

# **Dr.-Jaufmann-Mittelschule Bobingen**

Prüfungswissen für die theoretische Prüfung im  
Fach Sport zum Erwerb des Qualifizierenden  
Hauptschulabschlusses (QA) 2015

## **Allgemeiner Teil**

**Mannschaftssportarten:** Basketball  
Fußball  
Volleyball

**Einzel sportarten:** Leichtathletik  
Schwimmen

### **Ablauf der schriftlichen Prüfung:**

Zeit: 30 Minuten  
Inhalt: 1/3 umfasst Fragen aus dem allgemeinen Teil  
1/3 umfasst Fragen aus der gewählten Mannschaftssportart  
1/3 umfasst Fragen aus der gewählten Individualsportart

# Allgemeiner Teil

## Frage

## Antwort

1. a) **Wo und wie kann der Puls nach Belastung am besten gemessen werden?** - Halsschlagader  
- Innenseite der Handgelenke  
(Schlagzahl 15 sec. lang zählen und anschließend mit 4 multiplizieren  
= Schlagzahl pro Minute bzw. Herzfrequenz)
- b) **Wie hoch ist der Normalpuls?** 60 – 80 Schläge pro Minute
- c) **Unterscheide und erkläre verschiedene Pulswerte.** 190 – 170 hoher Puls (maximale Belastung)  
170 – 150 mittlerer Puls  
150 – 130 niedriger Puls  
Diese Frequenzen gelten unmittelbar nach der Belastung!
- d) **Warum ist die Pulskontrolle bei sportlicher Betätigung unbedingt notwendig?** Extremwerte sind ein Warnsignal für eventuelle Überlastung, für organische Fehler bzw. Schwächen. Dies gilt insbesondere für das Herz-Kreislauf-System.
2. a) **Warum ist das Aufwärmen vor jeder sportlichen Betätigung unbedingt notwendig?** - Anstieg der Muskel- und Körpertemperatur  
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit des Nervensystems  
- Steigerung der Muskelelastizität  
- Verringerung der Verletzungsgefahr (Muskelzerrung, Bänderdehnung, ... )  
- Vorbereitung auf eine erhöhte körperliche Anstrengung
- b) **Nenne verschiedene Formen der Aufwärmphase.** - Allgemeines Aufwärmen durch langsamen Dauerlauf, kleine Fangspiele, ...  
- Dehnübungen (wie z. B. Stretching), Lockerungsübungen, Kräftigungsübungen  
- Spezielles, zielgerichtetes Aufwärmen je nach Sportart
3. **Was bedeutet der Begriff „Kondition“?** Unter Kondition versteht man die motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gelenkigkeit und Beweglichkeit. Von Mensch zu Mensch sind diese Fähigkeiten in der Qualität je nach Alter, Veranlagung oder Trainingszustand verschieden.

4. **Was versteht man unter einem Circuittraining (Zirkeltraining)?**
- Training bzw. üben nach dem Intervallprinzip an verschiedenen Stationen (im Kreis angeordnet)
  - Abwechslung zwischen Belastung und Entspannung (z.B. 20 sec. Übung / 30 sec. Pause)
  - Verschiedene Muskelgruppen werden trainiert
5. **Nenne Übungen zur Schulung der**
- a) **Beinmuskulatur**
- Schnelles Umsteigen (eine Hand berührt den Boden)
- b) **Bauchmuskulatur**
- Rückenlage; Beine aufstellen; Heben und Senken des Oberkörpers, wobei der untere Rückenbereich am Boden bleibt; Hände auf Höhe der Ohren, sie werden **nicht** im Nacken verschränkt!
- c) **Rückenmuskulatur**
- Bankstellung; abwechselnd kreuzweise ein Bein und einen Arm heben
- d) **Arm- bzw. Schultermuskulatur**
- Mit angewinkelten Armen gegen eine Wand fallen lassen, dann von der Wand abdrücken; Liegestütz
6. **Was musst du beachten, bevor du mit einem sportlichen Trainingsprogramm beginnst?**
- Ärztliche Untersuchung (Lunge, Herz)
  - Bei Erkältungskrankheiten oder Grippe kein Training durchführen
  - Bei Gelenks- oder Wirbelsäulenproblemen geeignete Sportarten auswählen
7. **Was bedeutet der Begriff Beweglichkeit?**
- Die Beweglichkeit wird von der Gelenkigkeit (Gelenke) und der Dehnfähigkeit (Muskeln, Sehnen, Bänder) bestimmt.
8. **Welche Bedeutung hat der Sport für die Gesundheit?**
- Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft
  - Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen
  - Erwerb von Selbstvertrauen, Geschicklichkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
  - Anregung des Stoffwechsels und Entschlackung des Körpers
  - Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen zu behaupten, sich selbst zu überwinden
  - Erlernen, sich in einer Gruppe zu bewegen, sich einzuordnen und im Team zu arbeiten

9. **Welche gesundheitlichen Folgen entstehen durch Bewegungsmangel?** Bei Bewegungsarmut sinkt der Stoffwechsel in den Knorpelschichten der Gelenke, frühzeitige Abnutzung ist die Folge, da sich der Knorpel nicht regenerieren kann. Wenn die Dehnfähigkeit der Muskeln nicht beansprucht wird, neigen diese Muskeln zur Verkürzung und mit der Zeit zur Verhärtung.
10. **Nenne die wichtigsten Bestandteile der Ernährung!**
- Kohlenhydrate (Nudeln, Kartoffeln)
  - Pflanzliches Eiweiß (Hülsenfrüchte)
  - Tierisches Eiweiß (Milchprodukte, Fisch, Fleisch)
  - Pflanzliche Fette (Margarine, Pflanzenöl)
  - Tierische Fette (Wurst, Butter)
  - Wasser
  - Vitamine (Obst, Gemüse)
  - Mineralstoffe (Milch, Milchprodukte)
  - Ballaststoffe (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte)
11. **Beschreibe kurz die Hauptbestandteile des menschlichen Körpers und gib den Anteil der Fettmasse für Jungen, Mädchen, Frauen und Männer an. Wie hoch liegen die medizinischen Grenzwerte?**
- Hauptbestandteile:** Wasser, Muskeln, Fett, Knochen, Knorpel, Bindegewebe  
**Normalwerte der Fettmasse:**  
Jungen: 20%                      Männer ca. 21%  
Mädchen: 28%                  Frauen ca. 27%  
**Gesundheitlich bedenkliche Grenzwerte:**  
Männer: 27%  
Frauen: 35%
12. **Warum ist trinken für den Organismus wichtig?** Der Mensch besteht zu 2/3 aus Wasser.
- Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus.
  - Wasser ist Hauptbestandteil des Blutes. Blut kann nicht mehr richtig fließen, wenn wir nicht genug trinken.
  - Körper wird schlechter versorgt.
  - Die Konzentrationsfähigkeit lässt nach.
13. **Nenne notwendige hygienische Gesichtspunkte bei der Ausübung von Sportarten!**
- Entsprechende Sportbekleidung
  - Anschließend duschen
  - Desinfektion (besonders nach dem Schwimmen)

14. **Wodurch kann die Unfallgefahr im Sportunterricht reduziert werden?**
- Sportgerechte Kleidung
  - Geräteaufbau organisieren und kontrollieren bevor mit dem Sport begonnen wird
  - Schließen aller Türen bei Sportspielen in der Halle
  - herumrollende, überflüssige Bälle aus der Halle oder dem Übungsbereich entfernen
  - den Anweisungen der Lehrer und Übungsleiter Folge leisten
  - andere Mitschüler während einer Übung nicht stören
  - zuverlässige, richtige Hilfestellungen bei Turnübungen
  - eigene körperliche Fitness
15. **Nenne Maßnahmen, die bei einem schwerwiegenden Unfall sofort durchzuführen sind!**
- Situationsgerecht handeln (Bewusstseinskontrolle, Atemspende, Blutung stillen, Schockbekämpfung, stabile Seitenlage, ...)
  - Notruf
16. **Wie lautet der oberste Grundsatz im Sport?**
- „Fair geht vor!“
17. **Nenne goldene Regeln der Fairness**
- **Ich bin aufrichtig**  
Ich achte die geschriebenen und ungeschriebenen Regeln. Ich bemühe mich mit Anstand zu gewinnen und zu verlieren?
  - **Ich bin tolerant**  
Ich akzeptiere alle Schiedsrichterentscheidungen, auch wenn sie falsch sein sollten. Ich betrachte den Gegner nicht als Feind, sondern als Partner.
  - **Ich helfe**  
Ich kümmere mich um verletzte Gegner, als wenn es meine eigenen Mitspieler wären.
  - **Ich trage Verantwortung**  
Ich fühle mich für die körperliche und seelische Gesundheit meiner Gegner verantwortlich.
  - **Ich bin für fairen Sport**  
Ich weiß, dass nur Aufrichtigkeit, Toleranz, Hilfsbereitschaft und Verantwortung Fairness im Sport und Freude am Sport erhalten.

# Basketball

## Frage

## Antwort

### 1. Spielfeldbegrenzungen

- a) **Welche Abmessungen hat ein Spielfeld?** - Länge: 28 m +/- 2m  
- Breite: 15 m +/- 1m
- b) **Was versteht man unter begrenzter Zone?** Trapezförmiger Raum zwischen Endlinie und Freiwurflinie. Kein Spieler der ballbesitzenden Mannschaft darf sich länger als 3 Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners aufhalten.
- c) **Was versteht man unter der Drei-Punkte-Linie?** Halbkreisförmiger Bereich mit Radius von 6,25 m um den Korb. Alle Bälle, die von außerhalb dieser Zone den Korb treffen, werden mit 3 Punkten bewertet.

### 2. Mannschaft / Spieler

- a) **Aus wie vielen Spielern besteht eine Mannschaft?** 10 Spieler, 1 Trainer, 1 Trainerassistent
- b) **Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Spielfeld sein?** 5 Spieler
- c) **Welche Plätze nehmen die Abwehrspieler bei einem Freiwurf ein?** Markierte Plätze entlang der Linie des Freiwurfraumes.

### 3. Spielzeit

- a) **Wie lange dauert ein Spiel im Regelfall?** 4 mal 10 Minuten
- b) **Wie lange dauert die Pause zwischen den Spielperioden?** Zwischen der zweiten und dritten Spielperiode 15 Minuten, ansonsten jeweils 2 Minuten. Vor jeder Verlängerung gibt es auch 2 Minuten Pause.
- c) **Wann gibt es eine Verlängerung?** Wenn das Spielergebnis am Ende der vierten Spielperiode nicht entschieden ist.
- d) **Wie lange dauert die Verlängerung?** Es wird solange jeweils um 5 Minuten verlängert, bis ein Sieger feststeht.

#### 4. Sprungball

a) **Wann gibt es einen Sprungball?**

Nach einem Halteball (2 Gegenspieler halten gleichzeitig den Ball); nach einem Einklemmen des Balles zwischen Brett und Korb; unklarer Ausball.

b) **Was versteht man unter dem Begriff Sprungball?**

Ein Sprungball wird durchgeführt zu Beginn jeder Halbzeit und Verlängerung. Der Ball wird zwischen zwei Gegenspielern im Mittelkreis senkrecht vom SR hochgeworfen. Die anderen Spieler müssen außerhalb des Sprungkreises stehen. Die Springenden dürfen den Ball nicht fangen, sondern nur tippen.

#### 5. Korb- / Punkterfolg

a) **Wann gilt ein Korb als erzielt?**

Wenn ein „belebter“ Ball von oben in den Korb fällt und darin verbleibt oder durchfällt.

b) **Wie viele Punkte zählt ein aus dem Spiel erzielter Korbwurf?**

- 2 Punkte
- 3 Punkte, wenn der Ball von außerhalb der Drei-Punkte-Linie geworfen wurde

c) **Wo wird das Spiel nach einem Korbwurf fortgesetzt?**

An einem beliebigen Punkt außerhalb des Spielfeldes

#### 6. Spielzeitunterbrechungen

a) **Wann wird die Spieluhr angehalten?**

- Es wird nur die tatsächlich gespielte Zeit angerechnet. Die Uhr wird gestoppt, wenn:
- die Zeit für eine Halbzeit oder Verlängerung abgelaufen ist
  - der Schiedsrichter pfeift
  - das 24-Sekunden-Signal ertönt
  - eine Auszeit verlangt wird

b) **Wie viele Auszeiten stehen jeder Mannschaft zur Verfügung?**

Eine Auszeit in der ersten, zweiten und dritten Spielperiode.  
Zwei Auszeiten in der vierten Spielperiode.  
Je eine Auszeit in der Verlängerung von je einer Minute.

## 7. Das „Aus“

- a) **Wann ist ein Spieler im Aus?** Wenn er den Boden auf, oder außerhalb der Grenzlinien berührt.
- b) **Wann ist der Ball im Aus?** Wenn er einen Spieler, der im Aus ist, oder den Boden im Aus berührt.

## 8. Regelverstöße im Umgang mit dem Ball

- a) **Was versteht man unter einem Schrittfehler?** Laufen mit dem Ball in der Hand, bei Missachtung der Schrittvorschriften.
- b) **Was versteht man unter „Doppeldribbling“?** Wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat.

## 9. Sekundenregeln

- a) **Was versteht man unter der 3-Sekunden-Regel?** Ein Spieler darf nicht länger als 3 Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners bleiben, solange seine Mannschaft in Ballbesitz ist. Die 3 Sekunden werden durch Korbwurf unterbrochen.
- b) **Wann spricht man von der 8-Sekunden-Regel?** Eine Mannschaft muss innerhalb 8 Sekunden den Ball in die gegnerische Hälfte spielen.
- c) **Was versteht man unter der 24-Sekunden-Regel?** Wenn eine Mannschaft die Ballkontrolle erlangt, muss sie innerhalb von 24 Sekunden auf den Korb werfen.

## 10. Freiwurfregeln

- a) **Wie wird ein Freiwurf ausgeführt?** Der (gefoulte) Spieler wirft hinter der Freiwurflinie innerhalb von 5 Sekunden ungehindert auf den Korb.
- b) **Wann bleibt der Ball nach einem Freiwurf im Spiel?** Nach dem letzten Freiwurf, wenn der Ball den Korb verfehlt (Abpraller).
- c) **Wie viele Punkte zählt ein aus dem Freiwurf erzielter Korb?** 1 Punkt



- 11. Foulspiel**
- a) **Wann spricht man von einem technischen Foul?** Bei einem Foul ohne Körperkontakt, in der Regel Verhaltensübertretungen wie z.B. Meckern, Verzögern, Beschimpfen.
- b) **Wann spricht man von einem persönlichen Foul?** Fouls mit regelwidrigem Körperkontakt, wie Blockieren, Halten, Sperren, Stoßen, Schlagen, Rempeln
- c) **Wann spricht man von einem unsportlichen Foul?** Bei einem vorsätzlichen persönlichen Foul.
- 12. Nenne technische Fertigkeiten, die zum Basketballspiel notwendig sind.** Grundstellung, Fangen, Passen, Abstoppen, Sternschritt, Dribbling, Korbwürfe, Korbleger, Sprungwurf, Hakenwurf, Finten, Blocken.
- 13. Erkläre die Technik des Druckpasses / Brustpasses.**
- Basketballgrundstellung
  - Ball beidhändig in Brusthöhe halten
  - Oberkörper über den Ball leicht nach vorne legen, Ellenbogen locker am Körper hängen lassen
  - Arme in Passrichtung strecken
  - Energisches Nachdrücken / -klappen der Handgelenke nach unten außen
  - Schärfe des Passes durch Ausfallschritt nach vorne unterstützen
- 14. Eie wird bei folgenden Regelverstößen ein Basketballspiel fortgesetzt?**
- a) **Der Ball berührt die Halterung des Spielbrettes.** Ausball, wenn der Ball die Rückseite des Brettes oder das Gestänge berührt. Das Spiel wird durch einen Einwurf für die Gegenmannschaft fortgesetzt.
- b) **Zwei (oder mehr) Gegenspieler halten gleichzeitig den Ball (Halteball).** Es wird auf Halteball entschieden. Der Ball wird im nächsten Kreis zwischen den beiden Gegenspielern vom SR hochgeworfen.
- c) **Grobes Foul beim Korbwurf (Ball geht in den Korb)** Der Korb zählt 2 bzw. 3 Punkte und zusätzlich bekommt der gefoulte Spieler einen Freiwurf.
- d) **Was hat der Werfer bei der Freiwurfsituation zu beachten?** Hinter der Freiwurflinie aufstellen, abwarten bis der Freiwurf freigegeben wird, innerhalb der nächsten 5 Sekunden werfen; Korb zählt 1 Punkt; über- oder betritt der Werfer die

Freiwurflinie, bevor der Ball den Korbring berührt, ist der Wurf ungültig; ist der letzte Freiwurf erfolgreich, wird das Spiel mit Einwurf von der Endlinie fortgesetzt. Geht der Ball nicht in den Korb, wird das Spiel direkt fortgesetzt.

15. **Welche Eigenschaften soll ein guter Basketballspieler haben?**
- Beherrschung der Grundfertigkeiten (Passen, Fangen, Korbwürfe)
  - Sprungkraft, Gelenkigkeit, Beweglichkeit, Reaktionsschnelligkeit, Ausdauer
16. **Was versteht man unter einem Sternschritt?**
- Wenn ein Spieler in Ballbesitz einmal oder öfter mit dem selben Fuß in beliebige Richtungen Schritte macht, während der andere am Boden bleibt (Spielbein – Standbein)
17. **Was versteht man unter einem Stoppschritt?**
- Beim Dribbling oder Laufen nach Zuspiel erfolgt die Ballannahme in der Sprungphase, danach Landung in Schrittstellung und Stopp.
18. **Welche Passarten gibt es beim Basketball?**
- Beidhändiger Druckpass
  - Beidhändiges Zuspiel über Kopf
  - Schlagwurf (wie beim Handball)
  - Einhändiges Zuspiel von unten
19. **Welche Korbwürfe unterscheidet man?**
- Einhändiger Korbwurf (z.B. beim Freiwurf)
  - Beidhändiger Korbwurf
  - Korbleger
  - Hakenwurf (einhändig, hier wird der Ball mit dem Körper geschützt)
20. **Erkläre die Begriffe:**
- a) **Jump:** Sprungball
- b) **Rebound:** Erämpfen des vom Korb, bzw. Brett abprallenden Balles nach einem Fehlwurf
- c) **Dunking:** Versuch, den Ball von oben in den Korb zu drücken

# Volleyball

## Frage

## Antwort

1. a) **Welche Ausmaße hat ein Volleyballfeld?** - 2 Felder von je 9m x 9m
- b) **Wie hoch ist im Normalfall die Netzhöhe?** - Männer: 2,43 m  
- Frauen: 2,24 m
2. **Nenne die Linien des Volleyball-Feldes!** - Grundlinie  
- Seitenlinie  
- Mittellinie  
- Angriffslinie
3. **Wie viele Spieler dürfen im Spiel auf dem Feld stehen?** - 6 Spieler
4. **Wann verliert eine Mannschaft das Aufgaberecht?** Das Aufgaberecht ist verloren, wenn die aufschlagende Mannschaft einen Fehler begeht.
5. **Wann und wie werden die Spielerpositionen gewechselt?** Die Spielerpositionen werden immer nach erneutem Gewinn des Aufgaberechtes um eine Position im Uhrzeigersinn gewechselt.
6. **Welche Mannschaft ist der Sieger eines Satzes?** Die Mannschaft, die zuerst 25 Punkte erreicht hat.
7. **Wann muss über 25 Punkte hinaus weitergespielt werden?** Im Falle eines Gleichstandes wird so lange weitergespielt, bis eine Mannschaft 2 Punkte mehr hat als der Gegner.
8. a) **Wer ist Sieger eines Spiels?** Die Mannschaft, die zuerst 3 Sätze gewonnen hat.
- b) **Was geschieht, wenn es nach Sätzen 2 : 2 steht?** Der entscheidende 5. Satz wird bis 15 Punkte gespielt, jedoch mit einem Vorsprung von mindestens 2 Punkten
9. **Was versteht man unter einem Doppelschlag?** Wenn der Ball nacheinander Kontakt mit verschiedenen Teilen des Körpers hat. Aber: Geschieht der Doppelschlag beim Block oder der Annahme des Balles (1. Schlag), so ist dies kein Fehler!
10. **Dürfen 2 oder 3 Spieler gleichzeitig den Ball berühren?** Ja, das zählt dann jedoch auch als 2 oder 3 Schläge, außer beim Block.

- |     |   |  |
|-----|---|--|
| 11. | <b>Dürfen die Hinterspieler auch schmettern?</b>        | Ja, sie dürfen, aber nur hinter der Angriffslinie, schmettern.   |
| 12. | <b>Wann darf der Ball das Netz berühren?</b>            | Während des Spiels und bei der Angabe darf der Ball das Netz berühren.   |
| 13. | <b>Welche Fehler kann ein Spieler am Netz begehen?</b>  | das Netz berühren, während er den Ball spielt<br>die Mittellinie überschreiten, so lange der Ball im Spiel ist   |
| 14. | <b>Wann spricht man von einem Aufgabefehler?</b>        | Ball berührt das Netz und geht ins Aus<br>Ball geht in oder unter das Netz<br>Ball überquert das Netz außerhalb der Seitenlinie<br>Aufgeber berührt den Ball mit 2 Händen<br>Ball wird aus der Hand geschlagen<br>Aufschlaggeber berührt das Spielfeld   |
| 15. | <b>Was versteht man unter unsportlichem Verhalten?</b>  | Verächtliche Äußerungen gegenüber Schiedsrichtern, Gegner, Mitspieler, Trainer, Betreuer und Zuschauer<br>Spielverzögerung<br>den Gegner anschreien oder einschüchtern<br>ständiges Kritisieren der Schiedsrichterentscheidungen<br>das Spielfeld ohne die Erlaubnis des Schiedsrichters verlassen                                 |
| 16. | <b>Nenne verschiedene Ballspiel-techniken!</b>          | Oberes Zuspiel (Pritschen)<br>Unteres Zuspiel (Baggern)<br>Untere Aufgabe<br>Aufgabe von oben (z. B. Tennisaufgabe)<br>Schmetterschlag<br>Block  |
| 17. | <b>Erkläre den Bewegungsablauf beim Oberen Zuspiel!</b> | hinter den herabfallenden Ball laufen<br>Beine gebeugt in leichter Schrittstellung<br>Finger der über Stirnhöhe zurückgeklappten Hände sind gespreizt und leicht gebeugt - Finger und Daumen bilden ein offenes Dreieck (Körbchen)<br>Ball federnd aus den Händen spielen<br>Streckung der Arme und Beine in Richtung des Abspiels |

- 18. Was versteht man unter einem Block?** Der Block ist eine nur den Vorderspielern erlaubte Abwehr am Netz. Ein, zwei oder alle drei Netzspieler springen mit hoch gestreckten Armen nebeneinander synchron hoch um einen gegnerischen Schmetterschlag abzublocken.
- 19. Wann darf nicht geblockt werden?** beim Aufschlag des Gegners
- 20. Nenne drei Sonderregeln, die nur beim Beach-Volleyball gelten!** die Ballberührung beim Block zählt bereits als erste Ballberührung  
der Lob (Ball von oben mit einer Hand nach unten tupfen) ist verboten  
Oberes Zuspiel über das Netz nur frontal vom Spieler weg

# Fußball

## Frage

## Antwort

1. **Welche Stoßarten sind dir bekannt?**
  - Innenseitstoß
  - Außenseitstoß
  - Innen- Außen- Vollspannstoß
  - Kopfstoß
  - Fersenstoß
  - Fallrückzieher
  
2. **Welche Möglichkeiten der Ballan- und Mitnahme sind dir bekannt?**
  - Sohle
  - Innen-Außenseite
  - Spann
  - Oberschenkel
  - Brust
  - Kopf
  
3. **Wann gibt es beim Fußball einen Elfmeter?**
  - bei Foul innerhalb des Strafraumes
  - absichtliches Handspiel im Strafraum
  
4. **Welche Ausmaße sollte ein Fußballfeld haben?**
  - Länge ca. 90 – 120 m
  - Breite ca. 45 – 90 m
  
5. **Wann wird ein indirekter Freistoß gegeben?**
  - Gefährliches Spiel
  - Abseits
  - Spielverzögerung
  - unsportliches Verhalten gegenüber Schiedsrichter, Gegner, Mitspieler und Zuschauer
  - Tormann nimmt Rückpass mit den Händen auf
  - Sperren des Gegners ohne Ballbesitz
  
6. **Wann wird ein direkter Freistoß gegeben?**
  - Bein stellen
  - Halten des Gegners
  - Anspringen des Gegners
  - Handspiel außerhalb des Strafraumes
  - Gegner von hinten rempeln
  - Gegner schlagen oder stoßen
  - Gegner anspucken
  
7. **Kann durch einen Einwurf bzw. einen Eckstoß direkt ein Tor erzielt werden?**

Einwurf – nein  
Eckstoß – ja
  
8. **Wie viele Spieler darf eine Mannschaft während eines Spieles auswechseln?**

3 Spieler

9. **Welche Mannschaftsteile gibt es?**
- Abwehr
  - Mittelfeld
  - Angriff
10. **Wie viele Spieler dürfen in einer Mannschaft auf dem Platz stehen?**
- 11 Spieler
11. **Erkläre folgende Spielsysteme:**
- a) **4:3:3**
- Im 4:3:3-System spielen 4 Verteidiger, 3 Mittelfeldspieler und 3 Angreifer. Diese Spielweise ist sehr offensiv ausgerichtet
- b) **4:4:2**
- Im 4:4:2-System spielen 4 Verteidiger, 4 Mittelfeldspieler und nur 2 Angreifer. Dieses System ist etwas defensiver ausgerichtet.
12. **Erkläre den Unterschied zwischen Manndeckung und Raumdeckung?**
- Bei der **Manndeckung** hat jeder Spieler einen bestimmten Gegner, den er bei dessen Ballbesitz überall dort bekämpft, wo dieser sich aufhält.
  - In der **Raumdeckung** gibt es keine feste Zuordnung der Gegenspieler. Das Spielfeld ist in imaginäre Zonen aufgeteilt. Jeder Spieler ist für bestimmte Zonen verantwortlich. Das heißt, wenn ein Gegner in diese Zone eindringt, wird er von dem Spieler gedeckt, der für diese Zone zuständig ist. Da die Zonenübergänge fließend sind wird im Idealfall im Abwehrbereich eine Überzahl in Ballnähe erreicht und somit die Wahrscheinlichkeit des Ballgewinns erhöht.
13. **Welcher Unterschied besteht zwischen Abstoß und Abschlag?**
- Der **Abstoß** erfolgt innerhalb des Torraumes durch einen ruhenden Ball (Ball liegt auf dem Boden). Ein Abstoß erfolgt immer dann, wenn der Ball vorher vom Gegner ins Tor ausgespielt wurde. Der Ball ist erst dann im Spiel, wenn er den Strafraum verlassen hat. Der **Abstoß** kann sowohl vom Tormann als auch von einem Feldspieler ausgeführt werden.
- Der **Abschlag** wird vom Tormann ausgeführt. Wenn der Tormann den Ball gefangen hat oder ihn aus dem Spiel heraus angenommen hat, darf er ihn aus den Hand abschlagen oder abwerfen.

14. **Was verstehst du unter dem Begriff „Flanke“?** Ein Flugball (oftmals mit Effet gespielt) von der Seite des Spielfeldes (möglichst nahe an der Grundlinie) in den Strafraum gespielt, um den Stürmern eine Tormöglichkeit zu schaffen. Die Stürmer versuchen die Flanke per Kopf oder durch Direktabnahme ins Tor zu schießen. Gelingt dies nicht, so versucht er die Flanke im Strafraum abzulenken (abfälschen) oder weiterzuleiten um eine Torchance für einen Mitspieler zu schaffen.
15. **Wie lange dauert ein Fußballspiel und wie wird das Spiel gewertet, wenn nach Beendigung der regulären Spielzeit kein Sieger feststeht?** Die reguläre Spielzeit beträgt 90 Minuten. Der Schiedsrichter kann nach eigenem Ermessen einige Minuten nachspielen lassen. Ein Spiel kann unentschieden gewertet werden. Im Punktspielbetrieb bekommt jede Mannschaft einen Punkt. (Sieger würde 3 Punkte erhalten, der Verlierer keinen Punkt)
16. **Wann pfeift ein Schiedsrichter Abseits?**
  - Ein Spieler steht dann im Abseits, wenn im Moment der Ballabgabe weniger als 2 gegnerische Spieler näher zu ihrem eigenen Tor stehen als der Spieler der den Ball erhält.
  - Abseits gibt es nur in der gegnerischen Spielhälfte.
  - Befindet sich der Angreifer auf gleicher Höhe mit einem Abwehrspieler (ein weiterer Abwehrspieler steht noch näher zum Tor) und erhält ein Zuspiel, so befindet er sich nicht im Abseits.
17. **Wie viele „Halbzeiten“ gibt es in einem Spiel und wie lange dauert ein „Halbzeit“?** Es gibt 2 Halbzeiten à 45 Minuten.
18. **Welche Strafen kann der Schiedsrichter verhängen?**
  - **Spielstrafen:** Indirekte und direkte Freistöße und Elfmeter, sowie
  - **Persönliche Strafen:** Gelbe Karten für grobes oder wiederholtem Foulspiel. Gelb-rote Karte nach der 2 gelben Karte. Der Spieler muss das Spielfeld verlassen und darf nicht ersetzt werden. Rote Karte für absichtliches grobes Foul, Schiedsrichterbeleidigung oder Tätlichkeit. Der Spieler muss das Spielfeld verlassen und darf nicht ersetzt werden. Das Sportgericht verhängt eine länger Spielsperre.



19. **Darf ein Spieler den Platz des Torwarts einnehmen?** Ja, wenn...
- der Schiedsrichter vom Wechsel benachrichtigt wird
  - der Wechsel während einer Spielunterbrechung durchgeführt wird
20. **Welche Aufgaben hat ein Libero?**
- er spielt hinter der Abwehr
  - organisiert und sichert die Abwehr
  - er leitet das Aufbauspiel
  - versucht Angriffe mit abzuschließen
21. **Welche besonderen Eigenschaften zeichnen ein guten Fußballspieler aus?**
- gute körperliche Verfassung
  - absolute Ballbeherrschung
  - hervorragende Spielübersicht
  - vorbildliche Einsatzbereitschaft

# Leichtathletik

## Frage

## Antwort

### Weitsprung

1. **Nenne die vier Phasen des Weitsprungs.**
  - Anlauf
  - Absprung
  - Flug
  - Landung
2. **Welche Weitsprungtechniken gibt es?**
  - Schrittweitsprung
  - Hangsprung
  - Laufsprung
3. **Wie wird beim Weitsprung der Anlauf durchgeführt?**
  - als Steigerungslauf
  - Temposteigerung bis zum Absprung
4. **Wie kann man einen Geschwindigkeitsverlust vermeiden?**
  - richtige Wahl des Anlaufpunktes
  - kein zu langer Anlauf
5. **Wie wird die Weite beim Sprung gemessen? (Schulsport)**
  - 0-Punkt des Maßbandes beim hintersten Eindruck in der Sprunggrube anlegen
  - abgelesen wird an der Stelle, an der abgesprungen wird (Fußspitze)
6. **Wann zählt ein Sprung als Fehlversuch? (Schulsport)**
  - Fußspitze übertritt die vordere Begrenzung der Absprungröhre (Übertreten)
  - 
  - 
  - 
  -

### Hochsprung

7. **Nenne die vier Phasen des Hochsprungs.**
  - Anlauf
  - Absprung
  - Flug
  - Landung
8. **Welche Hochsprungstechniken unterscheidet man?**
  - Scherensprung
  - Wälzer
  - Flop
9. **Erkläre die 4 wichtigsten Phasen des Flopsprungs.**
  - Bogenhaltung
  - heben der Knie
  - heben der Füße
  - L-Haltung bei der Landung
10. **Wann ist ein Sprung ungültig?**
  - Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 s)
  - reißen der Latte (Latte muss 3 sec. liegen bleiben)
  - unterlaufen der Latte
  - beidbeiniger Absprung

## Wurf und Stoß

11. **Welche Wurf- bzw. Stoßdisziplinen gibt es?**
- Kugel
  - Diskus
  - Hammer
  - Speer
  - Ballwurf
12. **Nenne die 4 Phasen beim**
- a) **Kugelstoßen**
- Auftakt
  - Angleiten
  - Stoß
  - Umspringen
- b) **Ballwurf**
- Anlauf
  - Rückführung / Impulsschritt
  - Abwurf / gerader Wurf
  - Nachsteigen und abfangen
- c) **Schleuderballwurf**
- Anschwung
  - Drehung
  - Abwurf
  - Umspringen (Abfangen)
13. **Nenne die 3 wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoß.**
- Stoßkreis
  - Balken
  - Sektor (40°)
14. **Wann gilt ein Versuch als ungültig?**
- a) **beim Ballwurf**
- be- oder übertreten der Abwurflinie
- b) **beim Schleuderballwurf**
- be- oder übertreten der Abwurflinie
  - Wurf außerhalb oder auf die Sektorlinie
  - verlassen des Abwurfraumes, bevor der Ball den Boden berührt
- c) **beim Kugelstoß**
- be- oder übertreten des Stoßbalkens oder des Kreisringes
  - verlassen des Kreises aus unsicherem Stand
  - werfen der Kugel
  - Landung der Kugel außerhalb oder auf der Sektorlinie
15. **Wie wird beim Kugelstoß gemessen?**
- Einschlagstelle = Nullpunkt
  - Maßband wird über die Mittellinie des Stoßkreises gelegt
  - abgelesen wird an der Innenkante des Stoßbalkens

## Lauf

16. **Unterscheide verschiedene Laufdisziplinen.**
- Sprints (bis 400m)
  - Mittel- und Langstrecken
  - Hürdenlauf
  - Hindernislauf
  - Staffelläufe
  - Marathon
  - Geh-Wettbewerbe
17. **Welche Startmöglichkeiten unterscheidet man und wie lautet das Startkommando bei den Laufdisziplinen?**
- Tiefstart bei Sprints: auf die Plätze – fertig – los (bzw. Schuss)
  - Hochstart (Fallstart): auf die Plätze – los (bzw. Schuss)
18. **Wann wird ein Läufer aus dem Wettkampf ausgeschlossen?**
- beim 2. Fehlstart
  - beim Verlassen der Laufbahn
  - beim Behindern eines anderen Wettkämpfers
  - bei Staffelläufen: Stabwechsel außerhalb des Wechselraumes
  - bei Hindernisläufen: absichtliches Umstoßen einer Hürde, seitliches Vorbeilaufen
19. **Bei welchen Laufdisziplinen muss in Bahnen gelaufen werden?**
- bei allen Sprintdisziplinen

# Schwimmen

## Frage

## Antwort

1. **Nenne wichtige Ziele des Schwimmunterrichts.**
  - Erlernen einer Schwimmart zur eigenen Lebenserhaltung im Notfall
  - Fähigkeit zur Hilfeleistung in Notfällen
  - Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen
  - Abhärtung und Verbesserung der Organkraft
2. **Warum ist Schwimmen eine gesunde Sportart?**
  - Schonung der Gelenke durch sanften Wasserwiderstand
  - Fast alle Muskelgruppen werden beansprucht
  - Entlastung der Wirbelsäule
  - Abhärtung des Organismus durch Kältereiz
  - Schwimmen ist bis ins hohe Alter möglich
3. **Welche Schwimmtechniken unterscheidet man?**
  - Brustschwimmen
  - Kraulschwimmen
  - Rückenkraulschwimmen
  - Delfinschwimmen
4. **Aus welchen Einzelteilen besteht jeder Schwimmstil?**
  - Armzug
  - Beinschlag
  - Atmung
5. **Wie lautet das Startkommando beim Schwimmwettkampf?**
  - Langer Pfiff – „Auf die Plätze“ – Kurzer Pfiff
6. **Wann wird der Hochstart verwendet?**
  - Brustschwimmen
  - Kraulschwimmen
  - Delfinschwimmen
7. **Wann wird der Tiefstart verwendet?**
  - Rückenkraulschwimmen
8. **Nenne die Ablaufphasen des Startsprungs**
  - Absprung
  - Flug
  - Eintauchen
  - Übergang zum Schwimmen
9. **Was muss ein Brustschwimmer nach dem Start beachten?**

Nach dem Eintauchen sind unter Wasser höchstens ein Tauchzug und ein Beinschlag erlaubt

10. **Erkläre die Atmung beim Brustschwimmen.**
- Eingatmet wird während der Druckphase des Armzuges, wenn der Körper die höchste Wasserlage erreicht hat.
  - Ausgeatmet wird ins Wasser, während der Körperstreckung und des Beinschlags
11. **Wie schlagen die Hände bei der Wende an?**
- Beim Brustschwimmen schlagen die Hände gleichzeitig und auf gleicher Höhe an.
  - Beim Kraulschwimmen kann jeder Körperteil den Anschlag durchführen.
12. **Wie verhält man sich bei einem Wadenkrampf im tiefen Wasser?**
- Ruhig bleiben
  - Rückenschwimmen mit wenig Bewegungen
  - Überdehnen der betroffenen Wade
13. **Wann darf man nicht zu einem Rettungsversuch ins Wasser springen?**
- Bei schlechter gesundheitlicher Verfassung
  - In der Nähe von Wasserfällen, reißender Strömung und Wasserwirbel.
  - Wenn der Ertrinkende zu groß oder zu schwer ist.
  - Wenn keine Befreiungsgriffe beherrscht werden.
14. **Welche Maßnahmen sind bei einer Fremdrettung zu ergreifen?**
- Ruhe und Übersicht bewahren.
  - Andere Badende aufmerksam machen.
  - Rettung von Land aus (Stange, Rettungsring, Leine, usw.) oder vom Boot aus vornehmen.
  - Nur im äußersten Notfall von hinten heranschwimmen, nie direkt die Hand reichen und im günstigsten Moment Abschleppgriff ansetzen.
  - An eigene Sicherheit denken!
  - Bei Umklammerung sofort Befreiungsgriffe ansetzen und lösen.
15. **Baderegeln**
- Nie erhitzt ins Wasser springen, immer zuerst abkühlen.
  - Verlasse das Wasser, wenn du frierst.
  - Wer sich nicht wohl fühlt, sollte nicht ins Wasser gehen.
  - Gehe nicht unmittelbar nach dem Essen, unter Alkohol-, Drogen- oder Medikamenteneinfluss ins Wasser.
  - Bade nach Möglichkeit nicht allein.
  - Meide sumpfiges und von Pflanzen durchwachsene Gewässer
  - Meide Wehre, Schifffahrtsstraßen und Kanäle.
  - Nie in unbekannte, trübe Gewässer springen.
  - Nicht in rasch fließenden Gewässern baden.
  - Als Nichtschwimmer nur im brusttiefen Wasser aufhalten und nicht mit Luftmatratzen oder anderen Schwimmhilfen ins tiefe Wasser gehen.
  - Stoße andere nicht ins Wasser und tauche sie nicht unter.
  - Verlasse bei Gewitter oder Sturm sofort das Wasser.