

Skript für den qualifizierenden Mittelschul-Abschluss im Fach Sport

der Mittelschule Weilerstraße

81541 München

2021

- **Individualsport:**
 - Leichtathletik
 - Gerätturnen
 - Gymnastik und Tanz (nur für Mädchen)
- **Mannschaftssport:**
 - Basketball
 - Fußball (nur für Jungen)
 - Volleyball
- **Fairness und Kooperation**
- **Sport und Gesundheit**
- **Umwelt und Kondition**

Leichtathletik

Laufwettbewerbe

1. Nenne die körperlichen Fähigkeiten eines Kurzstreckenläufers!

- Schnellkraft, Reaktionsvermögen, Beschleunigungsvermögen

2. Nenne die körperlichen Fähigkeiten eines Langstreckenläufers!

- Laufausdauer, Kraftreserven

3. Welche Fähigkeiten zeichnen einen guten Sprinter aus?

Start-, Reaktions-, Antrittsvermögen, große Laufausdauer, Gefühl für die Laufstrecke und das Lauftempo, Kraftreserven für Zwischen- und Endspurts

4. Wie heißt das Startkommando für den Tiefstart, wie das für den Hochstart?

- Tiefstartkommando: „Auf die Plätze“ – „Fertig“ ---Schuss/Startklappe

- Hochstartkommando: „Auf die Plätze“ ---Schuss/Startklappe

Sprungwettbewerbe

5. Welche Fähigkeiten benötigt ein Weitspringer?

Sprintfähigkeit (für einen schnellen Anlauf) sowie gute Sprungkraft

6. Wie wird die Sprungweite im Weitsprung gemessen?

Die Messung erfolgt von dem durch irgendeinen Körperteil (der, der Absprunglinie am nächsten liegt) in der Sprunggrube hinterlassen Sandabdruck senkrecht zur Absprunglinie

7. Wann ist ein Weitsprung ungültig?

Übertreten, Durchlauf, seitliches Verlassen der Sprunggrube oder Zurückgehen, Absprung seitlich neben dem Balken, Salto-Sprünge

Wurfwettbewerbe

8. Welche Ballwurfwettbewerbe kennst du?

80g Schlagball, 200g Schlagball

9. Wie wird ein Schlagballwurf richtig gemessen?

-die Weite wird vom Punkt des Aufpralls aus senkrecht zum ausliegenden Maßband oder der Messlinie gemessen und abgelesen

10. Wann ist ein Schlagballwurf ungültig?

- beim Betreten oder Übertreten der Abwurflinie

Gerätturnen

Sicherheitsgriffe

1. Was verstehst du unter „Hilfestellung“? Was musst du hierbei beachten?

- Bei einer Hilfestellung muss ich den Mitschüler aktiv unterstützen.
- ständiger Griffkontakt des Helfers mit den Übenden

2. Was verstehst du unter „Sicherheitsstellung“? Was musst du hierbei beachten?

- Du musst in ständiger Bereitschaft sein, um bei Stürzen des Übenden hilfeleistend (helfend) einzugreifen.

Allgemeine Fragen

3. Welche körperlichen Voraussetzungen benötigt ein guter Turner/ eine **gute** Turnerin?

- Konzentration, Gleichgewicht, körperliche Geschmeidigkeit, Körperspannung

4. Nenne verschiedene Disziplinen im Geräteturnen!

- Reck, Barren (Stufenbarren), Boden, Ringe
- Bock, Kasten, Pferd, Schwebebalken

Trainingslehre

1. Warum und wie musst du dich erwärmen, bevor du Sport treibst?

- Um die Verletzungsgefahr (z. B. Zerrungen, Muskelanriss) bei kalter Muskulatur zu vermeiden
- Lockeres Warmlaufen, Springübungen einbauen (Hopserlauf o.ä.), anschließend Dehnübungen, die alle Muskelpartien ansprechen

2. Nenne zwei Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur!

- z. B. Entengang, Strecksprünge, Seilspringen, Wedelhüpfen, Einbeinsprünge, Sprünge über Langbank, etc.

3. Nenne zwei Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur!

- z. B. Strecksitz - Radfahren, Schere, Klappmesser, einen Medizinball zwischen den Beinen eingeklemmt heben und senken, Sit-ups an der Sprossenwand

4. Ist Auslaufen nach dem Sport sinnvoll?

- Das Auslaufen stellt eine Übergangphase von der Belastung in den Ruhezustand dar. Es dient der Erholung.
- Es soll die Regenerationsprozesse des Körpers schnellstmöglich in Gang setzen.

Gymnastik und Tanz (nur für Mädchen)

Aufgaben der schulischen Gymnastik?

Entwicklung der Bewegungsfähigkeit und der Bewegungsphantasie, Formung der Bewegung

Welche Handgeräte gibt es in der Gymnastik?

Ball, Reifen, Seil, Band, Keulen

Wie lauten die Grundformen der Bewegung?

Gehen, Laufen, Springen, Federn, Hüpfen, Schwingen.

Welche Aufstellungsformen gibt es bei Partnerübungen?

Gegenüberstellung, Nebeneinanderstellung, Gegeneinanderstellung,

Hintereinanderstellung

Welche Aufstellungsformen gibt es in der Gruppe?

Stirnreihe, doppelte Stirnreihe, Innenstirnkreis, Flankenkreis links/rechts,

Flankenreihe, Gasse, Außenstirnkreis.

Welche Aufstellungsformen kennst du vom Volkstanz?

Square (Viereck), Kutsche (Dreieck), Kette.

Wie können Tänze eingeteilt werden?

Folkloristischer Tanz, ethnischer Tanz, moderner Tanz.

Nenne einige Folkloretänze!

Sirtaki, Polka, Square Dance, Flamenco, Salsa.

Welche modernen Tänze sind dir bekannt?

Hip-Hop, Jazz-Tanz, Rock`n Roll, Break-Dance.

Basketball

Allgemeine Spielregeln

1. Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Feld stehen?
5 Spieler auf dem Feld sowie max. 5 Auswechselspieler
2. Wie lange dauert ein Spiel?
4 mal 10 Minuten, 5 min. Verlängerung (so oft, bis ein Sieger feststeht)
3. Erkläre die Punktwertung beim Korbwurf und beim Freiwurf
Feldkorbwurf: 2 Punkte außerhalb der 3-Punkte Linie: 3 Punkte Freiwurf: je 1 Punkt
- Regelverstöße
4. Was ist ein Schrittfehler?
 - Wenn ein Spieler mehr als 2 Schritte mit dem Ball in der Hand macht; vor dem
 - dritten Kontakt muss gedribbelt werden
5. Was versteht man unter „Doppeldribbling?“
 - Dribbeln — Halten des Balles — weiter dribbeln
6. Wann wird auf „Rückspiel“ entschieden?
 - Wenn der Ball von der gegnerischen in die eigene Hälfte zurückgespielt wird
 - Wenn ein Ball führender Spieler das Rückfeld betritt

Grundtechniken

7. Was muss man beim Sternschritt beachten?
 - beliebig viele Sternschritte mit dem Spielbein
 - nur 5 Sekunden lang
 - Standbein darf nicht mehr von der Stelle bewegt werden
8. Auf welche Kriterien muss man beim Dribbeln des Balles besonders achten?
 - Abschirmen des Balls mit dem Körper vor dem Gegner (Ballsicherung)
 - Blick vom Ball weg (Spielübersicht)
 - Schrittregel

Fouls

9. Nenne je ein Beispiel für ein Verteidigerfoul, ein Offensivfoul, ein technisches
 - Foul und ein unsportliches Foul!
 - Verteidigerfoul: Jede schuldhaft Körperberührung, insbesondere beim
 - Korbwurf, das Sperren mit Arm oder Fuß, rempeln, schieben
 - Angreiferfoul: Auf den Verteidiger auflaufen, wenn dieser eine ordnungsgemäße Verteidigungsstellung eingenommen hat
 - technisches Foul: Foul ohne Körperberührung, z. B. unsportliches Verhalten,
 - Schiedsrichterbeleidigung
 - unsportliches Foul: extrem harte und unfaire Fouls

Strafen bei Fouls

10. Welche Strafen gibt es bei Fouls?
 - Einwurf für den Gegner
 - 1, 2 oder 3 Freiwürfe
 - Disqualifikation des Spielers
11. Wann kann ein Spieler disqualifiziert werden?
 - Nach insgesamt 5 Fouls oder bei einem grob unsportlichem Verhalten

Fußball (nur für Jungen)

1. Wie muss ein Einwurf ausgeführt werden?

Kann aus einem Einwurf direkt ein Tor erzielt werden?

- Beide Füße müssen hinter der Seitenlinie auf dem Boden stehen, Ball mit beiden Armen über dem Kopf werfen
- Nein

2. Erkläre den Unterschied zwischen direktem und indirektem Freistoß!

- Direkter Freistoß - es kann ein Tor mit einer Ballberührung erzielt werden
Schiedsrichter hebt keine Hand
- Indirekter Freistoß - ein zweiter Spieler muss den Ball vorher berühren,
Schiedsrichter zeigt indirekt durch Hochheben der Hand an

3. Wann gilt ein Tor als erzielt?

- Wenn der Ball im vollen Umfang die Linie überquert hat

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

- Ja

5. Erkläre die Rückpassregel!

- Der Torwart darf einen Rückpass nicht mit der Hand aufnehmen, er darf ihn also nur mit dem Fuß weiterspielen
- einen mit dem Kopf zurückgelegten Ball darf er mit der Hand aufnehmen

6. Welche Standardsituationen kennst du?

- Einwurf
- Freistoß (direkt und indirekt)
- Eckball
- Strafstoß
- Abstoß
- Anstoß

7. Wann gibt es einen Elfmeter?

- Den Strafstoß erhält eine Mannschaft dann zugesprochen, wenn im Strafraum des Gegners von einem gegnerischen Spieler gegen eine Regel verstoßen wurde
- (Foul oder absichtliches Handspiel)

8. Wann wird auf Handspiel entschieden?

- Wenn es sich nicht um eine natürliche Bewegung handelte, der Arm oder die Hand also nicht absichtlich zum Ball ging.
- Wenn ein Spieler die Körperfläche durch eine „seltsame“ Armhaltung unnatürlich vergrößert

9. Was versteht man unter Torraum, was unter Strafraum? Welche Bedeutung haben diese? Wie lang und wie breit soll ein Fußballfeld sein?

- Torraum: Raum vor dem Tor; von jedem Torpfosten 5,50m zur Außenlinie und in das Spielfeld; Schutz für den Torwart, Abschlag vom Boden
- Strafraum: Raum vor dem Tor; von jedem Torpfosten 16,50m zur Außenlinie und in das Spielfeld, Foulspiel bewirkt Elfmeter, Abschlag aus der Hand, Torwart darf Ball mit der Hand berühren
- 90m - 120m Länge auf 45m - 90m Breite

Volleyball

1 a) Wie viele Spieler hat eine Mannschaft bei Wettkämpfen?

- sechs Spieler

1 b) Wann und wie werden die Spielerpositionen gewechselt?

- Wechsel nach Gewinn des Aufschlagrechts im Uhrzeigersinn.

2.a) Von wo wird beim Volleyball ein Aufschlag ausgeführt?

- vom Aufschlagraum (hinter der Spielfeldlinie)

2 b) Wie lange wird der Aufschlag von demselben Spieler fortgesetzt?

- solange, bis seine Mannschaft einen Fehler begeht

3. Erkläre die Begriffe: „Pritschen“ und „Baggern“ des Balles!

- Pritschen ist ein oberes Zuspiel (hüftbreite Schrittstellung, Knie gebeugt, Hände bilden einen Korb über der Stirn, Abspiel des Balles mit Körperstreckung)
- Baggern ist ein unteres Zuspiel (breite Beinstellung, Unterarmspannung, Hände fixiert, Spielen des Balles mit verbundenen Händen durch Schieben der Arme und des Oberkörpers)

4. Mit welchen Körperteilen darf der Ball beim Volleyball gespielt werden?

- Der Ball darf mit jedem Körperteil berührt werden.

5. Wie sieht der günstigste Spielaufbau aus?

- Annahme der Aufgabe und Zuspiel zum Steller.
- Steller spielt parallel zum Netz zum Angriffsspieler.
- Schmetterschlag oder Lob vom Angriffsspieler.

6. Was ist ein Fehler?

Punktgewinn und evtl. Aufschlagwechsel gibt es, wenn...

- der Ball im eigenen Feld den Boden berührt
- der Ball ins Aus gespielt wird
- ein Spieler das Netz berührt
- ein Spieler den Ball 2 x hintereinander berührt (Ausnahme: Block)
- der Aufschlag ins Netz oder ins Aus geht
- der Ball von einer Mannschaft 4 x hintereinander berührt wird

Fairness und Kooperation

Wie lautet der oberste Grundsatz im Sport?

„Fair geht vor“.

Was bedeutet fair sein?

Sich anständig gegenüber anderen Sportlern, Mitspielern und Zuschauern verhalten.

Goldene Regeln der Fairness?

ICH BIN AUFRICHTIG

Ich achte die geschriebenen und ungeschriebenen Regeln. Ich bemühe mich mit Anstand zu gewinnen und zu verlieren.

ICH BIN TOLERANT

Ich akzeptiere alle Schiedsrichterentscheidungen, auch wenn sie falsch sein sollten. Ich betrachte den Gegner nicht als Feind, sondern als Partner.

ICH HELFE

Ich kümmere mich um verletzte Gegner, als wenn es meine eigenen Mitspieler wären.

ICH TRAGE VERANTWORTUNG

Ich fühle mich für die körperliche und seelische Unversehrtheit meiner Gegner verantwortlich. Ich bejahe Chancengleichheit. Doping ist Betrug.

ICH BIN FÜR FAIREN SPORT

Ich weiß, dass nur Aufrichtigkeit, Toleranz, Hilfsbereitschaft und Verantwortung Fairness im Sport und Freude am Sport erhalten.

Welche praktischen Möglichkeiten habe ich Fairness u. Kooperation zu zeigen?

Regeln einhalten.

Keine Fouls vortäuschen (Schwalben).

Gegner oder Mitspielern nicht beschimpfen, verhöhnen oder auslachen.

Schiedsrichterentscheidungen ohne Kommentar akzeptieren auch wenn sie falsch sein sollten.

Ggf. eine falsche Schiedsrichterentscheidung korrigieren, auch wenn ich oder meine Mannschaft dadurch benachteiligt wird.

Versuchen immer das Beste zu geben.

Niemals aufgeben.

Mitspieler nach Fehlern aufmuntern.

Gegner als unverzichtbaren Teil des Spiels respektieren.

Schwachen Mitspielern Erfolgserlebnisse ermöglichen (z.B. Pass zum Partner, der dann ein sicheres Tor erzielen kann, obwohl man selbst auch das Tor hätte schießen können).

An Wettspielen zuverlässig teilnehmen, wenn man sich für den Wettkampf gemeldet hat.

Bei Nichtteilnahme rechtzeitig absagen.

Bei Niederlagen nicht die Fehler bei anderen suchen.

Schwache Spieler nicht ausgrenzen (z.B. beim Wählen von Mannschaften die „schlechten“ Schülern nicht immer zuletzt wählen).

Beim Auf- und Abbau der Geräte selbständig mithelfen.

Fehler von Mitspielern soweit wie möglich beheben.

Als Sieger prahlt man nicht.

Den Anweisungen der Lehrer und Trainer aufmerksam zuhören.

Schiedsrichteraufgaben übernehmen

Sport und Gesundheit

1. Nenne die Aufgaben des Sportunterrichts!

- Förderung der Leistung- und Widerstandskraft
- Vorbeugen der durch Bewegungsmangel bedingten Haltungs-, Entwicklungs- und Konzentrationsstörungen
- Freude am Sporttreiben näherbringen
- gesunde Lebensführung wecken
- sinnvolle Freizeitgestaltung ermöglichen

2. Welche Fähigkeiten soll der Sportunterricht bei den Schülern erreichen?

- Konzentration und schnelle Reaktion schulen
- sich geschickt und gewandt bewegen zu können
- Verletzungen vorbeugen
- Selbstvertrauen gewinnen, Hemmungen überwinden
- Einsatzbereitschaft und Willenskraft
- Bereitschaft, verbindliche Regeln anzuerkennen
- Erkennen der eigenen Leistungsgrenze

3. Was sollten die SportlerInnen beim Basketball, Fußball, Handball und Volleyball erlernen?

- spielmotorische Fertigkeiten erlernen
- Koordination und schnelle Reaktion erwerben
- Freude am Spiel und Mannschaftssport wecken
- sich anstrengen und einzusetzen
- das eigene Können richtig einzuschätzen
- sich in einer Mannschaft situationsgerecht zu verhalten
- verbindliche Regeln anerkennen
- einen Überblick über die Technik, Taktik und Trainingsmethoden zu gewinnen

4. Warum brauchen Kinder und Jugendliche Bewegung, Spiel und Sport?

- das ist zur psychischen und körperlichen Entwicklung notwendig
- um Probleme des alltäglichen Lebens auszugleichen

Umwelt und Kondition

Wie verhält sich ein umweltbewusster Jogger oder Bergwanderer?

- Nicht abseits von befestigten Wegen laufen, damit Tiere nicht gestört werden.
- nur die ausgezeichneten Wanderwege benutzen
- keinen Müll hinterlassen
- nicht mit Steinen werfen, denn dadurch können Steinlawinen ausgelöst, oder andere Wanderer verletzt werden.
- Lärm vermeiden

Welche konditionellen Fähigkeiten gibt es?

Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit

Welche koordinativen Fähigkeiten gibt es?

Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit,

Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit.

- *Was versteht man unter dem Begriff „Zirkeltraining“?*
an verschiedenen Stationen werden innerhalb einer bestimmten Zeit unterschiedliche Übungen gemacht.
- Zwischen den Übungen wird eine Pause eingehalten, in der die Station gewechselt wird und in der man sich etwas erholen kann.

Nenne einige typische Ausdauersportarten?

Skilanglauf, Radfahren, Schwimmen, Nordic-Walking, Bergwandern, alle Sportspiele,

Joggen, Rudern, Skaten, Aerobic.

Was bewirkt eine gute Kondition?

- Leistungsfähigkeit in anderen Sportarten erhöht sich.
- Stärkung des Immunsystems.
- Belastbarkeit im Beruf und außerhalb wird erhöht.
- In Gefahrensituationen im Straßenverkehr reagiert man besser.
- Bei Stürzen oder Unfällen wird das Verletzungsrisiko vermindert.