

Besondere Leistungsfeststellung

SPORT



ANFORDERUNGEN: 3 Teile

Jeder Prüfling **wählt** für den praktischen Teil

1 eine **Einzelsportart**

- Leichtathletik
- Schwimmen
- Gerätturnen
- Gymnastik/Tanz

2 eine **Mannschaftsportart**

- Fußball
- Handball
- Basketball
- Volleyball

Jeder Prüfling **absolviert**

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

Themengebiete:

- **Einzelsportart** aus dem praktischen Teil
- **Mannschaftsportart** aus dem praktischen Teil
- **Allgemeine Fragen**

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 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

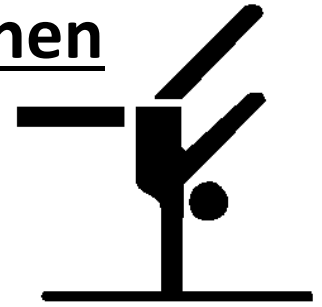
- Auswahl: Brust oder Kraul (Freistil)
- 100 Meter Schwimmen auf Zeit nach Startsprung

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 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:













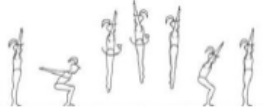
- Aufgang, ein Turnelement am Reck, Abgang

Sprung:

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

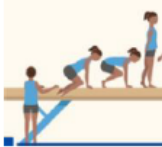
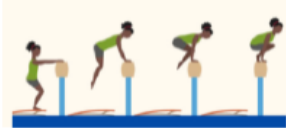
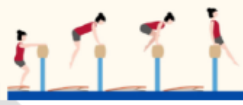









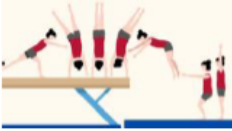
Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Boden

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

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 P.
<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vw  - Rolle rw  - Schwingen in den flüchtigen Handstand  	<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprungrolle  - Handstand-Abrollen  - Rad  	<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle rw durch den flüchtigen (Hock-)Stütz / Handstand  - Radwende  - Rad rechts und links nacheinander - Einarmiges Rad 	
<p>Gymnastische Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Standwaage  - Strecksprung - Pferdchensprung  	<p>Gymnastische Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schrittsprung  - Hock- oder Grätschsprung - Strecksprung mit 1/2 Drehung 	<p>Gymnastische Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drehschersprung  - Strecksprung mit 1 Drehung  	


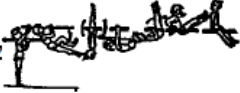













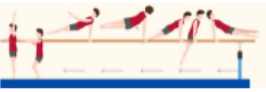


Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Schwebebalken

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.
<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hockwende 	<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufhocken (ein- oder beidbeinig) 	<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durchhocken (ein- oder beidbeinig) 	
<p>Balancieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nachstellschritt - Schritte mit Spielbeinbewegung - Schritte seitwärts mit Anstellen - Drehung auf zwei Beinen - Strecksprung (mit Fußwechsel) 	<p>Balancieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ Drehung in der Hocke - ½ Drehung auf einem Bein - Sitzwaage - Schritte seitwärts mit Kreuzen - Flüchtige Standwaage - Pferdchensprung  	<p>Balancieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ganze Drehung auf einem Bein  - Freies Absitzen in die Sitzwaage - Strecksprung mit ½ Drehung  - Hocksprung  - Standwaage 3 Sekunden - Scherhandstand  	
<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hocksprung 	<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grätschwinkelsprung 	<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Radwende 	




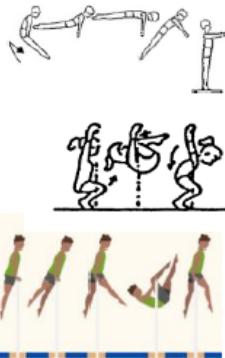

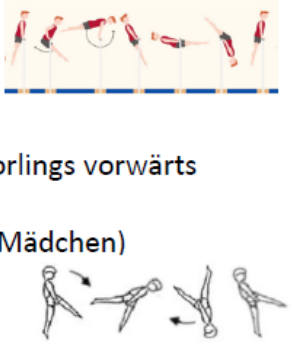
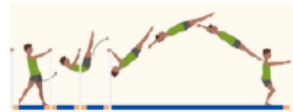


Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Barren

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.
<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprung in den Stütz 	<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kippe in den Grätschsitz 	<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprung in den Oberarmhang und Stemme vw. oder rw. 	
<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwingen im Stütz - Vorschwing in den Grätschsitz - Vorschwing in den Außenquersitz   	<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hohes Schwingen im Stütz - Winkelstütz - Kippe in den Stütz   	<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwungstemme in den Grätschsitz - Aus dem Sitz: Oberarmstand und abrollen vw - Schwingen im Stütz mit Öffnen und Schließen der Beine vorne   	
<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückschwung und Hockwende - Kehre  	<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hohe Wende - Wendekehre  	<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftaufschwung mit Abdruckhilfe 	<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftaufschwung aus der Schrittstellung mit Schwungbeineinsatz 	<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftaufschwung aus geschlossenem Stand 	
<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückschwung und Niedersprung - Überdrehen rückwärts Gehockt - Knieumschwung 	<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftabschwung vw. in den Stand - Hüftumschwung rw. gehockt - Überdrehen rückwärts gehockt, Abdruck und Überdrehen vorwärts 	<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftumschwung vorlings rückwärts - Hüftumschwung vorlings vorwärts - Mühlumschwung (Mädchen) 	
<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschwingung aus dem Stand (Schrittstellung) 	<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschwingung aus dem beidbeinigen Absprung 	<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschwingung 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.
<p>Bock quer (1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprunggrätsche  <p>Kasten quer (1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hockwende 	<p>Kasten quer Mädchen (1,00m): Kasten quer Jungs (1,10m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprunghocke oder Sprunggrätsche 	<p>Kasten längs Mädchen (1,00m): Kasten längs Jungs (1,10m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprunggrätsche - Sprunghocke 	
<p>Parkour (Kasten quer 1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Speed Vault 	<p>Parkour (Kasten quer 1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kong Vault - Wallrun 	<p>Parkour (Kasten quer 1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dash (Katzensprung) 	

Prüfungsübungen Mannschaftsportarten

BASKETBALL	VOLLEYBALL
Technik - Übungsform	Technik - Übungsform
1. Passen und Fangen <ul style="list-style-type: none">● Ballweg = Laufweg● Bewegung zum Ball● Abspielvariationen	1. Oberes Zuspiel <ul style="list-style-type: none">● Zuwerfen – hochspielen● als Einzelspiel● als Partnerspiel
2. Slalomdribbling <ul style="list-style-type: none">● Tempodribbling auf Zeit● Technikdribbling	2. Unteres Zuspiel <ul style="list-style-type: none">● nach Zuwerfen● als Einzelspiel● als Partnerspiel
3. Korbwürfe <ul style="list-style-type: none">● Sprungwurf● Korbleger● Freiwurf	3. Aufschläge <ul style="list-style-type: none">● von unten● von oben● Zielaufschläge
4. Streetball 2:2 <ul style="list-style-type: none">● Angriff● Abwehrverhalten	4. Spiel 1 mit 1 <ul style="list-style-type: none">● Zuspielvariationen● Spielbereitschaft
5. Mannschaftsspiel <ul style="list-style-type: none">● Angriffsverhalten● Abwehrverhalten● Regelgerechtes Spiel	5. Mannschaftsspiel <ul style="list-style-type: none">● Angriffsverhalten● Abwehrverhalten● Regelgerechtes Spiel

Prüfungsübungen Mannschaftsport

FUSSBALL	HANDBALL
Technik - Übungsform	Technik - Übungsform
1. Ballannahme und Passen <ul style="list-style-type: none">● Viereck: lang – diagonal● zwei Kontakte● Laufweg = Ballweg	1. Passen und Fangen <ul style="list-style-type: none">● Ballweg = Laufweg● Bewegung zum Ball● Abspielvariationen
2. Slalomdribbling <ul style="list-style-type: none">● beidbeiniges Dribbling● Blick nach vorne	2. Tempogegenstoß <ul style="list-style-type: none">● nach rollendem Ball● aus dem Prellen● nach Anspiel
3. Torschuss <ul style="list-style-type: none">● aus der Bewegung● Finte um Gegenspieler● Flanke – Torschuss	3. Torwürfe <ul style="list-style-type: none">● Anspiel – Schlagwurf● Dribbling – Sprungwurf● 7m - Wurf
4. Spiel <ul style="list-style-type: none">● Angriffsverhalten● Abwehrverhalten● Regelgerechtes Spiel	4. Mannschaftsspiel <ul style="list-style-type: none">● Angriffsverhalten● Abwehrverhalten