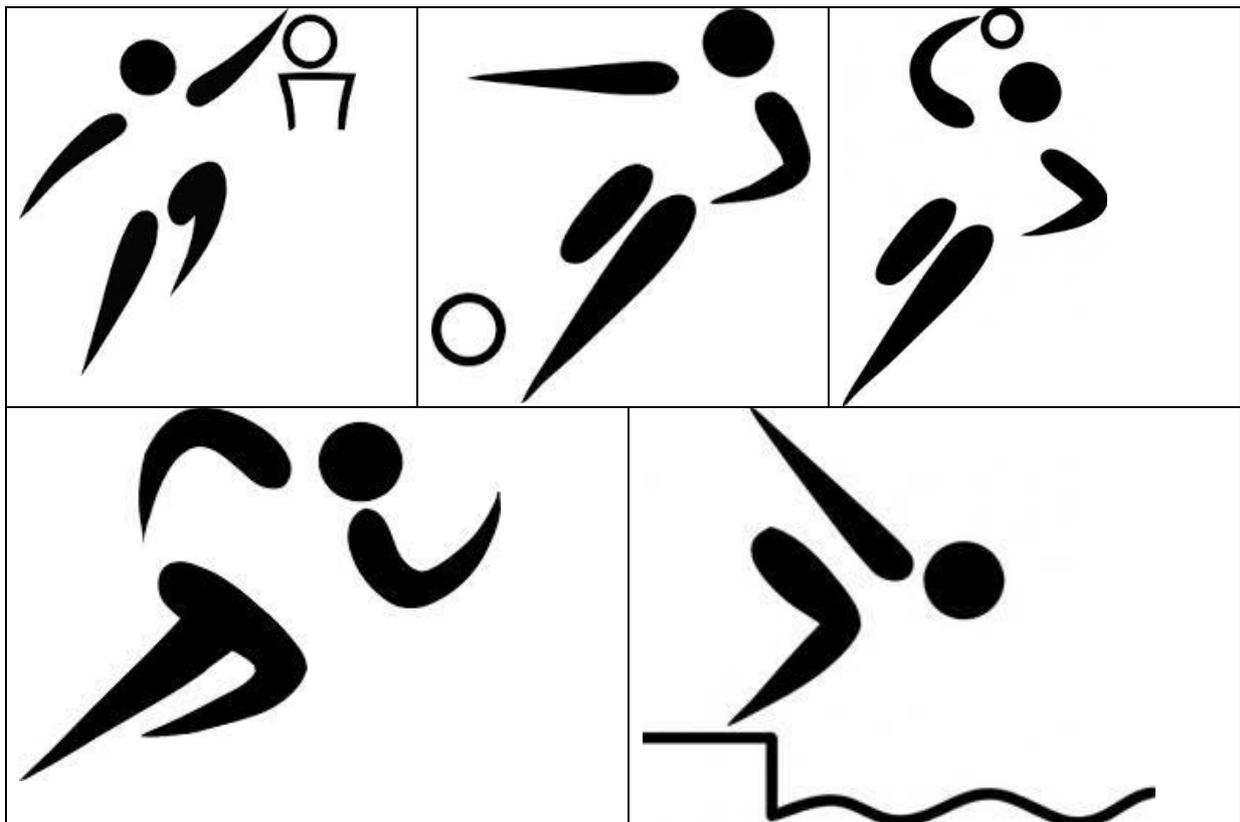


Fragenkatalog – **SPORT - THEORIE**
zum Erwerb des
Qualifizierenden Abschlusses an Mittelschulen

Udo-Lindenberg-Mittelschule Mellrichstadt

Schuljahr 2019/2020



- Fragenkatalog beinhaltet die wichtigsten Inhalte des Sportunterrichts der 9. Klasse
- Fragenkatalog erhebt keine Ansprüche auf Vollständigkeit
- Inhalte des Sportunterrichts können mit einfließen
- Prüfungszeit: 30 Minuten

I. Allgemeine Sporttheorie – Konditionsschulung und Gesundheit

Nr.	Fragen	Antworten
1.	<p>Der Pulsschlag ist ein wichtiger Kontrollfaktor beim Sport!</p> <p>a) Was ist der Pulsschlag?</p> <p>b) Wo kann man ihn messen?</p> <p>c) Wie hoch ist die Pulsfrequenz bei einem gesunden Menschen in Ruhe?</p> <p>d) In welcher Höhe sollte sich der Pulsschlag bei gesundheitsorientiertem Sporttreiben einpendeln?</p>	<p>a) Herzfrequenz</p> <p>b) Halsschlagader, Handgelenk</p> <p>c) 60 – 80 Schläge pro Min.</p> <p>d) 160 minus Lebensalter</p>
2.	<p>Warum ist Ausdauertraining so gesund? Nenne zwei positive Effekte!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - beschleunigter Abbau von belastenden Stoffwechselprodukten - verhindert Durchblutungsstörungen - verbessert Sauerstoffausnutzung
3.	<p>Erkläre den Zusammenhang zwischen Muskelmasse und Energieverbrauch beim Menschen!</p>	<p>Je mehr Muskelmasse, desto höher der Energieverbrauch, selbst im Ruhezustand.</p>
4.	<p>Erkläre den Unterschied zwischen aerober und anaerober Verbrennung!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bei aerober Verbrennung wird so viel Sauerstoff verbraucht, wie durch die Atmung zugeführt wird - bei anaerober Verbrennung wird mehr Sauerstoff verbraucht, als durch die Atmung zugeführt wird, führt zur Sauerstoffschuld
5.	<p>Wie hoch ist der Wasserbedarf eines Menschen bei normaler Umgebungstemperatur?</p>	<p>- zwei bis drei Liter pro Tag</p>
6.	<p>Was bewirkt Wasser im Organismus eines Menschen? Nenne zwei Beispiele!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Regulierung der Körpertemperatur - Versorgung mit Elektrolyten - Körperfunktionen aufrecht erhalten

7.	<p>Wie sollte die optimale Ernährung eines Sportlers zusammengesetzt sein? Beschreibe unter der Verwendung von Fachausdrücken!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wenig Fett wie Öl, Butter, Chips - Fleisch, Fisch da Eiweiß - Milchprodukte, Getreide da Mineralstoffe - Obst, Gemüse da Vitamine - Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot da Kohlehydrate
8.	<p>Nenne zwei Verhaltensregeln, die vor Beginn des Sportunterrichts notwendig sind!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Schmuck ablegen - Haare zusammenbinden - körperliche Beeinträchtigungen der Lehrkraft melden
9.	<p>Du bereitest dich aufs Joggen vor. Nenne zwei Bestandteile funktioneller Sportkleidung und begründe die Auswahl!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingshose (Kälteschutz) - T-Shirt (atmungsaktiv um Feuchtigkeit nach außen abzuleiten) - Laufschuhe (gelenkschonend da leicht federnd) - reflektierende Kleidung (bei Dämmerlicht gut sichtbar) - Sportsocken (die passen und Feuchtigkeit nach Außen ableiten)
10.	<p>Warum ist das Aufwärmen vor jeder sportlichen Bestätigung notwendig?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Durchbluten und Dehnen der Muskeln - erlangen der Elastizität von Sehnen und Muskeln - Vermeiden von Verletzungen (Zerrungen und Rissen)
11.	<p>Warum sollte der Puls bei sportlicher Bewegung unbedingt gemessen werden?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Extremwerte sind ein Warnzeichen für evtl. Überbelastung - Warnzeichen für organische Fehler bzw. Schwächen - zur Überwachung des Herz- und Kreislaufsystems

12.	Wie entstehen Muskelverletzungen?	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügende Durchblutung - fehlende Aufwärmarbeit - falsch ausgeführte Muskeldehnung
13.	Wie behandelt man eine Muskelzerrung im akuten Zustand (1. Hilfe)?	<ul style="list-style-type: none"> - Kälteanwendung (Eis) - Kompressionsverband - Hochlagern der betroffenen Gliedmaße - Achtung, niemals Massage
14.	Welche besonderen Knieverletzungen sind dir bekannt?	<ul style="list-style-type: none"> - Seitenbandverletzung - Meniskusverletzung - Kreuzbandverletzung
15.	Was versteht man unter einem Sportlerherz?	Durch regelmäßiges Ausdauertraining vergrößert sich das Herz, dadurch kann das Herz effektiver arbeiten und mehr Blut bei jedem Schlag auswerfen.
16.	Welche Formen der Kraft gibt es?	<ul style="list-style-type: none"> - Maximalkraft - Kraftausdauer - Schnellkraft - Sprungkraft
17.	Zirkeltraining – welche Eigenschaften können hierbei geschult werden?	<ul style="list-style-type: none"> - Kraft - Schnelligkeit - Ausdauer - Beweglichkeit - Gewandtheit - Koordination - Reaktion
18.	Wie kann man einen Zirkel noch effektiver gestalten?	<ul style="list-style-type: none"> - mehr Übungen - Übungszeit verlängern - Zwischenpausen verkürzen
19.	Nenne zwei Formen des Abwärmens (Cool Down)!	<ul style="list-style-type: none"> - dehne langsam und kontrolliert - beim Dehnen bewusst atmen - Dehnung bei Schmerz verringern
20.	Nenne Regeln für das richtige Stretching!	<ul style="list-style-type: none"> - dehne langsam - dehne kontrolliert - vermeide explosive und ruckhafte Dehnung - beim Dehnen bewusst atmen - Dehnung bei Schmerz verringern

II. BASKETBALL

Nr.	Fragen	Antwort
1.	Aus wie vielen Spielern besteht eine Basketballmannschaft?	5 Spieler im Feld, 5 Spieler zum Wechseln
2.	Was ist ein Doppeldribbel?	der Beginn eines zweiten Dribblings, wenn ein erstes Dribbling beendet ist
3.	Wo und wie wird ein Ball bei Spielbeginn ins Spiel gebracht?	im Mittelkreis durch Sprungball
4.	Was weißt du über die „Auszeit“? (Team-Time-Out)	vom Trainer beantragt, eine pro Halbzeit, Anweisungen geben, Gegner stören, zur Erholung
5.	Im Basketball gibt es verschiedene Zeitregeln. Nenne drei dieser Regeln und gib an, was sie bedeuten!	<p>3 Sek.: Aufenthalt in der Zone des Gegners bei eigenem Ballbesitz</p> <p>5 Sek.: nach 5 Sekunden muss ein Spieler, der den Ball hält, dribbeln, abspielen oder werfen</p> <p>10 Sek.: bei Ballgewinn muss der Ball in 10 Sekunden vom Rückfeld ins Vorfeld gespielt werden</p> <p>30 Sek.: innerhalb von 30 Sekunden nach Ballgewinn muss ein Korbwurf erfolgen</p>
6.	Für welche Regelübertretung gibt es einen, zwei oder drei Freiwürfe?	<p>- 1: trotz Foul – Korb erzielt Foul nach sieben Mannschaftsfouls</p> <p>-2: Foul beim Korbwurf technisches Foul absichtliches od. mehrfaches Foul nicht beim Korbwurf</p> <p>-3: Foul beim Korbwurf außerhalb der 3-Punkte-Zone</p>
7.	Wie lange ist die Spielzeit beim Basketball?	2 x 20 Minuten reine Spielzeit Halbzeit 10 Minuten

8.	<p>Wann und wo wird ein Sprungball ausgeführt?</p> <p>Wie muss er ausgeführt werden?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zu Spielbeginn im Mittelkreis - nach Halteball, Doppelfoul im nächstgeeigneten Kreis - ein Spieler jeder Mannschaft und der Schiedsrichter im Kreis, die anderen Spieler beliebig außerhalb, der Ball darf nur getippt werden
9.	<p>Nach einem persönlichen Foul beim Korbwurf gibt es Freiwürfe. Wie werden sie ausgeführt?</p>	<p>der gefoulte Spieler muss werfen Schiedsrichter übergibt den Ball Werfer steht hinter der Freiwurflinie er hat 5 Sekunden Zeit ein Korb zählt 1 Punkt</p>
10.	<p>Gibt es beim Basketball ein Unentschieden?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nein, es erfolgt eine Verlängerung um 5 Minuten, bis das Spiel entschieden ist
11.	<p>Was versteht man unter „Dribbeln“?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - das Treiben des Balles mit einer Hand durch Prellen, im Stand oder im Lauf
12.	<p>Was ist beim Dribbling verboten?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ballberührung mit zwei Händen - Ball in einer Hand halten - Doppeldribbel, Ball „löffeln“
13.	<p>Nenne verschiedene Arten eines Fouls beim Basketballspiel!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - technisches Foul - persönliches Foul - absichtliches Foul - disqualifizierendes Foul - mehrfaches Foul - Doppelfoul
14.	<p>Was ist ein Korbleger?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wurf aus kurzer Distanz aus dem 2-Kontakt-Rhythmus nach Anlauf, Landung rechts oder beidbeinig
15.	<p>Was ist ein „Rebound“? Was kann der Spieler danach tun?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - erkämpfen des abprallenden Balles nach einem Fehlwurf - offensiv: erneuter Korbwurf - defensiv: Ballsicherung, Abspiel
16.	<p>Was passiert beim 5. Foul eines Spielers?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - er wird disqualifiziert und muss das Spielfeld verlassen
17.	<p>Wann ist der Ball im Aus?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wenn er einen Spieler, der im Aus ist oder den Boden im Aus berührt

18.	Welche Passarten gibt es beim Basketball?	<ul style="list-style-type: none"> - beidhändiger Brustdruckpass - beidhändiger Brustdruckpass als Bodenpass - Überkopfpas - Handballpass
19.	Nenne 2 Stoppschritte!	<ul style="list-style-type: none"> - Schrittstopp - Parallelstopp
20.	Welche Korbwürfe unterscheidet man?	<ul style="list-style-type: none"> - Beidhandwurf aus dem Stand - Einhandwurf aus dem Stand - Sprungwurf



III. FUSSBALL

Nr.	Fragen	Antworten
1.	Wann wurde der Deutsche Fußballbund gegründet?	1903
2.	Wie heißt der Weltfußballverband und wann und wo wurde er gegründet?	1904 schlossen sich in Paris mehrere Verbände zur FIFA zusammen.
3.	Was bedeutet der Begriff Technik im Fußball?	Technik ist die gekonnte Beherrschung des Balles und des Körpers in Spielsituationen
4.	Was bedeutet der Begriff Taktik im Fußball?	Taktik ist das planvolle und zielgerichtete Spielverhalten des einzelnen Spielers, bzw. der ganzen Mannschaft, um möglichst viele Tore zu erzielen und Tore des Gegners zu vermeiden.
5.	Was bedeutet der Begriff Kondition im Fußball?	Kondition ist das körperliche Leistungsvermögen eines Spielers
6.	Nenne gebräuchliche Spielsysteme im Fußball!	4 – 1 – 4 – 1 System 4 – 4 – 2 System
7.	Benenne einzelne Spielerpositionen:	Innenverteidiger, Außenverteidiger, „Sechser“, Mittelfeldspieler, Mittelstürmer, Außenstürmer
8.	Was versteht man unter einer Abseitsfalle?	Alle Spieler einer Mannschaft laufen in der eigenen Hälfte überraschend nach vorn und versuchen so, die Gegenspieler in eine Abseitsposition zu bringen.
9.	Wann gilt ein Tor als erzielt?	Wenn der Ball die Torlinie vollständig überquert hat.
10.	Was versteht man unter dem 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.
11.	Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen ausgewechselt werden?	In offiziellen Spielen der FIFA bis zu 3 Spieler.

12.	Darf ein Spieler den Platz des Torwarts einnehmen?	Ja, wenn vorher der Schiedsrichter benachrichtigt wird
13.	Wann ist ein Spieler in Abseitsstellung?	Wenn er der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und der vorletzte gegnerische Spieler.
14.	Wie entscheidet der Schiedsrichter bei Abseits?	- Indirekter Freistoß
15.	Erkläre den Unterschied zwischen direktem und indirektem Freistoß.	a) direkt: der ausführende Spieler kann direkt ein Tor erzielen. b) Ein Tor kann nur erzielt werden, wenn ein zweiter Spieler den Ball berührt hat.
16.	Wann, bzw. wo entscheidet der Schiedsrichter auf Frei-, bzw. Strafstoß?	a) Freistoß: nach einem Regelverstoß außerhalb des Strafraumes b) Strafstoß: nach einem Regelverstoß innerhalb des Strafraumes
17.	Wie muss ein Einwurf ausgeführt werden?	Beide Füße des einwerfenden Spieler müssen hinter der Seitenlinie stehen. Der Ball wird mit beiden Händen über den Kopf geworfen.
18.	Kann man mit einem Einwurf direkt ein Tor werfen?	Nein
19.	Kann ein Eckstoß direkt zu einem Tor führen?	Ja
20.	Wann verursacht ein Spieler einen direkten Freistoß für die gegnerische Mannschaft?	Wenn er <ul style="list-style-type: none"> - einen Gegner tritt oder es versucht - einem Gegner das Bein stellt - einen Gegner anspringt, rempelt oder stößt - einen Gegner hält - einen Gegner anspuckt - den Ball absichtlich mit der Hand spielt - beim Tackling den Gegner vor dem Ball berührt

21.	Wann wird auf Eckstoß entschieden?	Wenn der Ball zuletzt von einem Spieler der verteidigenden Mannschaft berührt oder gespielt wurde und der Ball über die Torauslinie geht.
-----	------------------------------------	---



IV. HANDBALL

Nr.	Fragen	Antworten
1.	Was ist der Unterschied zwischen " Pellen" und „Tippen“?	Unter Pellen des Balles versteht man mehrmaliges Spielen des Balles zum Boden. Es darf nur mit einer Hand gespielt werden. Handwechsel ist erlaubt. Das Pellen erfolgt meist im Lauf und dient der schnellen Fortbewegung. Unter Tippen versteht man das einmalige Spielen des Balles zum Boden und anschließendes Fangen bzw. Halten mit einer Hand oder beiden Händen. Es erfolgt meist im Stand und kann ein Signal für einen Spielzug, eine taktische Maßnahme o.ä. sein.
2.	Wie viele Schritte mit dem Ball in den Händen sind erlaubt?	Wird der Ball mit einer oder mit beiden Händen gefasst, muss er nach drei Schritten oder drei Sekunden abgespielt werden.
3.	Nenne die Grundelemente des Handballspiels!	Werfen und Fangen
4.	Was sind die 3 wichtigsten Wurfarten im Handball?	Schlagwurf, Sprungwurf, Fallwurf
5.	Wie verläuft der Bewegungsablauf des Schlagwurfes aus dem <u>Stand</u> ?	Der Ball wird mit beiden Händen nach hinten geführt, liegt dann aber nur noch in der Wurfhand (rechts). Das Körpergewicht liegt auf dem rechten Bein, der linke Fuß wird stemmend nach vorne gesetzt (Bogenspannung). Der Wurf erfolgt durch schnelles Vorbringen von Hüfte, Schulter und Arm der Wurfseite mit Schlagbewegung.
6.	Wie verläuft der Bewegungsablauf des Schlagwurfes aus dem <u>Lauf</u> ?	Der im Lauf angenommene Ball wird beim Vorsetzen des rechten Beines nach hinten genommen. Die schlagartige Wurfbewegung erfolgt beim Vorsetzen des linken Beines (Bogenspannung)
7.	Spielsituationen: Beschreibe den Sprungwurf!	Er wird entweder vor der Deckung oder in den Torraum ausgeführt. Im ersten Fall überwirft der Spieler die Deckung, im zweiten Fall entzieht er sich dem Zugriff des Abwehrspielers und verkürzt die Entfernung zum Tor bzw. er schafft sich einen besseren Wurfwinkel (von der Außenposition).

8.	<p>Spielsituationen: Beschreibe den Fallwurf!</p>	<p>Der Fallwurf wird gewöhnlich direkt am Torraum vom Kreisspieler angewandt. Er kann sich dadurch dem Abwehrspieler entziehen, die Entfernung zum Tor verringern und durch Verzögerung die Reaktion des Torhüters berücksichtigen.</p>
9.	<p>Wie viele Spieler gibt es in einer Mannschaft?</p>	<p>10 Feldspieler und zwei Torleute, davon höchstens 6 Spieler und ein Torwart auf dem Feld.</p>
10.	<p>Wo darf sich der Torwart bewegen?</p>	<p>Er darf ohne Ball den Torraum verlassen und als Feldspieler mitspielen. Er darf jedoch nicht mit dem Ball in den Torraum zurückkehren.</p>
11.	<p>Wann darf der Anwurf erst ausgeführt werden?</p>	<p>Erst nachdem der Schiedsrichter gepfiffen hat.</p>
12.	<p>Welche <u>Spielstrafen</u> gibt es?</p>	<p>Freiwürfe, 7-m</p>
13.	<p>Welche <u>persönlichen</u> Strafen werden geahndet?</p>	<p><u>Verwarnung</u>: Gelbe Karte, 2 min. Strafe</p> <p><u>Hinausstellung</u>: Immer 2 Minuten</p> <p><u>Disqualifikation</u>: Rote Karte; gleichzeitig ist eine 2 Min. Strafe damit verbunden; danach darf sich die Mannschaft wieder ergänzen.</p> <p><u>Ausschluss</u>: Ein ausgeschlossener Spieler darf nicht ersetzt werden. Seine Mannschaft muss in Unterzahl zu Ende spielen.</p>
14.	<p>Wann kommt es zum Freiwurf?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wechselfehler ➤ Unsportliches Verhalten ➤ Tätlichkeiten ➤ Absichtliches Spielen des Balles über die Toraus- oder Seitenlinie ➤ Passives Spiel ➤ Schrittfehler ➤ Foulspiel ➤ Normale Regelübertretungen

15.	Wann gibt es einen 7m?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Regelwidriges Verhindern einer klaren Torgelegenheit auf dem gesamten Spielfeld. ➤ Betreten des Torraumes durch einen Abwehrspieler, wenn er sich dadurch einen Vorteil verschafft. ➤ Absichtliches Spielen des Balles zum Torwart im Torraum. ➤ Hereinholen des Balles in den Torraum durch den Torwart.
16.	Welche Abwehrformationen sind üblich?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 6:0 – Abwehr ➤ 5:1 – Abwehr ➤ 4:2 – Abwehr ➤ 5:0 + 1 – Abwehr ➤ 3:2:1 - Abwehr
17.	Was versteht man unter einer „5:0 + 1 Abwehr“?	Ein Angreifer wird manngedeckt. Der Verteidiger ist vom Kreis losgelöst, während die übrigen 5 am Kreis verteidigen. Diese Variante wird angewandt, wenn der Gegner über einen überragenden Rückraumschützen verfügt.
18.	Wie werden die einzelnen Spielpositionen in der 6:0 Deckung bezeichnet und gegen welche Gegner wird diese Formation angewendet?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Links außen, halb links, innen links, innen rechts, halb rechts, rechts außen. ➤ Diese Formation wird hauptsächlich gegen Mannschaften mit schwachen Rückraumspielern angewendet. ➤ Gegen starke Kreis- und Außenspieler. ➤ Bei körperlich großer, gut blockender Abwehr.
19.	Wer leitet ein Handballspiel?	<ul style="list-style-type: none"> - zwei gleichberechtigte Schiedsrichter - Zeitnehmer und Sekretär (Schriftführer)
20.	Wie lange dauert ein Handballspiel bei Männern und Frauen?	- 2 x 30 min. (10 min. Pause)



V. LEICHTATHLETIK

Nr.	Fragen	Antworten
1.	Wie heißen die sportlichen Grundfertigkeiten im Bereich Leichtathletik?	Laufen, Springen, Werfen, Stoßen
2.	Nenne jeweils zu ihnen in der Schule betriebene leichtathletische Disziplinen!	<ul style="list-style-type: none"> - Laufen: 50 m, 75 m, 100 m, 1000 m - Springen: Weit- u. Hochsprung - Werfen: Schleuderball, Schlagball-Weitwurf, Speerwurf - Stoßen: Kugelstoßen
3.	Warum liegen die Kugelstoßweiten der Männer und Frauen in der Weltspitze so nahe beieinander?	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliches Kugelgewicht: Männer mit 7,257 kg-Kugel; Frauen mit 4 kg-Kugel
4.	Nenne mindestens drei Unterschiede zwischen den Hochsprungstechniken des Wälzers und des Flops!	<p>Flop: bogenförmiger Anlauf, Anlauf auf den Fußballen, einbeiniger Absprung mit Lattenüberquerung rückwärts, Landung auf dem Rücken, Lattenüberquerung in Bogenhaltung</p> <p>Wälzer: geradliniger Anlauf, Anlauf auf ganzer Sohle, einbeiniger Absprung mit Lattenüberquerung vorwärts, Landung auf der Schwungbeinseite (Abrollen über die Schulter), Lattenüberquerung mit Wälzbewegung</p>
5.	Zähle drei verschiedene Weitsprungstechniken auf!	<ul style="list-style-type: none"> - Schrittweitsprung - Laufsprung - Hangsprung
6.	Nenne die wichtigsten Wettkampfbedingungen für den Weitsprung in der Schule!	<p>Weitsprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - drei Versuche insgesamt, - Absprung aus dem Absprungraum - Messung vom hintersten Eindruck des Niedersprungs bis zum vordersten Eindruck des Absprungs, - Ablesung der Leistung mit Nullpunkt am Eindruck des Niedersprungs

7.	Welchen Beitrag kann die Leichtathletik (LA) zur Entwicklung und Verbesserung der bewegungsbedingten Grundeigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) leisten?	<ul style="list-style-type: none"> - Stärkung der Tätigkeit der Körperorgane, - Vorbeugen von Bewegungsstörungen, - Förderung charakterlicher Eigenschaften
8.	Beim Laufen über lange Strecken kann es zu einer Ermüdungserscheinung des Körpers kommen („Säuerung“): Erkläre!	Bei hohen Belastungen reicht der aufgenommene Sauerstoff nicht mehr für den Energiebedarf des Körpers zum Laufen aus. Der Körper spaltet deshalb selbst energiereiche Stoffe, um die nötige Energie zu liefern. Dabei bildet sich in den Muskeln Milchsäure, die diese Ermüdung zur Folge hat.
9.	Bei welchen Wettbewerben kann diese Erscheinung der „Übersäuerung“ vor allem auftreten?	<ul style="list-style-type: none"> - Marathonlauf - Triathlon - intensive Ballsportarten
10.	Welche Grundeigenschaften bezüglich der Bewegung benötigst du für die Leichtathletik? Nenne drei!	<ul style="list-style-type: none"> - Kraft - Schnelligkeit - Ausdauer
11.	Unterscheide zwischen Kurzstreckenlauf (Sprint) und Mittel- bzw. Langstreckenlauf!	<p>Kurzstreckenlauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lauf auf Fußballen - Tiefstart - Ziel: höchste Schnelligkeit - kurzzeitig hoher Krafteinsatz (Schnellkraft notwendig) <p>Mittel- u. Langstreckenlauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lauf auf Fußsohlen - Hochstart - Ziel: Ausdauer - Krafteinsatz verschieden
12.	Was weißt du über den Marathonlauf?	Lauf über 42,195 km, längster Laufwettbewerb der Leichtathletik; zum Gedenken an einen griechischen Boten
13.	Welche Bedeutung hat das Ausdauertraining?	<ul style="list-style-type: none"> - positive Auswirkungen auf die Organe, - Grundlage für alle Sportarten, - natürliche Bewegungsform, - unterstützende Maßnahmen gegen Bewegungsmangel, Herz- und Kreislauferkrankungen

14.	Welche Laufbereiche unterscheidet man in der Leichtathletik im Hinblick auf die Laufstrecke?	Kurzstreckenlauf (100 m, 200 m, 110 m Hürden, 400 m, 400 m Hürden) Mittelstreckenlauf (800 m, 1000m, 1500 m) Langstreckenlauf (3000 m, 3000 m, Hindernislauf, 5000 m, 10000 m, Marathonlauf)
15.	Welche Startmöglichkeiten unterscheidet man?	- Tiefstart - Hochstart
16.	Bei welchen Laufdisziplinen muss in den Bahnen gelaufen werden?	- bei allen Sprintdisziplinen bis 400 m
17.	Wann sind bei den Sprungwettbewerben die Versuche ungültig?	Weitsprung: - Zeitüberschreitung - Übertreten des Absprungbalkens Hochsprung: - Zeitüberschreitung - Berührung der Sprunganlage - Absprung mit beiden Beinen - Reißen der Sprunglatte
18.	Welche Disziplinen zählen in der Leichtathletik zu den Wurf- und Stoßdisziplinen?	- Kugelstoßen - Speer-, Hammer- und Diskuswurf
19.	Nenne die vier Phasen des Weitsprungs?	- Anlauf - Absprung - Flug - Landung
20.	Wann gilt ein Versuch beim Ballwurf (Schlagball) als ungültig?	- beim Be- oder Übertreten der Abwurflinie



VI. SCHWIMMEN

Nr.	Fragen	Antworten
1.	Welche Schwimmtechniken unterscheidet man?	Brust, Kraul, Rückenkraul, Delphin (Schmetterling)
2.	Wie lautet das Startkommando beim Schwimmen?	„Auf die Plätze“ – Pfiff ertönt
3.	Wie viele Fehlstarts sind beim Wettkampf erlaubt?	- 1 Fehlstart
4.	Welche Schwimmart ist beim Freistilschwimmen erlaubt?	Jede Schwimmart kann gewählt werden, in der Regel ist es Kraul.
5.	Erläutere den Begriff 4 x 100 m Lagenstaffel!	Jeder der 4 Schwimmer schwimmt die 100m in einer anderen Stilart. Es wird mit Rückenkraul begonnen.
6.	Welche Art der Wende ist beim Brustschwimmen vorgeschrieben?	- Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig
7.	Welche Wende ist beim Kraulschwimmen vorteilhaft?	- Dreh- bzw. Rollwende
8.	Was muss ein Brustschwimmer beim Start beachten?	Nach dem Eintauchen ist das Weiterschwimmen unter Wasser mit höchstens einem Armzug und einer Grätsche der Beine erlaubt.
9.	Erkläre die Ablaufphasen der Wende!	<ul style="list-style-type: none"> - Anschwimmen/ Anschlag - Anhocken/ Rollen/ Drehen - Übergang zum Schwimmen
10.	Welche Schwimmtechnik ermöglicht es am Einfachsten das Schwimmen zu erlernen?	- Brustschwimmen

11.	Wann wird ein Schwimmer bei einem Wettkampf disqualifiziert?	<ul style="list-style-type: none"> - falscher Start - nach 2. Fehlstart - Verlassen der vorgeschriebenen Bahn - Nichteinhalten der Stilart - falsche Wende - falscher Anschlag bei Wende oder im Ziel
12.	Was ist bei der Rettung eines Ertrinkenden zu beachten?	<ul style="list-style-type: none"> - Strömung - Strudel - Wellengang - Ufer - Wassertiefe - Wassertemperatur
13.	Nenne Maßnahmen bei der Rettung von Ertrinkenden!	<ul style="list-style-type: none"> - beherrschen der Rettungs- und Befreiungsgriffe - Handhabung des Rettungsringes, - seils, - stange - Handhabung des Rettungsbootes
14.	Was ist bei einer eventuellen Umklammerung durch einen Ertrinkenden zu tun?	<ul style="list-style-type: none"> - befreien durch – Kopf drehen, Arm umbiegen, Finger nach außen biegen
15.	Aus welcher Richtung soll ein Ertrinkender angeschwommen werden?	Nach Möglichkeit von der von ihm abgewandten Seite (von hinten).
16.	Welche Schwimmart eignet sich am besten zum Anschwimmen an den Ertrinkenden?	- Brustschwimmen, um den Ertrinkenden im Auge zu behalten
17.	Welche Schwimmart braucht man zum Transportieren von ermüdeten Schwimmern?	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenschwimmen - Brustschwimmen
18.	Welche Griffarten sind beim Rettungsschwimmen (Schleppen) nötig?	<ul style="list-style-type: none"> - Kopfgriff - Achselgriff - Fesselgriff

19.	Was ist alles bei einer Fremdrettung zu beachten?	<p>1. Rettungskette:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wo ist der Unfallort? - Was ist geschehen? - Wie viele Verletzte sind es? - Welche Verletzungen liegen vor? - Wer ruft an? <p>2. Zur Rettung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habe ich genügend Kraft und Ausdauer? - Wie kann ich der Gefahr der Umklammerung entgehen? - Schwimmhilfen mitnehmen - Verunglückten ansprechen, ihr beruhigen - Beherrsche ich die Rettungsgriffe?
20.	Was muss beim Streckentauchen beachtet werden?	<ul style="list-style-type: none"> - nicht zu tief einatmen - kräftige Arm- und Beinbewegungen - Kopf und Hände steuern die Tauchtiefe

