

**Besondere Leistungsfeststellung zum
qualifizierenden Mittelschulabschluss
Sport**

Erläuterungen zum Ablauf der theoretischen Prüfungen

Die theoretische Prüfung wird schriftlich abgehalten.

Jeder Prüfling hat für die **schriftliche Prüfung** 30 Minuten Zeit.

In dieser Zeit muss der Prüfling Themen zu folgenden Bereichen schriftlich bearbeiten:

- Sport Allgemein
- Gesundheit
- Basketball
- Volleyball
- Handball
- Fußball **ODER** Gymnastik/Tanz
- Turnen
- Leichtathletik

Die Theoretische Prüfung zählt 1/3 der Gesamtnote des Sport-Qualis!

→ Zusammensetzung der Gesamtnote des Sport-Qualis:

- | | |
|--|-----|
| - Theoretische Prüfung: | 1/3 |
| - Ballsportart (Fußball/Basketball/Volleyball) | 1/3 |
| - Individualsportart (Leichtathletik) | 1/3 |

ALLGEMEINES:

1.	Was bedeutet der Begriff Olympische Spiele?	Sie waren das Nationalfest der Griechen und wurden alle 4 Jahre in Olympia abgehalten. Bestandteile der Spiele waren Kampfübungen (Wettläufe, Fünfkampf, Ring- und Faustkampf), Pferderennen u. a. Die Sieger wurden hoch geehrt und waren zeitlebens versorgt.
2.	Welche Olympischen Spiele gibt es heute?	Olympische Sommer- und Winterspiele. Sie werden im 2-jahresabstand alle 4 Jahre ausgetragen.
3.	Sind alle Sportarten olympisch?	Nein. Nicht olympisch: <ul style="list-style-type: none"> - Formel 1 - Bowling - Ultimate Frisbee - Slackline - Parcours usw.
4.	Was bedeuten die 5 olympischen Ringe?	5 Kontinente
5.	Wie lautet der olympische Gedanke?	Dabei sein ist alles!
6.	In welchen deutschen Städten fanden bereits Olympische Spiele statt?	Berlin 1936 (Sommer), Garmisch-Partenkirchen 1936 (Winter), München 1972 (Sommer)
7.	Was sind Paralympics?	Olympische Spiele für Menschen mit Behinderungen/ Beeinträchtigungen
8.	Der Stellenwert des Sports heute!	Sehr wichtig da: <ul style="list-style-type: none"> • Moderne, technisch hochentwickelte Gesellschaft → viele Arbeiten heutzutage maschinell → weniger körperliche Arbeit • Viele Jobs finden sitzend, meist am PC statt → trotzdem wird immer mehr Leistung gefordert! • Guter Gesundheitszustand wichtig, um im Job zu bestehen! Gesundheitsförderung kann in erster Linie durch den Sport gewährleistet werden! Ein gesunder Körper ist Grundvoraussetzung für sportliche wie berufliche Leistungen.

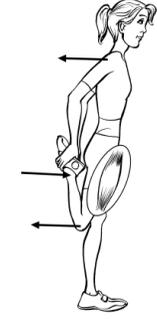
GESUNDHEIT:

1.	Nenne Gründe, regelmäßig Sport zu treiben!	<ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislaufsystem wird angeregt • Weniger Übergewicht • Vorbeugung von Krankheiten, Haltungsschäden • Spaß, man findet leichter Anschluss, soziale Komponente
2.	Warum fördern Krankenkassen den Schulsport bzw. den Sport allgemein?	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbeugung gegen Erkrankungen im Alter • Wer Sport betreibt, verursacht weniger Krankenkassenkosten
3.	Warum ist Erwärmung vor einer sportlichen Tätigkeit notwendig?	<ul style="list-style-type: none"> • Verletzungsvorbeugung → Körper muss sich an Bewegung gewöhnen, deshalb langsam beginnen! • Kreislauf soll in Schwung gebracht werden • Nur ein erwärmter Körper kann Hochleistung bringen • Muskulatur muss aufgewärmt werden
4.	Was geschieht bei der Erwärmung im Körper?	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeit der Muskulatur wird um ein Vielfaches im Vergleich zur Ruhestellung erhöht. • Für diese Mehrbelastung braucht der Muskel mehr „Treibstoff“ = Sauerstoff • Blutgefäße führen das mit Sauerstoff angereicherte Blut zu den Muskelzellen • Kreislauf wird aktiviert → Herz pumpt mehr Blut in Arterien (Adern) → Puls wird erhöht
5.	Wie dehnt man richtig?	<p>Vor dem Sporttreiben (nach dem Aufwärmen) kurz, danach Übungen mind. 15 Sekunden halten. (Vorbeugung gegen Verletzungen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keine ruckhaften, explosiven Dehnübungen • Sanft dehnen (leichte Muskelspannung spürbar) • Bei Sportarten wie beim Sprint ist Schwunggymnastik auch eine Möglichkeit
6.	Um allgemein fit zu sein, müssen 6 Bereiche „trainiert“ werden!	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer (Stresskiller, gesund für Herz/Kreislauf) • Kraft (Schutz für Gelenke u. Wirbelsäule, gute Figur, Kraftleistung im Sport) • Beweglichkeit (Vermeidung von Muskelverkürzungen, Gelenkschäden) • Gewandtheit (fördert Koordination, Kreativität) • Ernährung (Entlastung für Herz/Kreislauf, Gelenke, Wohlbefinden) • Entspannung (Atmung, Stressabbau)

7.	Unfallverhütung beginnt in der Umkleidekabine! Was musst du beachten? Nenne vier Gesichtspunkte!	<p>a) <i>Ablegen von Schmuck/ Abkleben</i></p> <p>b) <i>Keine Kaugummis oder Bonbons!</i></p> <p>c) <i>Geeignete Sportkleidung / gute Turnschuhe</i></p> <p>d) <i>Lange Haare zusammenbinden!</i></p>
8.	Nenne den Hauptgrund, warum Disziplin im Sportunterricht erforderlich ist?	<ul style="list-style-type: none"> • Vermeidung von Unfällen • Vermeidung von Verletzungen
9.	Gib zwei Möglichkeiten an, wo der Puls nach Belastungen am besten gemessen werden kann und wie?	<ul style="list-style-type: none"> • Am Handgelenk • An der Halsschlagader • Schlagzahl 15 sec. lang zählen und anschließend mit 4 multiplizieren = Schlagzahl pro Minute
10.	Wie hoch ist der Normalpuls (Ruhepuls)?	<ul style="list-style-type: none"> • 60 – 80 Schläge pro Minute
11.	Warum erhöht sich bei einer Belastung dein Pulsschlag?	Die Muskeln <i>benötigen</i> bei größerer Belastung mehr Nährstoffe (Sauerstoff), die vom Blut <i>transportiert</i> werden. Um <i>mehr</i> Blut <i>bewegen</i> zu können, muss das Herz <i>schneller</i> schlagen. Der Puls <i>erhöht</i> sich dadurch.
12.	Nenne Beispiele für niedrige, mittlere und hohe Pulswerte nach unmittelbarer körperlicher Belastung!	<ul style="list-style-type: none"> • 170 – 190: hoher Puls (max. Belastung) • 150 – 170: mittlerer Puls • 130 – 150: niedriger Puls <p>Dies sind nur ungefähre Richtwerte, da es immer auf den individuellen Trainingszustand ankommt!</p>
13.	Warum ist die Pulskontrolle bei sportlicher Betätigung unbedingt notwendig?	Extremwerte können ein Warnsignal werden für ... <ul style="list-style-type: none"> • Überbelastung • Organische Fehler bzw. Schwächen, dies gilt insbesondere für das Herz- und Kreislaufsystem
14.	Nicht aufgewärmt? – Welche Verletzungen sind dafür typisch? Nenne zwei!	<p>a) Zerrungen / Muskelfaserrisse</p> <p>b) Sehnen- und Bänderrisse</p>
15.	Was fördert die sportliche Leistungsfähigkeit?	<ul style="list-style-type: none"> - Sinnvoller Trainingsaufbau (Trainingsplanung) - keine Drogen (Rauchen, Alkohol, Dopingmittel) - richtige Ernährung (vielseitig, fettarm usw.) - gute Sportausrüstung - genügend Erholung (Schlaf, Verletzungspausen) - Auf die Signale des Körpers hören

16.	Nenne zwei Punkte, die man beim richtigen Heben beachten sollte!	<p>a) Rücken gerade, Arme gestreckt, Beine gebeugt.</p> <p>b) Gewicht wird mit der Bein kraft gehoben!</p>
17.	Nenne Beispiele für umweltschädigendes Verhalten im Sport!	<p>a) Mountainbike fahren im Wald</p> <p>b) Inliner fahren in der Fußgängerzone</p> <p>c) Skifahren, Tourengehen, Bergwandern</p> <p>d) Querfeldein Joggen, Motorsportarten</p>
18.	Woran erkennt man in einem Mannschaftsspiel (z.B. Fußball), dass nach dem Prinzip „Fair Play“ gehandelt wird? Nenne vier Merkmale!	<p>a) Einhalten von Regeln. Mit dem Spielpartner anständig umgehen.</p> <p>b) Den Gegner nicht blamieren. Dem Schwächeren eine Chance geben</p> <p>c) Nicht rücksichtslos auf Sieg spielen, Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren.</p> <p>d) Den Sieger oder Verlierer anerkennen.</p>
19.	Was versteht man unter einem Zirkeltraining?	<ul style="list-style-type: none"> • Trainieren bzw. üben nach dem Intervallprinzip an verschiedenen Stationen (im Kreis angeordnet) • Abwechslung zwischen Belastung und Entlastung/Entspannung (30 sec. Übung, 30 sec. Pause) • Muskelgruppen werden im Wechsel belastet
20.	Nenne Bereiche der Kondition, die man mit dem Seilspringen verbessern kann!	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus, Koordination • Ausdauerschulung • Kräftigung der Beinmuskulatur • Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems

So kannst du die wichtigsten Muskeln dehnen:

<p>Dehnen / Wadenmuskulatur</p>  <p>! • hinteres Knie durchstrecken • Fersen bleiben auf dem Boden</p>	<p>Dehnen / vordere Oberschenkelmuskulatur</p>  <p>! • aufrecht stehen, kein Hohlkreuz • Knie drücken aneinander • Gesäß anspannen</p>	<p>Dehnen / Leistenmuskel</p>  <p>! • vorderes Knie nicht unter 90° • Oberkörper aufrecht</p>	<p>Dehnen / Oberschenkelinnenseite</p>  <p>! • Kniegelenk nicht unter 90°</p>	<p>Dehnen / Schultergürtel und Rückenmuskulatur</p>  <p>! • Schultern nach unten drücken • nicht ins Hohlkreuz gehen</p>
<p>Dehnen / Oberschenkelinnenseite</p>  <p>! • aufrecht sitzen • Ellbogen drücken Beine nach unten • Fersen möglichst nah zum Körper</p>	<p>Dehnen / Rumpfmuskulatur</p>  <p>! • gedehnte Schulter nach oben ziehen • Becken-Hüft-Bereich fixieren • nicht mit der Hüfte nach vorne oder hinten ausweichen</p>	<p>Dehnen / Schulter- und Armmuskulatur</p>  <p>! • gedehnte Schulter nach oben drücken • Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden</p>	<p>Dehnen / Nackenmuskulatur</p>  <p>! • nicht zu großen Zug (Hand) oder Druck (Kopf) ausüben • Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden</p>	<p>Dehnen / Unterarmmuskulatur</p>  <p>! • Ellbogen des gedehnten Armes strecken • Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden</p>

LEICHTATHLETIK:

Lauf:

1.	Welche drei Laufstrecken unterscheidet man?	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzstreckenlauf (Sprint) • Mittelstreckenlauf • Langstreckenlauf (Dauerlauf)
2.	Bei welcher Laufdisziplin wird nur auf dem Ballen bzw. über die ganze Sohle gelaufen?	<ul style="list-style-type: none"> • Kurz- und Mittelstrecke: Ballen • Langstrecke: ganze Sohle
3.	Welche Startmöglichkeiten unterscheidet man und in bei welchen Strecken werden sie angewandt?	<ul style="list-style-type: none"> • Tiefstart (Kurzstrecken) • Hochstart (Mittel- und Langstrecken)
4.	Beschreibe die Vorgänge beim Start zum 100-m-Lauf! Wie heißen die Kommandos?	<ul style="list-style-type: none"> • Läufer stehen hinter den Startblöcken • „Auf die Plätze!“ (Läufer gehen in die Startblöcke) • „Fertig!“ (Gesäß anheben) • „Schuss“, in der Schule „Los“ bzw. „Knall“ mit der Startklappe (Start der Läufer)
5.	Wann entscheidet der Schiedsrichter auf Fehlstart?	Wenn ein Läufer vor dem Startschuss „zuckt“ (sich bewegt).
6.	Wann wird ein Läufer vom Wettkampf ausgeschlossen?	<ul style="list-style-type: none"> • beim 1. Fehlstart • beim Verlassen der Bahn • bei Behinderung eines anderen Läufers • bei Staffelläufen: Stabwechsel außerhalb des Wechselraums
7.	Bei welchen Laufdisziplinen muss in der Bahn gelaufen werden?	Bei allen Kurzstrecken (50m, 75m, 100m, 110m Hürden, 200m, 400m und 400m Hürden)
8.	Nenne je zwei Laufstrecken pro Laufdisziplin	<ul style="list-style-type: none"> • Sprintstrecken: 50m, 75m, 100m, 200m, 400m • Mittelstrecken: 800m, 1000m, 1500m • Langstrecken: 3000m(Hindernis), 5000m, 10000m, Marathonlauf (42,195km)
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 das Versetzen der einzelnen Startpositionen, je nach Bahn, wird die Gleichheit wieder hergestellt.

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. Der Wechselraum beträgt 20 m.
11.	Wie bereitest du dich auf eine Langstrecke im Laufen vor?	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht rauchen • Intervallmethode (Tempowechselläufe) • Häufiges langsames Laufen evtl. Lauftreffs mit anderen • Waldlauf, Joggen
12.	Wie lang ist ein Marathonlauf und warum hat er eine so ungewöhnliche Länge?	<ul style="list-style-type: none"> • Länge: 42,195 km • 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 genau die Strecke von 42,195 km zurück gelegt.

Weitsprung:

1.	Die drei wichtigsten Faktoren, die für die Weite entscheidend sind!	<ul style="list-style-type: none"> • Anlaufgeschwindigkeit (Steigerungslauf, nicht zu langer Anlauf!) • Absprung • Landung (Beine und Arme vor)
2.	Warum soll ein Springer seinen Anlaufpunkt markieren?	Damit er seinen Anlaufpunkt je nach Tagesform, nach vorne oder hinten verlegen kann, wenn er zu früh oder zu spät (Übertreten) abspringt.
3.	Wie wird die Sprungweite gemessen?	<ul style="list-style-type: none"> • Nullpunkt des Maßbandes am hintersten Abdruck im Sand zum Absprungbalken • Ablesen der Leistung am vordersten Rand des Absprungbalkens oder an der Fußspitze bei zu frühem Absprung bzw. in der Absprunzone.
4.	Wann zählt ein Sprungversuch als Fehlversuch?	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn der Absprungpunkt über der vordersten Kante des Absprungbalkens liegt. • Verlassen der Sprunggrube nach hinten • Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 s)
5.	Nenne die vier Phasen des Weitsprungs!	<ul style="list-style-type: none"> • Anlauf • Absprung • Flug • Landung
6.	Nenne den Weltrekord der Männer und Frauen!	<ul style="list-style-type: none"> • Männer: 8,95 m Mike Powell • Frauen: 7,52 m Galina Tschistjakowa

Hochsprung:

1.	Warum heißt der heute gesprungene Hochsprungstil „Fosbury-Flop“?	1968 ist der Hochspringer Fosbury bei den Olympischen Spielen in Mexiko als erster Mensch diese Technik gesprungen und wurde damit Olympia-Sieger.
2.	Worin besteht der große Unterschied des Fosbury-Flops zu den bisher gesprungenen Techniken?	<ul style="list-style-type: none">• Der Rücken zeigt zur Latte• Das lattenferne Bein ist das Absprungbein• Der Anlauf ist bogenförmig
3.	Die wichtigsten 4 Phasen des Flopsprungs?	<ul style="list-style-type: none">• Bogenförmiger Anlauf (als Linksspringer von rechts, als Rechtsspringer von links)• Absprung einbeinig• Bogenhaltung• L-Haltung bei der Landung
4.	Wann ist beim Hochsprung ein Versuch ungültig?	<ul style="list-style-type: none">• Abwerfen der Latte• beidbeiniger Absprung• Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 s)• Unterlaufen der Latte oder Berühren der Anlage
5.	Wie viele Versuche hat ein Springer pro Höhe?	3 Versuche
6.	Beide Springer haben die gleiche Höhe erreicht, wer ist Sieger?	<ul style="list-style-type: none">• Zuerst wird festgestellt: Versuchsanzahl der zuletzt übersprungenen Höhe• Wenn beide gleich, dann: Gesamtzahl der Fehlversuche• Wenn beide gleich, dann: Gesamtzahl aller Versuche Hochspringer können bei beliebiger Höhe in den Wettkampf einsteigen, können auch aufgelegte Höhen auslassen.

Mehrkampf:

1.	Welches sind die 10 Disziplinen beim 10-Kampf der Männer?	<ul style="list-style-type: none">• 100m, 110 m Hürden, 400m, 1500m, Weitsprung, Hochsprung, Stabhochsprung, Kugelstoßen, Speerwurf, Diskuswurf
2.	Nenne die Disziplinen für den 7-Kampf der Frauen!	<ul style="list-style-type: none">• 110 Hürden, 200m, 800m, Kugelstoßen, Speerwurf, Weitsprung, Hochsprung

Wurf und Stoß:

1.	Nenne Wurf- bzw. Stoßarten aus der Leichtathletik!	<ul style="list-style-type: none">• Schlagballwurf• Schleuderballwurf• Kugelstoßen• Speerwurf• Diskuswurf• Hammerwurf
2.	Nenne die 4 Phasen beim Schlagballwurf bzw. Schleuderballwurf!	Schlagballwurf: <ul style="list-style-type: none">• Anlauf/Rückführung, Impulsschritt, Abwurf/gerader Wurf, Nachsteigen, Abfangen Schleuderballwurf: <ul style="list-style-type: none">• Anschwung, Drehung, Abwurf, Umspringen/Abfangen
3.	Was sind die 3 wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoßen?	<ul style="list-style-type: none">• Stoßkreis• Stoßbalken• Stoßsektor 35 Grad
4.	Wie wird die Weite beim Ballwurf gemessen?	Nullpunkt des Maßbandes an der Innenkante der Abwurflinie; abgelesen wird am hinteren Rand der Aufschlagstelle.
5.	Wann gilt ein Versuch als ungültig?	Schlagballwurf: <ul style="list-style-type: none">• Be- oder übertreten der Abwurflinie Schleuderballwurf: <ul style="list-style-type: none">• Be- oder Übertreten der Abwurflinie• Wurf außerhalb der gesteckten Seitenlinie (Sektorenlinie)• Verlassen des Abwurfraumes, bevor der Ball den Boden berührt Kugelstoßen: <ul style="list-style-type: none">• Übertreten des Abstoßbalkens• Kugel außerhalb des Sektors gelandet• Kugelstoßkreis nach vorne verlassen
6.	Beschreibe die Bewegung beim Kugelstoß mit der Angleittechnik!	<ul style="list-style-type: none">• Kugel liegt auf den Fingerwurzeln und wird an den Hals gedrückt• Rücken zur Stoßrichtung• Angleiten (Nachstellschritt)• Absenken des Körperschwerpunktes• Halbe Drehung, Beginn der Körperstreckung• Explosive Streckung der Arme und Beine – Stoß• Umspringen bzw. Abfangen des Schwungs

TURNEN:

1.	Nenne sechs sportliche Voraussetzungen, die du für das erfolgreiche Turnen an Geräten brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Beweglichkeit • Kraft • Schnelligkeit • Gleichgewichtsgefühl • Rhythmisierungsfähigkeit • Körperspannung • Koordination
2.	Erkläre die Begriffe Helfen und Sichern im Turnen!	<ul style="list-style-type: none"> • Sichern: Der Helfer steht in ständiger Bereitschaft daneben, um Verletzungen des Übenden zu vermeiden. • Helfen: Aktiver Eingriff/Unterstützung durch den Helfer in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird. Helfer ist somit in ständigem Kontakt mit dem Übenden!
3.	Nenne vier verschiedene Griffarten am Reck/Stufenbarren und erkläre sie!	<ul style="list-style-type: none"> • Ristgriff: Mit beiden Händen von oben greifen, Daumen unter der Stange/den Holm. • Kammgriff: Mit beiden Händen von unten greifen, Daumen zeigen zum Gesicht des Turners. • Zwiegriff: Eine Handfläche nach unten, eine nach oben • Speichengriff: Handflächen zeigen nach innen, Daumen greift innen um den Holm (Barren).
4.	Nenne zwei wichtige Helfergriffe, erkläre sie und gib dazu eine passende Übung an!	<ul style="list-style-type: none"> • Klammergriff: Beide Hände greifen aufeinander zu und umfassen dabei z. B. bei der Hocke den Oberarm, beim Handstand den Oberschenkel des Übenden. • Drehgriff: Zwei Helfer stehen z. B. beim Salto oder Überschlag rechts und links neben dem Übenden. Die Handfläche der Innenarmhand des Helfers zeigt nach oben und greift dann am Oberarm des Übenden zu. Die andere Hand wird hinter den Oberarm gelegt.
5.	Nenne vier verschiedene Geräte aus dem Wettkampfbereich der Frauen und Männer im Geräteturnen!	<ul style="list-style-type: none"> • Frauen: Boden, Schwebebalken, Sprung (Kasten(Bock), Reck/Stufenbarren) • Männer: Boden, Pauschenpferd, Ringe, Barren, Reck, Sprung (Kasten)
6.	Wie nennt sich das „Holz“ beim Stufenbarren und beim Barren?	Holme

7.	Nenne die 3 verschiedenen Bewegungsrichtungen im Geräteturnen, erkläre sie und gib jeweils zwei Beispiele an!	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlings: Die Körpervorderseite ist dem Gerät zugewandt. Bsp.: Hocke über den Kasten, Rolle vw • Rücklings: Die Körperrückseite ist dem Gerät zugewandt. Bsp.: Rolle rw, Rückwärtssalto, Felgaufschwung • Seitlings: Die linke oder die rechte Körperflankenseite ist dem Gerät zugewandt. Bsp.: Rad, Radwende
----	---	--

8.	Erkläre den Begriff Kür im Turnen an Geräten!	Die Anzahl und Abfolge der Übungsteile wird vom Turner/von der Turnerin selbst zusammengestellt.
----	---	--

9.	Welche Bewegungsrichtungen sind auf einem Schwebebalken möglich?	<ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts • Rückwärts • seitwärts
----	--	--

10.	Nenne Übungen am Reck, Stufenbarren, Kasten, Boden, Schwebebalken!	<ul style="list-style-type: none"> • Reck/Stufenbarren: Felgaufschwung, Felgumschwung, Knieumschwung, Mühlumschwung, Hockwende, Kippe, Aufhocken • Kasten: Aufhocken, Hockwende, Durchhocken, Grätsche, Handstandüberschlag • Boden: Rolle vw + rw, Rad, Radwende, Handstand, Handstandüberschlag, Salto vw + rw • Schwebebalken: Nachstellschritt, Pferdchensprung, ½ + ganze Drehung im Ballenstand und in der Hocke, Rolle vw, Handstand, Rad
-----	--	--

11.	Durch welche Sicherheitsmaßnahmen kann man speziell im Geräteturnen möglichen Unfällen entgegenwirken? Nenne vier Möglichkeiten!	<ul style="list-style-type: none"> • Eng anliegende Sportkleidung und lange Haare zusammenbinden • Disziplinierter Geräteauf- und Abbau • Turnen nur mit Hilfe- bzw. Sicherheitsstellung • Kontrolle der Sportgeräte durch die Lehrkraft vor Verwendung
-----	--	---

GYMNASTIK & TANZ:

1.	Nenne gymnastisch-tänzerische Grundformen!	<ul style="list-style-type: none"> • Gehen • Laufen • Hüpfen • Springen
1.	Wodurch kann die Grundform Gehen verändert werden?	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo • Dynamik • Raumwege • Rhythmus
2.	Worin liegt der Unterschied zwischen Hüpfen und Springen?	<ul style="list-style-type: none"> • Der Sprung besteht aus einem kräftigen Absprung, einer Flugphase und einer elastischen Landung. • Beim Hüpfen landet man auf dem gleichen Bein, mit dem man abgesprungen ist, das andere Bein bleibt unbelastet, dann erfolgt ein Wechsel, es ist eine rhythmische Bewegung.
3.	Wodurch entsteht der Rhythmus eines Musikstückes? Erkläre kurz!	Er entsteht durch das Setzen von unterschiedlichen Betonungen, Pausen und Kombinationen.
4.	Was versteht man unter Pirouetten ? Erkläre kurz!	Das sind einbeinige, im Ballenstand ausgeführte Drehungen um die eigene Körperachse.
5.	Nenne vier mögliche Techniken mit dem Band!	a) schwingen/kreisen b) schlängeln/werfen c) Spiralen drehen d) Achter/Handwechsel
6.	Welche sozialen Fähigkeiten werden beim Tanz geschult? Nenne verschiedene Möglichkeiten!	<ul style="list-style-type: none"> • Kompromisse schließen • Aufgaben übernehmen • Die eigene Meinung äußern oder zurückhalten • Kritik sachlich äußern und entgegennehmen • Den anderen gegenüber fair sein • Mit anderen auskommen
7.	Was versteht man unter Improvisation ?	<ul style="list-style-type: none"> • Eine spontane tänzerische Darstellung • Ohne Vorbereitung bestimmte Bewegungsformen spontan variieren und darstellen

8.	Nenne drei Raumebenen und beschreibe sie!	<ul style="list-style-type: none"> • a) horizontal: waagrecht über den Körper bzw. um den Körper herum • b) frontal: vor dem Körper • c) sagittal: seitlich neben dem Körper
9.	Welche Handgeräte benutzt man in Gymnastik & Tanz?	<ul style="list-style-type: none"> • Band • Reifen • Seil • Ball • Keulen
10.	Welche Übungsformen gibt es mit dem Ball, Reifen, Band?	<ul style="list-style-type: none"> • Ball: Werfen, Fangen, Pellen, Rollen, Balancieren • Reifen: Schwingen, Rollen, Werfen und Fangen, Kreisen und drehen, Springen durch den Reifen, Übergeben des Reifens • Band: Am Ort und in der Bewegung, Kreisen, Schlangenbewegungen, Auf- und Abbewegungen, Spiralen
11.	Nenne verschiedene Raumwege im Tanz!	<ul style="list-style-type: none"> • Diagonal • Geradlinig • Eckig/Zick – Zack • Kurven • Halbkreis • Kreis
12.	Nenne Aufstellungsformen für das Tanzen!	<ul style="list-style-type: none"> • Paarweise • Reihe/Doppelreihe • Gasse • Kreis/Doppelkreis • Viereckaufstellung
13.	Welche Grundkenntnisse aus der Musik sind für Gymnastik und Tanz erforderlich?	<ul style="list-style-type: none"> • Taktarten • Tempobezeichnungen • Notenwerte • Punktierung
14.	Nenne aktuelle Tanzrends!	<ul style="list-style-type: none"> • HipHop • Streetdance • Zumba • Jumpstyle • Breakdance

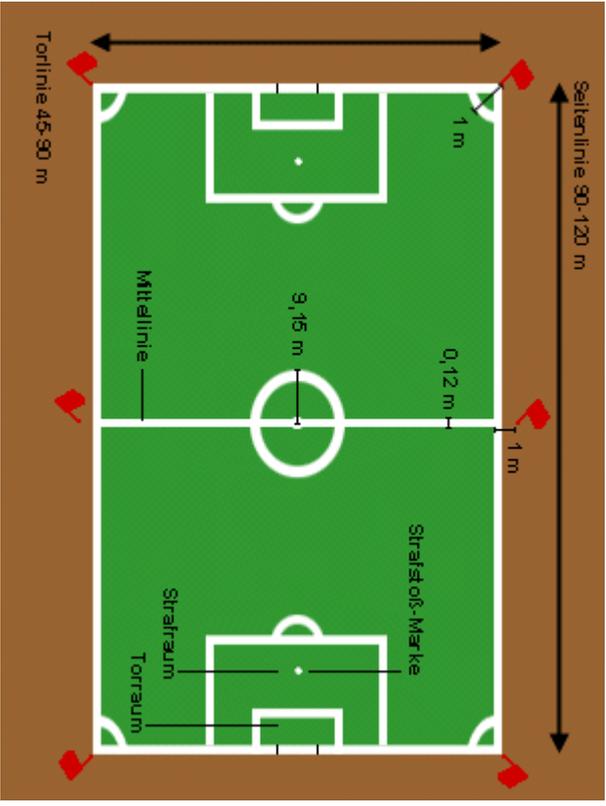
FUßBALL:

1.	Wann gibt es einen Abstoß vom Tor?	Der Ball überschreitet mit seinem ganzen Umfang die Torauslinie. 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 entscheidet der Schiedsrichter auf direkten Freistoß? Nenne vier Möglichkeiten!	Bei Fouls, die fahrlässig, rücksichtslos und mit unverhältnismäßig großem Körpereinsatz verübt werden: <ul style="list-style-type: none">• dem Gegenspieler in die Beine treten• den Gegner anspringen• dem Gegner ein Bein stellen• den Gegner schlagen• den Gegner stoßen/rempeeln• den Ball absichtlich mit der Hand spielen• den Gegner am Trikot ziehen
4.	Wann ist ein Spieler im Abseits?	Ein Spieler ist im Abseits, wenn er im Augenblick der Ballabgabe näher zum gegnerischen Tor ist als ein Gegenspieler ausgenommen: <ul style="list-style-type: none">• er befindet sich in seiner eigenen Spielfeldhälfte• der Ball wurde als letztes von einem gegnerischen Spieler gespielt• er bekommt den Ball aus einer Spielunterbrechung durch: Abstoß, Eckstoß, Einwurf oder einem Schiedsrichterball.
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, egal welche Mannschaft, den Ball berührt.
6.	Nenne drei Kennzeichen eines korrekten Einwurfes!	<ul style="list-style-type: none">• Der einwerfende Spieler muss hinter oder auf der Linie stehen• Der Ball muss mit beiden Armen über 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!	<ul style="list-style-type: none">• 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.	Wie weit muss bei einem Freistoß der gegnerische Spieler vom Ball entfernt sein?	Er muss mindestens 9,15 m entfernt sein.
11.	Welche Aufgaben hat ein Schiedsrichterassistent? Nenne vier Beispiele!	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung des Schiedsrichters • Anzeigen von Abseitspositionen • Auskunft für den Schiedsrichter bei zweifelhaften Situationen geben • Anzeigen von einem Foulspiel, das in seiner Nähe begangen wurde. • Anzeigen, wenn der Ball über eine Linie ins Aus geht. • Anzeigen einer Spielerauswechslung
12.	Wann zeigt der Schiedsrichter einem Spieler die Rote Karte? Nenne vier Möglichkeiten!	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ein Spieler eine zweite Gelbe Karte bekäme, zeigt der Schiedsrichter die Rote Karte (Gelb-Rot). • bei überhartem Foulspiel • bei einem Foulspiel, durch welches eine klare Torchance verhindert wird (letzter Mann/Notbremse) • Wenn durch ein absichtliches Handspiel eine klare Torchance verhindert wird • bei anstößigen, beleidigenden Äußerungen oder Gebärden
13.	Nenne Maßnahmen eines Schiedsrichters nach dem Foulspiel eines Spielers!	<ul style="list-style-type: none"> • Freistoß • Gelbe Karte = Verwarnung • Rote = Spelausschluss, evtl. mehrerer Spiele • Gelb/rote Karte = Matchstrafe, da gelbe Karte schon gegeben wurde
14.	Wann pfeift der Schiedsrichter Strafstoß?	Bei einem Foul oder Handspiel im Strafraum.
15.	Wo und wie lange darf der Torhüter den Ball in der Hand halten?	<ul style="list-style-type: none"> • Nur im 16m-Strafraum, höchstens 6 sec.

16.	Was versteht man im Fußball unter Doppelpassspiel?	<ul style="list-style-type: none"> • Direktes 2-faches Zuspiel zweier Partner
17.	Nenne drei Kennzeichen des Bewegungsablaufes beim Kopfstoß!	<ul style="list-style-type: none"> • Sprung • Bogenspannung • Stoß mit der Stirn
18.	Was versteht man unter dem Innenseitstoß? In welcher Spielsituation wird er verwendet?	Der Ball wird mit der Fußinnenseite gespielt und wird als Zuspieler zum Mitspieler als Pass verwendet. Verlangt hohe Präzision. Kann auch als gezielter Torschuss eingesetzt werden.
19.	Was versteht man unter dem Spannstoß? In welcher Spielsituation wird er verwendet?	Der Ball wird mit der Fußvorderseite gespielt und wird als Torschuss eingesetzt. Er ist weniger präzise, dafür härter; wird auch als weiter Flugball (Pass) angewandt.
20.	Nenne sechs Möglichkeiten für die Ballannahme!	<ul style="list-style-type: none"> • mit der Sohle • mit der Innenseite des Fußes • mit dem Spann • mit dem Oberschenkel • mit dem Bauch /mit der Brust • mit dem Kopf
21.	Nenne vier verschiedene Ballschusstechniken!	<ul style="list-style-type: none"> • Innenseitstoß • Außenspannstoß/Innenspannstoß • Vollspannstoß • Kopfstoß
22.	Darf ein Spieler den Platz des Torwarts einnehmen?	Ja wenn: <ul style="list-style-type: none"> • Der Schiedsrichter vor dem Wechsel benachrichtigt wird • Der Wechsel während einer Spielunterbrechung durchgeführt wird
23.	Unter welchen Bedingungen darf ausgewechselt werden?	<ul style="list-style-type: none"> • Der Schiedsrichter muss vor dem Auswechselln benachrichtigt werden • Der Auswechsellspieler darf nur auf Zeichen des Schiedsrichters und nachdem der zu ersetzende Spieler das Spielfeld verlassen hat, das Spielfeld betreten • Der Auswechsellspieler soll das Spielfeld während einer Spielunterbrechung und an der Mittellinie betreten.

24. Wie breit und wie hoch ist das Fußballtor?	7,32m breit und 2,44m hoch
--	----------------------------

25. Das Fußballspielfeld – seine Maße:	<ul style="list-style-type: none"> • Mittellinie: Beim Anstoß, als Abseitslinie • 16m-Linie: Torwart darf Ball mit der Hand spielen (Ausnahme Rückpass); bei Foul Elfmeter • Seitenauslinie: Einwurf • Torauslinie: Eckball oder Abstoß  <p>Das Diagramm zeigt ein Fußballspielfeld mit folgenden Beschriftungen und Maßen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Torlinie: 45,90 m Seitenauslinie: 90-120 m Mittellinie: 9,15 m Strafraum: 16 m Torraum: 1 m Strafstoß-Märke: 1 m 1 m: Abstand von der Torlinie zum Strafraum 0,12 m: Abstand von der Strafrauslinie zum Strafraum 1 m: Abstand von der Strafrauslinie zum Strafraum
--	---

BASKETBALL

1.	Was bedeutet die 3 –Sekunden Regel?	Ein Spieler darf sich nur 3 Sekunden in der gegnerischen Zone aufhalten.
2.	Was versteht man unter einem „persönlichen Foul“?	Ein Spielerfoul beim Kontakt mit einem Gegner mit oder ohne Ball.
3.	Was versteht man unter einem „technischen Foul“?	Missachtung der Ermahnung oder Beleidigungen gegenüber dem Schiedsrichter und anschließendem Schubsen/Rängeleien mit Gegenspielern. Kann auch gegen den Trainer/die Bank ausgesprochen werden.
4.	Nenne drei verschiedene Arten des Korbwurfes.	Standwurf, Sprungwurf, Korbleger, Dunking
5.	Was versteht man unter einem Sternschritt?	Wenn ein Spieler mit dem Ball in der Hand einmal oder mehrmals mit demselben Fuß in beliebiger Richtung Schritte macht, während der andere Fuß auf dem Boden bleibt.
6.	Was versteht man unter Technik und Taktik! Erkläre!	Unter Technik versteht man das gefühlvolle, sichere Umgehen mit dem Ball. Taktik ist bewusstes, überlegtes Verhalten und planmäßiges Vorgehen. (auch ohne Ball)
7.	Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen sich gleichzeitig auf dem Feld befinden?	5 Spieler.
8.	Wann ist ein Spieler im Aus und wann der Ball?	Wenn irgendein Teil seines Körpers den Boden oder irgendeinen Gegenstand auf, über oder außerhalb der Grenzlinie berührt. Der Ball ist im Aus, wenn er den Boden auf oder außerhalb der Außenlinie berührt oder ein Spieler im Aus ist.
9.	Nenne drei Möglichkeiten der Mannschaftstaktik.	Manndeckung, Zonendeckung, Schnellangriff, Systemspiel
10.	Wie lange dauert normalerweise ein Spiel?	4 x10 Minuten (FIBA-Regeln) Viertelpause 2 Minuten Halbzeitpause 10 Minuten

11.	Wie groß ist der Radius der 3-Punkte-Linie?	6,75 m (FIBA-Regeln)
12.	Was ist ein Freiwurf beim Basketball?	Es ist ein unbehinderter Wurf auf den Korb von der Freiwurflinie. Dieser zählt nur einen Punkt. Dieser erfolgt nach Foulspiel beim Korbwurf.
13.	Was heißt Zonendeckung beim Basketball?	Dies ist eine Verteidigungsform, bei der jeder Verteidiger eine bestimmte Zone zu decken hat.
14.	Was heißt Manndeckung beim Basketball?	Dies ist eine Verteidigungsform, bei der jeder Verteidiger einen bestimmten Angreifer zu decken hat.
15.	Welche Bedeutung hat die 24-Sekunden-Regel beim Basketball?	Innerhalb der 24 Sekunden muss die Mannschaft, die in Ballbesitz gekommen ist, einen Korbwurf versuchen, bei dem der Ball den Ring berührt.
16.	Wie zeigt der Schiedsrichter einen Schrittfehler an?	Er rollt die Fäuste umeinander.
17.	Wie lange hat der Spieler Zeit, einen Freiwurf auszuführen?	Dem Freiwurfer stehen an der Freiwurflinie 5 Sekunden zur Verfügung.
18.	Wann gibt es 2 bzw. 3 Punkte?	Bei einem aus dem Spiel erzielten Korb gibt es 2 Punkte. Außerhalb der Kreismarkierung zählt er 3 Punkte.
19.	Erläutere die 8-Sekunden-Regel!	Bekommt eine Mannschaft den Ball zum Einwurf im Rückfeld hat sie 8 Sekunden Zeit, um den Ball über die Mittellinie ins Vorfeld zu spielen.
20.	Was ist ein Sprungball und wie ist dabei die Aufstellung der Spieler?	Das Spiel beginnt mit einem vom Schiedsrichter hochgeworfenen Ball im Mittelkreis zwischen zwei Spielern, aus jeder Mannschaft einer (Ball darf selber nicht gefangen werden!). Die restlichen Spieler stellen sich auf ihrer Seite außerhalb des Kreises auf.
21.	Wo wird das Spiel nach einem Korberfolg fortgesetzt?	Der Ball wird von der Stelle unter dem Korb hinter dem Spielfeldende von der gegnerischen Mannschaft eingeworfen.
22.	Welchen Abstand muss der Gegner beim Einwurf einhalten?	Mindestens 1 m Abstand!

23.	Erkläre den Begriff „Rebound“!	Erkämpfen des vom Korb bzw. Brett abprallenden Balles nach einem Fehlwurf.
-----	--------------------------------	--

24.	Wann gibt es eine Verlängerung?	Wenn das Spielergebnis am Ende des 4. Viertels unentschieden ist.
-----	---------------------------------	---

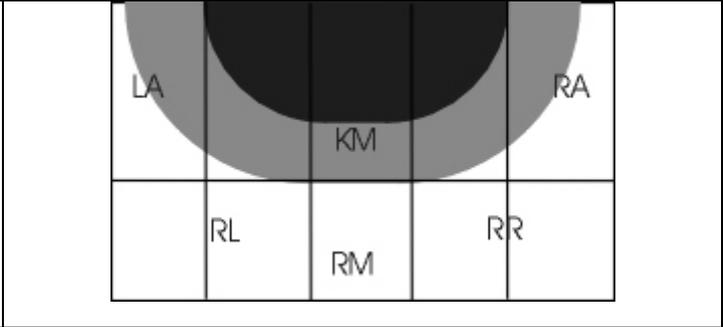
25.	Das Basketballspielfeld – seine Maße:	<ul style="list-style-type: none"> • Größe: 28m x 15m • Durchmesser Korb: 45 cm • Korbhöhe: 3,05 m • Durchmesser Mittelkreis: 3,6 m • Entfernung 3-Punkte-Wurflinie bis Korb: 6,75 m <p>Grundlinie</p>
-----	---------------------------------------	---

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.
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 Handballspiel regulär?	Effektive Spielzeit 2x30 Minuten mit 10 Minuten Halbzeitpause
4.	Aus wie vielen Spielern besteht eine Mannschaft inklusive Ersatzspieler?	Aus 12 Spielern, davon muss ein Spieler Torwart sein.
5.	Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Spielfeld sein?	7 Spieler (6 Feldspieler + 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.	Welchen Abstand muss der Gegner beim Einwurf oder Freiwurf vom ausführenden Spieler haben?	Mindestens 3 Meter
9.	Für wie lange erfolgt eine Hinausstellung? Kreuze an!	Für zwei Minuten
10.	Wer darf den Torraum betreten?	Nur der Torwart
11.	Darf ein Torwart im Feld mitspielen? Kreuze an!	Ja, er unterliegt in diesem Fall den gleichen Bedingungen wie ein Feldspieler.
12.	Was ist beim Auswechseln zu beachten?	<ul style="list-style-type: none"> • Das Auswechseln muss im Wechselraum erfolgen • Der Spieler muss das Spielfeld verlassen haben, bevor es der Einwechselspieler betritt

13.	Wie oft darf in einem Handballspiel gewechselt werden?	Beliebig oft
14.	Wann entscheidet der Schiedsrichter auf Einwurf von der Ecke?	Wenn der Ball vor dem Verlassen des Spielfeldes über die Torauslinie von einem Feldspieler der verteidigenden Mannschaft zuletzt berührt wurde.
15.	Wann wird auf 7-m-Wurf entschieden?	<ul style="list-style-type: none"> • Bei regelwidrigem Verhindern einer klaren Torgelegenheit • Bei absichtlichem Betreten des eigenen Torraums • Bei absichtlichem Rückspiel zum eigenen Torwart • Wenn der Torwart mit dem Ball aus dem Spielfeld zurück in den Torraum geht
16.	Was ist eine 2-Minuten-Strafe?	<ul style="list-style-type: none"> • Der Schiedsrichter schickt einen Spieler wegen Regelverstoßes für 2 Minuten vom Spielfeld. Bei der dritten Hinausstellung desselben Spielers wird dieser disqualifiziert. Die Mannschaft darf in diesen 2 Minuten ihr Team nicht ergänzen.
17.	Welche Regelübertretungen führen zu einer 2-Minuten-Straße?	<ul style="list-style-type: none"> • Meckern • Bei Pfiff den Ball auf den Boden werfen oder nicht unmittelbar ablegen • Falsches Auswechseln • Grobes Foulspiel
18.	Was versteht man unter einem Stürmerfoul?	Ein angreifender Spieler läuft, springt mit dem Kopf, Schulter oder Knie voraus in die Abwehr.
19.	Schneller Angriff aus dem Abwehrverhalten nach plötzlichem Ballverlust des Gegners.	
20.	Was versteht man unter einer 6:0 Deckung?	Sämtliche Abwehrspieler verteidigen an der eigenen Torraumlinie.
21.	Was versteht man unter einer 5:1 Deckung?	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Feldspieler verteidigen an der Torraumlinie • 1 Feldspieler spielt vorgezogen und versucht den Spielaufbau des Gegners zu stören
22.	Erkläre die Begriffe Taktik und Technik!	<ul style="list-style-type: none"> • Taktik: Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen. • Technik: Eine bestimmte Bewegungsaufgabe auf möglichst zweckmäßige und ökonomische Weise zu lösen.

23. Zeichne einen 3:3 Angriff und benenne die Positionen. Verwende dabei die gängigen Abkürzungen.



24. Was ist ein Schlagwurf?

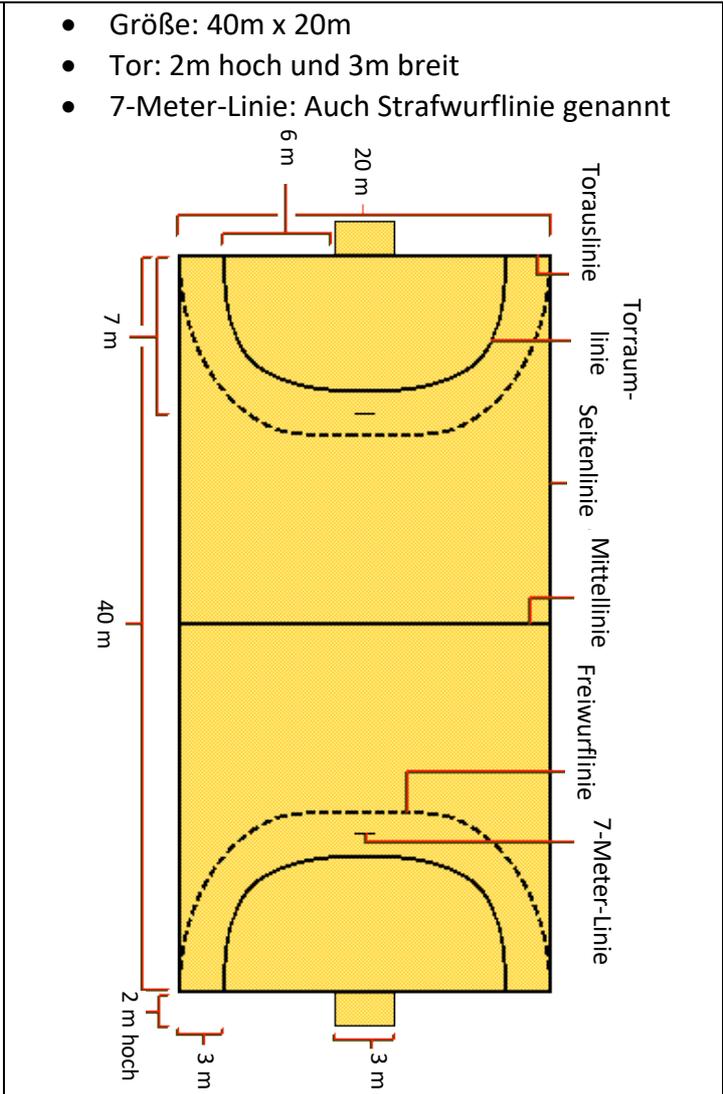
Ein gerader Wurf aus dem Stemmschritt heraus. Er kann bei Pässen und Torwürfen eingesetzt werden.

25. Was ist ein Sprungwurf?

Ein Sprungwurf erfolgt aus dem Lauf oder 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

26. Das Handballspielfeld – seine Maße:

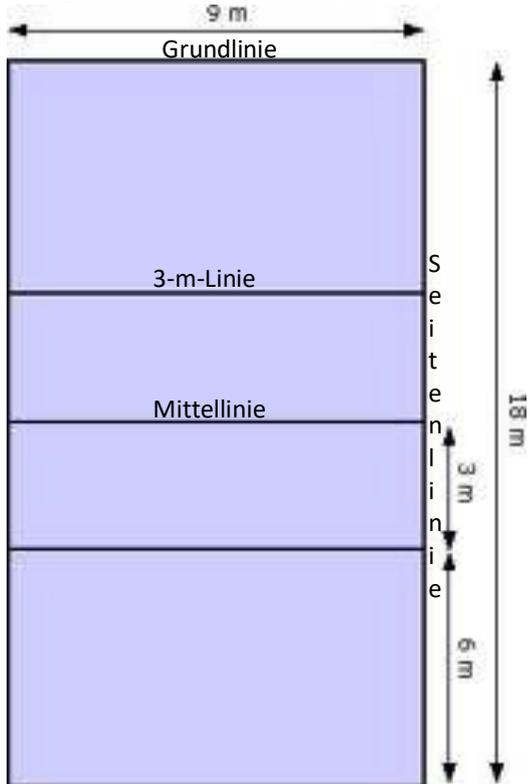


VOLLEYBALL:

1.	Was ist beim Volleyball anders als bei Basketball, Handball, Fußball? 3 Unterschiede!	<ul style="list-style-type: none"> • Getrenntes Spielfeld – daher keine Manndeckung • Kein Korb, kein Tor • Kein Körperkontakt/kein Foul mit dem gegnerischen Team möglich
2.	Aus wie vielen Spielern darf eine Mannschaft bestehen?	Die Mannschaft darf aus 6 Stammspielern und 6 Auswechselspielern bestehen (nur einer der zwölf Spieler darf Libero sein)
3.	Wie viele Gewinnsätze braucht eine Mannschaft, um bei großen Wettkämpfen zu gewinnen?	Sie braucht 3 Gewinnsätze (z.B. 3:0, 3:1, 3:2).
4.	Wann ist ein Satz im Volleyball gewonnen?	Mit 25 Punkten (Abstand mind. 2 Punkte). Im Entscheidungssatz (5. Satz) geht es bis 15 Punkte (Abstand mind. 2 Punkte).
5.	Von wo darf im Volleyball der Aufschlag gemacht werden?	Der Aufschlag darf hinter der gesamten Grundlinie ausgeführt werden.
6.	Wie lange wird der Aufschlag vom selben Spieler fortgesetzt?	Er hat Aufschlag, bis seine Mannschaft einen Fehler begeht.
7.	Wann erreicht eine Mannschaft im Volleyball einen Punkt?	Sie bekommt einen Punkt, wenn sie keine Fehler macht und der Ball im gegnerischen Feld auf den Boden fällt oder der Ball vom Gegner im Aus landet.
8.	Mit welchen Körperteilen darf der Ball im Volleyball gespielt werden?	Berührung mit allen Körperteilen, er darf jedoch nicht gefangen werden!
9.	Was geschieht, wenn die eigene Mannschaft einen Fehler begeht?	<ul style="list-style-type: none"> • Hatte der Gegner Aufschlag, so erhält er einen Punkt und schlägt weiter auf. • Hatte die eigene Mannschaft Aufschlag, so erhält der Gegner einen Punkt und das Aufschlagrecht.
10.	Nenne die sechs Technikformen im Volleyballspiel!	<ul style="list-style-type: none"> • oberes Zuspiel (Pritschen) • unteres Zuspiel (Baggern) • Angriffsschlag • Block • Angabe von oben oder unten • Feldabwehr
11.	Welche Spieler dürfen in der Angriffszone nicht schmettern?	<ul style="list-style-type: none"> • Die Abwehrspieler • Der Libero

12.	Beschreibe kurz die Techniken „Pritschen“ und „Baggern“!	<p>oberes Zuspiel (Pritschen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unter den Ball gehen • Körbchenhaltung (Daumen und Zeigefinger bilden ein Dreieck) vor der Stirn und • Knie gebeugt • Arme dem Ball entgegenstrecken • Ganzkörperstreckung <p>unteres Zuspiel (Baggern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • gebeugte Schritt-Grätschstellung • Unterarme gestreckt (Spielbrett) • unter den Ball gehen • Treffpunkt des Balles ist die Unterarminnenfläche • Körperstreckung und Beinabdruck nach vorne oben
13.	Nenne 4 Gründe, warum ein Aufschlag ungültig sein kann!	<ul style="list-style-type: none"> • Aufschlagspieler betritt die Grundlinie • Ball geht ins Aus/in das Netz • Pfiff des Schiedsrichters ist noch nicht erfolgt • Aufschlag erfolgt von einem Spieler, der nicht an der Reihe ist
14.	Nenne die internationalen Netzhöhen für Frauen und Männer!	<ul style="list-style-type: none"> • Frauen: 2,24m • Männer: 2,43m
15.	Wann wird ein Positionswechsel durchgeführt?	<ul style="list-style-type: none"> • Die Spieler der Mannschaft, die den Aufschlag neu erhält, müssen um eine Position im Uhrzeigersinn weiterwechseln. (also von 2 auf 1, 1 auf 6, 6 auf 5 usw.)
16.	Wie viele Ballberührungen sind erlaubt, bevor der Ball wieder über das Netz gespielt werden muss?	Der dritte Ball muss rüber gespielt werden! Eine Blockberührung zählt nicht.
17.	Wie viele Spieler müssen bei drei Ballberührungen mindestens beteiligt sein?	Zwei Spieler genügen!
18.	Wie viele Auszeiten stehen jeder Mannschaft pro Satz zu? Dauer?	Es dürfen pro Satz 2 Auszeiten genommen werden, die 1 Minute dauert.
19.	Nenne verschiedene Zuspielformen im Volleyball!	<ul style="list-style-type: none"> • Oberes Zuspiel vorwärts, seitwärts, über Kopf, im Sprung • Unteres Zuspiel
20.	Welche Spieler dürfen im Angriffsraum blocken und schmettern?	Nur die jeweiligen Angriffsspieler, die offiziell auf den Positionen 2, 3 und 4 sind.

21.	Welche Eigenschaften zeichnen das Volleyballspiel aus? Nenne 4!	<ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeit • Aufmerksamkeit • Entschlossenheit • Schlagfertigkeit • Reaktionsvermögen
-----	---	---

26.	Das Volleyballspielfeld – Maße und Positionen:	<ul style="list-style-type: none"> • Mittellinie: darf beim Angriff nicht übertreten werden • 3m-Linie: Angriffslinie; abwehrende Spieler dürfen innerhalb dieser Linie nur unterhalb der Netzkante angreifen • Seitenauslinie: seitliche Begrenzung des Spielfeldes • Hintere Auslinie: hintere Begrenzung des Spielfeldes (hinter dieser Linie muss der Aufschlag ausgeführt werden)  <p>Das Diagramm zeigt ein rechteckiges Volleyballspielfeld mit einer Breite von 9 m und einer Länge von 18 m. Die Linien sind wie folgt markiert: Die Grundlinie ist die obere Begrenzungslinie. Die 3-m-Linie ist eine Linie, die 3 m von der Grundlinie entfernt ist. Die Mittellinie ist eine Linie, die 6 m von der Grundlinie entfernt ist. Die Seitenauslinie ist die rechte Begrenzungslinie. Die Abstände sind wie folgt angegeben: 9 m für die Breite, 18 m für die Länge, 3 m für den Abstand zwischen Grundlinie und 3-m-Linie, und 6 m für den Abstand zwischen Grundlinie und Mittellinie.</p>
-----	--	--