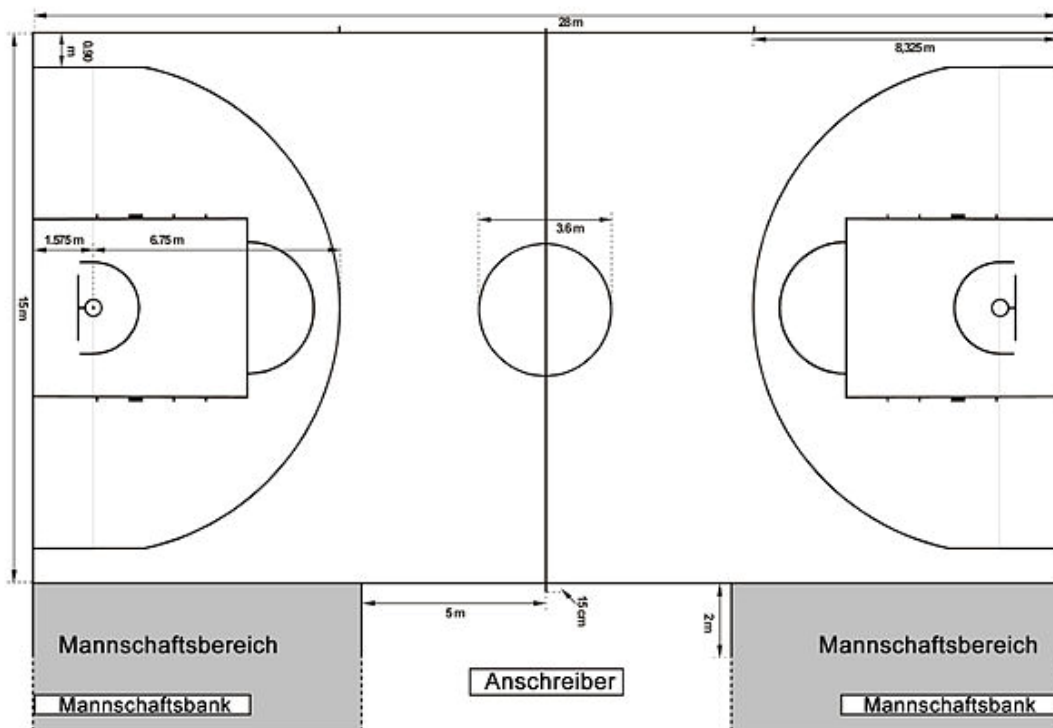


SPORT-QUALI – Fragen und Antworten

zur theoretischen Prüfung im Fach Sport

1. Basketball

- a) Erkläre den Spielgedanken des Basketballspiels! 1
2 Mannschaften á 5 Spieler. Gespielt wird auf zwei 3,05 hohe Korbanlagen. Ziel ist es, den Ball in den gegnerischen Korb zu werfen und gegnerische Körbe zu verhindern. Gespielt wird nur mit der Hand.
- b) Nenne 4 spieltechnische Grundfertigkeiten! 2
Passen, Werfen-Fangen, Dribbeln, Freilaufen, Halten
- c) Beschreiben Sie das Spielfeld! (Skizze mit Beschriftung) 3



- d) Welche Passarten kennst du? 2
*Beidhändiger Druckpass, beidhändiger Bodenpass, beidhändiger Überkoppass
Schlagwurf, Hakenwurf*
- e) Was verstehst du unter dem Begriff „Rebound“? 2
*Erkämpfen des vom Korb bzw. Brett abprallenden Balles nach Fehlwurf des
Gegner. Offensiver Rebound durch den Angreifer, defensiver Rebound durch den
Verteidiger.*

- f) Was versteht man unter einem Doppeldribbling? 2
Doppeldribbling: wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat.
- g) Wann wird ein Sprungball verhängt? 2
Am Anfang eines Spielabschnittes, zu Beginn jeder Halbzeit, bzw. Verlängerung, bei Halteball. Allgemein wenn der Ballbesitz unklar ist.
- h) Welche Fouls gibt es im Basketball? 2
Man unterscheidet zwischen persönlichen, technischen, unsportlichen (früher absichtlichen) und disqualifizierenden Fouls.
- i) Was ist ein Technisches Foul im Basketball? 2
Technische Fouls gibt es für technische Fehler, administrative Vergehen und Disziplinlosigkeit von Spielern und Trainern. Vergehen dieser Art sind beispielsweise:
- Meckern
 - zu viele Spieler auf dem Feld
 - Hängen am Ring
 - Stören des Gegners durch Gestik und Mimik (z. B. Klatschen oder Schreien während des Wurfversuchs)
 - heftiges Schwingen mit den Ellbogen, auch wenn kein Kontakt entsteht [6]
- j) Was ist ein Unsportliches Foul beim Basketball? 2
Unsportliche Fouls werden verhängt, wenn der Kontakt sehr hart ist, oder der Spieler keine Aussicht hat, den Ball zu spielen und es zum Kontakt kommt (z. B. Stoß mit beiden Händen in den Rücken).
- k) Was ist ein Disqualifizierendes Foul im BB? 2
Disqualifizierende Fouls werden wegen grober Unsportlichkeit (Tätlichkeit, Beleidigung, etc.) ausgesprochen. Ein Foul, bei dem die Verletzung des Gegners in Kauf genommen wird, führt je nach Schwere zu einem unsportlichen oder disqualifizierendem Foul.

Allgemeine Fragen/ Praxis

- a) Was ist der Unterschied zwischen Hilfestellung und Sichern beim Sport? 2
Bei einer Hilfestellung greift man aktiv, helfend in den Bewegungsablauf des Sportlers ein, beim Sichern greift man nur ein, wenn es zu einem oder zu einer Verletzung kommen würde.
- b) Vergleiche Freizeit- und Leistungssport! 2
*Freizeitsport: aus Spaß an der Bewegung, Ziel ist Regeneration, Freude, Fitness, Gesundheit, unregelmäßiges Training, oft auch unorganisiert
 Leistungssport: Ziel sind Wettkämpfe, Leistungsvergleiche, regelmäßig, diszipliniert, ziestrebig, Training mehrmals die Woche, organisiert mit Trainer*
- c) Worin unterscheiden sich die "kleinen" Spiele von den "großen" Spielen? 2
Die kleinen Spiele sind vorbereitende Spiele für das Erlernen und Beherrschen der großen Spiele. Sie sind bezüglich Regeln und Spielgerät abgeändert zur Verbesserung von Kondition und Koordination für die großen Sportspiele.

- d) Aufwärmen zum Stundenbeginn - warum ist das sinnvoll? - Nenne 4 Gründe! 2
Einstimmen auf Kommendes, Verletzungsprophylaxe, Anregung Herz-Kreislaufsystem, Durchbluten und Dehnen der Muskeln, Erlangen von Elastizität der Sehnen und Muskeln,
- e) Wie kann die Langbank in der Übungsstunde eingesetzt werden? 2
Als Hindernis, zur Balance, als Gewicht(= Bankdrücken), Als Begrenzung
- f) Was versteht man unter Kreistraining (Circle-, Circuittraining)? 2
An verschiedenen Stationen, die kreisförmig angeordnet sind, werden innerhalb einer bestimmten Zeit unterschiedliche Übungen gemacht. Zwischen den Übungen wird eine Pause eingehalten, die auch zum Stationenwechsel dienen kann.
- g) Nenne verschiedene Turngeräte? 1
Großer Kasten, Minikasten, Langbank, Weichbodenmatte, Schwebebalken, Barren, Stufenbarren, reck, ect.
- h) Aus welchen Einzelbereichen setzt sich die Kondition zusammen? 2,5
Aus konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der sportmotorischen Grundlagen: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination.
- i) Welche konditionellen Fähigkeiten gibt es? 2
Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit.
- j) Welche koordinativen Fähigkeiten gibt es? 3
Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewicht, Kopplungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit
- k) Nenne einige typische Ausdauersportarten? 2
Skilanglauf, Joggen, Radfahren, Nordic Walking, Bergwandern, Inline Skaten Schwimmen,
- l) Was bewirkt eine gute Kondition? 3
Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit. Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems, Stabilisierung des Immunsystems Belastbarkeit in Beruf, Schule wir höher, Bei Unfällen und Stürzen geringeres Verletzungsrisiko Erhöhung der Leistungsfähigkeit in Sport und Freizeit

Fußball

- Nenne die vier wichtigsten Spielregeln! 2
Ball nicht mit Arm oder Hand spielen. Ball über die Torlinie des Gegners schießen. Abseitsregel. Keine Tötlichkeiten. Eckstoßregelung.
- b) Erklären Sie den Spielgedanken des Fußballspiels! 1
Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Ziel des Spiels ist es, den Ball über die Torlinie des Gegners zwischen den Torpfosten und unter der Torlatte hindurch zu befördern.

Die Mannschaft, die während des Spiels die meisten Toreerfolge erzielt, gewinnt. Gegentore müssen verhindert werden.

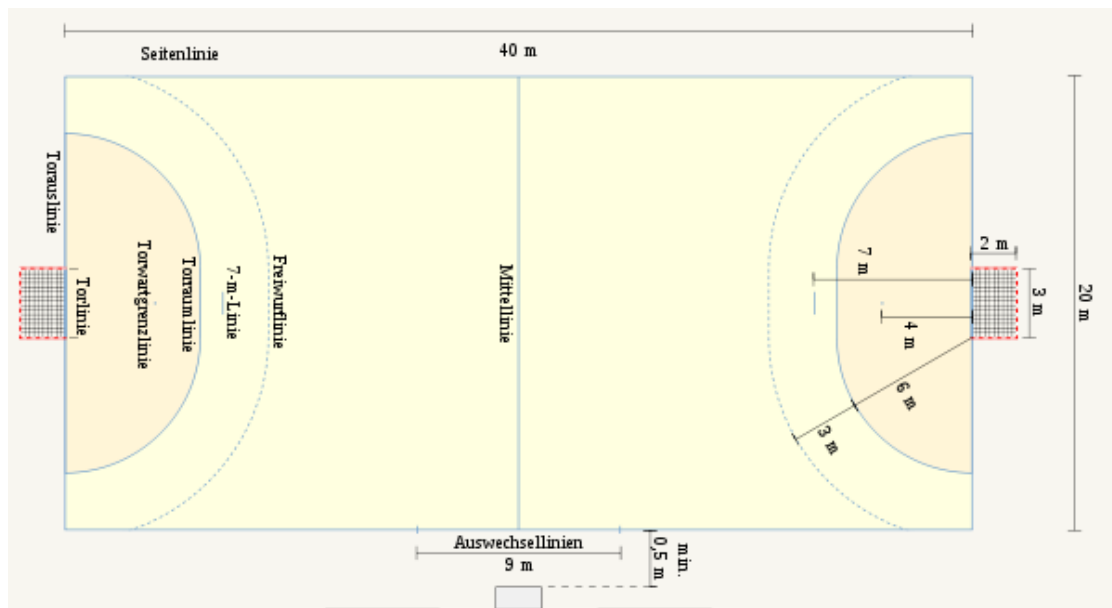
- c) Wann gibt es beim Fußball einen Elfmeter? 2
Der Strafstoß (auch Elfmeter genannt) wird immer dann verhängt, wenn ein Regelverstoß, der zu einem direkten Freistoß geführt hätte, durch einen verteidigenden Spieler im eigenen Strafraum erfolgt.
- d) Wie viele Spieler dürfen in einer Mannschaft auf dem Platz stehen? 1
11 Spieler.
- e) Erkläre den Unterschied zwischen Manndeckung und Raumdeckung? 2
Im Gegensatz zur Manndeckung, die einem Spieler einen direkten Gegenspieler zuordnet, werden bei der Raumdeckung die Passwege zugestellt.
- f) Wie lange dauert ein Fußballspiel und wie wird das Spiel gewertet, wenn nach Beendigung der regulären Spielzeit kein Sieger feststeht? 2
Ein Fußballspiel bei den Erwachsenen dauert 90 min (2X45min) und wird unentschiedengewertet mit je einem Punkt für die Tabelle, wenn nach Beendigung der Spielzeit kein Sieger feststeht. Muss ein Sieger ermittelt werden verlängert sich das Spiel um 2X15 min. Ist danach noch kein Sieger ermittelt geht es in das Elfmeterschießen.
- g) Welcher Unterschied besteht zwischen Abstoß und Abschlag? 2
Der Abstoß erfolgt innerhalb des Torraums durch einen ruhenden Ball und zwar dann, wenn der Ball vorher vom Gegner ins Tor aus gespielt wurde. Abschlag macht der Torwart wenn er den Ball fangen konnte.
- h) Welche Mannschaftsteile gibt es? 1,5
Abwehr, Angriff, Mittelfeld
- i) Erkläre den Unterschied zwischen einem direkten und einem indirekten Freistoß? 2
Durch einen direkten kann ein Tor erzielt werden, während beim indirekten Freistoß ein weiterer Spieler (Mitspieler oder Gegner) den Ball berühren muss, damit ein Tor erzielt werden kann.

Handball

- a) Nennen Sie 4 spieltechnische Grundfertigkeiten! 2
Passen – Fangen – Prellen – Torwurf- Halten
- b) Wie viele Schritte darf ein Spieler mit dem Ball in den Händen machen? 1
3 Schritte.
- c) Wie heißen die beiden Grundelemente des Handballspiels? 1
Werfen und Fangen.
- d) Nenne die 3 wichtigsten Wurfarten im Handball! 1,5
Schlagwurf, Sprungwurf, Fallwurf.

e) Skizzieren Sie das Handball-Spielfeld! (Skizze mit Beschriftung)

2



f) Erklären Sie den Spielgedanken des Handballspiels!

1

14 Spieler versuchen sich regelkonform zu behindern und den Ball in das gegnerische Tor zu werfen. Der Ball darf nicht mit dem Fuß gespielt werden. Es gilt gleichzeitig Tore zu verhindern.

g) Erkläre den Unterschied zwischen „Prelen“ und „Tippen“?

2

Tippen ist einmaliges Aufprellen des Balles, Prelen ist mehrmaliges Spielen des Balles zu Boden mit einer Hand.

h) Darf der Torwart den Wurfbereich verlassen?

1

Er darf als Feldspieler mitspielen. Er darf jedoch nicht mit dem Ball in den Torraum zurückkehren.

i) Wann wird auf 7m entschieden?

2

- regelwidriges Verhalten/Verhindern einer klaren Torgelegenheit
- Betreten des Torraums durch Abwehrspieler
- Absichtliches Spielen des Balles zum Torwart
- Hereinholen des Balles in den Torraum durch den Torwart

Leichtathletik

a) Wann zählt beim Weitsprung ein Sprung als Fehlversuch?

2

Übertreten des Balkens . Seitliches Verlassen oder zurückgehen in der Grube

b) Nenne drei unterschiedliche Hochsprungstechniken!

3

- Flop, Wälzer, Schersprung

c) Wie wird beim Flop angelaufen?

2

- bogenförmig, Linksspringer von rechts

- l) Welche Wurf- und Stoßdisziplinen gibt es? 2
Speerwurf, Hammerwurf, Diskuswurf, Schlagballwurf, Schleuderballwurf, Kugelstoßen.
- m) Nenne Beispiele für Kurz-, Mittel-, und Langstreckenläufe? 3
*Kurz: 50m, 100m, 200m, 400m,
 Mittel: 800m, 1000m, 1500m,
 Lang: 2000m, 5000m, 10 000m, Marathon*
- n) Nenne die 4 Phasen bei allen Sprungwettbewerben 2
Anlauf, Absprung, Flug und Landung.
- o) Wie lautet das Startkommando im Kurzstreckenlauf und wie reagierst du? 2
*Auf die Plätze= in den Startblock steigen
 Fertig= halbhoch in die Hocke gehen
 Los= aus dem Startblock schnellen und loslaufen.*
- p) Wie lange muss die Latte beim Hochsprung liegen bleiben, damit der Versuch gültig gewertet wird. 1
3 Sekunden.

Schwimmen

- a) Welche Punkte sind bei der Rettung eines Ertrinkenden zu beachten? 2
Wassertiefe, Uferbeschaffenheit, Strömung, Wellen, Temperatur
- b) Wie lautet das Startkommando beim Schwimmen? Wie verhält sich dabei der Wettkämpfer? 2
Langer Pfiff, auf die Plätze, kurzer Pfiff= Start. Beim langen Pfiff steigt der Schwimmer auf die erste Stufe des Startblocks, dann nimmt er auf dem Startblock die Startposition ein. Beim kurzen Pfiff Startsprung.
- c) Nenne die vier wichtigsten Baderegeln zur Vermeidung von Unfällen! 4
Nicht mit vollem Bauch, vorher abkühlen, lange Strecken nicht alleine schwimmen, sofort aus dem Wasser wenn man friert, nicht bei Schiffslinien, Nichtschwimmer nicht mit Luftmatratze
- d) Nenne mindestens 3 Schwimmstile. 1
Freistil, Brust, Rücken, Delphin.
- e) Aus welchen Einzelteilen besteht jeder Schwimmstil? 1
Armzug, Beinzug, Atmung.
- f) Warum ist Schwimmen eine gesunde Sportart? 2
Ausdauertraining, keine Gelenkbelastung, Wasserdruck ist Herz-Kreislauf anregend, gut für Körperwahrnehmung.
- g) Nenne wichtige Ziele des Schwimmunterrichts? 3
*- Erlernen eines Schwimmstils zur Erhaltung des Lebens im Notfall.
 - Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen.
 - Fähigkeit zur Hilfeleistung in Notfällen*

- Abhärtung und Verbesserung der Organkraft
- Hygiene praktizieren

Gesundheit

- a) Welche Maßnahmen müssen bei einem schwerwiegenden Unfall sofort durchgeführt werden? 2
Sofortmaßnahmen (Atemspende, Blutung stillen), Schockbekämpfung, Seitenlage, Notruf
- b) Wie lässt sich die Gefahr von Unfällen beim Gerätturnen verringern? 2
Schmuck ablegen, Geräte richtig transportieren, nach Aufbau Geräte überprüfen, Konzentration, Sicherung durch Matten/Helfer, nur in Anwesenheit des Lehrers turnen,
- c) Warum ist Pulskontrolle im Sport wichtig? 1
Extremwerte sind ein Warnsignal.
- d) Wie wird der Puls gemessen? 2
Mit zwei Fingern an der Halsschlagader, 15 sec, dann x 4
- e) Was versteht man unter maximaler Belastung? 1
Pulswerte zw. 170-190 (und darüber)
- f) Was bewirkt das Aufwärmen vor sportlicher Betätigung? 3
Durchbluten der Muskel, Erlangen von Elastizität, vermeiden von Zerrungen und Rissen
- g) Welche Bedeutung hat der Sport für die Gesundheit? 3
 - *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.*
 - *Durchführung von Hygienemaßnahmen.*
- h) Welche Aufgaben hat die Muskulatur? 3
*Ermöglicht alle Bewegungen des Körpers.
 Stützt das Skelett.
 Schützt innere Organe.*

- i) Wie reagiert der Körper auf sportliche Aktivität? 2
 - *Körpertemperatur steigt an.*
 - *Schweiß tritt aus den Poren.*
 - *Gesichtsfarbe verändert sich.*
 - *Atmung wird intensiviert*
- j) Warum ist trinken für den Organismus wichtig? 3
Der Mensch besteht zu 2/3 aus Wasser. Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus. Wasser ist Hauptbestandteil des Blutes.
Blut kann nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken.
Körper wird schlechter versorgt.
Die Gehirnleistung und die Konzentrationsfähigkeit lassen nach.
Die Gefahr von Nierensteinerkrankungen, Harnwegsinfektionen oder Verstopfung besteht.
Haut und Schleimhäute trocknen ebenfalls aus.
Viren und Bakterien können in den Körper eindringen
- k) Nenne 4 Ursachen von Sportverletzungen! 2
 - *Falsche Technik*
 - *Übermüdung*
 - *Mangelndes Aufwärmen*
 - *Mangelnde Kondition*
 - *Übermotivation*
 - *Medikamente und Drogen*
- l) Was ist ein Muskelkater? Welche Maßnahmen werden zur Linderung ergriffen? 2
 - *Mikrorisse in der Muskulatur. Es helfen Massagen, heiß Duschen, Sauna, und leichtes Training am nächsten Tag.*
- m) Nennen Sie die Grundregeln der Erstversorgung von Sportverletzungen? 2
 → *PECH-Schema, das bedeutet:*
 - *P → für Pause*
 - *E → für Eis/Kühlen*
 - *C → für Kompression, Verband anlegen*
 - *H → für Hochlagern*

Umwelt

- a) Wann und wie kann die Umwelt durch Alpinen Skilauf belastet werden? 3
Bei zu wenig Schnee können Pflanzen zerstört werden, was evtl. die Bodenerosion beschleunigt
Skilaufen abseits von gekennzeichneten Pisten kann zu Lawinenabgängen führen, die Menschenleben kosten können und große Zerstörungen in der Infra-Struktur hervorrufen.
Immer mehr Skiläufer verlangen nach mehr und größeren Liftanlagen, deren Bau massive Eingriffe in die Natur zur Folge haben.
Der Lebensraum des Wildes wird immer mehr eingeengt.
Die Produktion von Kunstschnee erfordert einen hohen Einsatz von Energie und Wasser
- b) Wie verhält sich ein umweltbewusster Jogger oder Bergwanderer? 3
Nicht abseits von befestigten Wegen laufen, damit das Wild nicht gestört wird.
Er benutzt nur die ausgezeichneten Wanderwege.
Er hinterlässt keinen Unrat.
Er wirft nicht mit Steinen, denn dadurch können Steinlawinen ausgelöst, oder andere Wanderer verletzt werden.
Er vermeidet Lärm.

- c) Wie verhält sich ein umweltbewusster Radfahrer? 2
*Er beachtet die Verkehrsregeln. Er benützt die Fahrradwege.
 In Fußgängerzonen wird das Fahrrad geschoben. Bei Dunkelheit fahre ich mit Licht.*

Volleyball

- a) Wie viele Spieler dürfen auf dem Feld stehen? 1
6 Spieler
- b) Wie lange dauert ein Spiel? 1
Ein Spiel gewinnt die Mannschaft, die zuerst 3 Sätze gewonnen hat.
- c) Wann ist ein Satz gewonnen? 2
Gewinner eines Satzes (ausgenommen der entscheidende fünfte Satz) ist die Mannschaft, die als erste 25 Punkte, mit einem Vorsprung von mindestens zwei Punkten erzielt. Im Falle des Gleichstandes von 24-24 wird das Spiel fortgesetzt bis ein Vorsprung von zwei Punkten erreicht ist (26-24; 27-25; ...).
- d) Wann erhält eine Mannschaft einen Punkt? 2
Wenn es ihr gelingt, den Ball auf den Boden des gegnerischen Spielfeldes zu spielen. Wenn die gegnerische Mannschaft einen Fehler begeht. Wenn die gegnerische Mannschaft eine Bestrafung erhält.
- e) Welche Fehler können zu Punkten für den Gegner führen? 3
*Wenn der Ball ins Aus geschlagen wird.
 Wenn der Ball 4 x gespielt wird. Wenn ein Spieler den Ball 2 x hintereinander berührt oder mehrere Körperteile nacheinander berührt werden. Wenn die Angabe das Netz nicht überquert. Wenn der Ball gehalten- oder geworfen wird. Wenn bei der Angabe die Grundlinie be- oder übertreten wird. Angabe wird nicht angeworfen, sondern aus der Hand gespielt. Wenn ein Spieler das Netz berührt. Ein Spieler übertritt mit ganzem Fuß die Mittellinie. Die Aufschlagreihenfolge wird nicht eingehalten. Wenn der Ball einen Spieler der aufschlagenden Mannschaft oder die Hallendecke bzw. Teile die an der Hallendecke befestigt sind, berührt. Der Aufschlag erfolgt nicht binnen der 8 Sek. Frist.*
- f) Mit welchen Körperteilen darf der Ball gespielt werden? 1
Mit allen Körperteilen
- d) Wann darf ein Spieler den Ball öfter als 1 x berühren? 2
*Der Ball darf mehrere Körperteile gleichzeitig berühren, wenn dies gleichzeitig geschieht.
 Aufeinanderfolgende Berührungen (schnell und hintereinander) dürfen von einem oder mehreren Spielern erfolgen, wenn diese Berührungen innerhalb einer Aktion stattfinden.
 Der erste Schlag nach dem Block darf durch jeden Spieler erfolgen, einschließlich denjenigen, der den Ball während des Blocks berührt hat.*
- e) Nenne technische Grundelemente des Spiels? 2
*Oberes Zuspiel (praitschen des Balles)
 Unteres Zuspiel (baggern des Balles)
 Schmetterschlag
 Aufschlag
 Block*

Fairness, Kooperation

- a) Wie lautet der oberste Grundsatz im Sport? 1
"Fair geht vor".
- b) Was bedeutet fair sein? 1
Sich anständig gegenüber anderen Sportlern, Mitspieler und Zuschauer verhalten.
- c) Welche praktischen Möglichkeiten habe ich Fairness u. Kooperation zu zeigen? 3
- *Regeln einhalten*
 - *Keine Fouls vortäuschen (Schwalbe)*
 - *Gegner oder Mitspieler nicht beschimpfen, verhöhnen oder auslachen*
 - *Schiedsrichterentscheidungen ohne Kommentar akzeptieren auch wenn sie falsch sind*
 - *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*
 - *Bei Niederlagen nicht die Fehler bei anderen suchen*
 - *Beim Auf- und Abbau der Geräte selbständig mithelfen*
 - *Schiedsrichteraufgaben übernehmen*
 - *Den Anweisungen der Lehrer und Trainer aufmerksam zuhören*
- d) Warum muss man im Sport unbedingt bestimmte Regeln anerkennen? 2
- *Damit objektive Leistungsvergleiche möglich sind.*
 - *Um im Eifer des Wettkampfes Konflikte zu unterbinden.*
 - *Um Verletzungen vorzubeugen.*