



Allgemeine Fragen

1. Stellenwert des Sports heute!

In unserer modernen, technisch hochentwickelten Gesellschaft werden für den Einzelnen eine Menge an Bequemlichkeiten und Erleichterungen, insbesondere im Bereich der körperlichen Tätigkeit geboten.

Gegenüber früher werden heutzutage die meisten Arbeiten maschinell ausgeführt. (Haushaltsgeräte...) Auch in der Freizeit werden technische Errungenschaften voll in Anspruch genommen (Auto, Skilift, Motorboot...)

Im Berufsleben nimmt die Zahl der sitzenden Tätigkeiten zu. Andererseits werden von den Menschen immer höhere Leistungen abverlangt. Am Arbeitsplatz kann nur der bestehen, der über einen guten Gesundheitszustand verfügt und damit körperlich und geistig leistungsfähig ist. Hohe Belastungen muss der menschliche Organismus aushalten können. Wie sollte aber ein Durchschnittsbürger, der z.B. den ganzen Tag eine sitzende Tätigkeit ausführt, der den Haushalt mit Maschinen verrichtet, am Abend stundenlang vor dem Fernseher sitzt, am Wochenende mit dem Auto ins Grüne fährt, den hohen Anforderungen genügen, die an seinen körperlichen Zustand gestellt werden?

Die Gesundheitsförderung und Leistungssteigerung des Menschen kann in erster Linie durch Sport gewährleistet werden. Die körperliche Belastung stellt den gesunden Entwicklungsreiz dar. Fehlt dieser Reiz, so kommt es zu Unterentwicklung bzw. Unterfunktion.

Es gilt auch umgekehrt: Je besser der Körper funktioniert, umso höhere Leistungen können im sportlichen wie im beruflichen Leben erzielt werden.

2. Nenne Gründe, regelmäßig Sport zu treiben!

- Herz-Kreislauf wird angeregt
- Weniger Übergewicht
- Stressabbau
- Vorbeugung vor Krankheiten, Haltungsschäden
- Spaß, man findet leichter Anschluss, soziale Komponente

3. Warum fördern Krankenkassen den Schulsport?

- Vorbeugung vor Erkrankungen im Alter
- Wer Sport betreibt, verursacht weniger Krankenkassenkosten

4. Warum ist Erwärmung vor einer sportlichen Tätigkeit notwendig

Jeder Formel-1-Pilot fährt in der Warm-Up-Runde vor dem Grand-Prix-Rennen seinen Motor warm. Auch der Sportler muss sich zu Beginn auf Betriebstemperatur bringen. Nur gut durchblutete, erwärmte Muskeln, haben mehr Power.

5. Was geschieht bei der Erwärmung im Körper?

Bei einer sportlichen Betätigung wird die Arbeit der Muskulatur um ein Vielfaches im Vergleich zur Ruhestellung erhöht. Für diese Mehrbelastung braucht die Muskulatur mehr "Treibstoff" also Sauerstoff. Die Blutgefäße führen das mit Sauerstoff angereicherte Blut zu den Muskelzellen.

Der Kreislauf wird aktiviert, d.h. das Herz muss seine Tätigkeit beschleunigen, es pumpt mehr Blut in die Arterien, der Puls wird erhöht. Um eine plötzliche Höchstleistung zu vermeiden, fange mit der Erwärmung langsam an.

6. Nun können die mit genügend "Treibstoff" versehenen, aber noch steifen Muskeln, gezielt für die nachfolgende Belastung vorbereitet werden durch:

- Übungen zur Dehnung des Muskel - und Bandapparates
- Übungen zur Beweglichkeit
- Übungen zur Kräftigung der Muskulatur

7. Wie dehnt man richtig?

- Keine ruckhaften, explosiven Dehnbewegungen
- Sanft dehnen (leichte Muskelanspannung spürbar)
- Entspannen (15 sec. in der Stellung bleiben, Spannungsgefühl lässt nach!)
- Dehne vor und nach dem Training (Vermeiden von Verletzungen, schnellere Erholung!)

8. Um allgemein fit zu sein, müssen 6 Bereiche " trainiert" werden!

- Ausdauer (Stresskiller, gesund für Herz/Kreislauf)
- Kraft (Schutz für Gelenke u. Wirbelsäule, gute Figur, Kraftleistung für Sport)
- Beweglichkeit (Vermeidung von Muskelverkürzungen, Gelenkschäden)
- Gewandtheit (fördert Koordination, Kreativität)
- Ernährung (Entlastung für Herz/Kreislauf, Gelenke, Wohlbefinden)
- Entspannung (Atmung, Selbstfindung, Stressabbau)

9. Was beachtest du beim Umziehen zur Sportstunde im Hinblick auf Hygiene und Sicherheit?

Turnkleidung, Turnschuhe

Uhren, Schmuck etc. ablegen

beim Schwimmen vorher abduschen: Seife, Duschmittel

10. Warum darf kein Schüler ohne Erlaubnis an aufgestellten Geräten turnen?

Der Lehrer muss erst überprüfen, ob sie richtig aufgebaut und gesichert sind. Es besteht erhöhte Unfallgefahr ohne Sicherheitsstellung

11. Nenne den Hauptgrund, warum Disziplin im Sportunterricht erforderlich ist!

Vermeidung von Unfällen

12. Wo und wie kann der Puls nach Belastungen am besten gemessen werden?

- Halsschlagader
- Innenseite des Handgelenks
- Schlagzahl 15 sec. lang zählen und anschließend mit 4 multiplizieren
- Schlagzahl pro Minute

13. Wie hoch ist der Normalpuls (Ruhepuls)?

60 - 80 Schläge pro Minute

14. Nenne Beispiele für niedrige, mittlere und hohe Pulswerte nach einer körperlichen Belastung

170 - 190 hoher Puls (max. Belastung)

150 - 170 mittlerer Puls

130 - 150 niedriger Puls

Diese Pulswerte (Frequenzwerte) gelten unmittelbar nach Belastungen!

15. Warum ist die Pulskontrolle bei sportlicher Betätigung unbedingt notwendig?

- Extremwerte sind ein Warnsignal für eventuell:
- Überbelastung
- organische Fehler bzw. Schwächen, die gilt insbesondere für das Herz- und Kreislaufsystem

16. Wie lauten die wichtigsten Baderegeln:

- Nicht mit vollem Magen baden
- nicht erhitzt ins Wasser springen
- springe nie in unbekannte Gewässer
- benutze als Nichtschwimmer keine Luftmatratze
- tauche nicht mit Trommelfellschaden
- meide Sumpf - und Wasserpflanzen
- beachte Abgrenzungen
- schwimme lange Strecken nie allein!

17. Was versteht man unter Circuittraining?

- Trainieren bzw. üben nach dem Intervallprinzip an verschiedenen Stationen (im Kreis angeordnet)
- Abwechseln zwischen Belastung und Entspannung
(20 sec. Übung, 30 sec. Pause Muskelgruppen werden im Wechsel belastet)

18. Nenne Maßnahmen zur Unfallverhütung beim Geräteturnen:

- richtiger Aufbau?
- Sicherung durch Matten /Helfer? Konzentration?
- richtiger Griff?
- Anwesenheit des Lehrers/Übungsleiters?

Sportgeschichte

1. Was bedeutet der Begriff Olympische Spiele?

Olympische Spiele waren das Nationalfest der alten Griechen. Sie wurden alle 4 Jahre (Olympiade) von 776 v.Chr. bis 394 n.Chr. in Olympia abgehalten. Bestandteile der Spiele waren Kampfübungen (Wettläufe, Fünfkampf, Ring- und Faustkampf), Pferderennen u.a. Hinzu kamen Opfer und Prozessionen. Die Sieger wurden hoch geehrt, Siegeslieder und Bildsäulen wurden ihnen gewidmet und sie waren zeitlebens versorgt.

2. Welche Olympischen Spiele gibt es?

Olympische Sommer- und Winterspiele

3. Wann hat man die Olympischen Spiele in der Neuzeit wieder aufleben lassen, und wo wurden sie ausgetragen?

1896 in Athen

4. Wer rief die Olympischen Spiele wieder ins Leben?

Ein Franzose, Baron Pierre de Coubertin, Professor der Politik, Pädagogik und Geschichte, war der Begründer der O.S. der Neuzeit. Durch seine berufliche Laufbahn hatte er sehr viele Berührungspunkte zur Geschichte des alten Griechenlands und es weckte seine Begeisterung für die Olympischen Spiele der Antike. Athen als erster Austragungsort, wurde zu Ehren der Antike gewählt.

5. Wie lautet der Olympische Eid, der im Namen der Wettkämpfer abgelegt wird?

Im Namen aller Wettkämpfer verspreche ich, dass wir bei den Olympischen Spielen als ehrliche Sportler, die Regeln achtend, in ritterlichem Geiste, zum Ruhme des Sports und zur Ehre unserer Mannschaft, teilnehmen werden.

6. Was bedeutet IOC?

Internationales Olympisches Komitee

7. In welchen deutschen Städten fanden bereits Olympische Spiele statt?

Berlin 1936 (Sommer), Garmisch-Partenkirchen 1936 (Winter), München 1972 (Sommer)

8. Was sind Paralympics?

Olympische Spiele für Behinderte

10. Wo und wann findet die nächste Sommerolympiade statt? Nenne die Stadt und das Land!

2016 in Rio de Janeiro in Brasilien

Leichtathletik

Lauf

1. Welche zwei Laufarten unterscheidet man?

Kurzstreckenlauf (Sprint), Langstreckenlauf (Dauerlauf)

2. Bei welcher Laufdisziplin wird nur auf dem Ballen bzw. über die ganze Sohle gelaufen?

Kurzstrecke – Ballen
Langstrecke – Sohle

3. Welche Startmöglichkeiten unterscheidet man?

Tiefstart, Hochstart (Fallstart)

4. Beschreibe die Vorgänge beim Start zum 100m-Lauf? Wie heißen die Kommandos?

Die Läufer stehen zuerst hinter den Startblöcken
“Auf die Plätze!“ (Läufer gehen in die Startblöcke)
“Fertig!“ (teilweise Aufrichten – Gewichtsverlagerung)
“Schuss – Knall“, in der Schule “Los!“ (Start der Läufer)

5. Wann entscheidet der Schiedsrichter auf Fehlstart?

Eine Bewegung nach vorne vor dem Startschuss ist Fehlstart.

6. Drückt der Zeitnehmer beim 100m- Lauf die Stoppuhr nachdem er den Knall gehört hat oder in dem Augenblick, wo er sieht, dass sich die Startklappe schließt

Die Zeitmessung beginnt mit dem sichtbaren Zeichen wegen der Schallverzögerung (die beträgt bei 100 m 0,3 sec.)

7. Wann wird ein Läufer aus dem Wettkampf ausgeschlossen?

Beim 2. Fehlstart (wenn er den 2. FS verursacht)
Beim Verlassen der Laufbahn
Bei Behinderung eines anderen Wettkämpfers
Bei Staffelläufen: Stababgabe außerhalb des Wechselraums
Bei Hindernislauf: Seitliches Vorbeilaufen, absichtliches Umstoßen einer Hürde

8. Bei welchen Laufdisziplinen muss in der Bahn gelaufen werden?

Bei allen Sprintdisziplinen (50m, 75m, 100m, 110m Hürden, 200m) und beim 400m Lauf

9. Warum sind die Startläufer z.B. bei 400m versetzt und beim Start nicht auf gleicher Höhe?

Weil die einzelnen Bahnen verschieden lang sind, - durch Versetzen der einzelnen Startpositionen, je nach Bahn, wird die Gleichheit wieder hergestellt (die Bahnen werden verlost)

10. Erkläre den Fachbegriff "Wechselraum" aus der Leichtathletik! Wie lang ist er?

Es ist der Raum bei einem Staffelwettbewerb, in dem das Staffelholz übergeben werden muss. 20m beträgt der Wechselraum

11. Wie bereitest du dich auf eine Langstrecke im Laufen vor?

Nicht rauchen
Intervallmethode
Häufiges langsames Laufen evtl. Lauftreffs mit anderen
Waldlauf, Jogging

12. Wie unterscheidet sich der Start beim 100m- Lauf vom Start beim 1000m- Lauf?

100m- Lauf – Tiefstart
1000m- Lauf – Hochstart

13. Wie lange ist ein Marathonlauf und warum hat er ein so ungewöhnliches Maß?

Ca. 42km
Ein griechischer Läufer überbrachte die Siegesbotschaft (Sieg über die Perser 490 v. Chr.)
Nach Athen, mit den Worten "Wir haben gesiegt" und brach dann tot zusammen;
Er hatte die Strecke von 42 km in einem Stück zurückgelegt.

14. Wie heißt die Disziplin an der 4 Läufer sind?

Rundenstaffel: (immer mit Staffelholzübergabe!)
4x100m Staffel: Jeder Läufer legt eine Strecke von 100m zurück
4x400m Staffel: Jeder Läufer legt eine Strecke von 400m zurück

Weitsprung

1. Welche Weitsprungtechniken gibt es?

Schrittweitsprung
Hangsprung
Laufsprung

2. Die drei wichtigsten Faktoren, die für die Weite entscheidend sind:

Anlaufgeschwindigkeit (Steigerungslauf!), kein zu langer Anlauf!
Sprunghöhe
Landung (Beine und Arme vor)

3. Warum soll ein Springer seinen Anlaufpunkt markieren?

Damit er seinen Anlaufpunkt nach vorne oder hinten verlegen kann, wenn er zu früh oder zu spät (Übertreten) abspringt

4. Wie wird die Sprungweite abgelesen?

O-Punkt des Maßbandes beim hintersten Eindruck in der Sprunggrube anlegen, Ablesen am vordersten Balkenrand

(Verschenken = Absprung weit vor dem Balken, da dieses Stück nicht mit gemessen wird, außer im Schulbereich!)

5. Wann zählt ein Sprungversuch als Fehlversuch?

Wenn der Absprungpunkt über der vordersten Kante des Absprungbalkens liegt
Zurückgehen in der Sprunggrube
Verlassen der Sprunganlage seitlich

Hochsprung

1. Welche Hochsprungtechniken unterscheidet man?

Scherensprung, Wälzer, Flop

2. Warum heißt der heute meist gesprungene Hochsprungstil „Fosbury-Flop“?

1968 hat der Hochspringer Fosbury in Mexiko diese Technik erfunden

3. Worin besteht der große Unterschied zu den bisher gesprungenen Techniken?

- der Rücken zeigt zur Latte
- das lattenferne Bein ist das Absprungbein
- der Anlauf ist bogenförmig

4. Die wichtigsten 4 Phasen des Flopsprung

- Absprung: Als Linksspringer von rechts, Rechtsspringer von links
- Heben der Knie
- Bogenhaltung
- L-Haltung bei der Landung

5. Wann ist ein Sprung ungültig?

Zeitüberschreitung (90 sec. für einen Versuch, für jede Höhe 3 Versuche!) Unterlaufen der Latte (Berühren der Anlage jenseits der senkrechten Projektions-Latte) Beidbeiniger Absprung

6. Beide Springer haben die gleiche Höhe erreicht, wer ist Sieger?

Zuerst wird festgestellt: Versuchsanzahl der zuletzt übersprungenen Höhe.
Wenn beide gleich, dann: Gesamtzahl der Fehlersuche
Wenn beide gleich, dann: Gesamtzahl aller Versuche
(Hochspringer können bei beliebiger Höhe in den Wettkampf einsteigen, können auch aufgelegte Höhe auslassen)

Wurf und Stoß

1. Wurf- bzw. Stoßarten aus der Leichtathletik!

Schlagballwurf, Schleuderballwurf, Kugelstoßen, Speerwerfen, Diskuswerfen, Hammerwerfen

2. Die 4 Phasen beim Schlagballwurf und Schleuderballwurf

Schlagballwurf:

Anlauf, Rückführung/Impulsschritt, Abwurf/gerader Wurf, Nachsteigen und Abfangen,

Schleuderballwurf:

Abschwung, Drehung, Abwurf, Umspringen/Abfangen

3. Was sind die 3 wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage für Kugelstoßen?

- Stoßkreis
- Balken
- Sektor (40 Grad)

4. Wann gilt ein Versuch als ungültig?

- Schlagballwurf:
- Be- oder Übertreten der Abwurflinie
- Schleuderballwurf:
- Be- oder Übertreten der Abwurflinie
- Wurf außerhalb der gestreckten Seitenlinie (Sektorenlinie)
- Verlassen des Abwurfraumes, bevor der Ball den Boden berührt

5. Welche Wurf- bzw. Stoßarten werden aus der Drehbewegung ausgeführt?

Schleuderball, Diskuswerfen, Hammerwerfen

6. Beschreibe die Bewegung beim Kugelstoß

1. Kugel in den Fingern, am Hals (mit dem Rücken zur Wurfrichtung)
2. Angleiten (Nachstellschritt)
3. Absenken des Körperschwerpunktes
4. halbe Drehung, Beginn der Körperstreckung explosive Streckung der Arme und Beine – Stoß Umspringen (Abfangen des Schwungs)

7. Welches sind die 10 Disziplinen, die ein Zehnkämpfer (Männer) bewältigen muss? Man nennt diese Disziplin, die innerhalb 2 Tagen ausgetragen wird, auch die *Königdisziplin*!

100m, 110m Hürden, 400 m, 1500m, Weit-, Hoch- und Stabhochsprung, Kugel, Speer, Diskus

8. Die Mehrkampfdisziplin für Frauen beinhaltet 7 Disziplinen:

100m Hürden, 200m Lauf, 800m Lauf, Kugelstoßen, Speerwerfen
Weitsprung, Hochsprung

Turnen- Gymnastik- Tanz

1. Was verstehst du unter „Hilfestellung“?

Bei der Hilfestellung wird der Mitschüler aktiv unterstützt.
Der Helfer hat ständigen Griffkontakt mit dem Übenden.

2. Was verstehst du unter „Sicherheitsstellung“?

Bei der Sicherheitsstellung steht der Helfer in ständiger Bereitschaft daneben, um bei Stürzen den Übenden abzusichern.

3. Welchen Sicherheitsgriff wendest du beim Kastenspringen an?

Stützgriff, Klammergriff

4. Welche Handgeräte benutzt man in der Gymnastik?

Band, Reifen, Seil, Keulen

5. Welche Übungsformen gibt es mit dem Gymnastikball?

- Werfen, Fangen
- Prellen
- Rollen
- Balancieren

6. Welche Übungsformen gibt es mit dem Reifen?

- Schwingen Rollen
- Werfen und Fangen
- Kreisen und drehen
- Springen durch den Reifen
- Übergeben des Reifens

7. Welche Übungsformen gibt es mit dem Band?

Am Ort und in der Bewegung, Kreisen und Schlangenbewegungen
Auf- und Abbewegungen
Spiralen

8. Welche Übungsformen gibt es mit dem Sprungseil?

Schwingen des Seils in verschiedene Ebenen mit versch. Handfassungen
Werfen
Verschiedene Hüpfhaltungen am Ort und in der Fortbewegung
Sprünge mit Seildurchschlag

9. Nenne Bereiche der Kondition, die man mit Seilspringen verbessert?

Rhythmus, Koordination
Ausdauerschulung
Kräftigung der Beinmuskulatur
Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz- Kreislaufsystems

10. Nenne Gymnastik-tänzerische Grundformen!

Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen

11. Welche Raumwege werden unterschieden?

Geradlinig, eckig Zick-Zack, Halbkreis, Kreis

12. Nenne Aufstellungsformen für das Tanzen?

Paarweise, Reihe, Doppelreihe, Gasse, Kreis, Doppelkreis, Viereckaufstellung

13. Welche Grundkenntnisse aus der Musik sind für Gymnastik und Tanz erforderlich?

- Taktarten
- Tempobezeichnungen
- Notenwerte
- Punktierung

14. Welche Wettkampfgeräte gibt es nur für Frauen?

Schwebebalken
Stufenbarren

15. Welche Wettkampfgeräte gibt es nur für Männer?

Hochreck, Barren und Ringe
Seitpferd (nicht als Sprunggerät!)

16. Wie heißt „Holz“ beim Stufenbarren und beim Barren?

Holme

17. Nenne Übungen am Reck, Stufenbarren und Kasten mit der richtigen Bezeichnung!

Felgaufschwung, Felgabzug, Unterschwing, Hockwende, Felgumschwung,
Hockwende, Hocke, Grätsche, Handstandüberschlag

Schwimmen

1. Beschreibe die Vorgänge beim Start im Schwimmwettkampf? Wie heißen die Kommandos?

Langer Pfiff (Schwimmer geht auf den hinteren Teil des Startblocks „Auf die Plätze!“
(Schwimmer geht vor und nimmt Starthaltung ein) Kurzer Pfiff, evtl. „Los“ (Er startet)

2. Was muss ein Brustschwimmer im Wettkampf bei der Wende beachten?

Der Anschlag muss beidhändig, sichtbar auf gleicher Höhe erfolgen. Nach der Wende ist je ein Armzug und ein Beinschlag unter Wasser erlaubt.

3. Was muss ein Kraulschwimmer im Wettbewerb bei der Wende beachten?

Der Anschlag erfolgt mit einem beliebigen Körperteil z.B. eine Hand oder ein Fuß bei der Rollwende

4. Worauf muss man besonders achten, wenn man beim Retten jemanden abschleppt.

Der Kopf des Abgeschleppten muss immer über Wasser sein

5. Nenne 4 Schwimmdisziplinen!

Brust-, Kraul- (Freistil), Rücken-, Delphin-, (Schmetterling), Lagenschwimmern

6. Nenne 5 Baderegeln!

- Bade nicht mit vollem Magen!
- Springe nicht erhitzt ins Wasser!
- Achte auf die Wassertemperatur!
- Tauche nicht mit Trommelfellschaden!
- Trockne dich nach dem Baden ab!
- Beachte Abgrenzungen!
- Schwimme nie im Bereich von Sprungbrettern!
- Benutze als Nichtschwimmer keine Luftmatratze!
- Springe nie in unbekannte Gewässer!
- Meide Sumpf- und Wasserpflanzen!
- Schwimme lange Strecken nie allein!

7. Wie viele Tauchzüge sind beim Brustschwimmen nach dem Start erlaubt?

Ein Tauchzug ist erlaubt.

8. Was ist ein Pull-buoy?

Eine Auftriebshilfe, die zwischen die Knie geklemmt wird, zur Verbesserung der Armarbeit.

9. Beschreibe 3 Kennzeichen der Gleitphase beim Brustschwimmen!

Arme sind gestreckt vorne
Kopf im Wasser
Ausatmen ist Wasser

10. Nenne drei vorbereitende Übungen für das Streckentauchen!

Lockerungsübungen/Dehnungen
Atemübungen (keine Hyperventilation im Schulunterricht!!)
kurze Tauchversuche – Wassergewöhnung

11. Wichtige Regeln beim Streckentauchen:

- nur halb einatmen
- möglichst tief eintauchen
- Augen sollen offen bleiben
- knapp über dem Boden entlang tauchen
- Tauchzug bis zur Hüfte
- am Schluss zu, langsam Luft ablassen

12. Nenne 3 Regeln zum Rettungsschwimmen!

Rettungsgriff
Achselgriffe
eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen – Hilfe holen

Basketball

1. Was ist ein Freiwurf beim Basketball?

Es ist ein unbehinderter Wurf auf den Korb von einer markierten Position aus, der nur einen Punkt zählt.

2. Was heißt Zonendeckung beim Basketball?

Dies ist eine Verteidigungsform, bei der jeder Verteidiger eine bestimmte Zone zu decken hat.

3. Was heißt Manndeckung beim Basketball?

Dies ist eine Verteidigungsform, bei der jeder Verteidiger einen bestimmten Angreifer zu decken hat.

4. Welche Bedeutung hat die 24 Sekunden-Regel beim Basketball?

Innerhalb von 24 Sekunden muss die Mannschaft, die über einen belebten Ball auf dem Spielfeld in Ballbesitz gekommen ist, den Angriff abgeschlossen haben muss. Als abgeschlossen gilt der angriff, wenn ein Korb erzielt oder der Wurfring getroffen wurde.

5. Wie zeigt der Schiedsrichter einen Schrittfehler beim Basketball an?

Er rollt die Fäuste untereinander.

6. Wie wird ein Freiwurf ausgeführt?

Dem Freiwurfer stehen an der Freiwurflinie 5 Sekunden zur Verfügung.

7. Was versteht man unter einem Feldkorb und wie viele Punkte zählt er?

Dies ist eine aus dem Feldspiel erzielter Korb und er zählt 2 Punkte. Außerhalb der Kreismarkierung zählt er 3 Punkte.

8. Erkläre die 3 Sekunden-Regel beim Basketball?

Ein Spieler der angreifenden Mannschaft darf sich nicht länger als 3 Sekunden im gegnerischen Freiwurfraum (Zone, Flur) aufhalten. Die 3 Sekunden werden durch einen Korbwurfversuch unterbrochen.

9. Erkläre den Bodenpass beim Basketball?

Es ist ein indirekter Pass, da der Ball über einen Bodenkontakt zum Mitspieler gelangt.

10. Erläutere die 8 Sekunden-Regel beim Basketball!

Eine Mannschaft, die in ihrem Rückfeld in Ballbesitz kommt, muss den Ball innerhalb von 8 Sekunden über die Mittellinie in ihr Vorfeld spielen. Andererseits erfolgt Einwurf des Gegners an der Mittellinie.

11. Wie viele Spieler einer Basketballmannschaft dürfen gleichzeitig auf dem Spielfeld sein?

Höchstens 5 Spieler

12. Was ist ein Sprungball beim Basketball?

Der Schiedsrichter wirft zwischen 2 Gegenspielern den Ball hoch.

13. Wann ist ein Spieler beim Basketball im Aus?

Er ist aus, wenn er den Boden auf oder außerhalb der Außenlinie berührt.

14. Wann ist der Ball beim Basketball im Aus?

Er ist aus, wenn er den Boden auf oder außerhalb der Außenlinien berührt oder einen Spieler, der im Aus ist.

15. Was versteht man beim Basketball unter einem Doppeldribbeln?

Dies ist ein Fehler, den ein Spieler begeht, der nach dem Dribbeln den Ball beidhändig festhält und dann nochmals weiterdribbelt. Einwurf für den Gegner von der Seite!

16. Was ist beim Basketball ein Halteball?

Zwei oder mehr Spieler der gegnerischen Mannschaft haben eine oder beide Hände fest am Ball. > Sprungball

17. Was ist beim Basketball ein technisches Foul?

regelwidriges Verhalten ohne Körperkontakt eines Spielers
Missachtung der Ermahnung oder Beleidigungen gegenüber dem Schiedsrichter

18. Was ist beim Basketball ein Sternschritt?

Ein Spieler, der in Ballbesitz ist, mach einmal oder öfter mit demselben Fuß Schritte in beliebige Richtung. Der andere Fuß bleibt auf dem Boden. (Standbein, Spielbein)

19. Wie lange dauert ein Wettkampf beim Basketball im Regelfall?

- 4 x 10 Min. reine Spielzeit
- Viertelpause 2 Minuten
- Halbzeitpause 10 Minuten

20. Wo wird beim Basketball nach einem Korberfolg das Spiel fortgesetzt?`

Der Ball wird von einem beliebigen Punkt hinter dem Spielfeldende von der gegnerischen Mannschaft eingeworfen.

21. Welchen Abstand muss der Gegner beim Einwurf im Basketball einhalten?

Mindestens 1m Abstand

22. Was besagt bei Basketball die 5 Sekunden-Regel?

Ein nahgedeckter Spieler, der in Ballbesitz ist, muss ihn innerhalb von 5 Sekunden abspielen, dribbeln oder auf den Korb werfen, ansonsten erhält die gegnerische Mannschaft einen Einwurf.

23. Wie viele Punkte zählt ein Korbwurf, der aus einem Freiwurf erzielt wurde?

1 Punkt

24. Was versteht man unter dem Begriff persönliches Foul?

Stoßen, Rempeln, Bein stellen, Sperren, Halten, Blockieren

25. Wann gibt es eine Verlängerung?

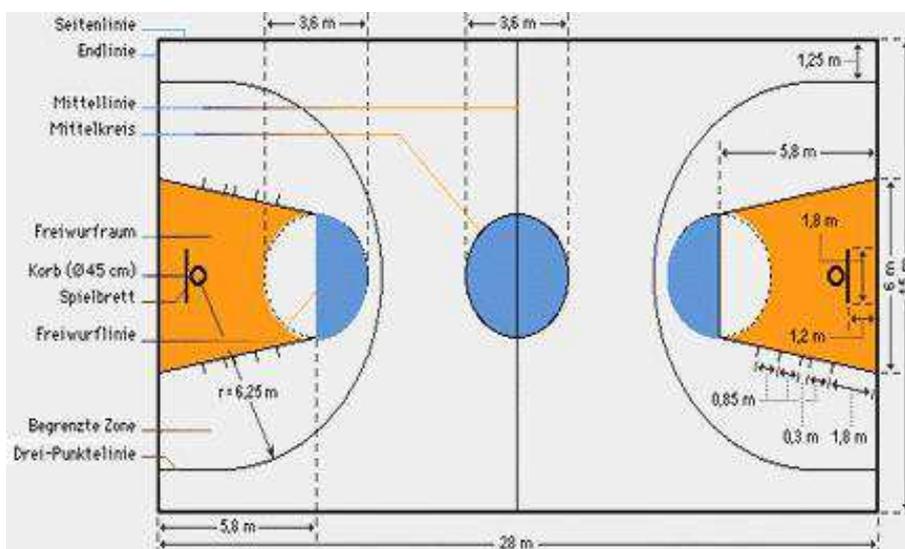
Bei Punktgleichstand wird das Spiel um 5 Minuten verlängert und zwar so oft, bis es einen Sieger gibt.

26. Basketballspielfeld

Das Spielfeld ist ein Rechteck 26m lang, 14m breit

Der Korbring ist ca. 3m vom Boden entfernt

Das Netz muss unten offen und so beschaffen sein, dass der Ball leicht verzögert hindurch fällt (um besser zu beurteilen, ob der Ball im Korb war oder nicht).



Volleyball

1. Was ist beim Volleyball anders als beim Basketball, Handball und Fußball? Nenne 4 Unterschiede!

Getrenntes Spielfeld- daher keine Mann gegen Manndeckung kein Korb, kein Tor, keine besonderen Einrichtungen worauf mit dem Ball gezielt wird.

2. Aus wie vielen Spielern darf eine Mannschaft bestehen?

Die Mannschaft darf aus 6 Stammspielern und 6 Auswechselspielern bestehen und seit 2000 einem Libero

3. Aus wie vielen Spielern darf eine Mannschaft, um bei großen Wettkämpfen u gewinnen?

Sie braucht drei Gewinnsätze (3:0, 3:1, 3:2).

4. Wann ist ein Satz im Volleyball gewonnen?

Er ist bei 25 Punkten gewonnen (mit einem Abstand von 2 Punkten).
Im Entscheidungssatz bis 15 Punkten (mit einem Abstand von 2 Punkten).

5. Von wo darf im Volleyball der Aufschlag gemacht werden?

Der Aufschlag darf hinter der gesamten Grundlinie ausgeführt werden.

6. Wie lange wird der Aufschlage vom selben Spieler fortgesetzt?

Er hat Aufschlag, bis seine Mannschaft einen Fehler begeht.

7. Wann erreicht im Volleyball eine Mannschaft einen Punkt?

Sie bekommt einen Punkt, wenn sie keinen Fehler macht.
gleichzeitig hat sie auch das Aufschlagrecht)

8. Mit welchen Körperteilen darf der Ball im Volleyball gespielt werden?

- erste Berührung mit allen Körperteilen (auch Fuß)
- zweite und dritte Berührung nur oberhalb der Gürtellinie erlaubt!

9. Wie heißt die Technik "oberes Zuspiel" mit anderem Namen?

"Pritschen"

10. Beschreibe kurz die Technik “oberes Zuspiel“

- Unter dem Ball stehen
- Körbchenhaltung (Stirnhöhe) und Knie gebeugt
- dem Ball entgegenstrecken
- Körper und Arme nachstrecken

11. Wie heißt die Technik „ Baggern“ mit anderem Namen?

„ unteres Zuspiel“ (evtl. zeigen lassen)

12. Beschreibe kurz die Technik „ unteres Zuspiel“!

- Knie beugen
- gestreckte Unterarme
- unter den Ball gehen – Beinstellung nebeneinander (keine Schrittstellung)
- Treffpunkt des Balles ist die Unterarminnenfläche
- Körperstreckung zusammen mit Beinabdruck und Armziehen bis zur Schulterhöhe

13. Nenne 4 Gründe, warum ein Aufschlag ungültig sein kann!

Der Aufschlagspieler betritt die Grundlinie

Der Ball geht ins Aus.

Der Pfiff des Schiedsrichters ist noch nicht erfolgt. (Wiederholung).

Der Aufschlag erfolgt von einem Spieler, der nicht an der Reihe ist.

14. Nenne die Internationalen Netzhöhen im Volleyball für Männer und Frauen!

Männer: 2,43m

Frauen: 2,24m

15. Wer ist Sieger eines Spiels?

Die Mannschaft, die zuerst 3 Sätze gewonnen hat.

16. Wann wird ein Positionswechsel durchgeführt?

Die Spieler der Mannschaft, die den Aufschlag neu erhält, müssen um eine Position im Uhrzeigersinn weiterwechseln (also 2 auf 1, 1 auf 6, 6 auf 5 usw.)

17. Wie oft darf eine Mannschaft beim Volleyball berühren, bevor er übers Netz gespielt werden muss?

Der Ball darf dreimal zugespielt bzw. berührt werden. Ein Blockberührung zählt nicht!

18. Wie viele Spieler müssen bei drei Ballberührungen mindestens beteiligt sein ?

Zwei Spieler genügen.

19. Wie viele Auszeiten stehen jeder Mannschaft pro Satz zu? Dauer?

Es dürfen 2 Auszeiten, je 30 Sekunden genommen werden.

20. Nenne verschiedene Zuspielformen im Volleyball:

oberes Zuspiel (Pritschen), oberes Zuspiel rückwärts, oberes Zuspiel im Sprung
unteres Zuspiel (Baggern), untere Aufgabe, Aufgabe von oben (z.B. Tennisaufgabe) Schmetterschlag, Block (1er-Block, 2er-Block, 3er-Block)

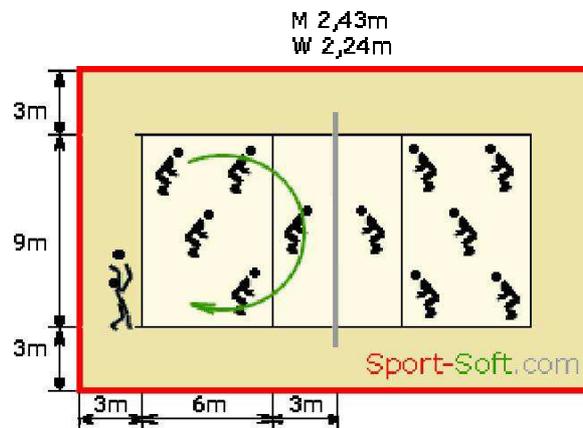
21. Welche Spieler dürfen im Angriffsraum blocken und schmettern?

Nur die jeweiligen Angriffsspieler, die offiziell auf Position 2, 3 und 4 sind.

22. Welche Eigenschaften zeichnen das Volleyballspiel aus? Nenne 4!

Geschicklichkeit, Aufmerksamkeit, Entschlossenheit,
Schlagfertigkeit, Reaktionsvermögen.

23. Volleyballfeld und Positionen



Die Positionen der Spieler werden wie folgt nummeriert:

Die drei Spieler entlang des Netzes sind Vorderspieler und nehmen die Positionen 4 (vorne-links), 3 (vorne-Mitte) und 2 (vorne-rechts) ein.

Die anderen drei Spieler sind Hinterspieler und besetzen die Positionen 5 (hinten-links), 6 (hinten-Mitte) und 1 (hinten-rechts).

Handball

1. Was versteht man unter dem Begriff „Torraumlinie“?

Die Torraumlinie ist die Linie, die den Torraum begrenzt. Sie ist ca. 6m vor dem Tor. Der Torraum darf nur vom Torwart betreten werden.

2. Was versteht man unter dem Begriff „Freiwurflinie“?

Die Freiwurflinie verläuft in einem Abstand von 9m von der Torlinie und 3m vor der Torraumlinie.

3. Wie lange dauert ein Wettkampfspiel beim Basketball im Regelfall?

2x30 Min. 10 Minuten Pause

4. Aus wie vielen Spielern besteht eine Mannschaft?

Aus 12 Spielern, davon muss ein Spieler Torwart sein.

5. Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Spielfeld sein?

7 Spieler (6 Feldspieler und 1 Torwart)

6. Wann gilt ein Tor als erzielt?

Wenn der Ball in seinem vollen Umfang die Torlinie überschritten hat.

7. Wie lange darf der Ball gehalten werden?

Höchstens 3 Sekunden

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

3 Schritte

8. Wer darf den Torraum besetzen?

Nur der Torwart

10. Was ist beim Auswechseln zu beachten?

Das Auswechseln muss im Wechselraum erfolgt.
Der Spieler muss das Spielfeld verlassen haben, bevor es der Wechselspieler betritt.

11. Wie oft darf in einem Handballspiel gewechselt werden?

Beliebig oft

12. Wann entscheidet der Schiedsrichter auf Einwurf von der Ecke

Wenn der Ball vor dem Verlassen des Spielfeldes auf die Torauslinie von einem Feldspieler der verteidigenden Mannschaft zuletzt berührt wurde

13. Wann wird auf 7m-Wurf entschieden

- Bei regelwidrigem Verhindern einer klaren Torgelegenheit
- Bei absichtlichem Betreten des eigenen Torraum
- Bei absichtlichem Rückspiel zum eigenen Torwart
- Wenn der Torwart mit dem Ball aus dem Spielfeld zurück in den Torraum geht

14. Was ist eine 2-Minuten-Strafe?

Der Schiedsrichter schickt einen Spieler wegen Regelverstoßes für zwei Minuten vom Spielfeld.

Bei der dritten Hinausstellung desselben Spielers wird dieser disqualifiziert.

Die Mannschaft darf in diesen zwei Minuten ihr Team nicht ergänzen

15. Welche Regelübertretungen führen zu einer 2-Minuten Strafe?

- meckern
- bei Pfiff den Ball auf den Boden werfen oder nicht unmittelbar ablegen
- falsches auswechseln
- grobes Foulspiel

16. Was versteht man unter einem Stürmerfoul?

Ein angreifender Spieler läuft, springt mit Kopf, Schulter oder Knie voraus in die Abwehr.

17. Was versteht man unter einem Gegenstoß

Schneller Angriff aus dem Abwehrverhalten nach plötzlichem Ballverlust des Gegners.

18. Was versteht man unter einer 6:0 Deckung?

Sämtliche Abwehrspieler verteidigen an der eigenen Torraumlinie

19. Was versteht man unter einer 5 : 1 Deckung?

5 Feldspieler verteidigen an der Torraumlinie.

1 Feldspieler spielt vorgezogen und versucht den Spielaufbau des Gegners zu stören.

20. Was ist ein Schlagwurf?

Ein Schlagwurf ist ein gerader Wurf aus dem Stemmschritt heraus.

Er kann bei Pässen und Torwürfen eingesetzt werden.

21. Was ist ein Sprungwurf?

Ein Sprungwurf erfolgt aus dem Lauf oder aus dem Stand, in dem der Ball im Sprung geworfen wird.

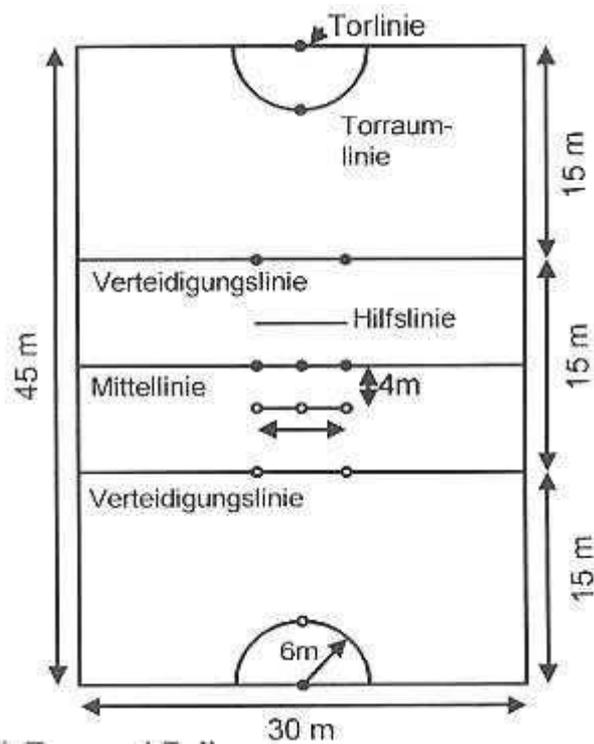
Er ist der wichtigste Torwurf, da der Angreifer

- die Entfernung zum Tor verkürzen kann
- den Wurfwinkel verbessern kann
- über die Abwehr hinweg werfen kann.

22. Handballspielfeld

Das Spielfeld ist ein Rechteck 40m lang, 20m breit

Das Tor ist 2m hoch und 3m breit.



Fußball

1. Wann gibt es einen Abstoß vom Tor?

Der Ball überschreitet mit seinem ganzen Umfang die Tor- Auslinie.
Zuletzt wurde der Ball von einem Spieler der angreifenden
Mannschaft berührt.

2. Wie zeigt der Schiedsrichter einen indirekten Freistoß an?

Er hebt den linken Arm senkrecht nach oben.

3. Wann ist ein Spieler im Abseits?

Ein Spieler ist abseits, wenn er im Augenblick der Ballangabe näher zum gegnerischen
Tor ist als ein Gegenspieler;

ausgenommen:

- er befindet sich in seiner eigenen Spielhälfte.
- der Ball wurde als letztes von einem gegnerischen Spieler gespielt
- er bekommt den Ball aus einer Spielunterbrechung durch:
Abstoß, Eckstoß, Einwurf oder einem Schiedsrichterball

4. Was bedeutet Libero und was sind seine Aufgaben?

Libero ist ein freier Mann in der Abwehr.

Er sichert seine Vorderleute durch Raumdeckung oder

er organisiert die Abwehr oder

er spielt hinter der Abwehrreihe oder

er blockt ungedeckte Angreifer ca. 25 m vor dem Tor ab oder

er geht gelegentlich zusätzlich in den Abgriff, wenn seine Mannschaft
offensiv spielt.

5. Wie kann bei einem indirekten Freistoß ein Tor erzielt werden?

Aus einem indirekten Freistoß kann ein Tor erzielt werden, wenn nach
der Ausführung des Freistoßes ein weiterer Spieler den Ball berührt.

6. Nenne drei Kennzeichen eines korrekten Einwurfs!

Der einwerfende Spieler muss hinter oder auf der Linie stehen.

Der Ball muss mit beiden Armen über dem Kopf in einer Bewegung geworfen werden.

Beide Beine müssen Bodenkontakt haben, bis der Ball aus der Hand ist.

7. Nenne drei Punkte, die beim Anstoß zu beachten sind!

Der Ball muss nach vorne gespielt werden.

Beide Mannschaften müssen in ihrer eigenen Hälfte sein.

Die gegnerischen Spieler müssen außerhalb des Anstoßkreises stehen.

8. Wann entscheidet der Schiedsrichter auf Tor?

Der Ball muss in der Luft/Boden in seinem vollen Umfang die Torlinie überschreiten

9. Mit welchen Körperteilen darf der Fußball nicht gespielt werden?

Er darf nicht mit den Armen und Händen gespielt werden.

10. Kann aus einem Eckstoß direkt ein Tor erzielt werden?

Ja, ein Eckstoß kann direkt zum Tor führen.

11. Wie weit muss bei einem Freistoß der gegnerische Spieler vom Ball entfernt sein?

Er muss mindestens 9,15 m entfernt sein.

12. Wie breit und wie hoch ist das Fußballtor?

7,32m breit und 2,44m hoch.

13. Nenne Maßnahmen eines Schiedsrichters nach dem Foulspiel eines Spielers!

Freistoß

gelbe Karte = Verwarnung

rote Karte = Spielausschluss, evtl. mehrerer Spiele

gelb/rote Karte = Matchstrafe, da gelbe Karte schon gegeben wurde

Zeitstrafe bei Amateuren

14. Wann pfeift der Schiedsrichter Strafstoß?

Bei Foul oder Handspiel im Strafraum

15. Nenne die Aufgaben der Linienrichter!

Entscheidung bei Eckstoß, Abstoß und Einwurf

Unterstützung des Schiedsrichters bei Fouls und Abseits.

16. Wo und wie lange darf der Torhüter den Ball in der Hand halten?

Nur im 16m – Strafraum

höchstens 4 Sekunden

17. Bei einem Strafstoß (11m) prallt der Ball vom Torpfosten ab und der Schütze schiebt den Ball dann ins Tor. Zählt das Tor?

Kein Tor

18. Bei einem Strafstoß (11m) prallt der Ball vom Torhüter ab und der Schütze schiebt den Ball dann ins Tor. Zählt das Tor?

Tor

19. Was versteht man im Fußball unter Doppelpassspiel?

Direktes 3-faches Zugspiel zweier Partner

20. Nenne drei Kennzeichen des Bewegungsablaufes beim Kopfstoß!

Sprung – Bogenspannung – Stoß mit der Stirn

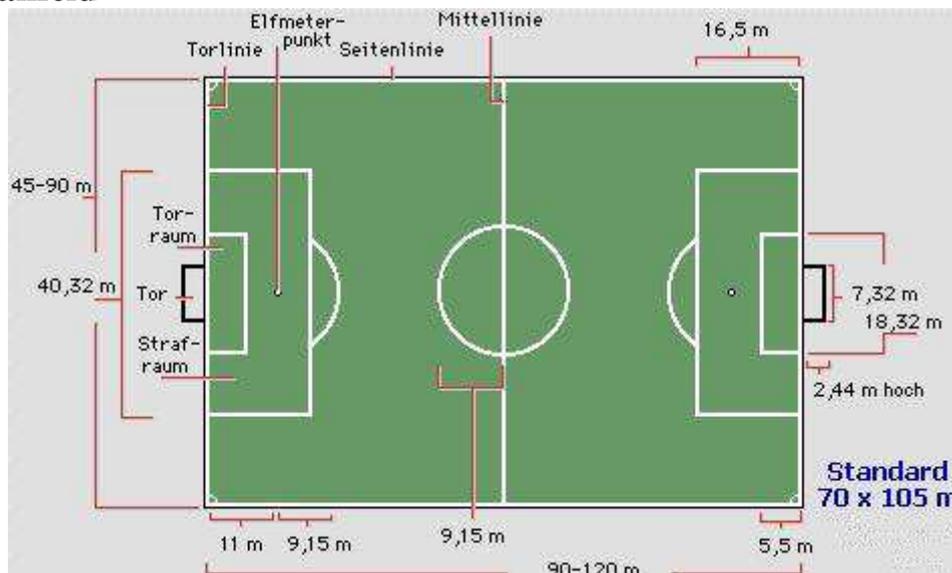
21. Was versteht man im Fußball unter Innenseitstoß? In welcher Spielsituation wird er verwendet?

Der Ball wird mit der Fußinnenseite gespielt und wird als Zugspiel zum Mitspieler, als Pass verwendet.

22. Was versteht man im Fußball unter Spannstoß? In welcher Spielsituation wird er verwendet?

Der Ball wird mit der Fußvorderseite gespielt und wird als Torschuss eingesetzt.

23. Fußballfeld



24. Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen ausgewechselt werden?

Nicht mehr als 3

25. Darf ein Spieler den Platz des Torwarts einnehmen?

Ja, wenn

- a) der Schiedsrichter vor dem Wechsel benachrichtigt wird
- b) Der Wechsel während einer Spielunterbrechung durchgeführt wird.

26. Unter welchen Bedingungen darf ausgewechselt werden?

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

27. Darf ein Spieler, der ausgewechselt wurde, noch einmal am Spiel teilnehmen?

Nein, er darf später nicht wieder teilnehmen.

28. Worauf muss der Schiedsrichter bei der Ausrüstung der Spieler achten?

- a) Ein Spieler darf nichts tragen, was einen anderen Spieler verletzen könnte.
- b) Die Schuhe (Stollen) müssen den Vorschriften entsprechen.

29. Was muss bei der Sportbekleidung des Torwarts berücksichtigt werden?

Er muss eine Sportkleidung tragen, die ihn in der Farbe von den anderen Spielern und vom Schiedsrichter unterscheidet.

30. Was muss der Schiedsrichter vor Beginn eines Spieles überprüfen?

Platzverhältnisse, Spielerausrüstung, Ball