

Besondere Leistungsfeststellung

SPORT



ANFORDERUNGEN: 3 Teile

Jeder Prüfling **wählt** für den praktischen Teil

1 eine **Einzelsportart**

- Leichtathletik
- Turnen an Geräten
- Gymnastik/Tanz
- Schwimmen (falls möglich)

2 eine **Mannschaftsportart**

- Fußball
- Handball
- Basketball
- Volleyball

Jeder Prüfling **absolviert**

3 eine **schriftliche** Prüfung (30 Minuten)

Themengebiete:

- Fragen zur **Allgemeinen Sporttheorie**
- **Einzelsportart** aus dem praktischen Teil
- **Mannschaftsportart** aus dem praktischen Teil

Einzelportart

Zweifache Wertung

Mannschaftsportart

Zweifache Wertung

Theorie mündlich

Einfache Wertung

Rechenbeispiel:

EINZELSPORTART	MANNSCHAFTSPORTART	THEORIE SCHRIFTLICH	GESAMT
2 • 2	1 • 2	2 • 1	8 : 5
			<u>1,6 ≈ 2</u>

Prüfungsübungen Leichtathletik



Dreikampf aus

Weitsprung oder Hochsprung

Weitwurf oder Kugelstoßen

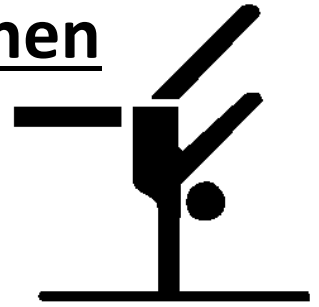
Sprint (100m) oder Mittelstrecke (1000m)

Notentabellen:

Dreikampf:

		①		②		③	
QA Sport Mädchen ♀	Note	100 m Sekunden	800 m Minuten	Weit Meter	Hoch Meter	Kugel 3kg / Meter	Wurf 200g / Meter
	1	15,0	3:20	4,01	1,26	7,50	33,50
	2	15,9	3:43	3,64	1,19	6,80	29,00
	3	16,8	4:08	3,24	1,12	6,00	24,00
	4	17,8	4:36	2,81	1,03	5,00	19,00
	5	19,0	5:07	2,34	0,92	3,80	13,00
QA Sport Jungen ♂	Note	100 m Sekunden	1000 m Minuten	Weit Meter	Hoch Meter	Kugel 4kg / Meter	Wurf 200g / Meter
	1	13,6	3:20	4,70	1,43	9,00	50,00
	2	14,3	3:38	4,31	1,35	8,10	44,00
	3	15,3	3:59	3,88	1,26	7,00	37,00
	4	16,1	4:21	3,41	1,15	5,80	29,50
	5	17,1	4:45	2,89	1,01	4,50	20,50

Prüfungsübungen Gerätturnen



Dreikampf an drei Geräten

Jungen	Mädchen
Boden	Boden
Barren	Schwebebalken
Reck	Reck
Sprung	Sprung

Boden:

- drei Turn- und zwei Gymnastikelemente
- alleine oder mit einem PartnerIn
- auch Elemente aus den Bewegungskünsten möglich

Schwebebalken:

- Aufgang, drei Balancierelementen und Abgang
- Sprungbretter für Aufgang erlaubt

Barren:

- Aufgang, zwei Turnelemente am Barren, Abgang

Reck:

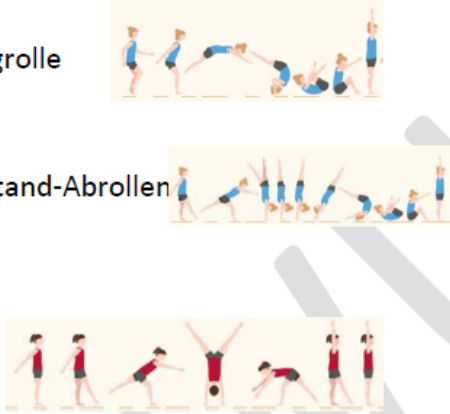
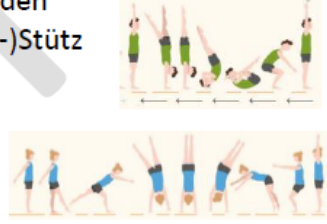
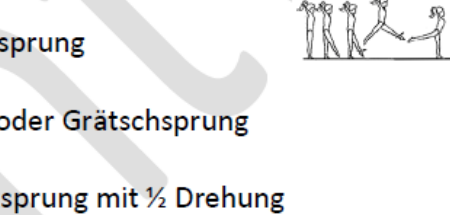
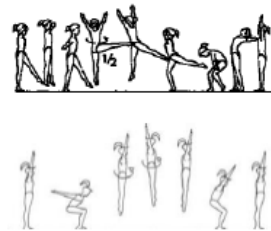
- Aufgang, ein Turnelement am Reck, Abgang

Sprung:

- zwei Sprünge, je zwei Versuche
- Wertung des besseren Sprungs

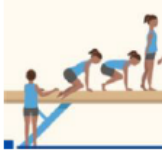
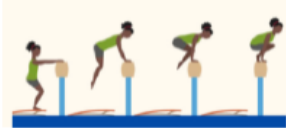
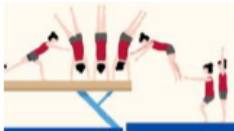
Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Boden

Die Übungsverbinding besteht aus **drei Turn-** und **zwei Gymnastikelementen**.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 P.
Turnelemente: - Rolle vw - Rolle rw - Schwingen in den flüchtigen Handstand 	Turnelemente: - Sprungrolle - Handstand-Abrollen - Rad 	Turnelemente: - Rolle rw durch den flüchtigen (Hock-)Stütz / Handstand - Radwende - Rad rechts und links nacheinander - Einarmiges Rad 	
Gymnastische Elemente: - Standwaage - Strecksprung - Pferdchensprung 	Gymnastische Elemente: - Schrittsprung - Hock- oder Grätschsprung - Strecksprung mit ½ Drehung 	Gymnastische Elemente: - Drehschersprung - Strecksprung mit 1 Drehung 	

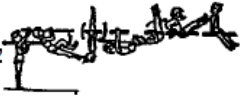
Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Schwebebalken

Die Übungsverbinding besteht aus einem **Aufgang**, drei **Balancierelementen auf dem Balken** und einem **Abgang**.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 P.
Aufgang: - Hockwende 	Aufgang: - Aufhocken (ein- oder beidbeinig) 	Aufgang: - Durchhocken (ein- oder beidbeinig) 	
Balancieren: - Nachstellschritt - Schritte mit Spielbeinbewegung - Schritte seitwärts mit Anstellen - Drehung auf zwei Beinen - Strecksprung (mit Fußwechsel) 	Balancieren: - ½ Drehung in der Hocke - ½ Drehung auf einem Bein - Sitzwaage - Schritte seitwärts mit Kreuzen - Flüchtige Standwaage - Pferdchensprung  	Balancieren: - Ganze Drehung auf einem Bein  - Freies Absitzen in die Sitzwaage - Strecksprung mit ½ Drehung   - Hocksprung - Standwaage 3 Sekunden - Scherhandstand 	
Abgang: - Hocksprung 	Abgang: - Grätschwinkelsprung 	Abgang: - Radwende 	

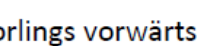
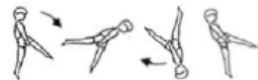
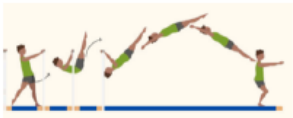
Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Barren

Die Übungsverbinding besteht aus einem **Aufgang**, zwei **Turnelementen** am Barren und einem **Abgang**.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 P.
Aufgang: - Sprung in den Stütz 	Aufgang: - Kippe in den Grätschsitz 	Aufgang: - Sprung in den Oberarmhang und Stemme vw. oder rw. 	
Turnelemente: - Schwingen im Stütz  - Vorschwung in den Grätschsitz  - Vorschwung in den Außenquersitz 	Turnelemente: - Hohes Schwingen im Stütz  - Winkelstütz  - Kippe in den Stütz 	Turnelemente: - Schwingstemme in den Grätschsitz  - Aus dem Sitz: Oberarmstand und abrollen vw  - Schwingen im Stütz mit Öffnen und Schließen der Beine vorne 	
Abgang: - Rückschwung und Hockwende  - Kehre 	Abgang: - Hohe Wende  - Wendekehre 	Abgang: - Hohe Wendekehre  - Kreishockwende 	

Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Reck

Die Übungsverbinding besteht aus einem **Aufgang**, zwei **Turnelementen** am Reck und einem **Abgang**.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 P.
Aufgang: - Hüftaufschwung mit Abdruckhilfe 	Aufgang: - Hüftaufschwung aus der Schrittstellung mit Schwungbeineinsatz 	Aufgang: - Hüftaufschwung aus geschlossenem Stand 	
Turnelemente: - Rückschwung und Niedersprung  - Überdrehen rückwärts Gehockt  - Knieumschwung 	Turnelemente: - Hüftabschwung vw. in den Stand  - Hüftumschwung rw. gehockt  - Überdrehen rückwärts gehockt, Abdruck und Überdrehen vorwärts 	Turnelemente: - Hüftumschwung vorlings rückwärts  - Hüftumschwung vorlings vorwärts  - Mühlumschwung (Mädchen) 	
Abgang: - Unterschwung aus dem Stand (Schrittstellung) 	Abgang: - Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung 	Abgang: - Unterschwung aus dem Stütz 	

Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Sprung

Die Prüfung besteht aus **zwei** unterschiedlichen **Sprüngen**. Der Prüfling hat jeweils **2 Versuche**, der bessere wird gewertet.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 2x3 P.
Bock quer (1,00m): - Sprunggrätsche  Kasten quer (1,00m): - Hockwende	Kasten quer Mädchen (1,00m): Kasten quer Jungs (1,10m): - Sprunghocke oder Sprunggrätsche 	Kasten längs Mädchen (1,00m): Kasten längs Jungs (1,10m): - Sprunggrätsche - Sprunghocke	
Parkour (Kasten quer 1,00m): - Speed Vault 	Parkour (Kasten quer 1,00m): - Kong Vault - Wallrun 	Parkour (Kasten quer 1,00m): - Dash (Katzensprung) 	

Prüfungsübungen Gymnastik/Tanz

Für die Bildung der Praxisnote werden aus den drei Bereichen A, B und C zwei Choreografien erstellt und präsentiert. Zeitvorgabe: 01:00 – 01:45 Minuten je Choreografie

Bewertung:

- Bewegungsqualität:
Körperhaltung, technische Ausführung, Genauigkeit, Bewegungsfluss und -dynamik
- Bewegungsrepertoire:
Vielfalt, Schwierigkeit, Raumwege, Kreativität, Originalität, Aufbau (Intro, Hauptteil, Schluss).
Bei Partner- oder Gruppenpräsentation: Zusammenspiel mit Partner/in oder Gruppe, Synchronität
- Musikinterpretation:
Charakter, Rhythmus, Dynamik, Akzente, Bewegungsausdruck (Ausstrahlung, Präsenz)
- Einhaltung der Zeitvorgabe

A) Gymnastik mit Handgerät:

Choreografie mit Seil, Band, Reifen oder Ball

Präsentation einer Choreografie mit einem Handgerät in einer Einzel-, Partner- oder Gruppenkomposition.

Bei einer Gruppenkomposition können auch zwei verschiedene Handgeräte verwendet werden (z. B. Reifen und Ball).

B) Tanz:

Choreografie aus einem Tanzbereich

Präsentation eines Tanzes: Auswahl aus unterschiedlichen Kulturen (z. B. Volks- und Gesellschaftstanz) und Stilrichtungen (z. B. Hip-Hop, Break Dance, Musical Dance) in einer Einzel-, Partner- oder Gruppenkomposition

C) Fitness:

Choreografie aus einem Fitnessbereich

Darbietung einer Choreografie aus einem Fitnessbereich, (z. B. Zumba, Step-Aerobic, Tae Bo o. Ä.) in einer Einzel-, Partner- oder Gruppenkomposition

Die Note in **Gymnastik/Tanz** setzt sich zusammen aus den beiden Choreografien aus zwei verschiedenen Bereichen.

(A + B) oder (A + C) oder (B + C) : 2 = Gymnastik/Tanznote

Bei Komma-Noten (z. B. 1,5) wird je nach Tendenz der erteilten Noten auf eine ganze Note gerundet, z. B. 1- in Tanz (B) und 2- im Bereich Fitness (C) ergibt Gesamtnote 2.

Prüfungsübungen Schwimmen

1 Schwimmen auf Zeit: 50 Meter

- Auswahl: Brust, Kraul (Freistil), Rücken oder Schmetterling
- 50 Meter Schwimmen auf Zeit nach Startsprung
- in einer anderen als in B) gewählten Schwimmart



2 Schwimmen auf Zeit: 100 Meter

- Auswahl: Brust oder Kraul (Freistil)
- 100 Meter Schwimmen auf Zeit nach Startsprung

3 Technikdemonstration einer Schwimmart

Notentabellen:

QUALI Sport Mädchen 	Note	50 m Brust (min:s)	50 m Freistil (min:s)	50 m R/S (min:s)	100 m Brust (min:s)	100 m Freistil (min:s)
	1	0:53	0:46	0:52	2:04	1:50
	2	0:59	0:51	0:57	2:17	2:04
	3	1:05	1:58	1:04	2:32	2:21
	4	1:13	1:06	1:12	2:48	2:40
	5	1:24	1:15	1:21	3:07	3:02
QUALI Sport Mädchen 	Note	50 m Brust (min:s)	50 m Freistil (min:s)	50 m R/S (min:s)	100 m Brust (min:s)	100 m Freistil (min:s)
	1	0:53	0:46	0:52	2:04	1:50
	2	0:59	0:51	0:57	2:17	2:04
	3	1:05	1:58	1:04	2:32	2:21
	4	1:13	1:06	1:12	2:48	2:40
	5	1:24	1:15	1:21	3:07	3:02

Prüfungsübungen Mannschaftsportarten

BASKETBALL	VOLLEYBALL
Technik - Übungsform	Technik - Übungsform
1. Passen und Fangen ● Ballweg = Laufweg ● Bewegung zum Ball ● Abspielvariationen	1. Oberes Zuspiel ● Zuwerfen – hochspielen ● als Einzelspiel ● als Partnerspiel
2. Slalomdribbling ● Tempodribbling auf Zeit ● Technikdribbling	2. Unteres Zuspiel ● nach Zuwerfen ● als Einzelspiel ● als Partnerspiel
3. Korbwürfe ● Sprungwurf ● Korbleger ● Freiwurf	3. Aufschläge ● von unten ● von oben ● Zielaufschläge
4. Streetball 2:2 ● Angriff ● Abwehrverhalten	4. Spiel 1 mit 1 ● Zuspielvariationen ● Spielbereitschaft
5. Mannschaftsspiel ● Angriffsverhalten ● Abwehrverhalten ● Regelgerechtes Spiel	5. Mannschaftsspiel ● Angriffsverhalten ● Abwehrverhalten ● Regelgerechtes Spiel

Prüfungsübungen Mannschaftsport

FUSSBALL	HANDBALL
Technik - Übungsform	Technik - Übungsform
1. Ballannahme und Passen ● Viereck: lang – diagonal ● zwei Kontakte ● Laufweg = Ballweg	1. Passen und Fangen ● Ballweg = Laufweg ● Bewegung zum Ball ● Abspielvariationen
2. Slalomdribbling ● beidbeiniges Dribbling ● Blick nach vorne	2. Tempogegenstoß ● nach rollendem Ball ● aus dem Prellen ● nach Anspiel
3. Torschuss ● aus der Bewegung ● Finte um Gegenspieler ● Flanke – Torschuss	3. Torwürfe ● Anspiel – Schlagwurf ● Dribbling – Sprungwurf ● 7m - Wurf
4. Spiel ● Angriffsverhalten ● Abwehrverhalten ● Regelgerechtes Spiel	4. Mannschaftsspiel ● Angriffsverhalten ● Abwehrverhalten