



Mittelschule Kirchheim

Kirchheim b. München



Sport 25/26

Qualifizierender Mittelschulabschluss

Die Leistungsfeststellung zum Erwerb des Qualifizierenden Mittelschulabschlusses im Fach Sport besteht aus einer **praktischen** und einer **theoretischen** (schriftlichen) **Prüfung**.

Der praktische Teil setzt sich aus einem Leistungsnachweis in einer **Mannschaftssportart** und einem in einer **Individualsportart** zusammen. Die Wahl der beiden Sportarten erfolgt durch den Schüler im Rahmen der organisatorischen Möglichkeiten der Schule.

Praktische Prüfung

A. Einzelsportart:

Es ist **eine** Sportart zu wählen. Zur Auswahl stehen:

- Leichtathletik
- Turnen

Prüfungsinhalt Leichtathletik

Jungen:

- Schlagballwurf
- Weitsprung
- 100 m - Lauf oder 1000m - Lauf

Mädchen:

- Schlagballwurf
- Weitsprung
- 100 m - Lauf oder 800m - Lauf

Prüfungsinhalt Turnen

Mädchen:

- **Boden:** Kür (**Pflichtelemente:** Rolle vw., Handstand abrollen, Rad)
- **Sprung** (Hocke)
- **Schwebebalken:** Kür (**Pflichtelemente:** Aufhocken, 2 statische Elemente, 2 Sprünge, Rad als Abgang)
- **Stufenbarren:** **Pflichtübung** (Sprung in den Stütz- überspreizen eines Beines-Knieaufschwung-Nachspreizen- Schwebesitz - Felgaufschwung m. Aufsetzen eines Beines - hohe Wende)

Jungen:

- **Boden:** Kür (**Pflichtelemente:** Rolle vw., Handstand abrollen, Rad)
- **Sprung:** (Hocke)
- **Reck:** **Pflichtübung** (Felgaufschwung, Felgabschwung, Felgunterschwung)
- **Barren:** **Pflichtübung** (Sprung in den Stütz, Zwischenschwung, Grätschsitz, Wende)

Wertungstabelle Leichtathletik!

Leichtathletik Mädchen

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugelstoß 3 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	Schleu-derball 1 kg ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minu-tenlauf ab (m)
9	1	33	11,4	15,0	4,01	1,26	7,50	33,50	25,00	3 : 20	2400
	2	30	12,0	15,9	3,64	1,19	6,80	29,00	22,10	3 : 43	2200
	3	25	12,7	16,8	3,24	1,12	6,00	24,10	19,00	4 : 08	1950
	4	20	13,5	17,8	2,81	1,03	5,00	18,80	15,50	4 : 36	1700
	5	13	14,4	19,0	2,34	0,92	3,80	13,00	11,60	5 : 07	1400

Leichtathletik Jungen

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	1000 m ab (min:s)	12-Minu-tenlauf ab (m)
9	1	33	10,4	13,6	4,70	1,43	9,00	50,00	3 : 20	2750
	2	30	11,0	14,3	4,31	1,35	8,10	44,00	3 : 38	2500
	3	25	11,6	15,2	3,88	1,26	7,00	37,20	3 : 59	2250
	4	20	12,3	16,1	3,41	1,15	5,80	29,40	4 : 21	1950
	5	13	13,0	17,1	2,89	1,01	4,50	20,40	4 : 45	1550

B. Mannschaftssportart

Es ist eine Sportart zu wählen. Zur Auswahl stehen:

Jungen:

- Fußball
- Volleyball

Mädchen:

- Fußball
- Volleyball

Prüfungsinhalt Fußball

→Technikdemonstrationen:

- Flach und hoch zugespielte Pässe
- Ballführung durch Hüttchen mit Torschuss (Vollspannschuss)

→Spiel (Verhalten im Angriff, Verhalten in der Verteidigung, Spielübersicht, Regelwerk)

Prüfungsinhalt Volleyball

→Technikdemonstrationen:

- Oberes und unteres Zuspiel
- Aufschlag

→Spiel (Verhalten im Angriff, Verhalten in der Verteidigung, Spielübersicht, Regelwerk)

Bei allen **Spieldemonstrationen** wird technisches, taktisches und mannschaftsdienliches Verhalten unter Beachtung der Regeln bewertet.

Theoretische Prüfung

Schriftliche Prüfung: **30 Minuten**

Du bereitest dich auf **zwei Sportarten** (Individualsportart und Mannschaftssportart) und den Bereich **Gesundheit** vor.

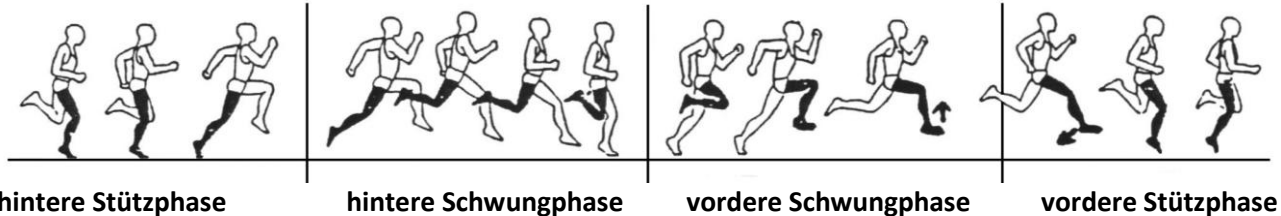
A. Leichtathletik	S. 5 - 8
B. Turnen	S. 9 - 12
C. Fußball	S. 13 - 16
D. Volleyball	S. 17 - 21
E. Gesundheit und Fitness	S. 22 - 26

A. Leichtathletik

I. Lauf

Kurz-, Mittel- und Langstrecke

1. Phasen des Sprints:



2. Folgende konditionelle Fähigkeiten beeinflussen die Schnelligkeit:

- + Kraft
- + Koordination
- + Beweglichkeit
- + Schrittfrequenz
- + Schrittlänge

3. Die 4 Faktoren beim 100 m – Lauf:

Reaktionsvermögen	Beschleunigungsvermögen	Schnellkoordination	Schnelligkeitsausdauer
-------------------	-------------------------	---------------------	------------------------

4. Formen des Sprintstarts:

- + Hochstart
- + Kauerstart
- + Tiefstart

5. Die technischen Elemente des Tiefstarts



Auf die Plätze

- + Konzentration
- + Entspannung

Fertig

- + optimaler Beugewinkel
- + Vorspannung

Los

- + explosive Streckung
- + optimale Abdruckrichtung
- + zweckmäßige Körperhaltung

Lauf

- + Weiterentwicklung der Geschwindigkeit
- + Nutzen der günstigen Abdruckbedingungen

6. Sprintstrecken:

- + 100 m - Lauf
- + 200 m - Lauf
- + 400 m - Lauf

7. Mittelstrecken:

- + 800 m - Lauf
- + 1000 m - Lauf
- + 1500 m - Lauf
- + 3000 m - Lauf

- | | |
|---|---|
| 8. Langstrecken: | + 5000 m - Lauf
+ 10000 m - Lauf
+ Marathon |
| 9. Bei welcher Laufdisziplin wird nur auf dem Ballen gelaufen? | Kurzstrecke |
| 10. Bei welcher Laufdisziplin wird über die ganze Sohle gelaufen? | Langstrecke |
| 11. Das Startkommando bei den Laufdisziplinen: | <u>Kurzstrecke:</u>
+ Auf die Plätze – fertig – los
<u>Langstrecke:</u>
+ Auf die Plätze – los |
| 12. Welche Startstellung ist bei Staffelübergabe angebracht? | Hochstart |

II. Weitsprung

13. Die 4 Phasen des Weitsprungs:



Anlauf:

- Steigerungslauf
- Steigerung der Frequenz
- vorletzter Schritt etwas länger
- kein Blickkontakt zum Balken

Absprung:

- flacher, aktiv greifender Fußaufsatz
- aktive Körperstreckung
- schneller Schwungbeineinsatz

Flug:

- Halten des Gleichgewichts
- Vorbereitung der Landung

Landung:

- Bei Bodenberührung starkes Beugen der Beine und Durchschieben der Knie und des Beckens über die Füße hinweg

- | | |
|---|--|
| 14. Weitsprungtechniken: | + Schrittweitsprung
+ Hangsprung
+ Laufsprung |
| 15. Wie kann man einen Geschwindigkeitsverlust beim Anlauf vermeiden? | Richtige Wahl des Ablaufpunktes; kein zu langer Anlauf |
| 16. Wie wird die Weite beim Sprung gemessen? | Gemessen wird der senkrechte Abstand des hintersten Eindruckes des Springers bis zum vordersten Balkenrand |

17. Fehlversuch beim Sprung:

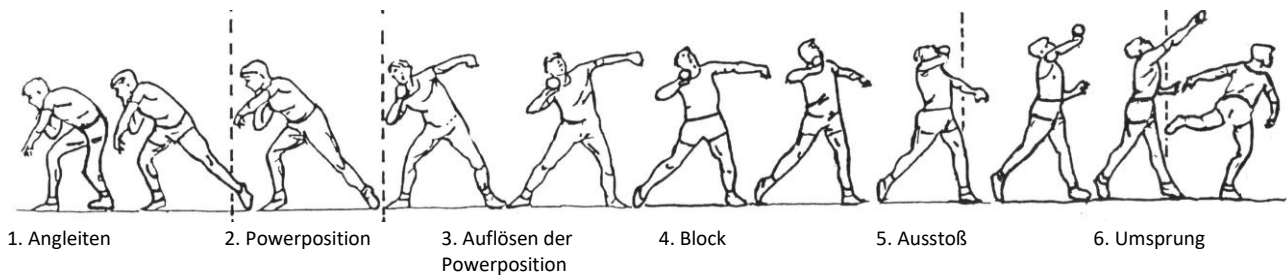
- + Wenn der Absprungpunkt über der vordersten Kante des Sprungbalkens liegt
- + Verlassen der Sprunganlage seitlich
- + Zurückgehen in der Sprunggrube

III. Wurf und Stoß

18. Wurf- bzw. Stoßarten:

- Kugelstoß
- Ballwurf
- Diskuswurf
- Hammerwurf
- Speerwurf
- Schleuderballwurf

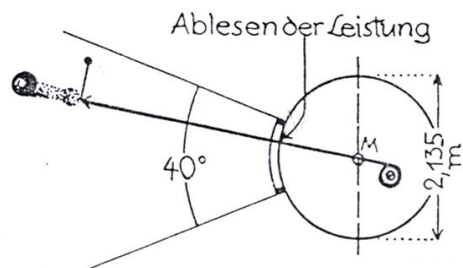
19. Phasen beim Kugelstoßen:



20. Ungültige Versuche:

- **Ballwurf:**
 - Be- oder Übertreten der Abwurflinie
- **Schleuderballwurf:**
 - Be- oder Übertreten der Abwurflinie
 - Wurf außerhalb oder auf die Sektorenlinie
 - Verlassen des Abwurfraumes, bevor der Ball den Boden berührt
- **Kugelstoß:**
 - Be- oder Übertreten des Stoßbalkens oder des Kreisrings
 - Verlassen des Kreises vor den seitlichen Verlängerungslinien
 - Verlassen des Kreises aus unsicherem Stand
 - Werfen der Kugel
 - Landung der Kugel außerhalb oder auf der Sektorenlinie

21.



22. Technische Elemente des Schlagballwurfs.



B. Turnen

1. Sportliche und charakterliche Eigenschaften beim Turnen

sportliche Eigenschaften:

- Beweglichkeit
- Schnelligkeit
- Ausdauer
- Kraft
- Spannung
- Gleichgewichtsgefühl
- Rhythmisierungsfähigkeit

Charakterliche Eigenschaften:

- Fleiß
- Disziplin
- Leistungswille
- Mut
- Selbstvertrauen

2. Sportgeräte und dazugehörige Übungen

- **Boden:** Handstand, Rad, Rolle vorwärts
- **Reck:** Felgaufschwung, Felgunterschwung, Felgabschwung
- **Sprung:** Hocke über den Kasten längs
- **Barren:** Wende und Schwung in den Grätschsitz
- **Stufenbarren:** Sprung in den Stütz, Knieaufschwung, hohe Wende
- **Schwebebalken:** Standwaage, Schwebesitz, Radabgang

3. Sichern und Helfen

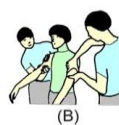
Sichern:

- Bereitstehen, um eingreifen zu können, damit der Übende sich nicht verletzt

Helfen:

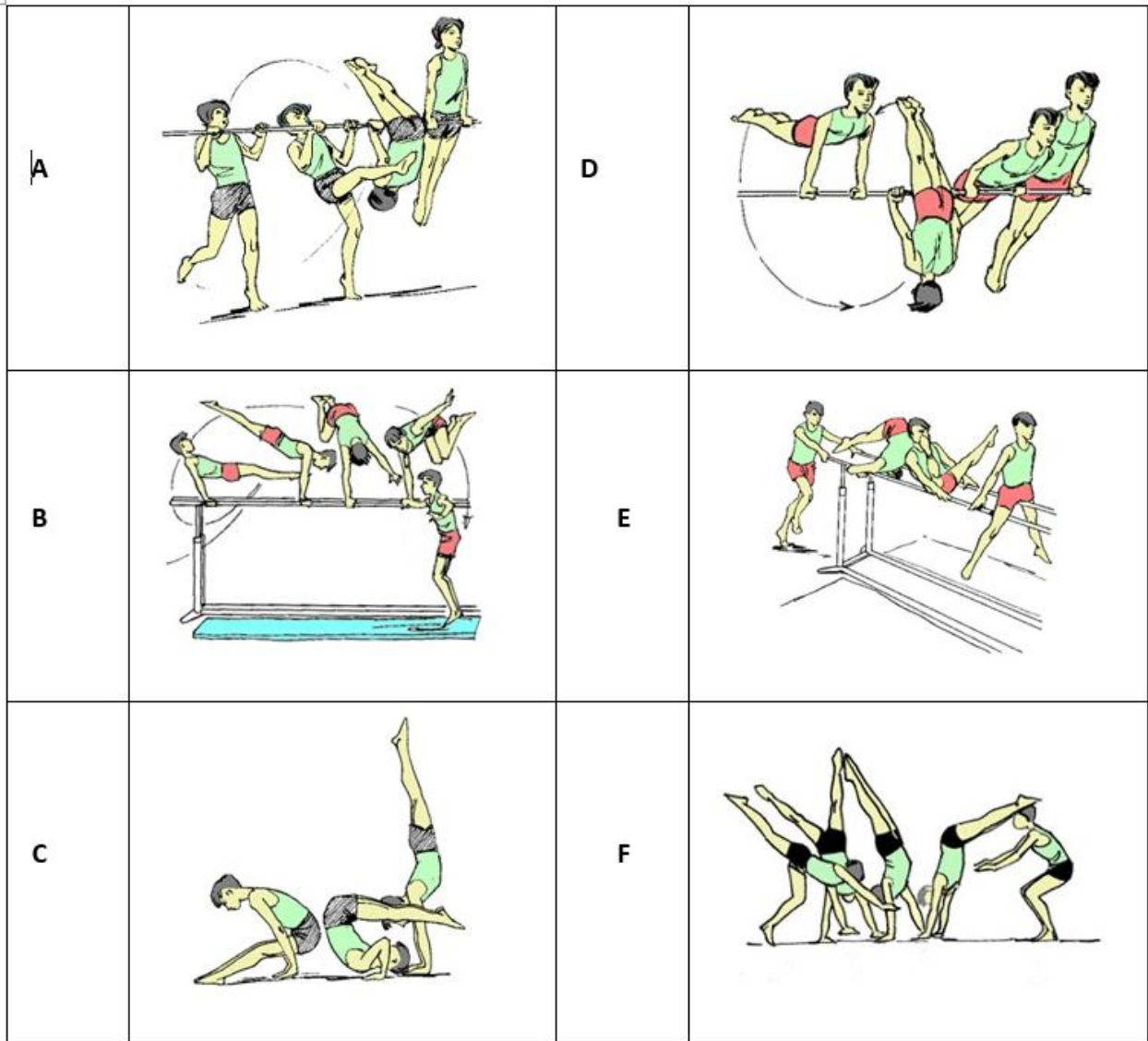
- Aktiver Eingriff durch den Partner in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird

4. Helfergriffe



- A: Stütz und Tragehilfe (Flick-Flack)
- B: Drehklammergriff rückwärts (Salto rw)
- C: Drehklammergriff vorwärts (Rolle vw)
- D: Klammergriff (Hocke)
- E: Klammergriff (Handstand)

5. Einzelübungen



A	<i>Felgaufschwung</i>	D	<i>Felgumschwung</i>
B	<i>Kreishockwende</i>	E	<i>Rolle zum Grätschsitz</i>
C	<i>Rolle <u>rw</u> in den Handstand</i>	F	<i><u>Radwende</u></i>

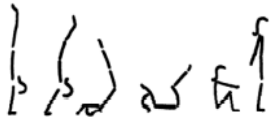
6. Steckbriefe Turngeräte

Bodenturnen:

- Beim Bodenturnen ist die Wettkampffläche 12 x 12 m groß und besteht aus einer leicht federnden Unterkonstruktion mit daraufliegenden Deckläufern
- Die gesamte Wettkampffläche muss beturnt werden
- Eine Bodenkür darf zwischen 50 und 70 Sekunden dauern

Im Schulsport finden sich in den Klassen 8 – 10 folgende Übungen:

Handstand abrollen



Radwende



Sprungrolle



Reck:

- Das Reck besteht aus einer waagerechten 2,40 m langen Stange
- Das Reck gehört zu den Turngeräten der Männer

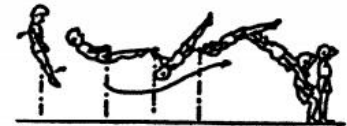
Hüftumschwung



Aufzug



Unterschwung aus dem Stütz



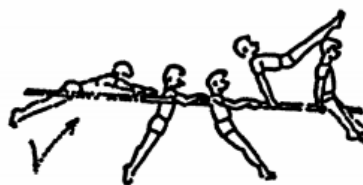
Barren:

- Zwei parallele 3,50 m lange Holme
- Die Holme sind schichtverleimt → bekommen durch einen Extraktoren eine hohe Flexibilität

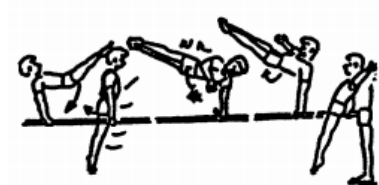
Aus dem Sitz:
Oberarmstand und
Abrollen vorwärts



Schwungstemme
in den Grätschsitz

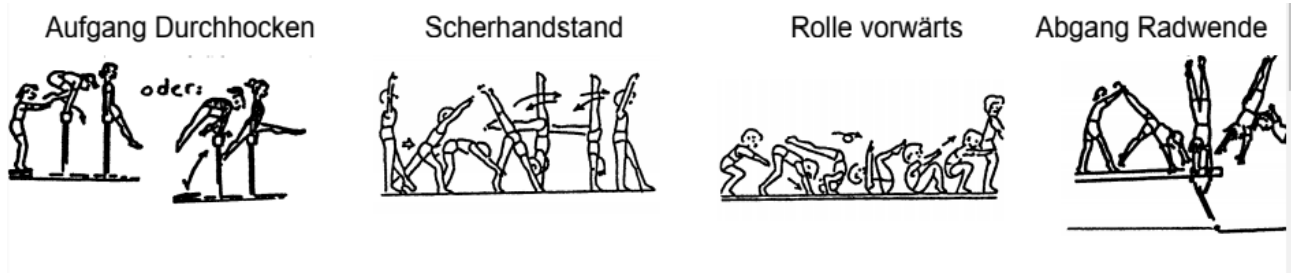


Wendekehre



Schwebebalken

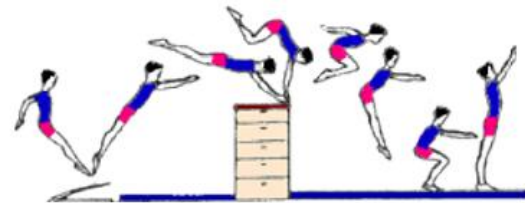
- Der Schwebebalken besteht aus einem 5m langen und 10 cm breiten Holzbalken
- Um das Gleichgewicht besser halten zu können, sollte man die Arme ausbreiten



7. Sprung

- Maximaler Anlauf 25m
- Abdruck vom Gerät muss mit den Händen erfolgen
- Bewegungsphasen beim Sprung:

1. Anlauf
2. Absprung
3. Erste Flugphase
4. Stützphase
5. Zweite Flugphase
6. Landung



Sprunghocke

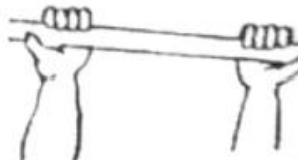
8. Griffarten

Griffart	Erklärung
Ristgriff	Beide Hände greifen von oben. Die Daumen befinden sich unter der Stange bzw. des Holms
Kammgriff	Beide Hände greifen von unten. Die Daumen zeigen zum Gesicht des Turners
Zwiegriff	Er ist eine Kombination aus Ristgriff und Kammgriff
Kreuzgriff	Die beiden überkreuzten Arme greifen die Stange oder den Holm im Ristgriff

Ristgriff



Kammgriff



Zwiegriff



Zwiegriff

Kreuzgriff



Kreuzgriff

C. Fußball

1. Dauer des Spiels: 2 × 45 Minuten
2. Größe des Spielfelds: Länge: 90 m – 120 m
Breite: 45 m – 90 m
3. Begriff Strafraum: Strafraum ist der Raum vor dem Tor, der von jedem Torpfosten 16,50 m zur Außenlinie und 16,50 m in das Spielfeld misst.
4. Darf ein Spieler den Platz des Torwartes einnehmen? Ja, wenn...
 - a) der Schiedsrichter vor dem Wechsel benachrichtigt wird.
 - b) der Wechsel während einer Spielunterbrechung durchgeführt wird.
5. Auswechselbedingungen:
 - a) Der Schiedsrichter muss vor dem Auswechseln benachrichtigt werden.
 - b) Der Auswechselspieler darf nur auf Zeichen des Schiedsrichters und nachdem der zu ersetzende Spieler das Spielfeld verlassen hat, das Spielfeld betreten.
 - c) Der Auswechselspieler betritt das Spielfeld während einer Unterbrechung an der Mittellinie.
6. Ausrüstung der Spieler:
 - a) ein Spieler darf nichts tragen, was einen anderen Spieler verletzen könnte.
 - b) Die Schuhe (Stollen) und Schienbeinschoner müssen den Vorschriften entsprechen.
7. Regelungen für den Anstoß: Um den Anstoß wird mit einer Münze gelost. Die Mannschaft, die das Los gewinnt, kann die Spielhälfte wählen.
8. Regelung für ein gültiges Tor: Wenn der Ball die Torlinie mit vollem Umfang überquert hat.
9. Wie entscheidet der Schiedsrichter bei Abseitsstellung? Er gibt einen indirekten Freistoß.

10. Abseitsstellung: Die Abseitsstellung eines Spielers stellt an sich noch kein Vergehen dar. Ein Spieler befindet sich in einer Abseitsstellung, wenn er der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und der vorletzte Gegenspieler.
11. Direkter und indirekter Freistoß
Direkt: Der ausführende Spieler kann direkt ein Tor erzielen.
Indirekt: Ein Tor kann nur erzielt werden, wenn neben dem ausführenden Spieler noch ein zweiter den Ball berührt.
12. Wann verursacht ein Spieler einen direkten Freistoß für die gegnerische Mannschaft?
Wenn er...
a) einen Gegner tritt oder es versucht
b) einem Gegner das Bein stellt
c) Einen Gegner anspringt, rempelt, schlägt oder stößt
d) Einen Gegner hält
e) Einen Gegner anspuckt
f) Den Ball absichtlich mit der Hand spielt
13. Korrekte Ausführung des Einwurfs: Beide Füße des einwerfenden Spielers müssen entweder auf oder hinter der Seitenlinie des Spielfeldes stehen.
14. Kann man aus einem Einwurf direkt ein Tor erzielen? Nein.
15. Wann bzw. wo entscheidet der Schiedsrichter auf Frei- bzw. Strafstoß?
Freistoß: nach einem Regelverstoß außerhalb des Strafraumes
Strafstoß: innerhalb des Strafraums (Elfmeter) Freistoß kann auch innerhalb des Strafraumes ausgeführt werden
16. Kann man aus einem Eckstoß direkt ein Tor erzielen? Ja!
17. Regelungen für den Eckstoß: Wenn der Ball zuletzt von einem Spieler der verteidigenden Mannschaft berührt oder gespielt wurde und der Ball vollständig über die Torauslinie geht.

Technik

18. Ballstoßarten:

- Innenseitstoß
- Außenspannstoß
- Innenspannstoß
- Vollspannstoß
- Kopfstoß

19. Welche Möglichkeiten der Ballannahme gibt es?

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

20. Torhütertechniken:

- Hechten
- Fausten
- Fangen
- Abstoß
- Abwurf
- Abschlag

Taktik

21. Spielsysteme:



4 – 3 – 3 – System (d.h. 4 Abwehrspieler; 3 Mittelfeldspieler, 3 Stürmer)



4 – 4 – 2 – System (d.h. 4 Abwehrspieler, 4 Mittelfeldspieler, 2 Stürmer)

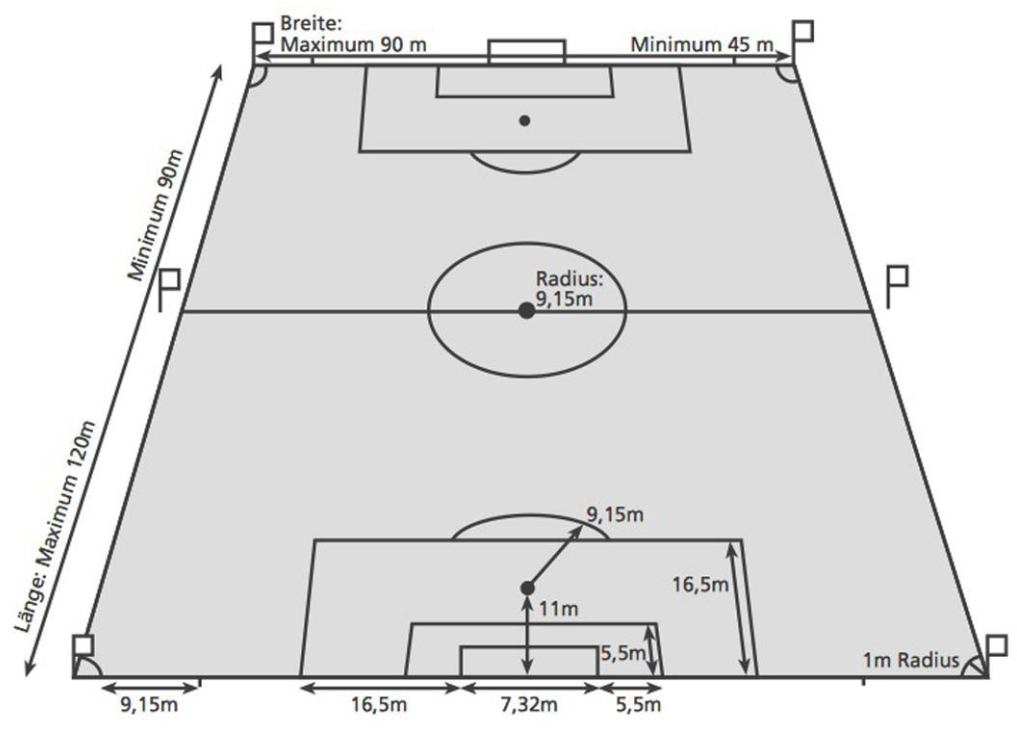
22. Welche Besonderheiten müssen bei der Taktik im Fußball berücksichtigt werden?

- Konditionelle und technische Fertigkeiten des Gegners
- Taktischer Plan des Gegners
- Spielsituation (Freistoß, Eckstoß ...)
- Spielstand
- Witterung, Platzverhältnisse
- Spielsystem (Gegner – eigene Mannschaft)

23. Unterscheide die Begriffe Technik und Taktik!

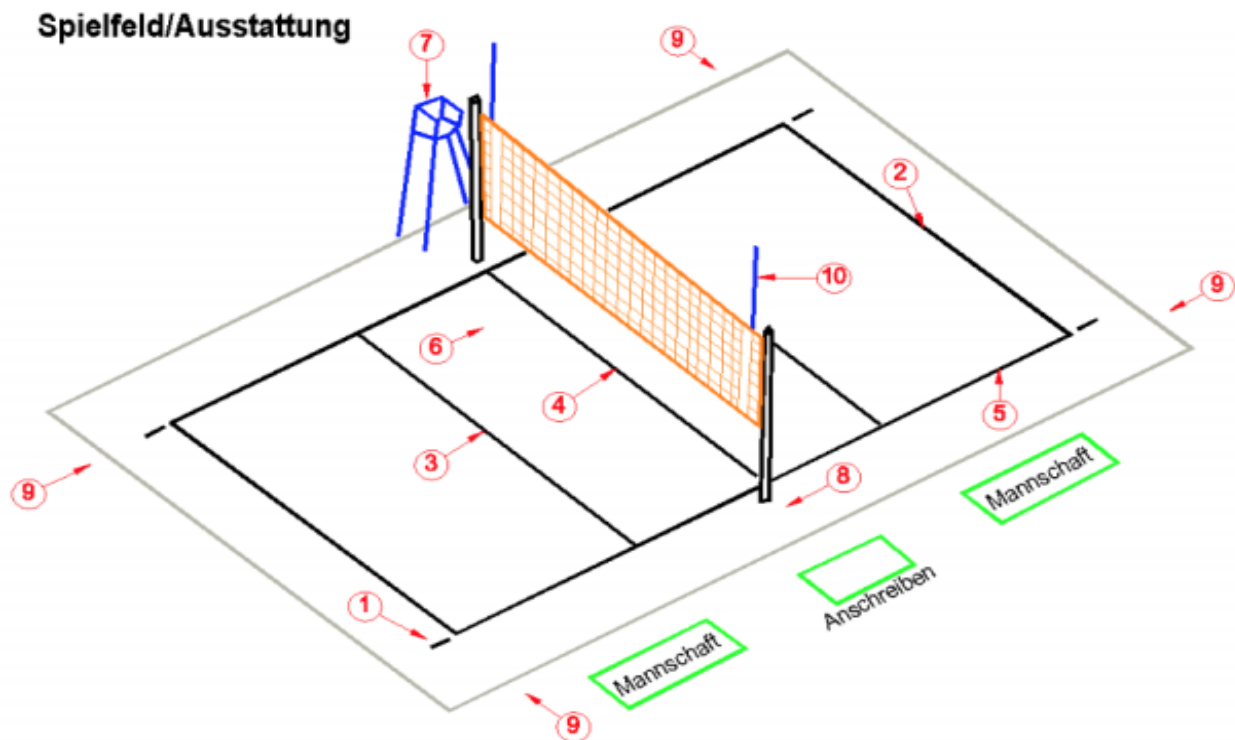
- Technik: Gefühlvolles Umgehen mit dem Ball
- Taktik: Bewusstes, überlegtes planmäßiges Vorgehen

24. Die Maße des Spielfeldes



D. Volleyball

1. Das Spielfeld (Linien, Räume, Positionen, Ausstattung)



3	Angriffslinie	1	Linienrichter
5	Seitenlinie	7	1. Schiedsrichter
10	Antenne	8	2. Schiedsrichter
6	Angriffszone	9	Aufschlagzone
2	Grundlinie	4	Mittellinie

2. Mannschaftszusammensetzung:

- Eine Mannschaft besteht aus sechs Stammspielern und sechs Wechselspielern
- Zwei Spieler davon dürfen als Libero eingesetzt werden

3. Anzahl der Spielerwechsel pro Satz:

- Sechs Auswechslungen pro Satz
- Der Libero darf beliebig oft für einen Hinterspieler ein- und ausgewechselt werden

4. Erzielen eines Punkts:

- Wenn die gegnerische Mannschaft einen Fehler (z.B. Netz- oder Aufstellungsfehler) begeht
- Wenn der Ball innerhalb des gegnerischen Spielfeldes zu Boden geht

5. Gewinn eines Satzes:

- Die Mannschaft, die zuerst 25 Punkte mit einem Vorsprung von mindestens 2 Punkten erreicht hat
- Bei Satzgleichstand (2:2) wird der entscheidende 5. Satz bis 15 Punkte mit einem Vorsprung von mindestens 2 Punkten gespielt

6. Sieger des Spiels:

- Mannschaft, die zuerst 3 Sätze gewonnen hat

7. Auszeiten:

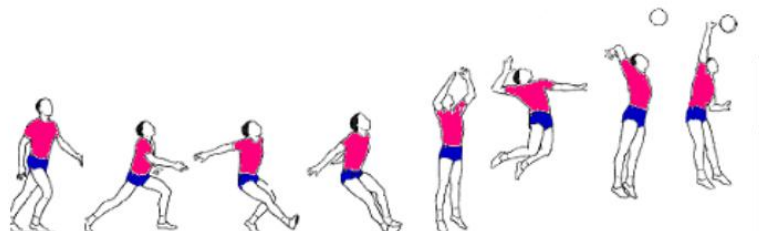
- Pro Satz zwei Auszeiten von je 30 Sekunden

8. Volleyballtechniken

- oberes Zuspiel (= Pritschen)
- unteres Zuspiel (= Baggern)
- Aufschlag
- Angriffsschlag
- Block
- Abwehr

9. Die vier Phasen des Angriffsschlags

- Anlauf
- Absprung
- Schlag
- Landung



10. Wann darf **nicht** geblockt werden?

- beim Aufschlag des Gegners

11. Wann spricht man von einem Angabefehler?

- Angabespieler übertritt die Grundlinie
- Angabespieler berührt den Ball mit 2 Händen

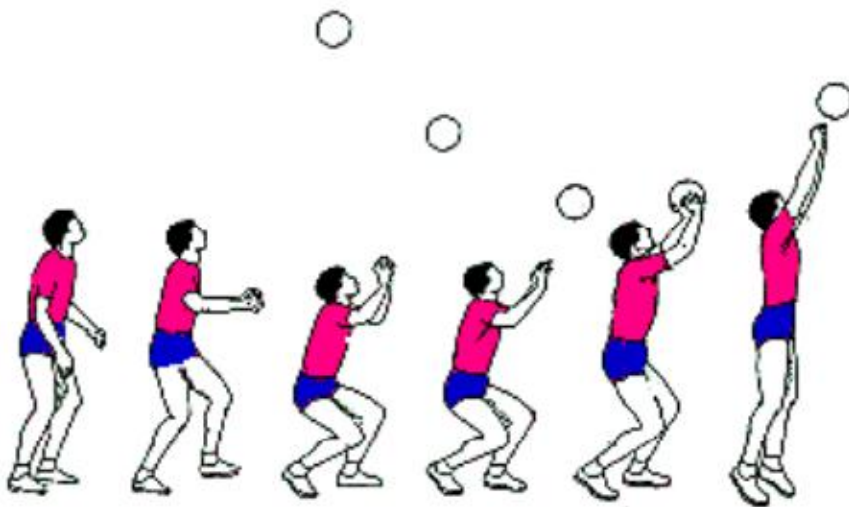
12. Unteres Zuspiel (Baggern)

- Baggern ist ein Spielen des Balles mit beiden Unterarmen
- gestreckte Unterarme werden eng beieinander liegend nach vorne geschoben
- Schiebebewegung nach vorne kommt aus den Beinen
- Hauptsächlich Verwendung bei der Annahme des Balles



13. Oberes Zuspiel (Pritschen)

- Pritschen ist ein beidhändiges Spielen des Balles vor und oberhalb der Stirn
- Der Ball wird mit den Fingern gespielt
- Wichtig: Übergang von gebeugter Haltung (Beine und Arme) zu gestreckter Haltung
- Hauptsächlich Verwendung: Zuspiel zu einem Mitspieler

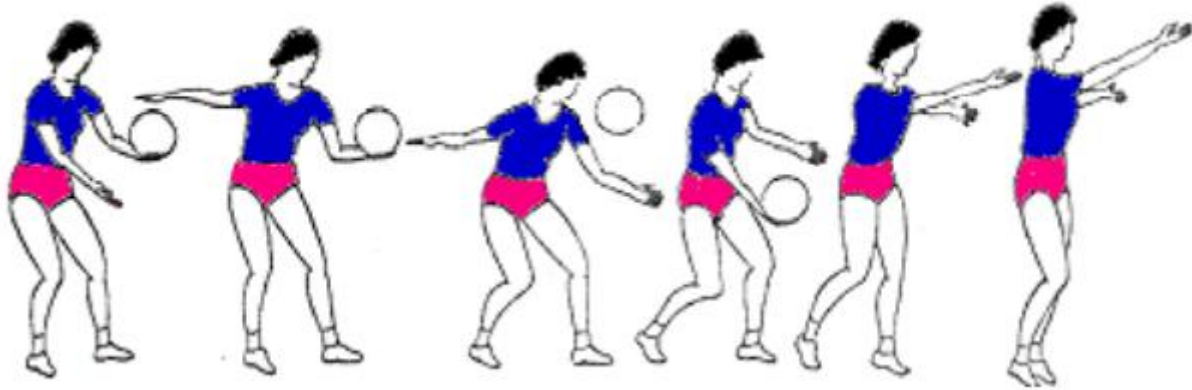


14. Aufschlag

- **Allgemeines**
 - Mit dem Aufschlag beginnt ein neuer Ballwechsel
 - Aufschlagender Spieler steht hinter der Grundlinie
 - Spieler hat nur einen Aufschlagversuch
 - Aufschlag kann von unten oder oben gespielt werden

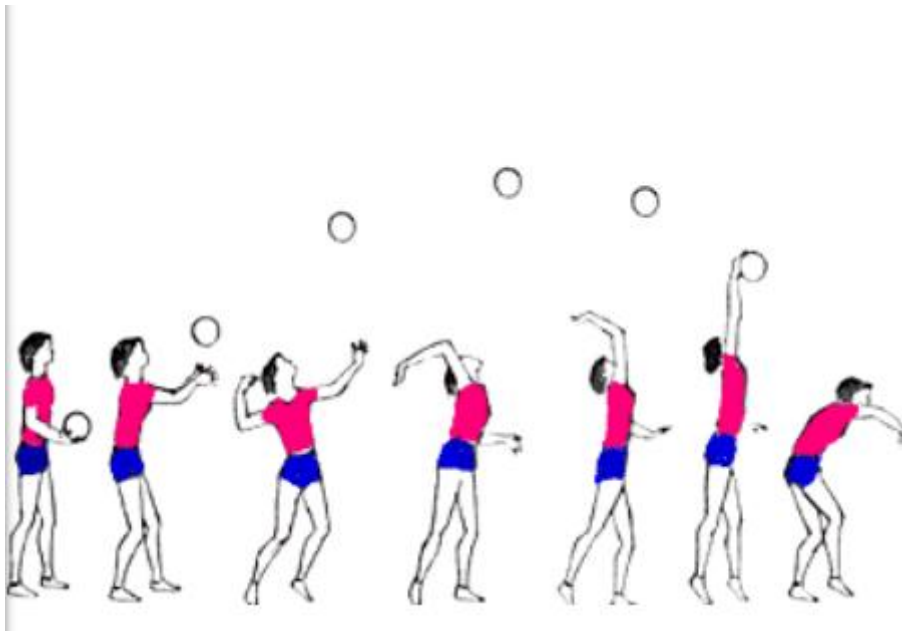
- **Aufschlag von unten**

- Gestreckter Arm wird neben dem Körper nach vorne geschwungen
- Gebeugter Körper wird nach vorne und oben gestreckt
- Der Ball wird mit der flachen fixierten Hand geschlagen
- Kontrolliertes Anwerfen des Balles










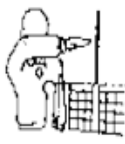







- **Aufschlag von oben**

- Ball wird nach oben geworfen und stehend mit der flachen Hand geschlagen
- Vorteil: Ball wird schärfer und gezielter ins Spiel gebracht



15. Schiedsrichterzeichen

<p>Aufschlagrecht - Arm zeigt zur entsprechenden Mannschaft</p>		<p>Satzgewinn (Satzende, Spielende) - die Arme werden vor dem Körper verschränkt</p>	
<p>Wiederholung (Doppelfehler) - beide Daumen zeigen nach oben</p>		<p>Spielerwechsel - (Auswechslung) - die Arme werden horizontal im Kreis bewegt</p>	
<p>Auszeit - Hände bilden ein T (Time out)</p>		<p>Bewilligung der Aufgabe - Arm schwenkt zur Seite der aufschlagenden Mannschaft</p>	
<p>Blockfehler - Beide Arme werden senkrecht nach oben gehoben</p>		<p>Positionsfehler - (Rotationsfehler) - eine Hand zeichnet einen horizontalen Kreis in die Luft</p>	
<p>Netzberührung - Netz berührt - das wird Netz auf der Seite der Mannschaft, die im Netz war, berührt</p>		<p>Übergreifen - Ball im gegnerischen Feld angegriffen - eine Hand greift über das Netz</p>	
<p>Übertreten - Eindringen ins gegnerische Spielfeld Mittellinie übertreten - ein Zeigefinger weist auf die Mittellinie</p>		<p>Ball berührt - Ball geht ins Aus nach Berühren eines Spielers - eine flache Hand streicht über die Fingerkuppen der anderen, senkrecht gehaltenen Hand</p>	
<p>Aufschlagfehler - Aufgabe aus der Hand geschlagen - eine Hand wird mit der flachen Handfläche nach oben vor den Körper gehalten</p>		<p>Punktgewinn - ein ausgestreckter Arm weist ins Feld der Gewinnermannschaft</p>	
<p>Ball im Aus - die Unterarme werden in paralleler Haltung nach oben an die Schultern geführt</p>		<p>Ball im Spielfeld - ein Arm weist auf den Boden in die Mitte des Feldes</p>	

Definition des Begriffes „**Gesundheit**“ nach der WHO (World Health Organisation):

„Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.“

1. Begriffe:

a) **Kondition:**

Kraft:

- geht von den Muskeln aus
- gut trainierte Muskeln stützen die Wirbelsäule und schonen die Gelenke

Schnelligkeit:

- eine Bewegung so schnell wie möglich ausführen
- auf ein Signal schnellstmöglich reagieren

Ausdauer:

- Durchhaltevermögen um lange Strecken zu laufen, radeln oder zu schwimmen

b) **Doping:**

Einnahme verbotener Mittel zur Leistungssteigerung

c) **Anabolika:**

Medikamente, die Muskelzuwachs fördern

2. Bedeutung des Sports 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 und sich selbst zu überwinden
- Erlernen, sich in einer Gruppe zu bewegen, sich einzuordnen und im Team zu arbeiten

3. Nenne Beispiele, wann Sport für die Gesundheit schädlich ist?

- Bei Erkältungskrankheiten sollte Sport vermieden werden, da sonst die Gefahr einer Herzmuskelentzündung besteht, die später zum plötzlichen Herztod führen kann
- Starke sportliche Belastungen können bei großer Hitze zu Hitzschlag und Herzversagen führen
- Lang andauernde sportliche Belastungen in großer Kälte können Erfrierungen und Erkrankungen der Atemwege nach sich ziehen
- Überschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit führen oftmals zu Verletzungen, Übelkeit oder Erbrechen
- Unglückliche Kollisionen mit Mitspielern oder Geräten führt häufig zu Verletzungen
- Untrainierte Sportler sollten ihr Trainingspensum langsam steigern

4. Aufwärmen

a) **Begriffsklärung:**

- **Allgemeines Aufwärmen:** aktives Bewegen großer Muskelgruppen mit dem Ziel die Körpertemperatur zu steigern
- **Spezielles Aufwärmen:** Vorbereitung auf die besonderen Anforderungen einer Sportart und spezielle Dehnungs- und Kräftigungsübungen

b) **Notwendigkeit des Aufwärmens:**

- Um Verletzungen vorzubeugen.
- Erhöhung der Körpertemperatur und dadurch Verbesserung der Energiebereitstellung.
- Bessere Durchblutung des Gehirns fördert die Konzentrationsfähigkeit.
- Erhöhte Aufnahmefähigkeit der Sinnesorgane (Augen, Ohren, Tastsinn)
- Vermehrte Produktion von Gelenkschmiere
- Abbau von nervösen Spannungszuständen.
- Steigerung der Motivation.

c) **Grundsätze des Aufwärmens**

- Erst das allgemeine, dann das spezielle Aufwärmen
- Nach dem Aufwärmen keine zu lange Bewegungspause
- Erst die Geräte aufbauen, dann das Aufwärmen
- Für beide Aufwärmarten mindestens 5 Minuten einplanen

5. Unfallverhütung im Sport:

a) In der Umkleide:

- Schmuck muss abgenommen oder abgeklebt werden
- Keine Kaugummis oder Bonbons
- Geeignete und elastische Sportkleidung
- Feste Turnschuhe
- Lange Haare zusammenbinden

b) In der Sporthalle:

- **Geräte:** (richtiger Aufbau, Überprüfung durch den Lehrer, Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers)
- **Geräteraum:** Betreten nur mit Lehrkraft, Ordnung halten, Geräte sicher aufbewahren
- **Matten:** Kein Turnen oder Sitzen auf dem Mattenwagen

c) Verhalten während des Sportunterrichts:

- Faires Verhalten
- Kein Auslachen oder Stören während einer Übung

6. Der Puls

Der Puls ist der gefühlte Schlag des Herzens.

a) Definition:

b) Pulsmessung:

- Die Messung des Pulses findet immer an den großen Körperschlagadern statt.
- **Bevorzugte Messpunkte:** am Handgelenk, an der Halsschlagader
- Der Puls wird immer pro Minute angegeben
- **Vorschlag zur Messung:**
Zählen der Pulsschläge über 15 Sekunden und den erhaltenen Wert mit 4 multiplizieren

c) Wie wird der Puls bei Ausdauerbelastungen beeinflusst?

- Die Pulsfrequenz erhöht sich bei Ausdauerbelastungen und pendelt sich auf einen Wert um ca. 130-160 ein.
- Durch die Belastung hat der Körper einen gesteigerten Sauerstoffbedarf, der durch eine schnellere Herzfrequenz gedeckt wird. Die Sauerstoffaufnahme entspricht dem Sauerstoffverbrauch. (Sauerstoffgleichgewicht = „steady - state“)

7. Einfluss des Ausdauertrainings auf unseren Körper:
- Ausdauertraining **vergrößert und stärkt die Herzmuskulatur**. Es kann mit einem Herzschlag mehr Blut transportiert werden. Die Herzfrequenz verlangsamt sich, das Herz wird geschont.
 - **Blutgefäße erweitern sich**. Herzerkrankungen können so vermieden werden.
 - **Der Stoffwechsel wird angeregt**. Der Grundumsatz erhöht sich, man verbraucht mehr Kalorien. Körperfett wird besser verbrannt, was eine Reduktion des Gewichts zur Folge hat.
 - **Muskulatur wird gekräftigt**, Muskelzuwachs erreicht
 - Allgemeine Fitness wird verbessert
 - Verbesserung der Atmung
 - Positive Beeinflussung des Nervensystems
8. Aufgaben der Muskulatur:
- Sie ermöglicht alle Bewegungen des Körpers
 - Sie stützt das Skelett
 - Sie schützt innere Organe
9. Aufgaben der Sehnen:
- Die Kraft der Muskulatur auf das Skelett zu übertragen
 - Sehnen sind Verbindungen zwischen Muskel und Knochen
10. Fairness und Kooperation:
- Einhalten von Regeln
 - Mit dem Spielpartner anständig umgehen
 - Den Gegner nicht blamieren
 - Den Schwächeren eine Chance geben
 - Nicht rücksichtslos auf Sieg spielen
 - Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren
 - Anerkennung des Siegers/ Verlierers

11. Umwelt

a) Sportarten, die die Umwelt belasten:

- Mountainbike fahren im Wald/ in den Bergen
- Skifahren
- Tourengehen
- Bergwandern
- Motorsportarten

b) Umweltschonende Verhaltensweisen:

- Beim Skifahren die Piste nicht verlassen
- Beim Mountainbiken Radwege nicht verlassen
- Keinen Abfall liegen lassen
- Keine Wildtiere aufschrecken

12. Folgen von Bewegungsmangel

a) Erkrankungen des Bewegungsapparates:

- **Gelenke** (häufiges Umknicken → Gelenkerkrankungen möglich (z.B. Arthrose))
- **Wirbelsäule** (ohne Muskeln entstehen Fehlhaltungen → Bandscheibenleiden)
- **Knochen** (ungenügende Druck- und Biegebelastung führt zur Osteoporose)
- **Muskulatur** (Muskeln werden schwächer → Motorik wird schlechter → Verletzungen)

b) Erkrankungen des Herz- Kreislaufsystems:

- **Blutdruck** (Bewegungsmangel verursacht Bluthochdruck → Schäden an den Gefäßen → Herzinfarkt, Schlaganfall)
- **Venenstau** (untrainiertes Herz kann weniger Blut durch die Adern pumpen)

c) Erkrankungen des Nervensystems:

- Bewegungsmangel führt zu psychischem Stress, Unausgeglichenheit und zu depressiven Zuständen
- Wenig Bewegung schwächt das Immunsystem
- Krankheitserreger können nicht mehr so leicht bekämpft werden → Man wird leichter krank

d) Erkrankung des Immunsystems:

e) Erkrankung des Stoffwechsels:

- **Fettstoffwechsel** (Erhöhung des Blutfettwertes (Cholesterin) → Fettablagerungen in den Gefäßen)
- **Blutzucker** (stark erhöhter Blutzuckerwert kann zu einer Diabeteserkrankung führen)

Quellenangaben zu den Bildern:

https://www.google.de/search?q=phasenstruktur+Lauf&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi16ZjZv47hAhXBzKQKHf2kDdwQ_AUIDygC&biw=1536&bih=750&dpr=1.25# (Abb. Phasenstruktur Lauf)

https://www.google.de/search?biw=1536&bih=750&tbm=isch&sa=1&ei=fQjRXNCJPMKYkwXnmbvgCQ&q=phasenstruktur+Tiefstart&oq=phasenstruktur+Tiefstart&gs_l=img.3...0.0..170069...0.0..0.0.0.....0.....gws-wiz-img.ie2f5ULKiel# (Abb. Tiefstart)

https://www.google.de/search?biw=1536&bih=750&tbm=isch&sa=1&ei=KAmrXlImuKc7hkgXvnr6IBQ&q=phasenstruktur+Weitsprung&oq=phasenstruktur+Weitsprung&gs_l=img.3..0.445712.451343..452606...0.0..0.69.1069.19.....0....1..gws-wiz-img.....0i24.r8n3lrSolv# (Abb. Weitsprung – Phasenstruktur)

<https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi53Ji1w47hAhWNJ1AKHW6dDcgQMwhHKAYwBg&url=http%3A%2F%2Fsport.freepage.de%2Ffkspor%2Fbewegab2.html&psig=AOvVaw0uAGb7estVAIF9GrstYS9&ust=1553095951695529&ictx=3&uact=3> (Abb. Phasenstruktur Hochsprung)

<https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjctviSxI7hAhXMI1AKHTM2AdQQMwh5KcswKw&url=https%3A%2F%2Fdocplayer.org%2F48237258-Leichtathletik-sport-qa-schriftliche-pruefung-die-laufdisziplinen-a-kurzstrecke-oder-sprint.html&psig=AOvVaw2I5APT6A8I4KII1gSg6O5B&ust=1553096148271859&ictx=3&uact=3> (Abb. Phasenstruktur Weitwurf)

<https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiH6Pmmx07hAhUF3KQKHecSCYwQjhx6BAGBEAM&url=http%3A%2F%2Fwww.tjot.de%2Fthe-beauty-of-yosemite-national-park%2F&psig=AOvVaw25DdEylujpQEicgMGUBSeM&ust=1553096408737470> (Abb. Fußballfeld)

http://www.waldjugend-hh.de/media/Unterrichtsmaterial/Bildschirmfoto%202012-11-27%20um%2006_26_40.png (Abb. Baderegeln)

<http://www.sportunterricht.de/lksport/hbschlagani.html>

<http://www.sportunterricht.de/lksport/hbsprungani2.html>

<http://www.sportunterricht.de/lksport/fallwurfani.html>

<https://static.owayo-cdn.com/newhp/img/magazin/handballcrashkurs/Handball-Spielfeld-Linien-erklart.jpg>