

Sport Quali 2018

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!

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

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.

11.	Unterschiedliche Sportarten erfordern einen verschiedenen Krafteinsatz. Ordne den Erklärungen eine Kraftart und eine dazugehörige Sportart zu!		
	Erklärung	Kraftart	Sportart
	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 vorzeitigen Abnutzungserscheinungen.
- Körperformung (*Figur*)
- Steigerung der Freude am Sport, da bei entsprechendem Training dieselbe Leistung leichter fällt.
- Vermeidung von Verletzungen
- Stabilisierung der Gelenke.

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

- Kein Krafttraining ohne vorheriges Aufwärmen!
- Auf saubere technische Ausführung achten!
- Die Muskelgruppen abwechselnd belasten!
- Mit vielen Wiederholungen arbeiten!

- Die Wirbelsäule schonen!
- Einseitige Belastungen vermeiden!
- Beim Krafttraining richtig atmen!
- Keine schweren Zusatzgewichte verwenden!

14. 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.*

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

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

**16. 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.*

17. 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.)*

18. 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.*

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

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

**20. 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!*

21.	Unfallverhütung in der Sporthalle: Nenne zu jedem Bereich einen Gesichtspunkt!	
	Geräte:	<i>Richtiger Transport der Geräte, Überprüfen der Geräte nach dem Aufbau, Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers/Übungsleiters.</i>

Geräteraum	<i>Das ist kein Aufenthalts- oder Turnraum! Ordnung halten, die Geräte sicher aufbewahren!</i>
Matten:	<i>Kein Turnen oder Sitzen auf dem Mattenwagen! Vorsicht beim Fahren mit dem leeren Mattenwagen!</i>
Verhalten:	<i>Sportlich faires Verhalten, kein Auslachen oder Stören bei der Konzentration vor und während einer Übung!</i>

22. 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.)*

23. 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)*

24. 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.)*

25. 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*

26. Was verstehst du unter Fairness? Nenne vier Merkmale!

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

27. 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.*

28. 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.*

29. 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.

30. 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.

31. 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).

Basketball



32. Wie wird das Spiel nach einem Korberfolg fortgesetzt?

Durch Einwurf von einem Punkt außerhalb der Endlinie.

33. Was bedeutet die 3 –Sekunden Regel?

Ein Spieler darf sich nur 3 Sekunden in der gegnerischen Zone aufhalten.

34. Was bedeutet die 8 –Sekunden Regel?

Eine Mannschaft muss innerhalb von 8 Sekunden den Ball in ihr Vorfeld spielen.

35. Wann wird die Spieluhr angehalten?

Die Uhr wird gestoppt, wenn

- ein Schiedsrichter pfeift.
- eine Auszeit der verteidigenden Mannschaft aufgrund eines Korberfolges verlangt wird.
- die Zeit für ein Viertel oder Verlängerung abgelaufen ist.
- in den letzten zwei Minuten des vierten Viertels und in jeder Verlängerung, wenn ein Korb erzielt wird.

36. Was versteht man unter einem „persönlichen Foul“?

Ein Spielerfoul beim Kontakt mit einem Gegner mit oder ohne Ball.

37. Was versteht man unter einem „technischen Foul“?

Missachtung von Ermahnungen durch den Schiedsrichter.

38. Nenne drei Passarten im Basketball!

Beidhändiger Brustpass, Einhandpass, Überkopfpas, Bodenpass

39. Erkläre folgende Begriffe:

Doppeldribbling: *Wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat.*

Schrittfehler: *Laufen mit dem Ball in der Hand unter Missachtung der Schrittregeln.
Mit dem Ball sind zwei Bodenkontakte erlaubt.*

40. Wie viele Spieler dürfen sich bei einem Freiwurf an der Zone aufstellen?

3 Verteidiger, 2 Angreifer und der Werfer.

41. Was versteht man unter einem Sternschritt?

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.

42. Nenne drei Möglichkeiten der Mannschaftstaktik.

Manndeckung, Zonendeckung, Schnellangriff, Systemspiel

43. Nenne drei verschiedene Arten des Korbwurfes.

Standwurf, Sprungwurf, Korbleger

Fußball



44. Wie entscheidet der Schiedsrichter?

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

45. 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

46. 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,

47. 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

48. 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.

49. 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

50. 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.*

51. Wie muss ein Einwurf ausgeführt werden?

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

52. Nenne 5 verschiedene Ballstoßarten.

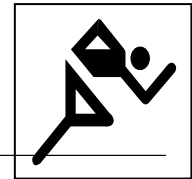
- *Innenseitstoß*
- *Außenspannstoß*
- *Innenspannstoß*
- *Vollspannstoß*
- *Kopfstoß*

53. 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)*

54. 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.*



Leichtathletik

55. Nenne die vier Phasen des Weitsprungs!

Anlauf, Absprung, Flug, Landung

56. Wie wird die Sprungweite gemessen?

Nullpunkt des Maßbandes am letzten Abdruck.

Ablesen der Leistung an der Absprunglinie

oder an der Fußspitze in der Absprungzone.

57. Wann ist ein Weitsprung ungültig? Nenne drei Möglichkeiten!

Übertreten, Durchlaufen, vor der Absprungzone (80 cm) abspringen, seitlich neben dem Balken abspringen, nach einem ausgeführten Sprung durch die Sprunggrube zurückgehen

58. Welche Hochsprungtechniken unterscheidet man?

Schersprung, Straddle, Fosbury-Flop

59. Wann ist beim Hochsprung ein Versuch ungültig?

- Abwerfen der Latte
- beidbeiniger Absprung
- Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 s)
- Unterlaufen der Latte oder Berühren der Anlage

60. Nenne die drei wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoß!

- Stoßkreis (2,13m Durchmesser)
- Stoßbalken
- Sektor (40°)

61. Wie wird die Weite beim Kugelstoß gemessen?

Anlegen des Maßbandes am hinteren Rand der Einschlagstelle bis in die Kreismitte. Ablesen der Leistung an der Innenkante des Balkens.

62. Wann ist beim Kugelstoß ein Versuch ungültig?

- Be- oder Übertreten des Stoßbalkens oder

- des Bodens außerhalb des Stoßkreises*
- Werfen der Kugel*
- Fallenlassen der Kugel*
- Auftreffen der Kugel außerhalb des Sektors*
- Verlassen des Kreises vor der Kreismittellinie*

63. Nenne die vier Phasen beim Ballwurf!

Anlauf Ballrückführung/Impulsschritt Abwurf Nachtreten und Abfangen

64. Wann gilt ein Ballwurf als ungültig?

Bei Betreten oder Übertreten der Abwurflinie.

65. Nenne vier Wurfdisziplinen!

Ballwurf, Speerwurf, Diskuswurf, Hammerwurf, Schleuderballwurf

66. Wie wird die Weite beim Ballwurf gemessen?

Nullpunkt des Maßbandes an der Innenkante der Abwurflinie; abgelesen wird am hinteren Rand der Aufschlagstelle.

67. Wann wird ein Läufer vom Wettkampf ausgeschlossen? Nenne drei Möglichkeiten!

- beim 2. Fehlstart*
- beim Verlassen der Bahn*
- wenn er einen anderen Läufer behindert*
- bei Stabwechsel außerhalb des Wechselraumes (Staffeln)*
- wenn beim Hindernislauf eine Hürde absichtlich umgestoßen wird oder man seitlich am Hindernis vorbeiläuft*

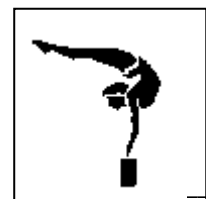
68. Nenne je zwei Laufstrecken pro Laufdisziplin!

Sprintstrecken: 50m, 75m, 100m, 200m, 400m

Mittelstrecken: 800m, 1000m, 1500m

*Langstrecken: 3000m(Hindernis), 5000m,
10000m, Marathonlauf(42,195km)*

Turnen an Geräten



69. Nenne sechs sportliche Voraussetzungen, die du für das erfolgreiche Turnen an Geräten brauchst!

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

70. Nenne drei Großgeräte und eine dazugehörige Übung!

a) **Reck:** *Felgaufschwung, -umschwung, -unterschwung*

b) **Sprung:** *Hocke über den Kasten längs/quer*

c) **Schwebebalken:** *Aufhocken, Pferdchensprung, Ausfallschritt, Grätschwinkelsprung*

71. Erkläre die Begriffe!

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.*

72. 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.*

73. Nenne vier Sicherheitsmaßnahmen, durch die man im Gerätturnen Unfälle vermeiden kann!

- *passende Sportkleidung*
- *Schmuck vor dem Sport ablegen oder abkleben*
- *keinen Kaugummi kauen*
- *diszipliniertes Geräteaufbau und -abbau*
- *Kontrolle der Sportgeräte durch die Lehrkraft*

74. Nenne vier Grundregeln für das Helfen und Sichern!

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.

75. Nenne zwei verschiedene Griffarten am Reck oder am Stufenbarren und erkläre sie!

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

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

76. Nenne zwei Aufgänge und zwei Abgänge am Reck bzw. am Stufenbarren!

Aufgänge: Hüftaufschwung, Knieaufschwung, Aufzug, Kippaufschwung

Abgänge: Unterschwung, Hockwende, Hohe Wende, Wendekehre, Saltoabgang

77. Erkläre folgende Begriffe!

Kehre: Abgang durch Schwung nach vorn über einen Holm in den Stand neben das Gerät.

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

78. Nenne mindestens zwei typische Fehler beim Handstand!

- Kopf wird in den Nacken gelegt
- Arme sind gebeugt
- zu geringes Schwungholen
- Hohlkreuz und Überschlag

Schwimmen



79. Nenne die 4 Grundschwimmarten!

Brust, Rücken, Delphin, Kraul

80. Nenne in Stichpunkten 6 Regeln, die für das Baden im Allgemeinen gelten!

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!

81. Nenne in Stichpunkten 4 Regeln, die für das Baden in unbekanntem Gewässern gelten!

*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!*

82. Welches Rettungsgerät befindet sich in der Schwimmhalle? (2 sind zu nennen.)

Rettungsball, Rettungsstange, Rettungsring, Rettungsleine

83. Das Startkommando besteht aus 3 Teilen. Nenne sie!

Langgezogener Pfiff, „Auf die Plätze“, Startsignal (Pfiff, Schuss, „Los“)

84. 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

85. Welche Wenden gibt es beim Kraulschwimmen? (2 sind zu nennen.)

Dreh-, Kipp- und Saltowende

86. Was ist für ein ausdauerndes und schnelles Brustschwimmen erforderlich?

Für ein ausdauerndes und schnelles Brustschwimmen sind erforderlich: Kraft, Ausatmen unter Wasser, Kondition, Gleiten, Schwunggrätsche.

Volleyball



87. Wann kann eine Mannschaft einen Punkt erzielen?

a) Wenn der Gegner einen Fehler begeht,

z.B.: Aufstellungsfehler, Netzfehler (Unabhängig vom Aufschlagrecht)

b) Wenn der Ball innerhalb des gegnerischen Spielfelds zu Boden geht oder fehlerhaft gespielt wird.

88. Welche Mannschaft ist der Sieger eines Satzes?

Die Mannschaft, die zuerst 25 Punkte mit einem Vorsprung von mindestens zwei Punkten erreicht hat.

89. Nenne zwei Regelverstöße, die ein Spieler am Netz begehen kann!

- a) *Das Netz beim Spielen berühren.*
- b) *Unter dem Netz die Mittellinie überschreiten, so lange der Ball im Spiel ist.*

90. Nenne vier Technikformen im Volleyballspiel!

oberes Zuspiel(Pritschen), Schmetterschlag, unteres Zuspiel(Baggern), Block, Aufgabe von oben oder unten, Feldabwehr

91. Wann spricht man von einem Angabe- oder Aufgabefehler? Nenne drei Möglichkeiten!

- *Der Ball geht ins oder unter das Netz.*
- *Der Ball überquert das Netz außerhalb der Seitenlinie.*
- *Der Aufschläger berührt den Ball mit zwei Händen.*
- *Der falsche Spieler schlägt auf.*
- *Der Aufschläger berührt das Spielfeld.*
- *Der Aufschläger wirft den Ball hoch und fängt ihn wieder auf.*
- *Wenn nach dem Pfiff nicht innerhalb von acht Sekunden aufgeschlagen wird.*

92. Mit welchen Körperteilen darf ein Spieler den Ball berühren?

Er darf den Ball mit jedem Körperteil berühren.

93. Was ist bei der Blockbildung zu berücksichtigen?

- a) *Wahl der Blockart
(Einer-, Doppel-, Dreierblock)*
- b) *Richtiger Absprunzeitpunkt*
- c) *Einschätzen der Größe, der Sprungkraft und der Spielstärke des Gegners.*

Handball



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

3 Schritte.

95. Für wie lange erfolgt eine Hinausstellung?

Für zwei Minuten.

96. Bei welchen Regelübertretungen erfolgt eine Hinausstellung? Nenne drei!

- *Bei Wechselfehlern.*

- *Bei wiederholten, progressiv zu bestrafen-den Regelwidrigkeiten, evtl. nach vorheriger Verwarnung.*
- *Bei wiederholtem unsportlichen Verhalten.*
- *Bei einer Disqualifikation*
- *z.B. auch: Meckern gegen eine Entscheidung.*

97. Wann ist auf Einwurf zu entscheiden?

- Wenn der Ball die Seitenlinie vollständig überquert hat.*
- Wenn ein Feldspieler der abwehrenden Mannschaft den Ball zuletzt berührt hat, bevor dieser die Torauslinie seiner Mannschaft überquert hat.*
- Bei Deckenberührung.*

98. Was muss bei der Ausführung eines 7m-Wurfs beachtet werden?

- Der Werfer darf die 7m-Linie weder berühren noch überschreiten.*
- Es darf sich kein Spieler zwischen Torraum und Freiwurflinie befinden.*
- Gegner muss 3m Abstand zum Werfer halten.*
- Der Wurf darf erst nach Anpfiff durch den Schiedsrichter ausgeführt werden.*
- Der Torwart muss hinter der 4-Meter-Linie stehen.*

99. Was ist im Umgang mit dem Gegner nicht erlaubt! Nenne vier Möglichkeiten!

- Dem Gegner den Ball aus den Händen zu entreißen oder ihn herauszuschlagen.*
- Den Gegenspieler mit Armen, Beinen oder Händen zu sperren oder ihn wegzudrängen.*
- Den Gegner zu umklammern, festzuhalten, zu stoßen, ihn anzurennen oder anzuspringen.*
- Den Gegner regelwidrig zu gefährden.*