



## **Basketball**

### **Fragenkatalog für Schüler zur Prüfungsvorbereitung**

---

1.	Wie wird das Spiel nach einem Korberfolg fortgesetzt?	Durch Einwurf von einem Punkt außerhalb der Endlinie.
2.	Was bedeutet die 3 –Sekunden Regel?	Ein Spieler darf sich nur 3 Sekunden in der gegnerischen Zone aufhalten.
3.	Was bedeutet die 8 –Sekunden Regel?	Eine Mannschaft muss innerhalb von 8 Sekunden den Ball in ihr Vorfeld spielen.
4.	Was bedeutet die 24 –Sekunden Regel?	Eine Mannschaft in Ballbesitz muss innerhalb von 24 Sekunden auf den gegnerischen Korb werfen.
5.	Wann wird die Spieluhr angehalten?	Die Uhr wird gestoppt, wenn <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein Schiedsrichter pfeift.</li> <li>- eine Auszeit der verteidigenden Mannschaft aufgrund eines Korberfolges verlangt wird.</li> <li>- die Zeit für ein Viertel oder Verlängerung abgelaufen ist.</li> <li>- in den letzten zwei Minuten des vierten Viertels und in jeder Verlängerung, wenn ein Korb erzielt wird.</li> </ul>
6.	Was geschieht bei Punktgleichheit am Ende des vierten Viertels?	Es gibt so viele Verlängerungen von je 5 min, bis das Spiel nicht mehr unentschieden ist.
7.	Was versteht man unter einem „persönlichen Foul“?	Ein Spielerfoul beim Kontakt mit einem Gegner mit oder ohne Ball.

8.	Was versteht man unter einem „technischen Foul“?	Missachtung von Ermahnungen durch den Schiedsrichter.
9.	Nenne drei Passarten im Basketball!	<i>Beidhändiger Brustpass, Einhandpass, Überkopfpass, Bodenpass</i>
10.	Erkläre folgende Begriffe: <u>Doppeldribbling:</u>  <u>Schrittfehler:</u>	<i>Wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat.</i> <hr/> <i>Laufen mit dem Ball in der Hand unter Missachtung der Schrittregeln. Mit dem Ball sind zwei Bodenkontakte erlaubt.</i>
11.	Setze die richtigen Begriffe ein!	Beim <b>Rebound</b> versucht man, den vom Brett abspringenden Ball nach Fehlwurf des Gegners zu erkämpfen.  Beim <b>Dunking</b> wird der Ball von oben in den Korb gelegt.
12.	Ergänze die Sätze sinnvoll!	Unter <b>Technik</b> versteht man das gefühlvolle, sichere Umgehen mit dem Ball.  <b>Taktik</b> ist bewusstes, überlegtes Verhalten und planmäßiges Vorgehen.
13.	Wie groß ist der Radius der 3-Punkte-Linie?	6,25 m
14.	Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen sich auf dem Feld befinden?	5 Spieler.
15.	Wie viele Spieler dürfen sich bei einem Freiwurf an der Zone aufstellen?	3 Verteidiger, 2 Angreifer und der Werfer.
16.	<i>Wenn irgendein Teil seines Körpers den Boden oder irgendeinen Gegenstand auf, über oder außerhalb der Grenzlinien berührt.</i>	
17.	Was versteht man unter einem Sternschritt?	<i>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.</i>

18.	Nenne drei Möglichkeiten der Mannschaftstaktik.	<i>Manndeckung, Zonendeckung, Schnellangriff, Systemspiel</i>
19.	Nenne drei verschiedene Arten des Korbwurfes.	<i>Standwurf, Sprungwurf, Korbleger</i>
20.	Wie lange dauert normalerweise ein Spiel?	<i>4 x10 Minuten</i>

# **Fußball**

## **Fragenkatalog für Schüler zur Prüfungsvorbereitung**

---

### **Fragen und Antworten zu den Fußballregeln**

#### **1. Wie entscheidet der Schiedsrichter?**

Eine Ecke geht direkt ins Tor.	Ein Eckball kann direkt verwandelt werden. Der Schiedsrichter entscheidet auf Tor.
Ein Einwurf wird direkt verwandelt.	Ein Einwurf kann nicht direkt zum Tor führen. Schiedsrichter entscheidet: kein Tor.
Beim Strafstoß springt der Ball vom Pfosten zurück zum Schützen, der daraufhin ein Tor erzielt.	Im direkten Nachschuss kann der Elfmeterschütze kein Tor erzielen.
Ein Einwurf wird einem abseitsstehenden Mitspieler zugeworfen.	Kein Abseits. Bei einem Einwurf ist die Abseitsregel aufgehoben.

#### **2. Welche Aufgaben hat der Schiedsrichterassistent? (Nenne 4 Beispiele!)**

- Unterstützung des Schiedsrichters
- Anzeigen von Abseitspositionen
- Auskunft gegenüber dem Schiedsrichter bei zweifelhaften ( nicht eindeutig erkennbaren) Situationen
- Anzeigen eines Foulspiels, das in seiner Nähe begangen worden ist
- Anzeigen, wenn der Ball die Seitenlinie, Torlinie, Torauslinie überschritten hat und die entsprechende Mannschaft dadurch einen Einwurf, Anstoß (nach einem Torerfolg), Torabstoß oder Eckstoß zugesprochen bekommt
- Anzeigen einer Spielerauswechslung

#### **3. Wann bzw. wo entscheidet der Schiedsrichter auf Frei- oder Strafstoß?**

- Freistoß nach einem Regelverstoß außerhalb des Strafraums.
- Strafstoß, wenn ein Spieler im eigenen Strafraum einen Gegenspieler foults oder den Ball mit der Hand spielt.

#### **4. Wann verursacht ein Spieler einen direkten Freistoß (im eigenen Strafraum Strafstoß)? (Nenne 5 Beispiele)**

Der Spieler verursacht einen direkten Freistoß, wenn er einen der folgenden Verstöße nach Einschätzung des Schiedsrichters fahrlässig, rücksichtslos oder mit unverhältnismäßigem Körpereinsatz begeht:

- den Gegenspieler in die Beine tritt,
- den Gegner anspringt,
- dem Gegner ein Bein stellt,
- den Gegner schlägt,
- den Gegner stößt,
- den Ball absichtlich mit der Hand spielt,
- den Gegner rempelt,

### **5. Wann entscheidet der Schiedsrichter auf indirekten Freistoß?**

- Sperren ohne Ball
- gefährliches Spiel
- Rückpass mit dem Fuß zum Torwart, der ihn in die Hand nimmt
- Torwart hält den Ball länger als 6 Sekunden in der Hand

### **6. Wann zeigt der Schiedsrichter einem Spieler eine Gelbe Karte? (Nenne 5 Beispiele!)**

Der Schiedsrichter zeigt einem Spieler die Gelbe Karte bei wiederholtem Foulspiel, bei Spielverzögerung, wegen „Meckerns“, bei unsportlichem Verhalten, wenn der Abstand bei Frei- oder Eckstößen nicht eingehalten wird, bei absichtlichem Handspiel und beim absichtlichen Ballwegschießen nach einem Pfiff des Schiedsrichters.

### **7. Wann zeigt der Schiedsrichter einem Spieler die Rote Karte? (Nenne 4 Beispiele!)**

- Erhält ein Spieler während eines Spiels das 2. Mal eine Gelbe Karte, dann bekommt er die Rote Karte (Ampelkarte).
- überhartes Foulspiel
- Foulspiel, bei dem eine klare Torchance verhindert wird (letzter Mann/Notbremse)
- wenn durch absichtliches Handspiel eine klare Torchance verhindert wird
- anstößige, beleidigende Äußerungen oder Gebärden

### **8. Was muss ein Schiedsrichter vor Beginn eines Spiels überprüfen?**

- Platzverhältnisse
- Spielerausrüstung (Spielerkleidung und Schuhe)
- Ball
- Spielerpässe

### **9. Wie viele Spieler dürfen ein- und ausgewechselt werden?**

In offiziellen Spielen bis zu 5 Spieler in drei Wechselfeldern. Zusätzlich kann in der Halbzeitpause gewechselt werden. Sollte ein Spiel in die Verlängerung gehen, darf jede Mannschaft eine weitere Auswechslung zur Verfügung!

### **10. 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, Strümpfen („Stutzen“), Schienbeinschützern und Schuhen.

### **11. Darf ein Spieler, der ausgewechselt wurde, noch einmal am Spiel teilnehmen?**

Nein, er darf später nicht wieder teilnehmen.

**12. Erkläre den Unterschied zwischen direktem und indirektem Freistoß.**

- Direkter Freistoß: Der ausführende Spieler kann direkt ein Tor erzielen.
- Indirekter Freistoß: Ein Tor kann nur erzielt werden, wenn neben dem ausführenden Spieler ein zweiter (auch von der Gegenmannschaft) den Ball berührt.

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

Beide Füße des einwerfenden Spielers müssen entweder auf oder hinter der Seitenlinie des Spielfeldes stehen.

**14. Unter welchen Bedingungen darf ausgewechselt werden?**

- Der Schiedsrichter muss vor dem Auswechseln benachrichtigt werden.
- Der Auswechselspieler darf nur auf Zeichen des Schiedsrichters und nachdem der zu ersetzende Spieler das Spielfeld verlassen hat, das Spielfeld betreten.
- Der Auswechselspieler soll das Spielfeld während einer Spielunterbrechung und an der Mittellinie betreten.

**15. Wann wird auf Eckstoß entschieden?**

Wenn der Ball zuletzt von einem Spieler der verteidigenden Mannschaft berührt oder gespielt wird und der Ball vollständig über die Torauslinie geht.

**16. Nenne 5 verschiedene Ballstoßarten.**

- Innenseitstoß
- Außenspannstoß
- Innenspannstoß
- Vollspannstoß
- Kopfstoß

**17. Welche Möglichkeiten der Ballannahme gibt es? Nenne 5 Beispiele.**

- Annahme mit der Sohle
- Annahme mit der Innenseite
- Annahme mit dem Spann
- Annahme mit dem Oberschenkel
- Annahme mit dem Bauch
- Annahme mit der Brust
- Annahme mit dem Kopf

**18. Welche verschiedenen Torhübertechiken unterscheidet man? Nenne 5 Beispiele!**

Hechten, Fausten (einhändig, beidhändig), Fangen, Abstoß, Abwurf, Abschlag

### 19. Erkläre die Begriffe Technik und Taktik!

**Taktik:** Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen mit dem Ball.

**Technik:** Gefühlvolles Umgehen mit dem Ball, fußballerische Fertigkeiten mit dem Ball.

### 20. Welche speziellen Faktoren müssen bei der Taktik im Fußball berücksichtigt werden? Nenne 4 Beispiele.

- Konditionelle und technische Fähigkeiten des Gegners und der eigenen Mannschaft
- Taktischer Plan des Gegners bei bestimmten Spielsituationen ( Freistoß, Eckstoß usw.)
- Spielstand
- Witterung
- Platzverhältnisse
- Spielsystem (Gegner und eigene Mannschaft)

### 21. Nenne zwei gebräuchliche Spielsysteme.

- 4-3-3- System
- 4-4-2- System

### 22. Benenne einzelne Spielerpositionen.

Libero, Vorstopper, Außenverteidiger ( linker -, rechter Verteidiger), Mittelfeldspieler, Mittelstürmer, Außenstürmer (Rechtsaußen, Linksaußen), Torwart

### 23. Erkläre das Verhalten mit Ball.

- Ballannahme
- Ballführung
- Genaues Zuspiel

### 24. Erkläre das Verhalten ohne Ball.

- Freilaufen
- Positionswechsel
- Raumausnutzung
- Mann-/ Raumdeckung

### 25. Wann ist ein Spieler in einer Abseitsstellung?

Er befindet sich im Abseits, wenn er der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und der vorletzte gegnerische Spieler.

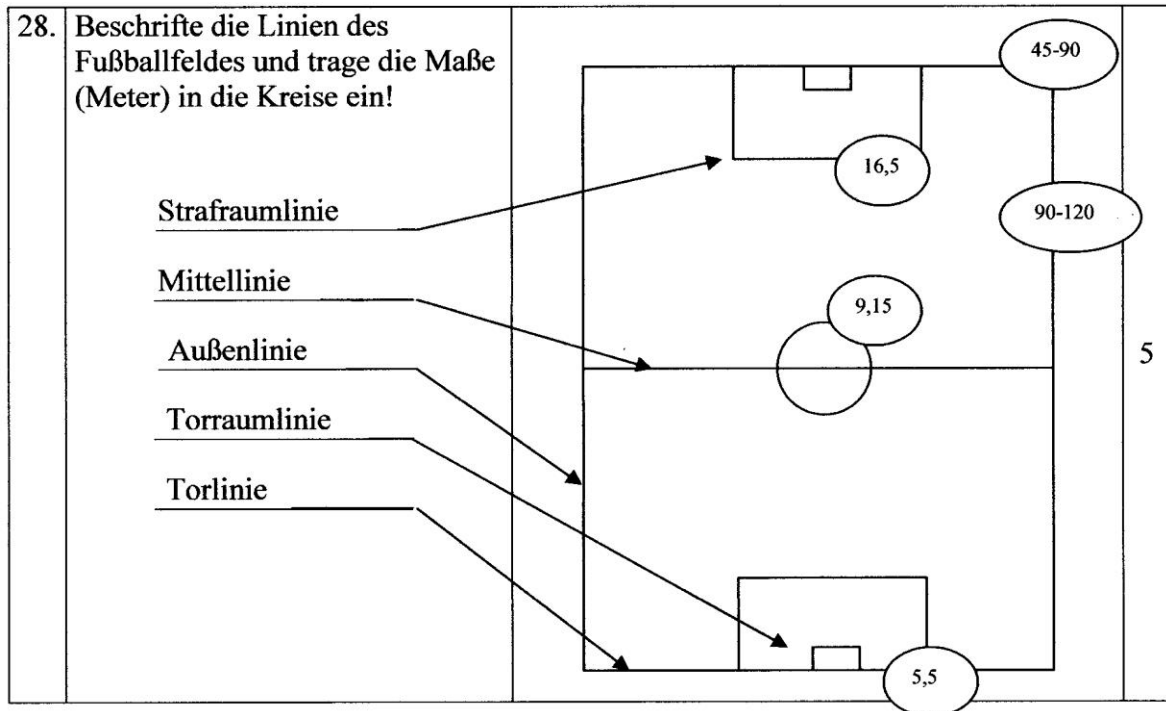
„Gleiche Höhe“ zählt nicht als Abseitsstellung.

**26. Neben technischen und taktischen Fertigkeiten muss ein erfolgreicher Fußballspieler auch noch über gute körperliche Voraussetzungen verfügen.**

Athletik, Kondition, Gewandtheit, Schnelligkeit

**27. Kann aus einem Abstoß direkt ein Tor erzielt werden?**

Ja.



**29. Nenne vier Spezialtechniken der Ballstoßarten!**

Hackentrick, Fallrückzieher, Flugkopfball, Seitfallzieher, Dropkick

**30. Wie entscheidet der Schiedsrichter, wenn ein Torwart gegen die Rückpassregel verstößt und den Ball im Strafraum mit der Hand aufnimmt?**

Indirekter Freistoß



**31. Worauf muss ein Trainer achten, wenn er seine Mannschaft optimal auf das nächste Spiel vorbereiten will?**

**Nenne vier!**

Platzverhältnisse, Witterungsverhältnisse, Stärken und Schwächen des Gegners, Stärken und Schwächen der eigenen Spieler, Tabellenkonstellation, Möglichkeit der Spielerrotation bei zahlreichen Einsätzen.

**32. Was versteht man unter dem Begriff „Tackling“?**

Es ist das regelkonforme Attackieren des ballführenden Gegners. Es wird der Ball gespielt, die Arme sind angelegt.

## **Gesundheit, Fairness, Kooperation**

### **Fragenkatalog für Schüler zur Prüfungsvorbereitung**

---

#### **1. Gib zwei Möglichkeiten an, wo man den Puls messen kann!**

a) *Am Handgelenk.*      b) *An der Halsschlagader.*

#### **2. Wie misst du den Puls richtig?**

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.*

#### **3. Ergänze die Tabelle!**

Ruhepuls	Vor der Belastung	60-80 Schläge/min
Belastungspuls	Während der Belastung	130 –200 Schläge/min
Erholungspuls	Nach drei Minuten	Sollte unter 110 Schlägen/min sein.

#### **4. Warum ist eine Pulskontrolle unbedingt notwendig?**

*Eventuelle Extremwerte sind ein Warnsignal für eine Überbelastung, für organische Fehler bzw. Schwächen des Herz- und Kreislaufsystems.*

#### **5. Warum atmest du bei einer Belastung schneller? (Setze ein: Lunge, Sauerstoff, Energie, Muskeln)** **Ergänze sinnvoll:**

Der Körper braucht bei Belastung unter anderem *Sauerstoff*, um *Energie* bereitstellen zu können. Über die *Lunge* gelangt der Sauerstoff in das Blut und somit zu den *Muskeln*. Je schneller und tiefer du atmest, desto *mehr Sauerstoff* kannst du aufnehmen.

#### **6. Warum erhöht sich bei einer Belastung dein Pulsschlag?** (Setze ein: schneller, mehr, erhöht, transportiert, benötigen, bewegen)

Die Muskeln *benötigen* bei größerer Belastung mehr Nährstoffe (Sauerstoff), die vom Blut *transportiert* werden. Um *mehr* Blut *bewegen* zu können, muss das Herz *schneller* schlagen. Der Puls *erhöht* sich dadurch.

**7. Warum schwitzt du bei einer Belastung? (Setze ein: Schweiß, Wärme, gekühlt, Verdunstungskälte, Haut, Blut)**

Dein Körper erzeugt bei jeder Belastung *Wärme*. Diese wird an das *Blut* abgegeben und dieses muss nun *gekühlt* werden. Durch die Erweiterung der Blutgefäße gelangt mehr Blut an die Oberfläche der *Haut*, wo es durch die Luft gekühlt wird. Zusätzlich wird *Schweiß* abgesondert. Dieser verdunstet auf der Haut und schafft durch *Verdunstungskälte* weitere Kühlung.

**8. Nicht aufgewärmt? – Welche Verletzungen sind dafür typisch? Nenne zwei!**

- a) *Zerrungen / Muskelfaserrisse*      b) *Sehnen- und Bänderrisse*

**9. Jedes Zirkeltraining ist auf ein bestimmtes Trainingsziel hin ausgerichtet. Nenne drei!**

- a) *Training der Ausdauer / Kraftausdauer*      b) *Training der Beweglichkeit*  
c) *Schulung der Koordination*

**10. Was passt zu einem Zirkeltraining? Kreuze an, was zutrifft!**

- Einüben einer speziellen Technik.       Üben nach dem Intervallprinzip.  
 Laufen im Kreis.       Trainieren an Stationen.  
 Abwechseln zwischen Belastung und Entspannung.       Der Trainer braucht dafür einen Zirkel.  
 Muskelgruppen werden im Wechsel belastet.

<b>11. Unterschiedliche Sportarten erfordern einen verschiedenen Krafteinsatz. Ordne den Erklärungen eine Kraftart und eine dazugehörige Sportart zu!</b>		
<b>Erklärung</b>	<b>Kraftart</b>	<b>Sportart</b>
Größtmögliche Kraft, die man auf einen Widerstand ausüben kann.	<i>Maximalkraft</i>	<i>Gewichtheben</i>
Kraft, einen Widerstand möglichst schnell überwinden zu können.	<i>Schnellkraft</i>	<i>Weitspringen</i>
Kraft, einen Widerstand möglichst ausdauernd überwinden zu können.	<i>Kraftausdauer</i>	<i>Schwimmen</i>

**12. Welche Ziele verfolgt man mit dem Krafttraining? Nenne vier!**

- Halten und Aufrechterhalten des Körpers mit eigener Kraft.      - Vermeidung von Verletzungen  
- Vermeidung von vorzeitigen Abnutzungserscheinungen.      - Stabilisierung der Gelenke.  
- Körperformung (Figur)  
- Steigerung der Freude am Sport, da bei entsprechendem Training dieselbe Leistung leichter fällt.

**13. Welche Regeln für das Krafttraining kennst du? Nenne vier!**

- Kein Krafttraining ohne vorheriges Aufwärmen!      - Die Wirbelsäule schonen!  
- Auf saubere technische Ausführung achten!      - Einseitige Belastungen vermeiden!  
- Die Muskelgruppen abwechselnd belasten!      - Beim Krafttraining richtig atmen!  
- Mit vielen Wiederholungen arbeiten!      - Keine schweren Zusatzgewichte verwenden!

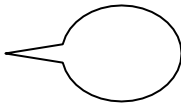

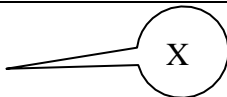


<b>14. Erkläre den sinnvollen Aufbau einer Sportstunde(eines Trainings)! Trage die richtige Reihenfolge der Übungsteile ein und verbinde sie durch Pfeile mit den Erklärungen!</b>	
Hauptbelastungsphase	4
Allgemeine Erwärmung	2
Vorbereitung	1
Ausklang	5
Spezielle Erwärmung	3
<p>Eine mäßige Belastung des gesamten Körpers soll eine mittlere Erhöhung des Pulses bewirken. Dadurch wird der Körper auf „Betriebstemperatur“ gebracht.</p> <p>Lockerungs- und Entspannungsübungen wirken auf die Muskeln und die Psyche ausgleichend und lösend.</p> <p>Sie soll diejenigen Muskelgruppen vorbereiten, welche in der Hauptbelastungsphase der Sportstunde die stärkste Leistung erbringen müssen.</p> <p>Sportgerechte Kleidung anziehen, Sicherheitsvorschriften beachten..</p> <p>In diesem Teil erlernen oder verbessern die Schüler eine Technik oder Taktik.</p>	

**15. Erkläre den Begriff *Schnelligkeit* an einem geeigneten Beispiel!**

*Das ist die Fähigkeit, eine Bewegung möglichst schnell ausführen zu können.  
Dies ist beim Sprint der Fall.*

**16. Nenne zwei Möglichkeiten, *Schnelligkeit* zu trainieren!**

- a) *Krafttraining ( Beinmuskulatur)*                      b) *Kurze Sprints / Techniktraining*

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

**18. Wie kannst du deine Ausdauer verbessern? Denke dabei an Sport und Alltag!  
Zeige vier Beispiele auf!**

- zwei- bis dreimal in der Woche laufen
- mit dem Fahrrad zur Schule fahren
- Radtouren unternehmen
- Inliner fahren
- Schwimmen
- Nordic Walking
- Die Treppe statt dem Aufzug benutzen.

**19. Nenne vier Möglichkeiten zur Vermeidung von Haltungsschäden!**

- a) richtiges Sitzen / richtiges Heben
- b) barfuss laufen, geeignetes Schuhwerk tragen
- c) aufrecht gehen, gesundheitsorientiert bewegen
- d) Überbelastung vermeiden (langes Stehen, Übergewicht usw.)

**20. Nenne vier Punkte, die man beim richtigen Sitzen beachten sollte!**

- a) der Körpergröße angepasster Stuhl und Tisch
- b) Füße stehen voll auf dem Boden
- c) Sitzen auf Sitzbällen, Rücken gerade
- d) Schultern nach hinten ziehen, wenig anlehnen.

**21. Nenne zwei Punkte, die man beim richtigen Heben beachten sollte!**

- a) Rücken gerade, Arme gestreckt, Beine gebeugt.
- b) Gewicht wird mit der Beinkraft gehoben!

**22. Auch im Fußbereich treten sehr häufig Schwächen auf (Spreiz-, Platt-, Knickfuß).  
Beschreibe drei Übungen zu deren Vermeidung!**

- a) Greifen von Tüchern mit den Zehen, ein Balanciergerät benutzen,
- b) Ballengang, Fersengang, Innengang, Außengang,
- c) Gehen auf verschiedenem Untergrund, Einbeinstand auf weichem Untergrund.

**23. Unfallverhütung beginnt in der Umkleidekabine! Was musst du beachten?  
Nenne vier Gesichtspunkte!**

- a) Ablegen von Schmuck / Abkleben
- b) Keine Kaugummis oder Bonbons!
- c) Geeignete Sportkleidung / gute Turnschuhe
- d) Lange Haare zusammenbinden!

<b>24.</b>	<b>Unfallverhütung in der Sporthalle: Nenne zu jedem Bereich einen Gesichtspunkt!</b>	
Geräte:	Richtiger Transport der Geräte, Überprüfen der Geräte nach dem Aufbau, Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers/Übungsleiters.	
Geräteraum	Das ist kein Aufenthalts- oder Turnraum! Ordnung halten, die Geräte sicher aufbewahren!	
Matten:	Kein Turnen oder Sitzen auf dem Mattenwagen! Vorsicht beim Fahren mit dem leeren Mattenwagen!	
Verhalten:	Sportlich faires Verhalten, kein Auslachen oder Stören bei der Konzentration vor und während einer Übung!	

**25. Was verstehst du unter Hygiene beim Sportunterricht? Nenne vier Maßnahmen!**

- a) *Angepasste Sportbekleidung/Sportschuhe*                      b) *Bei Ansteckungsgefahr kein Sport!*  
 c) *Duschen nach dem Sportunterricht*                      d) *Duschen vor und nach dem Schwimmen*  
 e) *Hygienemaßnahmen vor dem Schwimmunterricht beachten (Schminke, Menstruation usw.)*

**26. Was fördert die sportliche Leistungsfähigkeit? Nenne vier Punkte!**

- *Sinnvoller Trainingsaufbau (Trainingsplanung)*                      - *gute Sportausrüstung*  
 - *keine Drogen (Rauchen, Alkohol, Dopingmittel)*                      - *gezieltes gesundheitsorientiertes Training*  
 - *richtige Ernährung ( vielseitig, fettarm ,usw.)*                      - *Auf die Signale des Körpers hören*  
 - *genügend Erholung (Schlaf, Verletzungspausen)*

**27. Nenne vier Dinge, die der körperlichen Fitness schaden!**

- *Bewegungsmangel*                      - *Drogen (Rauchen, Alkohol, Dopingmittel, usw.)*  
 - *ungeeignete Sportausrüstung*                      - *falsche Trainingsintensität*  
 - *falsches Training (kein Auf- und Abwärmen)*                      - *falsche Ernährung (einseitig, übermäßig, fettreich)*  
 - *fehlende Erholung ( zu wenig Schlaf, zu kurze Verletzungspausen, Trainingsabstände usw.)*

<b>28. Ein Sportler sollte sich gesund ernähren. Ordne die Nährstoffe den Produkten zu!</b>	
Kohlenhydrate	Olivenöl, Avocados, Rapsöl
Mineralstoffe	Milchprodukte, Fisch, Fleisch
Fette	Obst, Gemüse
Eiweiß	Nudeln, Kartoffeln
Vitamine	Magnesium, Calcium

**29. Weshalb sollte ein Sportler viel trinken?**

*Um den Flüssigkeitsverlust, der durch die sportliche Betätigung entsteht, auszugleichen. Außerdem werden Mineralstoffe zugeführt.*

**30. Nenne vier Sportarten, welche die Umwelt belasten können!**

- a) *Mountainbike fahren im Wald*                      b) *Inliner fahren in der Fußgängerzone*  
 c) *Skifahren, Tourengehen, Bergwandern*                      d) *querfeldein Joggen, Motorsportarten*

**31. Nenne vier Möglichkeiten, sich umweltgerecht zu verhalten!**

- a) *Wege nicht verlassen.*                      b) *Keine Wildtiere aufschrecken.*  
 c) *Keinen Müll liegen lassen.*                      d) *Lautstärke in Grenzen halten.*

**32. Was verstehst du unter Fairness? Nenne vier Merkmale!**

- Einhalten von Regeln
- Den Gegner nicht blamieren.
- Anerkennen des Siegers oder Verlierers.
- Dem Schwächeren eine Chance geben oder lassen.
- Mit dem Spielpartner anständig umgehen.
- Nicht rücksichtslos auf Sieg spielen.
- Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren.

**33. Woran erkennt man an einem Mannschaftsspiel (z.B. Fußball), dass nach dem Prinzip „Fair Play“ gehandelt wird? Nenne vier Merkmale!**

- a) Einhalten von Regeln. Mit dem Spielpartner anständig umgehen.
- b) Den Gegner nicht blamieren. Dem Schwächeren eine Chance geben
- c) Nicht rücksichtslos auf Sieg spielen, Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren.
- d) Den Sieger oder Verlierer anerkennen.

**34. Sport tut dem Körper und der Seele gut. Welche positiven psychischen und sozialen Wirkungen kann Sporttreiben mit anderen haben?**

- a) Sport ist kommunikationsfördernd.
- b) Das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein wird gestärkt.
- c) Es werden Aggressionen abgebaut.
- d) Sport macht Spaß, bringt Freude und steigert das Wohlbefinden.

**35. Was versteht man unter Doping?**

*Sportler werden durch die Verabreichung von Anregungsmitteln oder Muskelaufbaupräparaten zu Höchstleistungen gebracht, was einen Verstoß gegen die Chancengleichheit im Sport bedeutet.*

**36. Welche Wirkungen haben diese Dopingmethoden?**

**Blutdoping:**

*Die Vermehrung der Zahl der roten Blutkörperchen hat zur Folge, dass sich der Sportler über einen längeren Zeitraum auf sehr hohem Leistungsniveau bewegen kann. ( Langlauf, Triathlon, Marathonlauf )*

**Muskeldoping:**

*Die Einnahme z.B. von Anabolika verhindert die Ermüdungsphase. Längeres und intensiveres Training führt zu einer rapiden Zunahme der Muskelmasse.*

**37. Welche Folgen hat Doping für den Sportler selbst und für den Wettkampf?**

*Der Sportler schadet sich selbst, es kommt zu körperlicher und geistiger Beeinträchtigung. Er verstößt gegen das Gebot der Chancengleichheit und Fairness (unlauterer Wettbewerb, Betrug).*

## **Handball**

### **Fragenkatalog für Schüler zur Prüfungsvorbereitung**

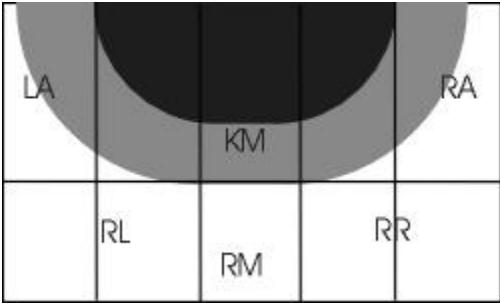
---

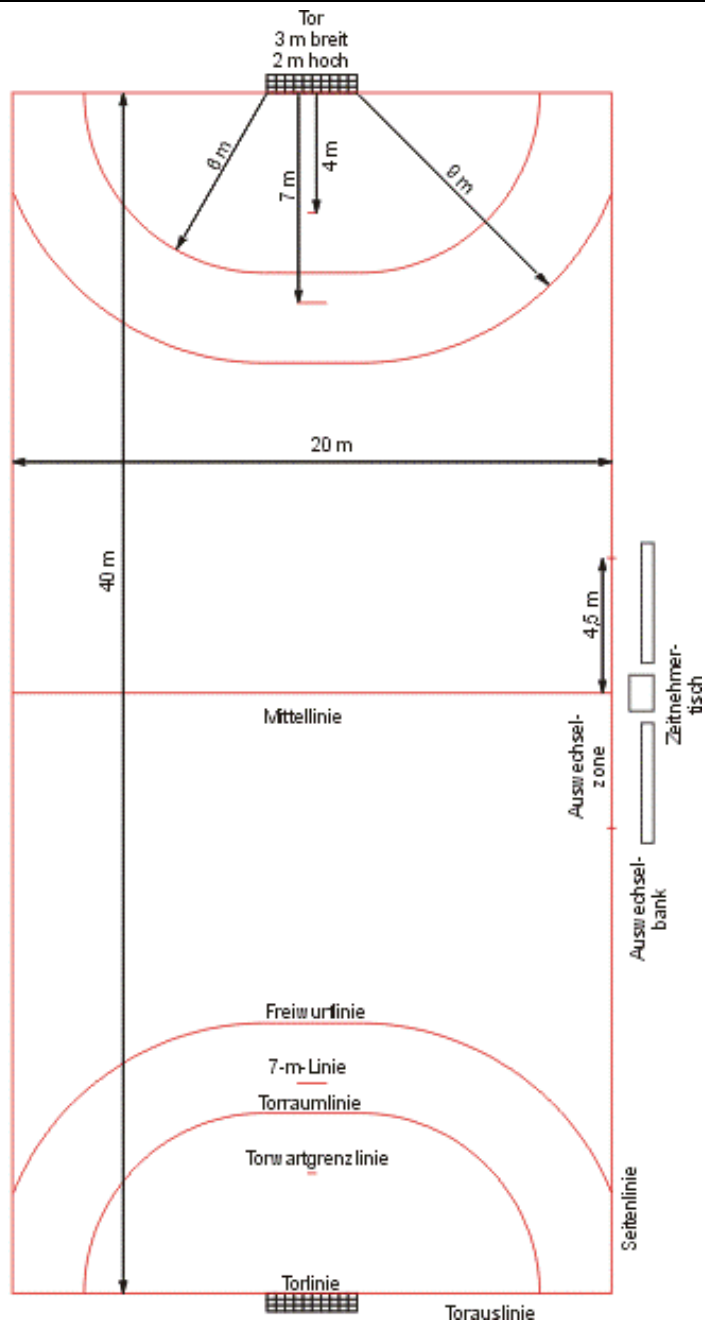
<b>Frage</b>	<b>Antwort</b>
Wie lange dauert die Spielzeit bei a) Männern b) Frauen c) B-Jugendlichen	a) 2x30 Min. b) 2x30 Min. c) 2x25Min.
Wie lange darf der Ball gehalten werden?	Höchstens 3 Sekunden.
Wie viele Schritte dürfen höchstens mit dem gehaltenen Ball gemacht werden?	3 Schritte.
Welchen Abstand muss der Gegner beim Einwurf oder Freiwurf vom ausführenden Spieler haben?	Mindestens 3 Meter.
Für wie lange erfolgt eine Hinausstellung?	Für zwei Minuten.
Ergänze!	Ein Handballtor hat eine Breite von <u>3m</u> und eine Höhe von <u>2m</u> .
Wer darf ausschließlich den Torraum betreten?	<i>Nur der Torwart.</i>
Darf ein Torwart im Feld mitspielen? Kreuze an!	Ja, er unterliegt in diesem Fall den gleichen Bedingungen wie ein Feldspieler.
Was ist beim Einwurf zu beachten?	Der Einwerfende muss mit einem Fuß auf der Seitenlinie stehen. (Er wird ohne Anpfiff ausgeführt.)
Kann ein Einwurf oder Freiwurf unmittelbar zu einem Tor führen?	Ja, jeder Wurf kann zum Tor führen.
Nenne zwei Spielsituationen, die zu einem Einwurf führen.	a) Wenn der Ball die Seitenlinie überquert. b) Wenn ein Feldspieler der verteidigenden Mannschaft den Ball zuletzt berührt hat und der Ball dann die Torauslinie überschreitet.



Wie viele Schiedsrichter leiten im Normalfall ein Spiel und wie werden sie bezeichnet?	Zwei Schiedsrichter. Feldschiedsrichter und Torschiedsrichter.
Was versteht man unter einem Stürmerfoul?	Ein Spieler der angreifenden Mannschaft läuft oder springt mit dem Kopf, der Schulter oder dem Knie voraus in den Gegner.
Bei welchen Regelübertretungen erfolgt eine Hinausstellung? Nenne drei!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei Wechselfehlern.</li> <li>• Bei wiederholten, progressiv zu bestrafenden Regelwidrigkeiten, evtl. nach vorheriger Verwarnung.</li> <li>• Bei wiederholtem unsportlichen Verhalten.</li> <li>• Bei einer Disqualifikation</li> <li>• z.B. auch: Meckern gegen eine Entscheidung.</li> <li>• ....</li> </ul>
Wie muss der Schiedsrichter entscheiden?  a) Ein ballführender Angreifer betritt den gegnerischen Torraum. b) Ein Abwehrspieler betritt den Torraum, um eine klare Torgelegenheit zu vereiteln	a) Abwurf b) 7m-Wurf
Was ist im Umgang mit dem Gegner nicht erlaubt! Nenne vier Möglichkeiten!	a) Dem Gegner den Ball aus den Händen zu entreißen oder ihn herauszuschlagen. b) Den Gegenspieler mit Armen, Beinen oder Händen zu sperren oder ihn wegzudrängen. c) Den Gegner zu umklammern, festzuhalten, zu stoßen, ihn anzurennen oder anzuspringen. d) Den Gegner regelwidrig zu gefährden.
Mit welchen Körperteilen darf der Ball gespielt oder berührt werden, ohne dass abgepfiffen wird?	Arme, Hände, Kopf, Rumpf, <i>Oberschenkel, Knie.</i>
Nenne drei mögliche Deckungsvarianten.	6:0 Abwehr, 5:1 Abwehr, 4:2 Abwehr, 3:2:1 Abwehr ...
Erkläre die Begriffe!	<b>Taktik:</b> Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen.  <b>Technik:</b> Eine bestimmte Bewegungsaufgabe auf möglichst zweckmäßige und ökonomische Weise zu lösen.

<p>Was muss bei der Ausführung eines 7m-Wurfs beachtet werden?</p>	<p>a) Der Werfer darf die 7m-Linie weder berühren noch überschreiten.  b) Es darf sich kein Spieler zwischen Torraum und Freiwurflinie befinden.  c) Gegner muss 3m Abstand zum Werfer halten.  d) Der Wurf darf erst nach Anpfiff durch den Schiedsrichter ausgeführt werden.  e) Der Torwart muss hinter der 4-Meter-Linie stehen.</p>
<p>a) Aus bis zu wie vielen Spielern besteht eine Mannschaft?  b) Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Platz stehen?  c) Darf ein Auswechselspieler mehrmals eingesetzt werden?</p>	<p>a) Aus bis zu 14 Spielern.  b) Sieben Spieler.  (sechs Feldspieler und der Torwart)  c) Ja. (Der auszuwechselnde Spieler muss zuerst das Feld verlassen haben.)</p>
<p>Wie wird im Jugendbereich bei einem Handballspiel ausgewechselt?  Nenne drei Punkte!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur bei eigenem Angriff.</li> <li>• Wechsel in der Wechselzone.</li> <li>• Spieler muss das Spielfeld erst verlassen haben.</li> </ul>
<p>Wann ist auf Einwurf zu entscheiden?</p>	<p>a) Wenn der Ball die Seitenlinie vollständig überquert hat.  b) Wenn ein Feldspieler der abwehrenden Mannschaft den Ball zuletzt berührt hat, bevor dieser die Torauslinie seiner Mannschaft überquert hat.  c) Bei Deckenberührung.</p>
<p>Wann ist ein Tor erzielt?</p>	<p>Wenn der Ball in vollem Umfang die Torlinie überquert hat.</p>

<p>Zeichne einen 3:3 Angriff und benenne die Positionen. Verwende dabei die gängigen Abkürzungen.</p>		<p>3</p>
<p>Welche persönlichen Strafen kann ein Schiedsrichter aussprechen? Nenne drei.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gelbe Karte</li> <li>- Zwei-Minuten-Strafe</li> <li>- Rote Karte</li> <li>- Ausschluss</li> </ul>	<p>3</p>
<p>Beschrifte die Linien des Handballfeldes. Trage die Größen in Metern ein.</p>		<p>3</p>



## Leichtathletik

### Fragenkatalog zur Prüfungsvorbereitung für Schüler

	<b>Fragen</b>	<b>Antworten</b>
1.	Nenne die vier Phasen des Weitsprungs!	<i>Anlauf, Absprung, Flug, Landung</i>
2.	Wie wird die Sprungweite gemessen?	<i>Nullpunkt des Maßbandes am letzten Abdruck.  Ablezen der Leistung an der Absprunglinie  oder an der Fußspitze in der Absprungzone.</i>
3.	Wann ist ein Weitsprung ungültig? Nenne drei Möglichkeiten!	<i>Übertreten, Durchlaufen, vor der Absprungzone (80 cm) abspringen, seitlich neben dem Balken abspringen, nach einem ausgeführten Sprung durch die Sprunggrube zurückgehen</i>
4.	Beschreibe eine Weitsprunganlage!	<i>Anlaufbahn, Absprungbalken, Einlagebrett mit Plastilin, Absprungzone, Sprunggrube mit Sand</i>
5.	Warum sollte ein Springer seinen Anlaufpunkt markieren?	<i>Damit er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Anlaufpunkt nach hinten  oder vorne verlagern kann.</i>
6.	Welche Hochsprungtechniken unterscheidet man?	<i>Schersprung, Straddle, Fosbury-Flop</i>
7.	Wann ist beim Hochsprung ein Versuch ungültig?	<i>- Abwerfen der Latte - beidbeiniger Absprung - Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 s) - Unterlaufen der Latte oder Berühren der Anlage</i>
8.	Wie wird im Hochsprung der Sieger bei gleicher Leistung ermittelt? Ergänze die Sätze!	<i>Als Erstes zählt die geringste Anzahl von Versuchen über die zuletzt von beiden übersprungene Höhe. Besteht weiterhin Gleichstand, zählen die wenigsten Fehlversuche überhaupt. Besteht dann immer noch Gleichstand, werden beide Springer auf den 1. Platz gesetzt.</i>
9.	Nenne die drei wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoß!	<i>- Stoßkreis ( 2,13m Durchmesser) - Stoßbalken - Sektor (40°)</i>

10.	Wie wird die Weite beim Kugelstoß gemessen?	<i>Anlegen des Maßbandes am hinteren Rand der Einschlagstelle bis in die Kreismitte. Ablesen der Leistung an der Innenkante des Balkens.</i>
11.	Wann ist beim Kugelstoß ein Versuch ungültig?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Be- oder Übertreten des Stoßbalkens oder des Bodens außerhalb des Stoßkreises</i></li> <li>- <i>Werfen der Kugel</i></li> <li>- <i>Fallenlassen der Kugel</i></li> <li>- <i>Auftreffen der Kugel außerhalb des Sektors</i></li> <li>- <i>Verlassen des Kreises vor der Kreismittellinie</i></li> </ul>
12.	Nenne die vier Phasen beim Ballwurf!	<i>Anlauf    Ballrückführung/Impulsschritt</i>  <i>Abwurf    Nachtreten und Abfangen</i>
13.	Wann gilt ein Ballwurf als ungültig?	<i>Bei Betreten oder Übertreten der Abwurflinie.</i>
14.	Nenne vier Wurfdisziplinen!	<i>Ballwurf, Speerwurf, Diskuswurf, Hammerwurf, Schleuderballwurf</i>
15.	Wie wird die Weite beim Ballwurf gemessen?	<i>Nullpunkt des Maßbandes an der Innenkante der Abwurflinie; abgelesen wird am hinteren Rand der Aufschlagstelle.</i>
16.	Wie lang ist der Wechselraum beim Staffellauf?	<i>20 m</i>
17.	Bei welchen Laufdisziplinen muss in Bahnen gelaufen werden? Kreuze die richtige Antwort	<i>Bei Sprintdisziplinen</i>
18.	Wann wird ein Läufer vom Wettkampf ausgeschlossen? Nenne drei Möglichkeiten!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>beim 2. Fehlstart</i></li> <li>- <i>beim Verlassen der Bahn</i></li> <li>- <i>wenn er einen anderen Läufer behindert</i></li> <li>- <i>bei Stabwechsel außerhalb des Wechselraumes ( Staffeln)</i></li> <li>- <i>wenn beim Hindernislauf eine Hürde absichtlich umgestoßen wird oder man seitlich am Hindernis vorbeiläuft</i></li> </ul>
19.	Erkläre den Start bei Mittel- und Langstreckenläufen!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Aufstellung ca. 1 m hinter der Startlinie.</i></li> <li>- <i>Bei Kommando „Auf die Plätze“ vorgehen bis zur gebogenen Startlinie.</i></li> <li>- <i>Bei „Schuss“ oder Startklappensignal starten.</i></li> </ul>
20.	Nenne je zwei Laufstrecken pro Laufdisziplin!	<i>Sprintstrecken: 50m, 75m, 100m, 200m, 400m</i>  <i>Mittelstrecken: 800m, 1000m, 1500m</i>  <i>Langstrecken: 3000m(Hindernis), 5000m, 10000m, Marathonlauf(42,195km)</i>

# Schwimmen

## Fragenkatalog für Schüler zur Prüfungsvorbereitung

Fragen	Antworten
Nenne die 4 Grundschwimmarten!	Brust, Rücken, Delphin, Kraul
Nenne in Stichpunkten 6 Regeln, die für das Baden im Allgemeinen gelten!	<p>Gewöhne dich allmählich an den Aufenthalt im Wasser!  Achte auf die Wassertemperatur!  Verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!  Trockne dich nach dem Bad gut ab!  Springe nie in erhitztem Zustand ins Wasser!  Gehe nicht unmittelbar nach dem Essen ins Wasser!  Hüte dich vor dem Tauchen, wenn du ein beschädigtes Trommelfell hast!  Springe einem anderen erst nach, wenn er wieder aufgetaucht ist!  Rufe rechtzeitig um Hilfe, wenn du in Not gerätst!  Rufe nie aus Spaß andere zu Hilfe!  Gehe als Nichtschwimmer nicht tiefer als bis zur Brust ins Wasser!  Schwimme oder tauche nicht unter Sprunganlagen!  Schwimme lange Strecken nie allein!</p>
Nenne in Stichpunkten 4 Regeln, die für das Baden in unbekanntem Gewässern gelten!	<p>Beachte Begrenzungen, Absperrbalken, Bojen, Wetterwarnbälle und Sturmzeichen!  Verlasse bei Sturm, Gewitter und Gischt das Wasser!  Schwimme nicht an fahrende Schiffe oder an verankerte und arbeitende Bagger heran!  Springe nie in unbekanntes, trübes oder seichtes Wasser!  Schwimme nicht in rasch fließenden Kanälen!  Verlasse vor Wehren den Fluss!  Benütze als Nichtschwimmer nie Luftmatratzen oder Autoschläuche als Wasserfahrzeuge!  Möchtest du in unbekanntem Gewässern baden, erkundige dich an Ort und Stelle nach besonderen Gefahren!  Meide Sumpf- und Wasserpflanzen!</p>
Nenne in Stichpunkten 6 Regeln, die beim Schwimmunterricht im Hallenbad gelten!	<p>Der Schwimmbereich darf nur unter Aufsicht einer Lehrkraft betreten werden!  Der „Barfußgang“ beginnt in der Umkleidekabine!  Die Kleider müssen in Schränken aufbewahrt werden!  Vor dem Schwimmen unbedingt duschen!  Im Hallenbad sind das Rennen und das Abspringen vom Beckenrand verboten!  Keine Glasflaschen mitbringen!  Wird in Bahnen geschwommen, so sind ein ausreichender Abstand zum Vordermann und ein „Rechtsschwimmgebot“ einzuhalten!  Wer den Schwimmbereich verlassen möchte, muss sich bei der Lehrkraft abmelden!</p>

Welche Hilfsmittel werden im Schwimmunterricht eingesetzt? (3 sind zu nennen.)	Schwimmbrett, Schwimm-Noodle, Pull-boy, Flossen Tauchring, Bälle
Welches Rettungsgerät befindet sich in der Schwimmhalle? (2 sind zu nennen.)	Rettungsball, Rettungsstange, Rettungsring, Rettungsleine
Das Startkommando besteht aus 3 Teilen. Nenne sie!	Langgezogener Pfiff, „Auf die Plätze“, Startsignal (Pfiff, Schuss, „Los“)
Wann wird ein Schwimmer disqualifiziert? (3 Möglichkeiten sind zu nennen.)	Fehlstart, Verlassen der Bahn, an der Leine entlang ziehen, kein Anschlag, Schwimmstiländerung (Ausnahme: Freistil), Schwimmen mit Hilfsmitteln
Bei welcher Stilart gibt es einen 3er-Zug?	Kraul
Bei welchen Stilarten gibt es den Begriff des „Rollens“	Kraul, Rücken
Welche Wendungen gibt es beim Kraulschwimmen? (2 sind zu nennen.)	Dreh-, Kipp- und Saltowende
Mit welchen Körperteilen darf die Wand bei der Wende beim Kraulschwimmen berührt werden?	Bei der Kraulwende kann die Wand mit jedem beliebigen Teil des Körpers berührt werden!
Mit welchen Körperteilen darf die Wand bei der Wende beim Brustschwimmen berührt werden?	Bei der Brustwende muss die Wand mit beiden Händen berührt werden!
Mit welchen Körperteilen darf die Wand bei der Wende beim Rückenschwimmen berührt werden?	Bei der Rückenwende kann die Wand mit jedem beliebigen Teil des Körpers berührt werden!
Was ist für ein ausdauerndes und schnelles Brustschwimmen erforderlich?	Für ein ausdauerndes und schnelles Brustschwimmen sind erforderlich: Kraft, Ausatmen unter Wasser, Kondition, Gleiten, Schwunggrätsche.

**Falsch oder richtig? (jeweils nur eine Möglichkeit wählen)**

- R Kraulschwimmen ist die schnellste Schwimmart.
- F Brustschwimmen ist die schnellste Schwimmart.
- R Beim Rückenschwimmen darf bei Start und Wende 15 m getaucht werden.
- F Beim Rückenschwimmen darf bei Start und Wende nicht abgetaucht werden.
- R Beim Brustschwimmen darf man bei Start und Wende einen Tauchzug machen.
- F Beim Brustschwimmen darf man keinen Tauchzug machen.
- R Delphin- und Schmetterlingsschwimmen unterscheiden sich durch den unterschiedlichen Beinschlag.
- F Delphinschwimmen und Schmetterlingsschwimmen sind das Gleiche.
- R Beim Freistilschwimmen ist es erlaubt, die Stilart zu wechseln.
- F Beim Freistilschwimmen ist es verboten, die Stilart zu wechseln.
- R Beim Brustschwimmen erfolgt erst der 1. Teil des Armzuges und dann der 2. Teil des Armzuges mit dem gesamten Beinschlag.
- F Armzug und Beinschlag erfolgen beim Brustschwimmen gleichzeitig.
- R Die Ausatmung erfolgt beim Kraulschwimmen im Wasser.
- F Die Ausatmung erfolgt beim Kraulschwimmen über Wasser.

**Wer einem Ertrinkenden zu Hilfe kommt, muss Folgendes beachten:**

- R Wenn möglich, soll die Rettung vom Ufer aus erfolgen.
- R Ist eine Rettung durch Schwimmen nicht zu umgehen, so sollte das Anschwimmen mit schwimmfähigen Hilfsmitteln erfolgen.
- R Beim Transportschwimmen kann der zu Rettende verletzt sein.
- R Beim Transportschwimmen kann der zu Rettende übermüdet sein.



# Turnen an Geräten

## Fragenkatalog für Schüler zur Prüfungsvorbereitung

---

### I. Allgemeines:

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

Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewichtsgefühl, Rhythmisierungsfähigkeit, Körperspannung, Koordination

#### 2. Nenne vier Großgeräte und jeweils eine dazugehörige Turnübung!

Boden:	Handstand, Rad...
Reck:	Felgaufschwung, Unterschwung...
Sprung:	Hocke, Grätsche über den Kasten quer oder längs ...
Barren:	Kippe in den Grätschsitz, Kehre ...
Stufenbarren:	Sprung in den Stütz – Überspreizen in Schwebesitz – Hockwende - Knieaufschwung – Felgaufschwung - Hohe Wende ...
Schwebebalken:	Aufhocken – Pferdchensprung – Ausfallschritt – Grätschwinkelsprung Auflaufen – Nachstellhüpfer - Pferdchensprung – Standwaage – Radwende

#### 3. Was ist der Unterschied zwischen einer Pflichtübung und einer Kür?

- Pflichtübung: Anzahl und Abfolge der Übungsteile sind vorgeschrieben und dürfen nicht geändert werden.

- Kür: Anzahl und Abfolge der Übungsteile stellt der Turner/die Turnerin selbst zusammen.

#### 4. Was verstehst du unter „Sichern“ und „Helfen“?

- **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.

#### 5. Nenne zwei wichtige Helfergriffe, erkläre sie und gib dazu eine passende Übung an.

**Klammergriff:** Beide Hände greifen aufeinander zu und umfassen dabei z. B. bei der Hocke den Oberarm, beim Handstand den Oberschenkel des Übenden.

**Drehgriff:** Zwei Helfer stehen z. B. beim Salto oder Überschlag rechts und links neben dem 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.

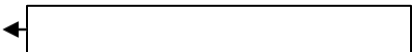
**6. Durch welche Sicherheitsmaßnahmen kann man beim Gerätturnen Unfälle verhüten?  
Nenne mindestens sechs Möglichkeiten.**

- passende Sportkleidung
- Schmuck vor dem Sport ablegen oder abkleben
- keinen Kaugummi kauen
- disziplinierter Geräteaufbau und -abbau
- Kontrolle der Sportgeräte durch die Lehrkraft
- zweckmäßiges Aufwärmen
- Hilfestellung

**7. Erkläre folgende Begriffe in der Turnsprache und zeichne den Übenden mit einem entsprechenden Pfeil ► (Spitze ist Blickrichtung) in seiner Stellung zum Gerät.**

a) vorlings 

*Die Körpervorderseite ist dem Gerät zugewandt. Das Gerät ist vor dem Turnenden.*

b) rücklings 

*Die Körperrückseite ist dem Gerät zugewandt. Das Gerät ist hinter dem Turnenden.*

c) seitlings 

*Linke oder rechte Körperflankenseite ist dem Gerät zugewandt. Das Gerät ist links oder rechts neben dem Turnenden.*

**8. Warum ist das Mitfahren auf dem Mattenwagen so gefährlich?**

*Man kann runterfallen, die Rollen des Mattenwagens können dann für Finger, Füße und andere Körperteile gefährlich werden (großes Gewicht!)*

**9. Nenne 4 Grundregeln für das Helfen und Sichern.**

*Er (der Helfer) muss die anzuwendenden Helfergriffe sicher beherrschen.*

*Er muss so nah wie möglich am Übenden stehen.*

*Er muss so lange helfen oder sichern, bis die Übung sicher abgeschlossen ist.*

*Er soll nur so viel helfen, wie zum Gelingen der Übung notwendig ist.*

*Er soll den Übenden nicht behindern.*

*Der Übende muss immer das Gefühl haben, sich auf den Helfer oder Sichernden verlassen zu können.*

**Reck und Stufenbarren:**

**1. Nenne zwei verschiedene Griffarten am Reck oder am Stufenbarren und erkläre sie.**

***Ristgriff:** Mit beiden Händen von oben greifen, Daumen unter der Stange / dem Holm.*

***Kammgriff:** Mit beiden Händen von unten greifen, Daumen zeigen zum Gesicht des Turners.*

**2. Nenne zwei Aufgänge und zwei Abgänge.**

***Aufgänge:** Hüftaufschwung, Knieaufschwung, Aufzug, Kippaufschwung*

***Abgänge:** Unterschwing, Hockwende, Hohe Wende, Wendekehre, Saltoabgang*

**Barren:**

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

***Kehre:** Abgang durch Schwung nach vorn über einen Holm zum Stand neben das Gerät*

***Wende:** Abgang durch Schwung nach hinten über einen Holm zum Stand neben das Gerät*

**Bodenturnen:**

**1. Nenne drei Hauptfehler beim Handstand.**

*Kopf wird in den Nacken gelegt, Arme sind gebeugt, zu geringes Schwungholen, Hohlkreuz und Überschlag.*

**2. Stelle eine mindestens 4-teilige Bodenkür zusammen.**

*z. B. Rolle vorwärts, Streck sprung, ½ Drehung, Rolle rückwärts, Rad oder Radwende*

**Sprung :**

**1. Nenne die Bewegungsphasen bei den Stützsprüngen.**

*Anlauf – Absprung – erste Flugphase – Stützphase – zweite Flugphase – Landung*

**2. Nenne zwei Absprunghilfen.**

*Reutherbrett(Sprungbrett), Minitrampolin*

**Balanciergeräte:**

- 1. Nenne zwei Bewegungsrichtungen, die auf einer umgedrehten Langbank oder einem Schwebebalken möglich sind.**

*vorwärts, rückwärts, seitwärts*

- 2. Nenne vier gymnastische Elemente auf den Balanciergeräten.**

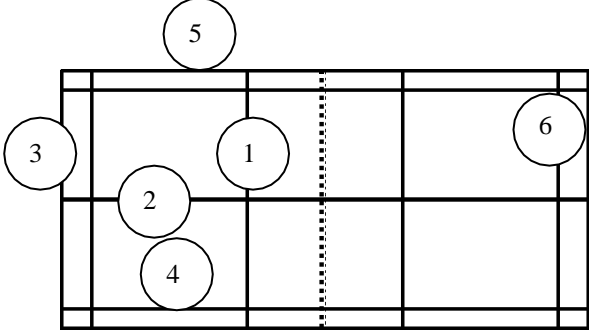
*gehen, federn, hüpfen, springen, drehen*

## Badminton

### Fragenkatalog für Schüler zur Prüfungsvorbereitung

---

<b>Fragen</b>	<b>Antworten</b>
Aus welchen Teilen besteht ein Badmintonschläger?	<i>Griff, Schaft, Schlägerkopf, Besaitung</i>
Wie werden Federbälle unterschieden und wie werden ihre Flugeigenschaften beeinflusst?	<i>1. Natur- und Kunststofffederbälle 2. Bei Naturfederbällen durch Knicken der Federn, bei Kunststoff entscheidet die Farbe: rot=schnell, blau=mittel, grün=langsam.</i>
Nenne vier Schlagarten!	<i>Clear, Drive, Drop, Smash</i>
Welche Disziplinen werden im Badminton gespielt?	<i>Herren- und Dameneinzel, Herren- und Damendoppel, Mixed</i>
Nenne drei Turnierformen, die beim Badminton üblich sind!	<i>Gruppenspiele, Einfaches KO-System, Doppeltes KO-System, Jeder gegen Jeden, Kaiserspiel</i>
Wie wird der „Clear“ geschlagen?	<i>Treffpunkt hoch über dem Kopf, Der Ball wird scharf und hoch nach hinten ins gegnerische Feld geschlagen.</i>
Wie wird der „Smash“ geschlagen?	<i>Treffpunkt vor und über dem Kopf. Der Ball wird scharf nach unten ins gegnerische Feld geschlagen.</i>
Wie wird der „Drop“ geschlagen?	<i>Treffpunkt vor und über dem Kopf. Der Ball wird leicht nach unten ins gegnerische Feld geschlagen, dass er kurz und steil hinter dem Netz hinunter fällt.</i>
Wie wird der „Drive“ geschlagen?	<i>Treffpunkt etwa auf Schulterhöhe. Der Ball wird flach und schnell von Feldmitte zu Feldmitte geschlagen.</i>
Erkläre den Unterschied! Vorhand:  Rückhand:	<i>Handinnenseite zeigt beim Schlagen zum Gegner.  Handrücken zeigt beim Schlagen zum Gegner</i>

<p>Ergänze die Sätze sinnvoll!</p> <p>(Drehung, Rückhandseite, Griffhaltung)</p>	<p>Beim Holzhacken und Badmintonspielen ist die <b>Griffhaltung</b> nahezu die Gleiche. Um Bälle schnell zu machen, ist bei allen Schlägen eine <b>Drehung</b> des Unterarms unbedingt erforderlich. Damit der Gegner mich nicht unter Druck setzen kann, spiele ich ihm bevorzugt auf die schwächere <b>Rückhandseite</b>.</p>
<p>Nenne drei taktische Grundregeln im Einzel!</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Sei fit.</i></li> <li>2. <i>Zwinge dem Gegner die ungünstigen Treffräume auf.</i></li> <li>3. <i>Versuche immer möglichst in die Eckpunkte des Spielfeldes zu spielen.</i></li> <li>4. <i>Im Zweifel wähle die Rückhandseite deines Gegners.</i></li> <li>5. <i>Erzwinge lange Ballwechsel durch geduldiges Spiel.</i></li> <li>6. <i>Umlaufe, wenn möglich, die Rückhand.</i></li> </ol>
<p>Nenne zwei taktische Grundregeln im Doppel!</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Greife ständig an!</i></li> <li>2. <i>Nimm alle Bälle hoch und früh an.</i></li> <li>3. <i>Spiele sicher und vermeide eigene Fehler.</i></li> <li>4. <i>Bilde mit deinem Partner ein Team.</i></li> </ol>
<p>Bezeichne die verschiedenen Linien des Badmintonspielfeldes!</p> <p>Schreibe die richtigen Nummern in die Kreise!</p> <p>Vordere Aufschlaglinie (1)  Mittellinie (2)  Grundlinie (3)  Seitenlinie für das Einzel (4)  Seitenlinie für das Doppel (5)  Hintere Aufschlaglinie im Doppel (6)</p>	 <p>Das Diagramm zeigt ein rechteckiges Badmintonspielfeld mit einer vertikalen gestrichelten Netzecke in der Mitte. Die Linien sind wie folgt markiert: 1. Vordere Aufschlaglinie (eine gestrichelte Linie), 2. Mittellinie (eine durchgehende Linie), 3. Grundlinie (eine durchgehende Linie), 4. Seitenlinie für das Einzel (eine durchgehende Linie), 5. Seitenlinie für das Doppel (eine durchgehende Linie), 6. Hintere Aufschlaglinie im Doppel (eine gestrichelte Linie). Die Kreise sind an folgenden Positionen platziert: 1. in der Mitte der vorderen Aufschlaglinie, 2. zwischen der vorderen und der Mittellinie, 3. links außerhalb der Grundlinie, 4. zwischen der Grundlinie und der Seitenlinie für das Einzel, 5. oben über der Seitenlinie für das Doppel, 6. rechts außerhalb der hinteren Aufschlaglinie.</p>
<p>Wie hoch muss das Netz gespannt sein?</p>	<p><i>Außen: 1,55</i>  <i>Innen: 1,524m</i></p>
<p>Wie wird ein Spiel eröffnet?</p>	<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>Wer den Punkt macht, hat Aufschlag. Hat der Aufschläger eine gerade Punktzahl, schlägt er von rechts auf, bei ungerader Punktzahl von links.</i>
Wie muss der Aufschlag ausgeführt werden?	<i>1. Der Ball muss unterhalb der Taille getroffen werden. 2. Der Schlägerkopf muss beim Treffpunkt des Balles tiefer sein als der Griff.</i>
Was versteht man unter der „Rallypoint-Zählweise“? Wer hat Aufschlag und wer kann punkten?	<i>1. Der Spieler hat Aufschlag, solange er punktet. 2. Verliert er einen Ballwechsel, bekommt der Gegner einen Punkt und das Aufschlagrecht.</i>
Wie viele Sätze werden in der Regel gespielt und bis zu wie vielen Punkten wird gespielt?	<i>1. Es werden zwei Gewinnsätze gespielt. 2. Bis 21 Punkte, jedoch mit mindestens zwei Punkten Unterschied. Bei 29:29 entscheidet der nächste Punkt.</i>
Welche Pausen gibt es in und zwischen den Sätzen?	<i>1. Eine Minute Pause bei elf Punkten des führenden Spielers. 2. Zwei Minuten Pause nach jedem Satz.</i>
Wann gibt es Seitenwechsel?	<i>1. Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt. 2. Im dritten Satz werden bei elf Punkten des führenden Spielers die Seiten gewechselt.</i>
Welcher Spieler schlägt im Doppel von welcher Seite auf und wie lange darf er aufschlagen?	<i>1. Der Spieler, der anfangs rechts steht, schlägt auf. 2. Er schlägt solange auf, wie seine Partei punktet.</i>
Wenn das Aufschlagrecht im Doppel wechselt, hat welcher Spieler Aufschlag?	<i>Bei geradem eigenem Punktestand hat der Spieler Aufschlag, der rechts steht, bei ungeradem Punktestand der Spieler, der links steht.</i>

<b>Wie wird entschieden? Kreuze an!</b> ( 8 x 0,5 P.)	Kein Fehler	Fehler	Wiederholung
<b>Beim Aufschlag:</b>			
Netzberührung des Balles	X		
Balltreffpunkt oberhalb der Taille		X	
Ball geht an die Decke.			X
Schlägerkopf wird beim Balltreffpunkt tiefer gehalten als der Griff.	X		
Gegner bewegt sich.			X
Ball fällt außerhalb des gegnerischen Aufschlagfeldes zu Boden.		X	
Schlägerkopf wird beim Balltreffpunkt höher gehalten als der Griff.		X	
Der Aufschläger trifft den Ball nicht.		X	

<b>Wie wird entschieden? Kreuze an!</b> ( 10 x 0,5 P.)	Kein Fehler	Fehler	Wiederholung
<b>Beim Spiel:</b>			
Netzberührung des Balles	X		
Ball geht an die Decke.		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 fällt auf die Grundlinie.		X	
Unklare Entscheidung bei Linienbällen			X
Der Ball zerbricht während des Spiels.			X