	Punkte 2
--	-------------

<p>10) Wann und wo entscheidet der Schiedsrichter auf Frei- oder auf Strafstoß?</p> <p>Freistoß: Nach einem Regelverstoß außerhalb des Strafraums. Strafstoß: Wenn ein Spieler im eigenen Strafraum einen Regelverstoß begeht.</p>	Punkte 2
---	-------------

<p>11) Wie viele Spieler dürfen in offiziellen Spielen maximal eingewechselt werden? Kreuze an!</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 5 Spieler <input type="checkbox"/> 4 Spieler <input type="checkbox"/> 2 Spieler</p>	Punkte 1
--	-------------

<p>12) Wann zeigt der Schiedsrichter einem Spieler die Gelbe Karte? Nenne vier Möglichkeiten!</p> <p>Mögliche Antworten: Schwalbe: Unsportlichkeit, Vortäuschen eines Fouls - Zeitspiel: absichtliche Verzögerung des Spiels - Meckern: Kritik am Schiedsrichter - Taktisches Foul - wiederholte Verstöße gegen die Spielregeln - übertriebener Torjubel: (z. B. Trikot über den Kopf ziehen) - Nichteinhaltung des Abstands zum Ball oder ausführenden Spieler bei einer Standardsituation (Eckstoß, Freistoß, u. ä.) - absichtliches Wegschlagen des Balles nach Schiedsrichterpfiff - taktisches Foul</p>	Punkte 2
---	-------------

<p>13) Wann zeigt der Schiedsrichter einem Spieler die Rote Karte? Nenne vier Möglichkeiten!</p> <p>Mögliche Antworten: 2. Mal eine Gelbe Karte = Rote Karte - grobes Foul, bei dem der Foulende eine Verletzung des Gegners zumindest billigend in Kauf nimmt - Foulspiel, bei dem eine klare Torchance verhindert wird (letzter Mann/Notbremse) - Tätlichkeit - gewaltsames Spiel - grobe Beleidigung des Schiedsrichters, Gegners, Mitspieler oder anderer Personen</p>	Punkte 2
---	-------------

<p>14) Welche technischen Hilfsmittel stehen den Schiedsrichtern zur Verfügung? Nenne drei Punkte!</p> <p>Mögliche Antworten: Fahnen mit Funksystem: Der Schiedsrichter wird über eine Vibration informiert. Schiedsrichter-Headset für eine unkomplizierte Kommunikation Videobeweis: Ein Video-Assistent weist auf Fehlentscheidungen des Schiedsrichters hin. Torlinientechnik: Überprüft, ob der Ball die Torlinie vollständig überquert hat oder nicht.</p>	Punkte 3
--	-------------

<p>15) Welche Aufgaben hat ein Schiedsrichterassistent? Nenne vier Beispiele!</p> <p>Mögliche Antworten: Anzeigen von Abseitspositionen Anzeigen eines Foulspiels, das in seiner Nähe begangen worden ist Anzeigen, wenn der Ball die Seitenlinie, Torlinie, Torauslinie überschritten hat (Ausbälle) Anzeigen einer Spielerauswechslung Sie bewegen sich immer an der Abseitsgrenze.</p>	Punkte 2
--	-------------

<p>16) Nenne vier verschiedene Ballstoßarten!</p> <p>Mögliche Antworten: Innenseitstoß Außenriststoß Vollspannstoß Kopfstoß Picke</p>	Punkte 2
--	-------------

<p>17) Nenne sechs Möglichkeiten für die Ballannahme!</p> <p>mit der Sohle mit der Innenseite des Fußes mit der Außenseite des Fußes mit dem Oberschenkel mit der Brust mit dem Kopf</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

<p>18) Für welche Situationen eignet sich der Innenseitstoß bzw. der Vollspanstoß? Nenne je zwei Beispiele!</p> <p>Innenseitstoß</p> <ul style="list-style-type: none"> - für präzisere Pässe/Schüsse - für zielgenaues, sicheres Anspielen - bei hohen Anspielen <p>Vollspanstoß</p> <ul style="list-style-type: none"> - für harte Schüsse aufs Tor - für weites, hohes Abspiel - als Torwartabstoßtechnik 	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>19) Wann verursacht ein Torwart innerhalb seines Strafraumes einen indirekten Freistoß? Nenne zwei Punkte.</p> <p>Mögliche Antworten:</p> <p>Er hält den Ball länger als sechs Sekunden, bevor er ihn für das Spiel freigibt. Er berührt den Ball, nachdem er ihn freigegeben hatte, erneut mit der Hand. Er berührt den Ball mit der Hand, den ein Mitspieler absichtlich mit dem Fuß zugespielt hat. Dies gilt auch bei Einwüfen vom Mitspieler.</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>20) Nenne zwei gebräuchliche Spielsysteme!</p> <p>Mögliche Antworten:</p> <p>4-3-3 4-4-2 5-4-1 4-2-3-1</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>21) Benenne sechs einzelne Spielerpositionen im 4-3-3- System!</p> <p>Linker, rechter Außenverteidiger Linker, rechter Innenverteidiger Linkes, rechtes Mittelfeld zentrales Mittelfeld Linker, rechter Flügel Mittelstürmer</p>	<p>Punkte 3</p>
--	---------------------

<p>22) Erkläre die Begriffe!</p> <p>Taktik: Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen mit dem Ball. Technik: Gefühlvolles Umgehen mit dem Ball, fußballerische Fertigkeiten mit dem Ball.</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>23) Erkläre den Begriff „Raumdeckung“.</p> <p>Jeder Abwehrspieler erhält einen bestimmten Raum zugeteilt, in dem er Deckungsaufgaben zu erfüllen hat (keine festen Gegenspieler).</p>	<p>Punkte 1</p>
--	---------------------

<p>24) Erkläre den Begriff „Manndeckung“.</p> <p>Jeder Abwehrspieler oder Spieler allgemein hat einen festen Gegenspieler, an den er gebunden ist.</p>	<p>Punkte 1</p>
--	---------------------

<p>25) Ergänze den Satz sinnvoll.</p> <p>Pressing nennt man das kurzzeitige, längere oder ständige Anrennen auf den oder die ballführenden gegnerischen Spieler.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>26) Erkläre den Begriff „Konterangriff“.</p> <p>Eine Mannschaft versucht gezielt Pässe des Gegners in deren Angriff abzufangen, um einen schnellen eigenen Angriff zu starten, bevor die gegnerische Abwehr sich formiert hat.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>27) Wann spricht man von „Abseits“? Erkläre richtig!</p> <p>Eine Abseitssituation liegt vor, wenn sich ein angreifender Spieler bei einem Pass eines Mitspielers im Moment der Ballabgabe...</p> <ul style="list-style-type: none"> - in der gegnerischen Hälfte befindet, - der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und - der gegnerischen Torlinie mit einem Körperteil (nicht Arm oder Hand) näher ist als der letzte verteidigende Feldspieler. 	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

<p>28) Was bedeutet die 4-Sekunden-Regel im Futsal?</p> <p>Für jede Spielfortsetzung hat man vier Sekunden Zeit.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>29) Wie viele Spieler (inkl. Torwart) einer Futsalmannschaft dürfen gleichzeitig auf dem Feld sein? Kreuze an. <input type="radio"/> 3 Feldspieler und 1 Torwart <input type="radio"/> 5 Feldspieler und 1 Torwart <input checked="" type="radio"/> 4 Feldspieler und 1 Torwart</p>	<p>Punkte 1</p>
--	---------------------

<p>30) Nenne zu den drei Begriffen je einen Unterschied zwischen Futsal und Fußball. Ball: (Futsal) Es wird mit einem sprungreduzierten Futsalball der Größe 4 gespielt. Technik: (Futsal) z.B. Ballführung unter Einsatz der Sohle, Schüsse mit der Pike Taktik: (Futsal) z.B. Flying Goalkeeper, Spielsystem 1-3-1, 1-4-0</p>	<p>Punkte 3</p>
--	---------------------

Fragenkatalog

Mannschaftssportart
Basketball

Teil B: Mannschaftssportart Basketball Fragenkatalog

<p>1) Nenne drei Passarten im Basketball!</p> <p>Mögliche Antworten: Beidhändiger Brustpass Einhandpass Überkopfpas Bodenpass</p>	<p>Punkte 3</p>
---	---------------------

<p>2) Was versteht man unter Doppeldribbling?</p> <p>Wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat.</p>	<p>Punkte 1</p>
---	---------------------

<p>3) Wann spricht man im Basketball von einem Schrittfehler?</p> <p>Laufen mit dem Ball in der Hand unter Missachtung der Schrittregeln. Mit dem Ball in der Hand sind zwei Schritte erlaubt.</p>	<p>Punkte 1</p>
--	---------------------

<p>4) Setze die richtigen Begriffe ein!</p> <p>Beim Rebound versucht man, den vom Brett abspringenden Ball nach Fehlwurf des Gegners zu erkämpfen. Beim Dunking wird der Ball von oben in den Korb gelegt.</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

5) Wie groß ist der Radius der 3-Punkte-Linie? <input type="radio"/> 5,75 m <input checked="" type="radio"/> 6,25 m <input type="radio"/> 6,05m	Punkte 1
--	-------------

6) Nenne drei verschiedene Arten des Korbwurfes. Standwurf Sprungwurf Korbleger	Punkte 3
--	-------------

7) Was versteht man unter einem „technischen Foul“? Kreuze an! <input checked="" type="checkbox"/> Missachtung von Ermahnungen durch den Schiedsrichter. <input type="checkbox"/> Schrittfehler <input type="checkbox"/> Ein falsch ausgeführter Einwurf	Punkte 1
--	-------------

8) Nenne drei Möglichkeiten der Mannschaftstaktik. Mögliche Antworten: Manndeckung Zonendeckung Schnellangriff Systemspiel	Punkte 3
---	-------------

<p>9) Wie viele Spieler dürfen sich bei einem Freiwurf an der Zone aufstellen?</p> <p>6 Spieler: 3 Verteidiger 2 Angreifer 1 Werfer</p>	Punkte 1
--	-------------

<p>10) Was geschieht bei Punktgleichheit am Ende der zweiten Halbzeit? Kreuze an!</p> <p><input type="radio"/> Es gibt 2 Verlängerungen von je 5 Min., bei erneutem Unentschieden danach pro Mannschaft 5 Korbwürfe.</p> <p><input type="radio"/> Es gibt zwei Verlängerungen, bei erneutem Unentschieden zählt der nächste erzielte Korb als Siegtreffer.</p> <p><input checked="" type="radio"/> Es gibt so viele Verlängerungen von je 5 Minuten, bis das Spiel nicht mehr unentschieden ist.</p>	Punkte 1
---	-------------

<p>11) Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen sich auf dem Feld befinden?</p> <p>5 Spieler</p>	Punkte 1
---	-------------

<p>12) Was versteht man unter einem „persönlichen Foul“? Kreuze an!</p> <p><input type="radio"/> Beschimpfung des Schiedsrichters.</p> <p><input type="radio"/> Beschimpfung oder Beleidigung eines Gegenspielers.</p> <p><input checked="" type="radio"/> Ein Spielerfoul beim Kontakt mit einem Gegner mit oder ohne Ball.</p>	Punkte 1
--	-------------

13) Was bedeutet die 3–Sekunden Regel? Kreuze an!	Punkte
<input type="radio"/> Ein Spieler darf nur 3 Sekunden mit dem Ball laufen. <input checked="" type="radio"/> Ein Spieler darf sich nur 3 Sekunden in der gegnerischen Zone aufhalten. <input type="radio"/> Ein Spieler muss den Ball nach spätestens 3 Sekunden abspielen.	1

14) Wie beginnt ein Basketballspiel?	Punkte
Mit einem Sprungball (Jump) im Mittelkreis.	1

15) Wo wird das Spiel nach einem Korberfolg fortgesetzt?	Punkte
<input type="radio"/> Vom Mittelkreis <input checked="" type="radio"/> Von einem beliebigen Punkt außerhalb der Endlinie. <input type="radio"/> Von der Seitenlinie	1

16) Wie viele Auszeiten stehen jeder Mannschaft zur Verfügung?	Punkte
<input type="radio"/> Zwei Auszeiten pro Spiel <input type="radio"/> Eine Auszeit pro Spiel <input checked="" type="radio"/> Eine Auszeit in jedem Viertel der Spielzeit	1

<p>17) Wie viele Punkte zählt ein aus einem Freiwurf erzielter Korbwurf?</p> <p>1 Punkt</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>18) Wie wird ein Freiwurf ausgeführt?</p> <p>Der Werfer muss hinter der Freiwurflinie stehen. Regelgerechte Aufstellung der anderen Spieler. Wurf innerhalb von 5 Sekunden nach Ballerhalt.</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

<p>19) Was versteht man unter der 3-, 8- und 24-Sekunden-Regel?</p> <p>3-Sekunden-Regel: Ein Spieler darf sich ohne den Ball nicht länger als 3 Sekunden in der Zone des Gegners aufhalten.</p> <p>8-Sekunden-Regel: Eine Mannschaft muss innerhalb von 8 Sekunden ihre eigene Hälfte/ Rückfeld verlassen haben.</p> <p>24-Sekunden-Regel: Die ballbesitzende Mannschaft muss innerhalb von 24 Sekunden auf den Korb werfen.</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

<p>20) Kreuze den richtigen Begriff an. Den Ball von oben in den Korb legen, nennt man:</p> <p><input type="radio"/> Jump</p> <p><input checked="" type="radio"/> Dunking</p> <p><input type="radio"/> Rebound</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>21) Nenne zwei mögliche Spielpositionen im Basketball.</p> <p>Mögliche Antworten: Aufbauspieler (Guide), Center Angriffsspieler („offense“) Abwehrspieler („defense“)</p>	Punkte 2
--	-------------

<p>22) Wann wird die Spieluhr angehalten? Nenne zwei Möglichkeiten.</p> <p>Mögliche Antworten: Die Uhr wird gestoppt, wenn... ...ein Schiedsrichter pfeift. ...eine Auszeit der verteidigenden Mannschaft aufgrund eines Korberfolgs verlangt wird ...ein Viertel/eine Verlängerung abgelaufen ist ...in den letzten zwei Minuten des letzten Viertels und in jeder Verlängerung, wenn ein Korb erzielt wird</p>	Punkte 1
---	-------------

<p>23) Unter einem Sternschritt versteht man:</p> <p>Wenn ein Spieler mit dem Ball in der Hand einmal oder mehrmals mit demselben Fuß in beliebiger Richtung Schritte macht, während der andere Fuß auf dem Boden bleibt.</p>	Punkte 2
---	-------------

Fragenkatalog

Mannschaftssportart
Handball

Teil B: Mannschaftssportart Handball Fragenkatalog

<p>1) Benenne zwei grundlegende Wurftechniken.</p> <p>Mögliche Antworten: Schlagwurf Sprungwurf Fallwurf</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>2) Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen gleichzeitig auf dem Feld sein?</p> <p>7 Spieler 6 Feldspieler + 1 Torwart</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>3) Wie lange dauert ein Spiel von Jugendmannschaften zwischen 12 und 16 Jahren?</p> <p>2 x 25 Minuten</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>4) Kann ein Auswechselspieler mehrmals eingesetzt werden?</p> <p><input type="radio"/> nein <input checked="" type="radio"/> ja <input type="radio"/> Nur nach Anmeldung beim Schiedsrichter</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>5) Welche Folgen hat das Betreten des Torraumes durch einen angreifenden Feldspieler?</p> <p><input type="radio"/> gelbe Karte <input checked="" type="radio"/> Abwurf <input type="radio"/> 7m-Wurf</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>6) Darf ein Torwart im Feld mitspielen?</p> <p>Ja (er unterliegt den gleichen Regeln wie ein Feldspieler).</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>7) Wie viele Schritte dürfen höchstens mit dem gehaltenen Ball gemacht werden?</p> <p>drei</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>8) Nenne drei mögliche persönliche Strafen im Handball.</p> <p>Mögliche Antworten: gelbe Karte rote Karte blaue Karte 2-Minuten Strafe</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
---	------------------------

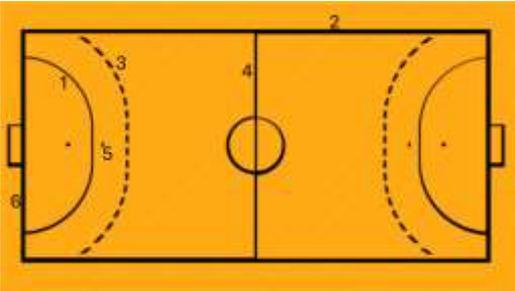
9) Eine klare Torchance wird durch ein Foul verhindert. Wie entscheidet der Schiedsrichter? 7m-Strafwurf	Punkte 1
---	-----------------

10) Nenne zwei Regeln, die beim Auswechseln im Jugendbereich beachtet werden müssen. Mögliche Antworten: Wechseln nur im Auswechselraum nur bei Ballbesitz der ausgewechselte Spieler muss zuerst das Feld verlassen haben vor dem Eintritt des Einwechsellspielers.	Punkte 2
--	-----------------

11) Wann ist ein Tor erzielt? Wenn der Ball mit vollem Umfang die Torlinie überschritten hat	Punkte 1
---	-----------------

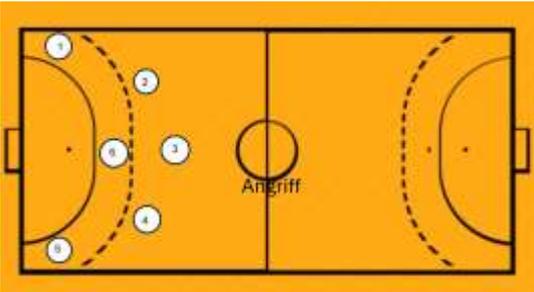
12) Was bedeutet dieses Schiedsrichterzeichen?  2 Minuten	Punkte 1
---	-----------------

<p>13) Was ist beim Anwurf zu beachten?</p> <p><input type="radio"/> Anwurf erfolgt im Torraum <input checked="" type="radio"/> ausführender Spieler steht im Mittelkreis <input checked="" type="radio"/> alle Spieler der anwerfenden Mannschaft sind in der eigenen Hälfte <input checked="" type="radio"/> Schiedsrichter muss anpfeifen <input type="radio"/> anwerfender Spieler muss auf der Mittellinie stehen</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

<p>14) Benenne die Linien des Handballfeldes.</p>  <p>1 Torraumlinie 2 Seitenlinie 3 Freiwurflinie 4 Mittellinie 5 7-m-Linie 6 Torauslinie</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
---	------------------------

<p>15) Was bedeutet dieses Schiedsrichterzeichen?</p>  <p>Stürmerfoul</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>16) Was bedeutet dieses Schiedsrichterzeichen?</p>  <p>Schritt- oder Zeitfehler</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>17) Benenne die Angriffspositionen (Abkürzungen erlaubt).</p>  <p>1. RA (Rechts außen) 2. RR (Rückraum rechts) 3. RM (Rückraum mitte) 4. RL (Rückraum links) 5. LA (Links außen) 6. KL (Kreisläufer)</p>	<p>Punkte 3</p>
--	---------------------

<p>18) Nenne zwei Deckungsvarianten.</p> <p>Mögliche Antworten: 6:0 5:1 4:2 3:3 3:2:1 1:5</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>19) Was ist beim Einwurf zu beachten?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ein Fuß muss auf der Linie sein (der andere darf inner- oder außerhalb des Feldes gesetzt werden). 2. Abstand von drei Metern (außer die Gegenspieler stehen an ihrer Torraumlinie). 	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>20) Für wie lange erfolgt eine Hinausstellung?</p> <p>2 Minuten.</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>21) Nenne zwei Spielsituationen, die zu einem Einwurf führen.</p> <p>Mögliche Antworten: Der Ball überquert die Seitenlinie. Der Ball berührt die Decke. Der Ball überschreitet die Torauslinie, nachdem ein Abwehrspieler den Ball berührt hat.</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>22) Was versteht man unter einem Stürmerfoul?</p> <p>Ein Spieler der angreifenden Mannschaft läuft oder springt in den stehenden Gegner.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>23) Ein Torwart fängt den Ball außerhalb seines Torraums und geht mit Ball in den Torraum zurück. Wie muss der Schiedsrichter entscheiden? Freiwurf.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>24) Wie groß ist ein Handball-Spielfeld? (Länge und Breite)</p> <p>40m x 20m</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>25) Wie viele Schiedsrichter leiten ein höherklassiges Spiel?</p> <p>Zwei.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>26) Nenne zwei Körperteile, mit denen der Ball nicht gespielt werden darf.</p> <p>Fuß und Unterschenkel</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

Fragenkatalog

Mannschaftssportart
Volleyball

Teil C: Mannschaftssportart Volleyball Fragenkatalog

Punkte gesamt:

<p>1) Nenne die Linien des Volleyballfeldes.</p> <p>Grundlinie Seitenlinie Mittellinie Angriffslinie</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>2) Aus wie vielen Spielern darf eine Mannschaft insgesamt maximal bestehen?</p> <p>14</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>3) Wie viele Schiedsrichter gibt es in einem Spiel im Normalfall?</p> <p>2</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>4) Wie kann eine Mannschaft einen Punkt erzielen? Nenne zwei unterschiedliche Möglichkeiten.</p> <p>Ball auf den Boden im Feld des Gegners spielen Gegner macht einen Fehler (Netzfehler, Aufstellungsfehler, technischer Fehler, vier Ballberührungen, ...)</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>5) Wie gewinnt eine Mannschaft einen Satz?</p> <p>Es gewinnt die Mannschaft, die als erstes 25 Punkte mit zwei Punkten Abstand hat. Bei Gleichstand (z.B. 24:24) geht es solange weiter, bis eine Mannschaft zwei Punkte Abstand hat.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>6) Wie viele gewonnene Sätze braucht eine Mannschaft für einen Spielgewinn? Kreuze an!</p> <p><input type="radio"/> 2</p> <p><input checked="" type="radio"/> 3</p> <p><input type="radio"/> 4</p> <p><input type="radio"/> 5</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>7) Nenne zwei Regelverstöße, die ein Spieler am Netz begehen kann.</p> <p>Das Netz beim Spielen berühren.</p> <p>Die Mittellinie mit dem kompletten Fuß übertreten.</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>8) Wie geht es weiter, wenn jede Mannschaft zwei Sätze gewonnen hat? Kreuze an.</p> <p><input type="radio"/> Der Schiedsrichter entscheidet auf Unentschieden.</p> <p><input checked="" type="radio"/> Es gibt einen entscheidenden 5. Satz, der bei 15 Punkten mit zwei Punkten Unterschied endet.</p> <p><input type="radio"/> Es gibt einen Tiebreak, der bei 21 Punkten endet.</p> <p><input type="radio"/> Das Los entscheidet, wer das Spiel gewinnt.</p> <p><input type="radio"/> Es wird ein verkürzter Satz bis 3 Punkte gespielt.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>9) Welche Spieler dürfen in der Angriffszone nicht oberhalb der Netzkante den Ball auf die andere Seite spielen? Kreuze an!</p> <p>O die Angriffsspieler auf den Positionen 2, 3 und 4</p> <p>X die Abwehrspieler auf den Positionen 1, 6 und 5</p> <p>X der Libero</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>10) Wann darf ein Libero eingewechselt werden? Kreuze an.</p> <p>O zu jeder Zeit, auch während des Ballwechsels</p> <p>O nur wenn die eigene Mannschaft das Aufschlagsrecht hat</p> <p>X nach jedem Ballwechsel</p> <p>O nur, wenn der Gegner das Aufschlagsrecht hat</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>11) Nenne drei unterschiedliche Technikformen beim Volleyball.</p> <p>Mögliche Antworten:</p> <p>Pritschen (oberes Zuspiel)</p> <p>Baggern (unteres Zuspiel)</p> <p>Aufschlag</p> <p>Angriff</p> <p>Feldabwehr</p> <p>Block</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

<p>12) Bei einer Abwehraktion gelangt ein Vorderspieler mit seiner Hand über die Mittellinie auf den Boden des gegnerischen Spielfeldes. Wie entscheidet der Schiedsrichter? Kreuze an.</p> <p>O Der Spielzug wird wiederholt.</p> <p>O Fehler, Punkt für den Gegner</p> <p>X Kein Fehler, das Spiel läuft weiter.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>13) Nach dem Pfiff führt ein Spieler den Aufschlag korrekt aus. Der Ball berührt das Netz und fällt ins gegnerische Spielfeld. Wie entscheidet der Schiedsrichter? Kreuze an.</p> <p><input type="radio"/> Der Spielzug wird wiederholt.</p> <p><input type="radio"/> Fehler, Punkt für den Gegner</p> <p><input checked="" type="radio"/> Kein Fehler, Punkt für die aufschlagende Mannschaft</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>14) Wie lange hat ein Spieler Zeit, um mit dem Aufschlag zu beginnen, nachdem der Schiedsrichter angepfiffen hat? Kreuze an.</p> <p><input type="radio"/> 5 Sekunden</p> <p><input type="radio"/> 6 Sekunden</p> <p><input type="radio"/> 7 Sekunden</p> <p><input checked="" type="radio"/> 8 Sekunden</p> <p><input type="radio"/> 9 Sekunden</p> <p><input type="radio"/> es gibt keine Zeitbeschränkung</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>15) Wann spricht man von einem Aufschlagfehler? Nenne drei unterschiedliche Möglichkeiten.</p> <p>Mögliche Antworten:</p> <p>Ball geht ins oder unters Netz - Ball überquert das Netz außerhalb der Antennen - Aufschläger berührt den Ball mit zwei Händen - der Ball berührt nach dem Aufschlag einen Spieler der eigenen Mannschaft und geht dann erst über das Netz - der Aufschläger berührt das Spielfeld - der Aufschläger wirft den Ball hoch und fängt ihn wieder - nach dem Pfiff wird nicht innerhalb von 8 Sekunden aufgeschlagen</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

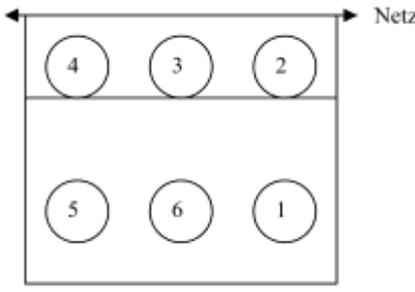
<p>16) Mannschaft A hat Aufschlag. Zum Zeitpunkt des Aufschlages stehen nur 5 Spieler der Mannschaft B im Feld. Wie entscheidet der Schiedsrichter? Kreuze an.</p> <p><input checked="" type="radio"/> Fehler für Mannschaft B und Punkt für Mannschaft A</p> <p><input type="radio"/> Kein Fehler und das Spiel geht weiter.</p> <p><input type="radio"/> Kein Fehler und beim nächsten Ballwechsel darf Mannschaft B mit 7 Spielern aufs Feld.</p> <p><input type="radio"/> Der Aufschlag wird wiederholt, weil der Schiedsrichter noch nicht anpfeifen durfte.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>17) Mit welchem Körperteil darf man beim Volleyball den Ball spielen?</p> <p>Man darf den Ball mit jedem Körperteil spielen</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>18) Wann darf nicht geblockt werden? Kreuze an.</p> <p><input type="radio"/> Wenn der Ball unterhalb der Netzkante gespielt wurde</p> <p><input checked="" type="radio"/> Beim Aufschlag des Gegners</p> <p><input type="radio"/> Wenn der Ball gebaggert wurde</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>19) Beschreibe, was man unter "Technik" versteht.</p> <p>Unter Technik versteht man das gefühlvolle und sichere Umgehen mit dem Ball.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>20) Beschreibe, was man unter "Taktik" versteht.</p> <p>Taktik ist das bewusste und überlegte Verhalten und ein planmäßiges Vorgehen.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>21) Gib die Positionen von 1 bis 6 auf dem Volleyballfeld an.</p> 	<p>Punkte 3</p>
--	---------------------

<p>22) Wie viele Spieler hat eine Mannschaft beim Beachvolleyball? Kreuze an.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 2</p> <p><input type="checkbox"/> 3</p> <p><input type="checkbox"/> 4</p>	<p>Punkte 1</p>
--	---------------------

<p>23) Wie viele Punkte braucht eine Mannschaft im Beachvolleyball, um einen Satz zu gewinnen (wenn sie mindestens zwei Punkte Vorsprung hat)?</p> <p>21</p>	<p>Punkte 1</p>
--	---------------------

<p>24) Wie viele Sätze muss eine Mannschaft beim Beachvolleyball gewinnen, um ein Spiel zu gewinnen?</p> <p><input type="checkbox"/> 1</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 2</p> <p><input type="checkbox"/> 3</p>	<p>Punkte 1</p>
---	---------------------

<p>25) Wie groß ist das Spielfeld beim Volleyball in der Halle?</p> <p><input type="radio"/> 7m x 14m <input type="radio"/> 8m x 16m <input checked="" type="radio"/> 9m x 18m <input type="radio"/> 10m x 20m</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>26) Wie groß ist das Spielfeld beim Beachvolleyball?</p> <p><input type="radio"/> 7m x 14m <input checked="" type="radio"/> 8m x 16m <input type="radio"/> 9m x 18m <input type="radio"/> 10m x 20m</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
--	------------------------

<p>27) Nach wie vielen Punkten wird die Seite beim Beachvolleyball in einem normalen Satz gewechselt?</p> <p><input type="radio"/> immer nach 6 Ballwechseln <input checked="" type="radio"/> immer nach 7 Ballwechseln <input type="radio"/> immer nach 8 Ballwechseln <input type="radio"/> immer nach 9 Ballwechseln</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------