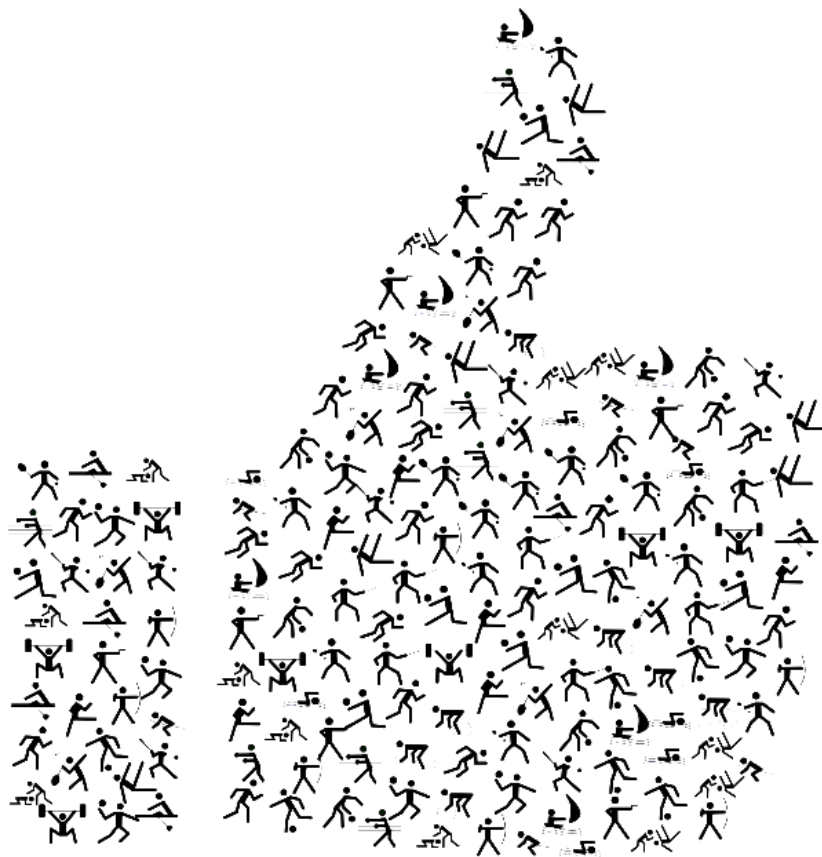


**Fragenkatalog**  
**zum Qualifizierenden Abschluss der**  
**Mittelschule**  
**im Fach Sport**



**Schönberg-Mittelschule Aschaffenburg**



# 1. TEIL: GESUNDHEIT-FAIRNESS-KOOPERATION

## I 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

## II UMWELT

### 1. Nenne umweltbelastende Sportarten! (Beispiele)

- 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)

### 2. Nenne Verhaltensregeln, die umweltschonend sind!

- keinen Müll liegen lassen
- keine Tiere im Wald erschrecken
- verlasse nicht die Laufwege/ Pisten oder Loipen

## III GESUNDHEIT

### 1. Wo kannst du den Puls am besten messen?

- am Handgelenk
- an der Halsschlagader

### 2. 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

### **3. Was musst du beim Puls messen beachten?**

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

### **4. Warum schwitzt du bei einer Belastung?**

Der Körper erzeugt bei Belastung Wärme, die an das Blut abgegeben wird. Um den Körper vor Überhitzung zu schützen, muss das 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).

### **5. Warum ist eine Pulskontrolle beim Sport unbedingt notwendig?**

- besonders hohe bzw. niedrige Werte dienen als Warnsignal für Überlastung

### **6. Was bewirkt das Aufwärmen vor sportlicher Betätigung?**

- Durchblutung der Muskeln
- Erlangen von Elastizität
- Vermeidung von Verletzungen (Zerrungen)
- Vorbereitung des Bewegungsapparates
- geistige Einstimmung auf die körperliche Betätigung

### **7. Warum ist eine Pulskontrolle beim Sport unbedingt notwendig?**

- besonders hohe bzw. niedrige Werte dienen als Warnsignal für Überlastung

### **8. 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)

### **9. Welche Bedeutung hat der Sport für die Gesundheit?**

- Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft
- Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen
- Anregung des Stoffwechsels des Körpers
- Erlernen, sich in einer Gruppe zu bewegen, sich einzuordnen und im Team zu arbeiten
- Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen zu behaupten und sich selbst zu überwinden

### **10. Nenne Möglichkeiten zur Vermeidung von Haltungsschwächen!**

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

## **IV SICHERHEIT**

### **1. 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
- sportlich faires Verhalten
- Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers

## **V HYGIENE**

### **1. Was bedeutet Hygiene im Sportunterricht?**

- angepasste Sportkleidung (z.B. unterschiedliche Schuhe für innen oder außen)
- geeignete Sportschuhe (Größe, Dämpfung,)
- bei ansteckenden Krankheiten Sportunterricht vermeiden
- Waschen/Duschen nach dem Sportunterricht
- Hygienemaßnahmen vor dem Schwimmen beachten (abduschen, abschminken, Haare zusammenbinden)

## 2. TEIL: INDIVIDUALSPORTART

### I 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 gleichbleibende Dynamik

#### 4. Nenne drei Raumebenen und beschreibe sie.

- horizontal: waagrecht vor dem Körper bzw. um den Körper herum
- frontal: vor dem Körper
- sagittal: seitlich neben dem Körper

#### 5. Nenne unterschiedliche Raumwege.

- Geradlinige
- eckige
- runde
- kurvig

#### 6. Was der Rhythmus?

Durch Setzen von unterschiedlichen Betonungen, Pausen und Kombinationen entsteht der Rhythmus eines Musikstückes.

#### 7. Was ist eine Choreographie?

- genaue Planung und Einübung eines Tanzes
- Entwurf und Gestaltung eines Tanzes

#### 8. Nenne die fünf Tanzgruppen und jeweils ein Beispiel.

- Folklore: Kolo, Square
- Ethnischer Tanz: Afro, Indischer Tanz
- Künstlerischer Tanz: Jazz, Ballett
- Gesellschaftstanz: Walzer, Rock 'n Roll
- Modern Tanz: Techno, Hip-Hop, Breakdance

#### 9. Was heißt Break und woher stammt der Tanz?

- Break = Lücke, Unterbrechung
- Endstand Ende der 70er in den Gettos der Bronx
- wurde von schwarzen Jugendlichen getanzt

## II 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 mindestens drei Schwimmstile.

- Freistil
- Brust
- Rücken
- Delphin

### 4. Aus welchen Einzelteilen besteht jeder Schwimmstil?

- Armzug, Beinzug, Atmung

### 5. Welchen Unterschied gibt es zwischen der Wende im Kraul- und Brustschwimmen?

- Kraul: Berühren der Wendemarke mit irgendeinem Körperteil
- Brust: Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig

### 6. Wie wird beim Rückenschwimmen gestartet?

- Tiefstart = Start im Wasser
- Beide Füße müssen unter Wasser sein

### 7. 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

### 8. 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. 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

**6. 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

### III LEICHTATHLETIK

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

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

#### 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!

Laufsprung Fortsetzen der Laufbewegung in der Luft, Schrittwechsel, d.h. vor der Landung Sprungbein zum Schwungbein vorziehen

Schrittweitsprung die Haltung, die sich beim Absprung ergibt, wird bis kurz vor der Landung beibehalten, dann Sprungbein zum Schwungbein Vorziehen

Hangsprung nach Absprung Schwung- zum Sprungbein zurückziehen, Hanghaltung



### **3. Wie lautet das Startkommando bei den Laufdisziplinen?**

- Kurzstrecken: „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – „Los“ (bzw. Startschuss)
- Langstrecken: „Auf die Plätze“ – „Los“ (bzw. Startschuss)

### **4. 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

### **5. Beschreibe kurz Anlauf, Absprung und Landung beim Weitsprung!**

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

### **6. Nenne vier wichtige Wettkampfbestimmungen für den Hochsprungwettbewerb 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

### **7. 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)

### 3. TEIL – MANNSCHAFTSSPORTARTEN

#### SPIELE

**Erkläre den Unterschied zwischen den großen und kleinen Spielen!**  
große Spiele werden nach internationalen, genau festgelegten Regeln gespielt, kleine Spiele nicht (hier kann man Regeln selbst festlegen, variieren, ...)

#### I BASKETBALL

**1. Welche Positionen gibt es beim Basketballspiel und welche Hauptaufgaben haben sie?**

- Aufbauspieler: gutes Ball-handling, Übersicht auf dem Spielfeld
- Flügelspieler: schneller Spieler, Werfen
- Center: Rebounds, Spiel unter dem Korb

**2. Welche Korbwürfe gibt es im Basketball?**

- Standwurf, Sprungwurf, Korbleger, Dunking, Hakenwurf, Tip-in

**3. Was ist ein Rebound?**

- Fangen des Balles nach misslungenem Korbwurf

**4. Was ist ein Steal?**

- Ein Steal ist die Eroberung des Balles durch die verteidigende Mannschaft

**5. Welche Verteidigungsformen gibt es?**

- Manndeckung
- Zonenverteidigung

**6. Was versteht man unter Schrittfehler?**

Ein Spieler, der den Ball fängt, während er in Bewegung ist oder sein Dribbling beendet, darf zwei Schritte machen, um zu einem Stopp zu kommen, um zu passen oder auf den Korb zu werfen.

**7. Was weißt du über „Auszeiten“?**

Dauer: 1 Minute; Anzahl je nach Liga verschieden; um Anweisungen zu geben; Gegner stören, Erholung

**8. Was ist ein „Doppeldribbel“?**

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

**9. Wie hoch hängt der Korb beim Basketballspiel?**

- 3,05 Meter über dem Boden

**10. Aus wie vielen Spielern besteht eine Basketballmannschaft?**

- 12 Spieler, 5 im Feld und 7 zum Wechseln

**11. Was versteht man unter „dribbeln“?**

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

## 12. Was passiert beim 5. Foul eines Spielers?

- er wird disqualifiziert und muss das Spielfeld verlassen

## 13. 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

## 14. Wie werden beim Basketball Punkte erzielt?

- 3 Punkte: Bei einem Wurf hinter der Dreipunktlinie
- 2 Punkte: Punkte aus dem Spiel heraus, innerhalb der Dreipunktlinie
- 1 Punkt: getroffener Freiwurf

## 15. Wann gibt es einen Freiwurf?

- wird ein Spieler beim Korbwurf gefoult, bekommt dieser Freiwürfe
- Foul innerhalb der Dreipunktlinie -> 2 Freiwürfe
- Foul außerhalb der Dreipunktlinie -> 3 Freiwürfe
- wird der Korb trotz des Fouls getroffen -> 1 Bonusfreiwurf

## 16. Welche Sekundenregeln gibt es und was bedeuten sie? (Es gibt noch weitere. Diese sind die wichtigsten!)

- 3-Sekunden Regel: Ein Spieler darf sich im Angriff nur 3 Sek. in der Zone aufhalten
- 5-Sekunden Regel: Ein Spieler darf den Ball nur 5 Sek. In der Hand halten, dann muss er passen, werfen oder dribbeln
- 24-Sekunden Regel: Ein Angriff darf nicht länger als 24 Sek. dauern

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

- im Mittelkreis
- durch Sprungball



## **SPIELE**

**Erkläre den Unterschied zwischen den großen und kleinen Spielen!**  
große Spiele werden nach internationalen, genau festgelegten Regeln gespielt, kleine Spiele nicht (hier kann man Regeln selbst festlegen, variieren, ...)

### **II 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. Was versteht man unter dem Begriff „Torraum“ und „Strafraum“?**

- Der Torraum ist der Raum vor dem Tor (kleines Rechteck vor dem Tor)
- Der Strafraum ist ebenfalls der Raum vor dem Tor (großes Rechteck vor dem Tor)

#### **3. Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Feld stehen?**

- 10 Spieler und 1 Torwart

#### **4. Welche Aufgaben hat ein Linienrichter?**

- Er zeigt dem Schiedsrichter an, welche Mannschaft zum Eckstoß, Abstoß und Einwurf berechtigt ist
- Unterstützen des Schiedsrichters bei Regelentscheidungen

#### **5. Wann spricht man von Abseits?**

Wenn ein Spieler im Augenblick der Ballabgabe näher der gegnerischen Torlinie ist als der Ball und er sich in der gegnerischen Spielhälfte befindet; zwei Spieler der gegnerischen Mannschaft (z.B. Torwart und 1 Spieler) nicht ihrer Torlinie näher sind als er – der Ball zuletzt von einem Mitspieler berührt oder gespielt wurde; der Ball nicht direkt vom Eckstoß, Einwurf oder Schiedsrichterball stammt.

#### **6. 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

#### **7. Wann kann ein Schiedsrichter das Spiel unterbrechen?**

- wegen eines Regelverstoßes
- wegen der Witterung
- aus zwingenden Gründen, z.B. wegen Ausschreitungen ....

#### **8. Welche zwei Abwehrformen kennst du?**

- Raumdeckung
- Manndeckung
- Mischung aus beiden

### 9. 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

### 10. Nenne Ballstoßarten!

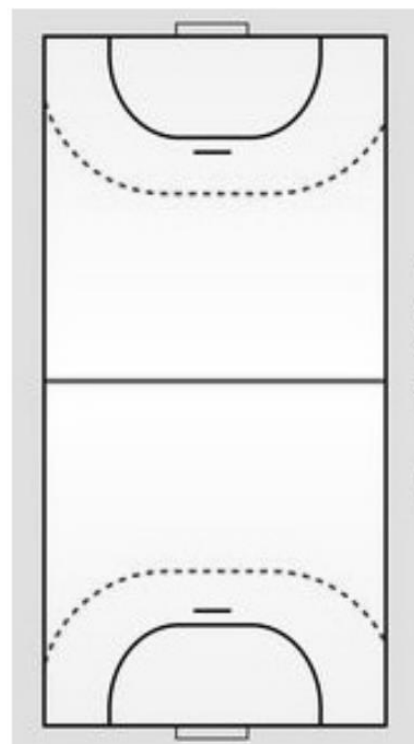
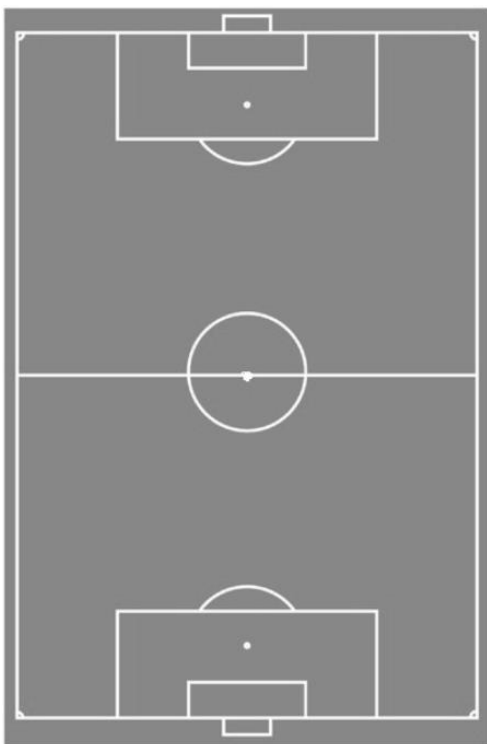
- Innenseitstoß
- Außenspannstoß
- Innenspannstoß
- Vollspannstoß
- Kopfstoß

### 11. Welche Möglichkeiten der Ballannahme gibt es?

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

### 12. 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



## SPIELE

### **Erkläre den Unterschied zwischen den großen und kleinen Spielen!**

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

### III HANDBALL

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

- Erklärung: .....
- Beispiele:
  - a) gegen einen Spielmacher
  - b) gegen einen guten Werfer
  - c) bei unsicherem Zuspiel der Angreifer
  - d) zum Tempogegenstoß

#### **2. Nenne unterschiedliche Wurfarten!**

- Schlagwurf
- Schleuderwurf
- Druckwurf
- Sprungwurf
- Fallwurf

#### **3. 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 Auswechsels

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

- Erklärung: .....
- Beispiele:
  - a) gegen gute Kreisspieler
  - b) gegen starke Außenspieler
  - c) gegen gute 1 : 1 Angreifer

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

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

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

- Erklärung: .....
- Beispiele:
  - a) gegen schwache Außenspieler
  - b) gegen schwache Kreisspieler
  - c) gegen zwei Spielmacher oder zwei gute Rückraumschützen
  - d) um den Spielaufbau zu stören
  - e) zum Tempogegenstoß

**7. 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

**8. 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

**9. Was ist die „Torraumlinie“?**

- die Torraumlinie ist die bogenförmige Linie, die einen Abstand von 6 m vor der Torlinie verläuft
- sie darf weder von angreifenden noch von den verteidigenden Feldspielern betreten werden
- nur der Torwart darf sich im Torraum aufhalten

**10. Was passiert, wenn ein Feldspieler den Torraum betritt?**

- Freiwurf, wenn ein Feldspieler mit dem Ball den Torraum betritt
- Freiwurf, wenn ein Feldspieler ohne Ball den Torraum betritt
- 7 m, wenn ein absichtlich seinen eigenen Torraum betritt

**11. Wie lange darf der Ball gehalten werden?**

- höchstens 3 Sekunden

**12. Wie viele Schritte darf man höchstens mit dem gehaltenen Ball machen?**

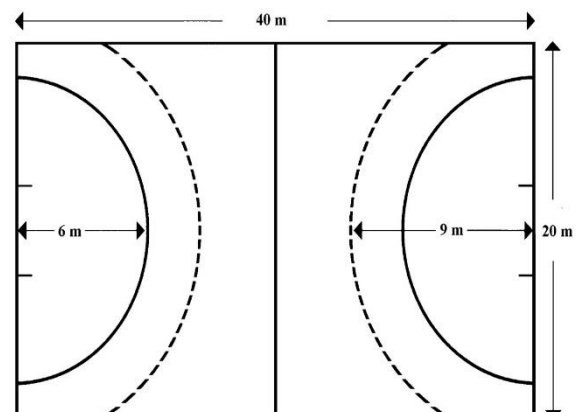
- 3 Schritte

**13. Wann gibt es einen 7 m – Wurf?**

- bei groben Verstößen im Verhalten mit dem Gegner
- bei absichtlichem Betreten des eigenen Torraums
- bei absichtlichem Spielen des Balles zum eigenen Torwart

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

- Erklärung: ....
- Beispiele:
  - a) gegen Mannschaften mit schwachen Rückraumspielern
  - b) gegen starke Kreis- und Außenspieler
  - c) bei einer körperlich großen und gut blockenden eigenen Abwehr



## SPIELE

**Erkläre den Unterschied zwischen den großen und kleinen Spielen!**  
große Spiele werden nach internationalen, genau festgelegten Regeln gespielt, kleine Spiele nicht (hier kann man Regeln selbst festlegen, variieren, ...)

### IV 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. Wann hat eine Mannschaft gewonnen?

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

#### 4. Was weißt du über Auszeiten beim Volleyballspiel?

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

#### 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. Erkläre den Bewegungsablauf des Baggerns!

- Beine sind schulterbreit geöffnet und gebeugt
- Arme leicht schräg nach unten gestreckt
- Handflächen ineinander und nach unten gebeugt
- Ball wird mit den Innenflächen beider Unterarme nahe den Handgelenken gespielt, durch Streckung der Beine nach vorne oben
- Arme bewegen sich nur ganz leicht nach oben

#### 8. Erkläre den Bewegungsablauf des oberen Zuspiels!

- unter den herabfallenden Ball laufen
- Beine gebeugt und schulterbreit geöffnet
- Finger der über Stirnhöhe zurückgeklappten Hände sind gespreizt und bilden ein Körbchen
- Daumen zeigt in Richtung Nase
- Streckung in Richtung des Abspiels



### 9. Welche Fehler sind beim „Baggern“ möglich?

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

### 10. 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

### 11. Nenne die vier Phasen den Schmetterschlagens!

- Anlauf
- Absprung
- Schlag
- Landung

### 12. Nenne verschiedene Zuspielformen!

- oberes Zuspiel (Pritschen)
- unteres Zuspiel (Baggern)
- Aufgabe von unten
- Aufgabe von oben
- Block
- Feldabwehr

### 13. Nenne allgemeine taktische Grundregeln mit dem Ball!

- Zuspiel: Genauigkeit
- Abgabe: freie Positionen anspielen, Stärken der Mitspieler einschätzen
- Schmettern: gegnerischen Block ausspielen

