

Fragenkatalog
zum Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule
im Fach Sport



Schönberg Mittelschule Aschaffenburg

Fairness:

1. Was ist Fairness?

- geht auf das englische Wort „fair“ („anständig“, „ordentlich“) zurück
- drückt eine (nicht gesetzlich geregelte) Vorstellung individueller Gerechtigkeit aus
- lässt sich mit akzeptierter Gerechtigkeit und Angemessenheit oder mit Anständigkeit gleichsetzen.

2. Was gehört zur Fairness?

- Anerkennung der Leistung des Anderen
- Unterstützen und Helfen der Sportler
- Einhalten der Regeln
- Keine Schimpfworte und Beleidigungen im Sport
- Akzeptieren der Schiedsrichterentscheidungen

Umwelt:

1. Nenne Umweltbelastende Sportarten!

- Inliner fahren in der Fußgängerzone (Gefährdung anderer)
- Skifahren (besonders alpin, da für den Bau von Pisten Wälder abgeholzt werden)
- Bergwandern abseits der Wege (Tierwelt wird gestört)
- Joggen querfeldein
- Motorsport (Lärmbelästigung, Abgase)
- Wildwasserpaddeln (Tierwelt wird gestört)

Gesundheit:

1. Erkläre die Begriffe „Ruhepuls“ und „Erholungspuls“!

- Ruhepuls: wird am Morgen gemessen, ca. 60-80 Schläge, zu hoher Ruhepuls kann auf Übertraining hinweisen
- Erholungspuls: nach der 1. Minute (trainiert): ca. 35 Schläge pro Minute weniger
- Nach 3 Minuten sollte der Puls unter 110 Schlägen die Minute liegen
- Je schneller der Puls zurückgeht, desto besser ist der Trainingszustand

2. Was musst du beim Pulsmessen beachten?

- Messung am Handgelenk oder an der Halsschlagader
- nicht mit dem Daumen messen
- Anzahl der Schläge 15sec lang zählen und mit 4 multiplizieren
- Ruhepuls am Morgen (nach dem Aufstehen); Belastungspuls direkt nach der Belastung messen

3. Warum schwitzt du bei einer Belastung?

- Körper erzeugt bei Belastung Wärme, die an Blut abgegeben wird; um Körper vor Überhitzung zu schützen, muss Blut gekühlt werden; dies geschieht an der Oberfläche der Haut (Luftkühlung / Kennzeichen: u.a. roter Kopf); bei großer Belastung wird Wärme über Schweiß verdunstet (Wasserkühlung)

4. Erkläre den Begriff Kraft an geeigneten Beispielen!

- Maximalkraft: größtmögliche Kraft, die man auf einen Widerstand ausüben kann (z.B. Gewichtheben)
- Schnellkraft: Kraft einen Widerstand möglichst schnell überwinden zu können (z.B. Speerwerfen)
- Kraftausdauer: Kraft einen Widerstand möglichst lange überwinden zu können (z.B. Rudern)

5. Nenne Möglichkeiten zur Vermeidung von Haltungsschwächen!

- richtiges Sitzen
- richtiges Heben
- Barfußlaufen
- geeignetes Schuhwerk
- aufrechter Gang
- gesundheitsorientiertes Bewegen
- Überlastung vermeiden: langes Stehen, Übergewicht...

6. Nenne verschiedene Maßnahmen zur Unfallverhütung beim Sportunterricht!

- Ablegen von Schmuck etc.
- Keine Kaugummis
- Ordnung im Geräteraum
- Richtiger Transport und Aufbau der Geräte (Überprüfen!)
- Sicherung durch Matten / Hilfestellung
- Konzentration vor und während des Übens
- Sportlich faires Verhalten
- Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers

Gymnastik und Tanz:

1. Nenne verschiedene Handgeräte!

- Ball, Band, Seil, Reifen

2. Welche grundlegenden Bewegungsfertigkeiten kennst du für diese Handgeräte?

- Ball: Rollen, Prellen, Werfen, Fangen, Balancieren
- Band: Schwünge, Achterschwünge, Kreisschwünge, Schlagen, Spirale
- Seil: Springen, Schwingen, Laufen, Hüpfen, Werfen
- Reifen: Drehen, Rollen, Werfen, Fangen, Schwingen, Kreisen

3. Welche Fehler können bei der Durchführung einer Bandgymnastik unterlaufen?

- Knotenbildung
- Umwickeln des Körpers
- Knallen des Bandes
- keine gleich bleibende Dynamik

Schwimmen:

1. Wie erfolgt der Start beim Schwimmen? Erkläre ausführlich!

- nach langem Signal: auf den Startblock
- auf die Plätze: Startstellung (Zehen gekrallt, Oberkörper waagrecht, Knie leicht gebeugt)
- kurzer Pfiff: Startsprung (Arme schwingen nach außen-vorne-oben, Körper fällt, Abdruck vom Block)

2. Beim Ertrinkenden unterscheidet man drei Phasen. Nenne und beschreibe sie!

In welcher Phase ist eine Rettung gefährlich?

- Erregungs-/ Abwehrphase bei Besinnung: ansprechbar
- Krampfphase: Muskelzucken, schlagen
- Lähmungsphase: Atemzentrum gelähmt, Ertrinkender schlaff
- In der Krampfphase

3. Nenne sechs Baderegeln!

- Allmählich an den Aufenthalt im Wasser gewöhnen!
- Wasser bei Frieren verlassen, sonst Unterkühlung!
- Nie in erhitztem Zustand ins Wasser springen!
- Nicht unmittelbar nach dem Essen ins Wasser gehen!
- Große Strecken nie allein schwimmen, nicht ohne Bootsbegleitung!
- Nie in unbekannte, seichte oder trübe Gewässer springen!

4. Wann spricht man vom Badetod? Worauf ist er zurückzuführen?

- ohne Abwehrkampf lautlos untergehen
- meist Herzversagen mit folgender Bewusstlosigkeit

5. Beschreibe den Bewegungsablauf beim Kraulschwimmen!

- Arme: ziehen, drücken, vorbringen => wechselweise
- Beine schlagen wechselweise auf und ab; Unterschenkel/Fuß drückt nach
- Körper rollt
- Atmung einseitig bei jedem 2. / 4. Zug

6. Wie verhältst du dich, wenn du im Wasser einen Schwächeanfall oder einen Wadenkrampf erleidest?

- Schwächeanfall: in Rückenlage ausruhen, ruhiges Atmen, herausgehen aus dem Wasser
- Wadenkrampf: Muskel überdehnen, Zehe fassen, Bein strecken

7. Welche gesundheitliche Bedeutung hat das Schwimmen?

- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Stärkung der Organe
- Vorbeugen vor Haltungsschäden
- Rettungsschwimmen

8. Was weißt du über Fremdrettung?

- grundsätzlich ist jeder vom Gesetz zu Rettungsmaßnahmen verpflichtet
- Rettungsversuch muss unterbleiben, wenn er hoffnungslos ist (z. B.: zu hoher Standort; starke, reißende Strömung; Retter fühlt sich überfordert; Ertrinkender zu groß)
- wenn möglich sollte der Rettungsversuch vom Land aus vorgenommen werden (Stange, Ball, Ring, ...)
- nur im äußersten Notfall soll eine Rettung durch Schwimmen erfolgen

Leichtathletik:

1. Nenne vier Unterschiede zwischen den Hochsprungtechniken „Wälzer“ und „Flop“!

- Wälzer: geradliniger Anlauf, Lattenüberquerung vorwärts, Landung auf der Schwungbeinseite, Abrollen über die Schulter
- Flop: bogenförmiger Anlauf, Anlauf auf Fußballen, Lattenüberquerung rückwärts, Landung auf dem Rücken, Lattenüberquerung in Bogenhaltung

2. Was weißt du über den Marathonlauf? (3 Stichpunkte)

- Lauf über 42, 195 km
- Längster Laufwettbewerb der Leichtathletik
- Zum Gedenken an einen griechischen Boten, der die Siegesbotschaft in voller Rüstung nach Athen brachte

3. Wie heißen die sportlichen Grundfertigkeiten im Bereich der Leichtathletik?

- Laufen, Springen, Werfen, Stoßen

4. Beschreibe den groben Bewegungsablauf des Kugelstoßens! (Griff, Stellung, Stoßauslage, Stoß)

- Griff: Kugel zwischen den drei mittleren Fingern; Kugel zwischen Kinn und Schlüsselbein;
- Stellung: Am hinteren Kreisrand mit Rücken in Stoßrichtung
- Angleiten: Schwungbein zum Standbein; schnelle Schwungbeinstreckung; mit dem Standbein abstoßen;
- Stoß: Drehstreckung; Oberarm bis zur Waagrechten; Beineinsatz; abfangen;

5. Warum liegen die Kugelstoßweiten der Männer und der Frauen in der Weltspitze so nahe beieinander?

- Unterschiedliches Kugelgewicht: Frauen 4 kg; Männer 7,257 kg

6. Welche Grundeigenschaften kennst du für die Leichtathletik?

- Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer

7. Zähle zwei verschiedene Weitsprungtechniken auf und erkläre kurz die Flugphase!

- Schrittweitsprung: die Haltung, die sich beim Absprung ergibt, wird bis kurz vor der Landung beibehalten, dann Sprungbein zum Schwungbein vorziehen
- Laufsprung: Fortsetzen der Laufbewegung in der Luft, Schrittwechsel, d.h. vor der Landung Sprungbein zum Schwungbein vorziehen
- Hangsprung: nach Absprung Schwung- zum Sprungbein zurückziehen, Hanghaltung

8. Nenne vier wichtige Wettkampfbestimmungen für den Weitsprung in der Schule!

- drei Versuche insgesamt
- Absprung aus dem Absprungraum (80 cm)
- Messung vom hintersten Eindruck des Niedersprungs bis zum vordersten Eindruck des Absprungs
- Ablesen der Leistung mit Nullpunkt am Eindruck des Niedersprungs

9. Beschreibe kurz Anlauf, Absprung und Landung beim Weitsprung!

- Anlauf: Steigerungslauf, Schrittverkürzung bei verlängertem vorletzten Anlaufschritt
- Absprung: Schnelles Aufsetzen und anschließendes Abbeugen des Sprungbeines; - Einsatz von Armen und Schwungbein
- Landung: Schwung- und Sprungbein parallel; Knienachgeben; nicht nach hinten fallen lassen

10. Nenne vier wichtige Wettkampfbestimmungen für den Hochsprungwettbewerb in der Schule!

- Gültig nur beim Absprung mit einem Fuß
- Für jede Höhe drei Versuche
- Höhen dürfen ausgelassen werden
- Anfangshöhe frei bestimmbar
- Höchste Höhe wird gewertet

11. Den Geschwindigkeiten entsprechend kennt man in der Leichtathletik drei Laufbereiche. Zähle sie auf und nenne je ein Beispiel für eine Wettkampfstrecke!

Kurzstreckenlauf: 100 m; 200 m; 400 m (auch Hürden)

Mittelstreckenlauf: 800 m; 1 500 m;

Langstreckenlauf: 5 000 m ; 10 000 m; Marathonlauf; (3000 m Hindernislauf)

SPIELE

1. Erkläre den Unterschied zwischen den großen und kleinen Spielen!

- große Spiele werden nach internationalen, genau festgelegte Regeln gespielt, kleine Spiele nicht (hier kann man Regeln selbst festlegen , variieren, ...)

Basketball:

1. Was weißt du über „Auszeiten“?

- Anzahl je nach Liga verschieden; um Anweisungen zu geben; Gegner stören, Erholung

2. Wo und wie wird der Ball bei Spielbeginn ins Spiel gebracht?

- im Mittelkreis
- durch Sprungball

3. Was ist ein „Doppeldribbel“?

- Der Beginn eines zweiten Dribblings, wenn ein erstes Dribbling beendet ist

4. Wie hoch hängt der Korb beim Basketballspiel?

- 3,05 Meter über dem Boden

5. Aus wie vielen Spielern besteht eine Basketballmannschaft?

- 12 Spieler, 5 im Feld und 7 zum Wechseln

6. Was versteht man unter „dribbeln“?

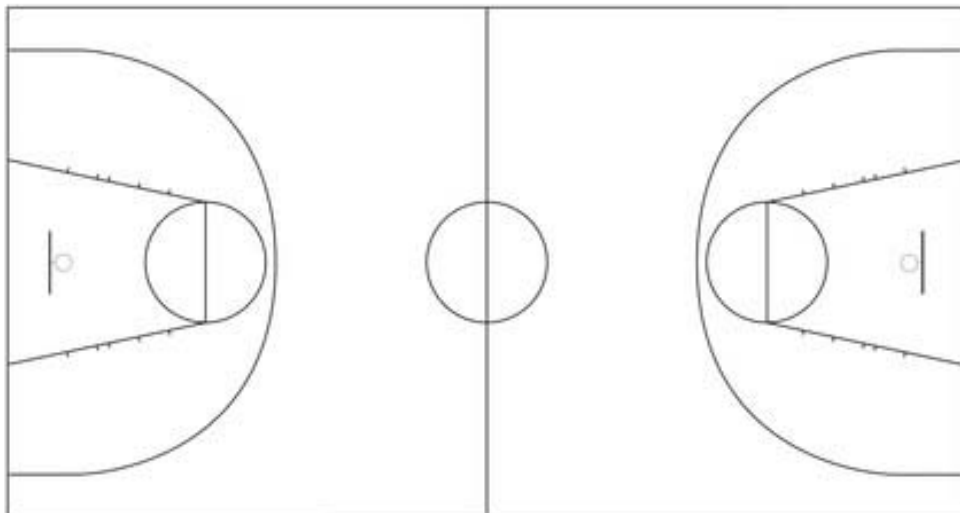
- das Treiben des Balles mit einer Hand durch Prellen im Stand oder im Lauf

7. Was passiert beim 5. Foul eines Spielers?

- er wird disqualifiziert und muss das Spielfeld verlassen

8. Wie lange ist die Spielzeit beim Basketball?

- viermal 10 Minuten reine Spielzeit mit jeweils einer kurzen Pause zwischen 1. und 2. bzw. 3. und 4. Viertel, die Halbzeit dauert 15 min



Fußball:

1. Was versteht man unter „Mauern“ und Forechecking?

- Mauern: Alle Spieler verhalten sich defensiv und ziehen sich in die eigene Spielhälfte zurück
- Forechecking: Der Gegner wird in seiner Spielhälfte sofort angegriffen

2. Erkläre die Bedeutung der Halbkreislinie am Strafraum!

- beim Elfmeter sind die Spieler außerhalb des Strafraumes dadurch 9,15 m vom Ball entfernt; vom Elfmeterpunkt aus mit einem Radius von 9,15 m gezogen

3. Wann kann ein Schiedsrichter das Spiel unterbrechen?

- Wegen eines Regelverstößes
- Wegen der Witterung
- Aus zwingenden Gründen, z.B. wegen Ausschreitungen

4. Welche zwei Abwehrformen kennst du?

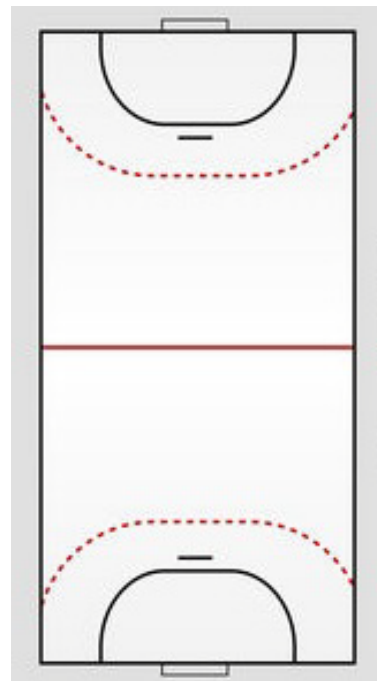
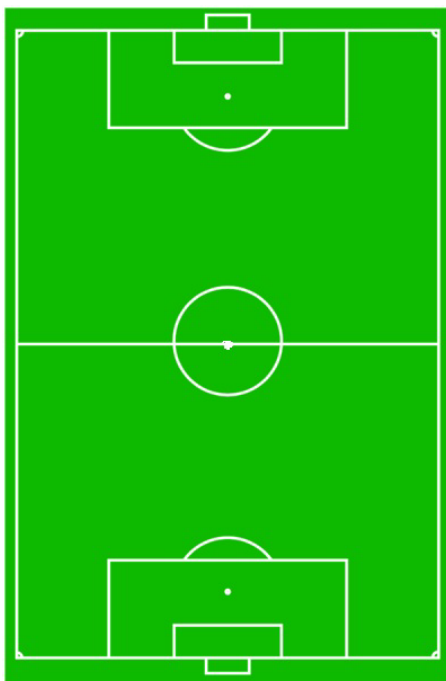
- Raumdeckung
- Manndeckung
- Mischung aus beiden

5. Was muss ein Spieler bei einem Einwurf beachten?

- Der Ball muss mit beiden Händen von hinten über den Kopf geworfen werden
- Die Füße müssen auf der Linie, bzw. außerhalb des Spielfeldes stehen
- Der Einwerfende darf den Ball erst wieder spielen, nachdem ihn ein anderer Spieler berührt hat
- Ein Tor kann nicht direkt erzielt werden
- Die Abseitsregel ist aufgehoben
- Bei falschem Einwurf erhält der Gegner das Einwurfsrecht

6. Was muss der Schiedsrichter bei Spielbeginn beachten?

- um die Spielhälfte und um den Anstoß wird gelost
- das Spiel beginnt mit dem Anstoß vom Mittelpunkt aus
- der Ball ist im Spiel, wenn er eine Strecke seines eigenen Umfangs zurückgelegt hat
- beim Anstoß müssen alle Gegner 9,15 m vom Ball entfernt und in ihrer eigenen Spielhälfte sein



Handball:

1. Erkläre, wie eine 5 : 1 Deckung aussieht und wann du diese Deckung anwenden würdest! (zwei Beispiele!)

- Erklärung:
- Beispiele: * gegen einen Spielmacher
* gegen einen guten Werfer
* bei unsicherem Zuspiel der Angreifer
* zum Tempogegenstoß

2. Erkläre, was man unter Prellen versteht! Wann wird es eingesetzt?

- Mehrmaliges Niederführen des Balles zum Boden mit einer Hand
- Zum Fortbewegen mit Ball, um bestimmte Positionen einzunehmen; während des Auswechslens

3. Erkläre, wie eine 4 : 2 Deckung aussieht und wann du diese Deckung nicht anwenden würdest! (zwei Beispiele)

- Erklärung:
- Beispiele: * gegen gute Kreisspieler
* gegen starke Außenspieler
* gegen gute 1 : 1 Angreifer

4. Was weißt du über die Zahl der Spieler einer Handballmannschaft? (Spieler auf dem Feld, Auswechselspieler)

6 Feldspieler und ein Torwart
insgesamt 14 Spieler, davon sind zwei Torleute

5. Erkläre, wie eine 4 : 2 Deckung aussieht und wann du diese Deckung anwenden würdest! (zwei Beispiele)

- Erklärung:
- Beispiele: * gegen schwache Außenspieler
* gegen schwache Kreisspieler
* gegen zwei Spielmacher oder zwei gute Rückraumscützen
* um den Spielaufbau zu stören
* zum Tempogegenstoß

6. Nenne zwei Maßnahmen, die jeder Spieler zu seiner eigenen Sicherheit treffen sollte!

- Kleidung: keine Bänder, Reißverschlüsse
- Schmuck: Ketten, Uhren ablegen, Ohrringe, Piercing usw. abkleben
- Aufwärmen vor Training und Spiel

7. Nenne zwei Vergehen, für die es einen 7-Meter-Wurf gibt!

- schweres Foul
- Rückspiel zum Torwart
- verhindern einer klaren Torgelegenheit auf dem ganzen Spielfeld
- Betreten des Torraumes zum Zwecke der Abwehr

8. Erkläre, wie eine 6 : 0 Deckung aussieht und wann du diese Deckung anwenden würdest! (zwei Beispiele)

- Erklärung:
- Beispiele: * gegen Mannschaften mit schwachen Rückraumspielern
* gegen starke Kreis- und Außenspieler
* bei einer körperlich großen und gut blockenden eigenen Abwehr

Volleyball:

1. Aus wie vielen Spielern besteht eine Volleyballmannschaft?

- aus 6 Stammspielern und höchstens 6 Auswechselspielern

2. Erkläre den Block! Was ist hierbei erlaubt?

- der Block darf nur von den Vorderspielern gespielt werden
- Ballberührung gleichzeitig durch mehrere Spieler gilt als eine Berührung
- Nach erfolgtem Block sind der Mannschaft 3 weitere Ballkontakte erlaubt
- Nach erfolgtem Angriff dürfen die Blockspieler über das Netz reichen

3. Was weißt du über Auszeiten beim Volleyballspiel?

- 2 Auszeiten pro Satz und Mannschaft je 30 Sekunden
- Trainerabsprache, Erholung, Spielfluss des Gegners soll unterbrochen werden, ...

4. Wann hat eine Mannschaft gewonnen?

- 3 Sätze; je Satz 25 Punkte; 2 Punkte Unterschied;

5. Welche technischen Fehler sind bei der Aufgabe möglich?

- Grundlinie überschreiten
- Ball geht ins Aus
- Ball aus der Hand schlagen

6. Welche Positionsnummern haben die Spieler in der Angriffszone?

- die Nummern 4 3 2

7. Welche Fehler sind beim „Baggern“ möglich?

- Handhaltung
- Arme werden zu hoch geschlagen
- Ballannahme mit dem Oberarm
- keine gestreckten Arme
- Bei Ballannahme steife Knie

8. Wann erhält eine Mannschaft einen Punkt?

Jeder Fehler der anderen Mannschaft, gibt einen Punkt. Fehler sind:

- der Ball geht ins Aus, tippt auf den Boden oder berührt eine Antenne;
- der Ball wird öfter als dreimal innerhalb einer Mannschaft gespielt;
- der Ball wird gefangen, gehalten, geschoben;
- ein Spieler berührt das Netz oder greift darüber oder übertritt die Mittellinie

