

Besondere Leistungsfeststellung

SPORT



ANFORDERUNGEN: 4 Teile

Jeder Prüfling wählt

1 eine Einzelsportart

- Leichtathletik
- Schwimmen
- Gerätturnen

2 eine Mannschaftsportart

- Fußball
- Handball
- Basketball
- Volleyball

Jeder Prüfling absolviert

3 den Kraft-Ausdauer-Zirkel

4 eine schriftliche Prüfung (30 Minuten)

- Fragen zu den beiden gewählten Sportarten
- Allgemeine Fragen
- Fragen zu einer weiteren beliebigen Sportart
- Basis: Skripte Sportarten

Einzelportart

Zweifache Wertung

Mannschaftsportart

Zweifache Wertung

Kraft-Ausdauer-Zirkel

Einfache Wertung

Theorie schriftlich

Einfache Wertung

Rechenbeispiel:

| | | | | |
|----------------|--------------------|-----------------------|---------------------|-----------------|
| EINZELSPORTART | MANNSCHAFTSPORTART | KRAFT-AUSDAUER-ZIRKEL | THEORIE SCHRIFTLICH | GESAMT |
| 2 • 2 | 1 • 2 | 3 • 1 | 2 • 1 | 11 : 6 |
| | | | | <u>1,83 ≈ 2</u> |

Prüfungsübungen Leichtathletik



100 Meter - Sprint

Weitsprung oder Hochsprung

Weitwurf oder Kugelstoßen

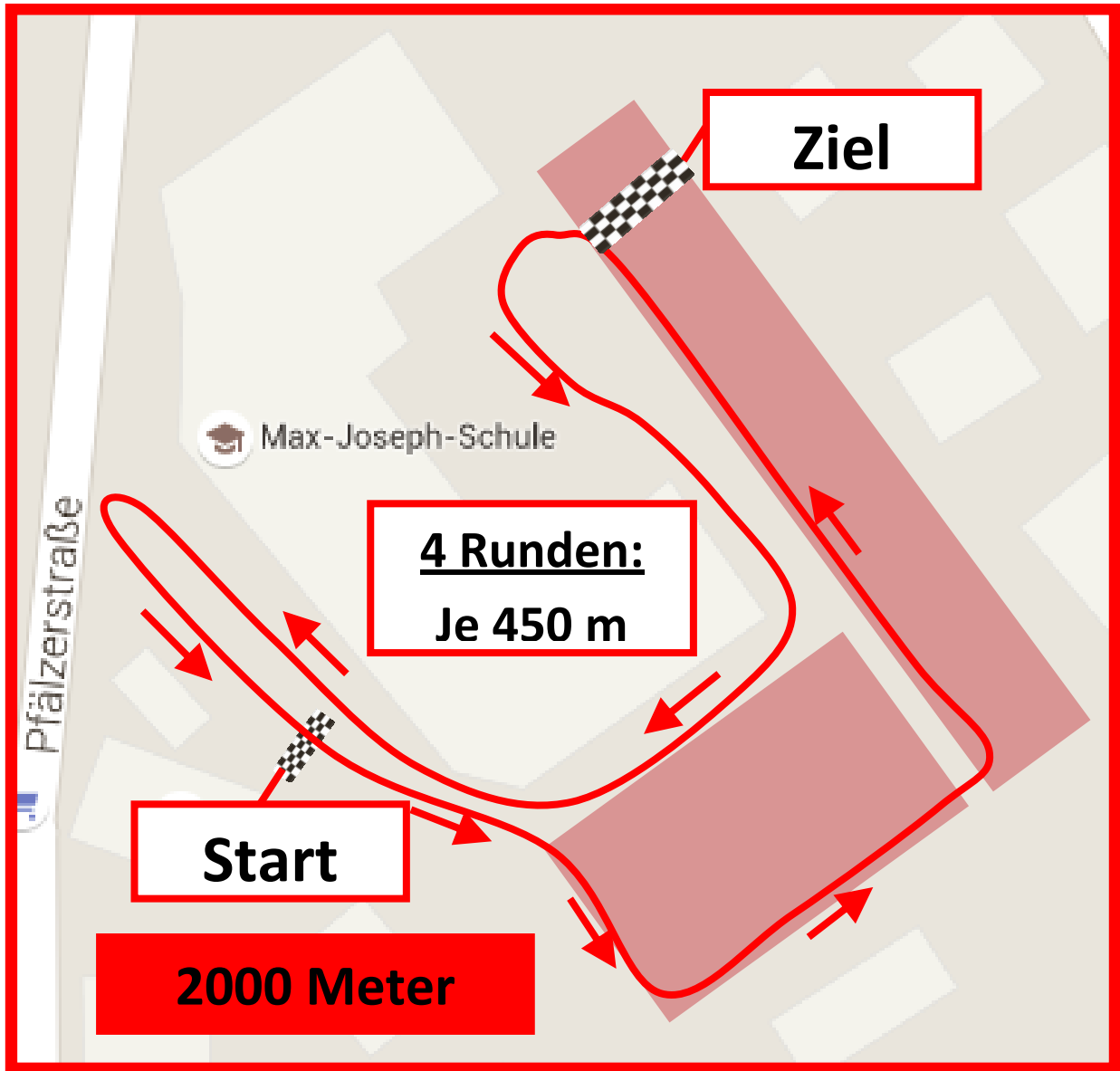
Langstrecke

2000 Meter (w) / 3000 Meter (m)

Notentabellen:

| QUALI Sport Mädchen ♀ | Note | 100 m Sekunden | Weit Meter | Hoch Meter | Kugel 3kg / Meter | Wurf 200g / Meter | 2000 m Minuten |
|--------------------------------|------|-------------------|---------------|---------------|----------------------|----------------------|-------------------|
| | 1 | 15,0 | 4,01 | 1,26 | 7,50 | 33,50 | 10:00 |
| | 2 | 15,9 | 3,64 | 1,19 | 6,80 | 29,00 | 10:54 |
| | 3 | 16,8 | 3,24 | 1,12 | 6,00 | 24,00 | 12:18 |
| | 4 | 17,8 | 2,81 | 1,03 | 5,00 | 19,00 | 14:07 |
| | 5 | 19,0 | 2,34 | 0,92 | 3,80 | 13,00 | 17:08 |

| QUALI Sport Jungen ♂ | Note | 100 m Sekunden | Weit Meter | Hoch Meter | Kugel 4kg / Meter | Wurf 200g / Meter | 3000 m Minuten |
|-------------------------------|------|-------------------|---------------|---------------|----------------------|----------------------|-------------------|
| | 1 | 13,6 | 4,70 | 1,43 | 9,00 | 50,00 | 13:05 |
| | 2 | 14,3 | 4,31 | 1,35 | 8,10 | 44,00 | 14:24 |
| | 3 | 15,3 | 3,88 | 1,26 | 7,00 | 37,50 | 16:00 |
| | 4 | 16,1 | 3,41 | 1,15 | 5,80 | 29,50 | 18:28 |
| | 5 | 17,1 | 2,89 | 1,01 | 4,50 | 20,50 | 23:14 |



Die Schülerinnen laufen...

...vom Start zum Ziel...

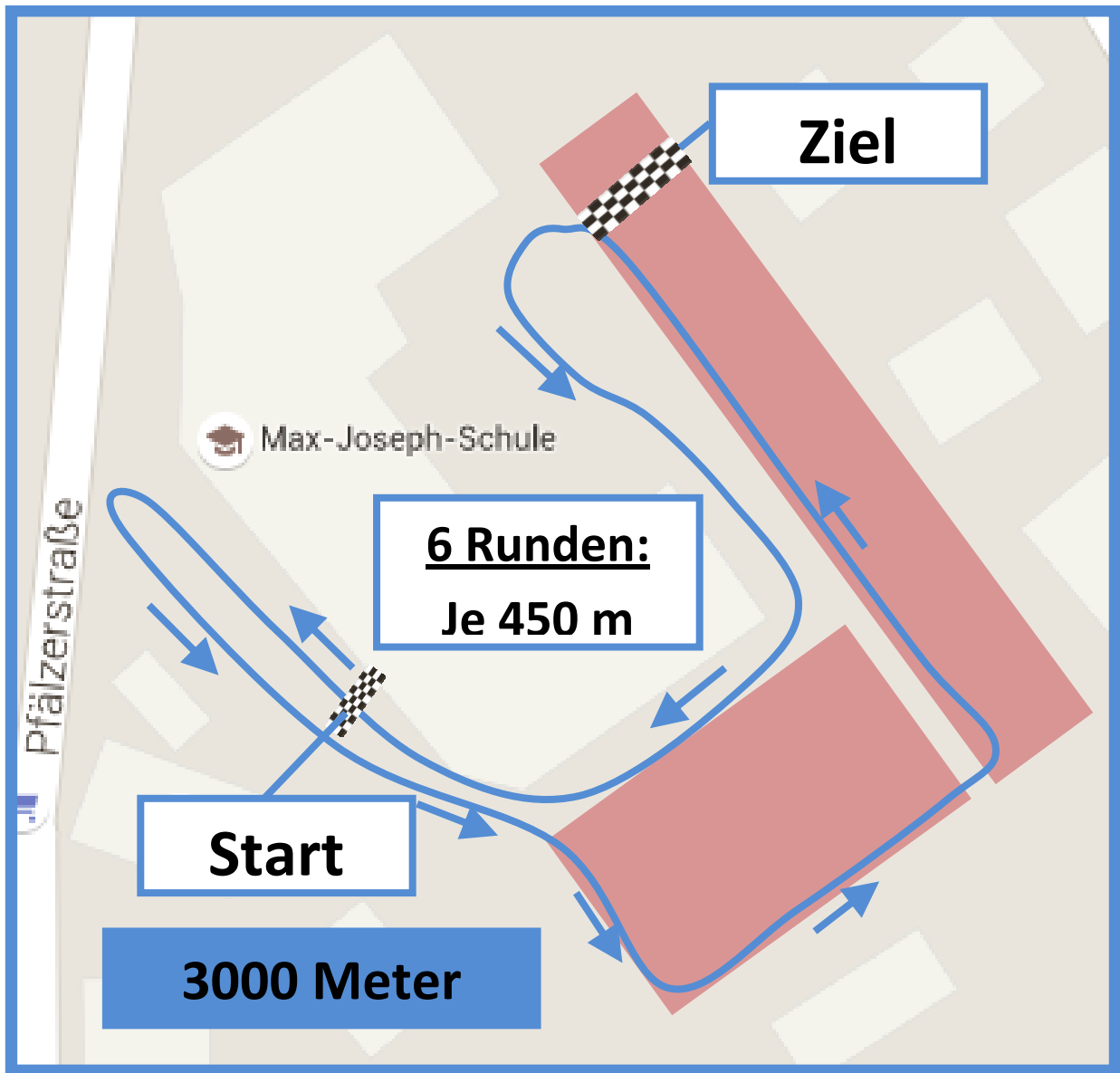
(200 m)

+

...vier Runden!

(1800 m)





Die Schüler laufen...

...vom Start zum Ziel...

(300 m)

+

...sechs Runden!

(2700 m)





Prüfungsübungen Schwimmen

50 Meter: Brust oder Kraul

50 Meter: Rücken oder Schmetterling

Streckentauchen

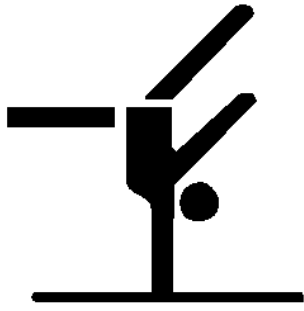
Startsprung mit Ausgleiten

600 Meter: Freistil

Notentabellen:

| QUALI Sport Mädchen ♀ | Note | 50 m Kraul | 50 m Brust, Rücken, Schmetterling | 600 m Freistil | Tauchen Meter | Startsprung + Ausgleiten Meter |
|------------------------------------|------|---------------|---|-------------------|------------------|--------------------------------------|
| | 1 | 44 | 50 | 16:30 | 19 | 11 |
| | 2 | 49 | 55 | 18:00 | 17 | 10 |
| | 3 | 56 | 1:02 | 20:15 | 14 | 9 |
| | 4 | 1:06 | 1:12 | 22:45 | 11 | 8 |
| | 5 | 1:20 | 1:26 | 25:45 | 8 | 7 |

| QUALI Sport Jungen ♂ | Note | 50 m Kraul | 50 m Brust, Rücken, Schmetterling | 600 m Freistil | Tauchen Meter | Startsprung + Ausgleiten Meter |
|-----------------------------------|------|---------------|---|-------------------|------------------|--------------------------------------|
| | 1 | 37 | 46 | 15:30 | 23 | 11,5 |
| | 2 | 42 | 51 | 17:00 | 20 | 10,5 |
| | 3 | 49 | 58 | 19:15 | 18 | 9,5 |
| | 4 | 59 | 1:08 | 21:45 | 16,5 | 8,5 |
| | 5 | 1:13 | 1:22 | 24:45 | 14 | 7,5 |



Prüfungsübungen Gerätturnen

Übung am Boden

Übung an zwei weiteren Geräten

Sprung / Schwebebalken / Reck /
Barren / Stufenbarren

Aufbau der Übungen: - mindestens dreiteilige Übung
- zwei Versuche beim Sprung

Beurteilungskriterien: - Übungsaufbau
- Bewegungsrhythmus
- Flüssigkeit der Bewegungen
- Präzision
- Dynamik
- Haltung

Schwierigkeitsgrad: Eine schwierigere Übung kann trotz leichter Mängel mit „sehr gut“ bewertet werden

Boden

Handstand-Abrollen



Rolle rückwärts durch den Handstand

Radwende



Balancieren

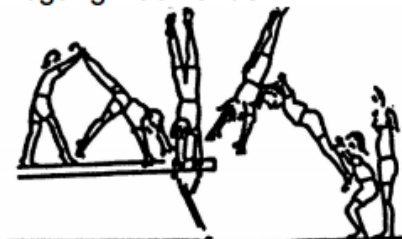
Aufgang: Durchhocken (ein- oder zweibeinig)



Scherhandstand oder Rolle vorwärts

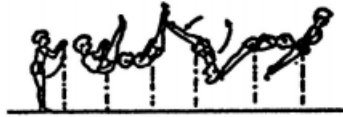


Abgang: Radwende



Reck

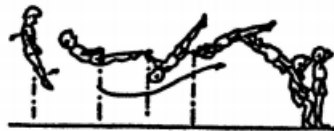
Aufzug



Hüftumschwung



Unterschwingung aus dem Stütz



Sprung

T-Bock/Pferd/Kasten (1,20 m):
Sprunghocke oder -grätsche

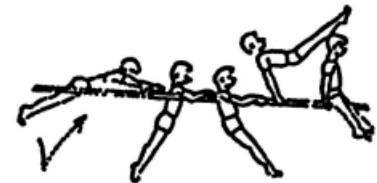


Barren

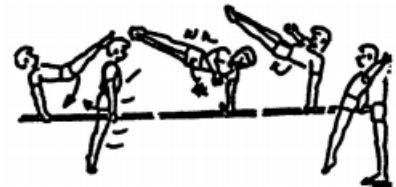
Aus dem Sitz: Oberarmstand und Abrollen vorwärts



Schwungstemme in den Grätschsitz

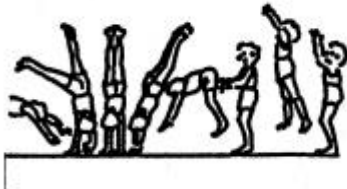


Wendekehr



Boden

Radwende-Grätschsprung



Felgrolle



Handstütz-Überschlag
(gestreckt oder gespreizt)

Balancieren

Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand
(mit oder ohne Stütz einer Hand)



flüchtiger Handstand



oder Rolle vorwärts

Abgang:
Handstütz-Überschlag

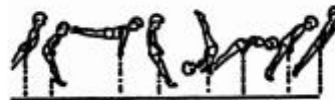


Reck

(Spreiz-)Kippaufschwung



Hüftumschwung



Saltoabgang aus dem Langhang vom Hochreck oder Stufenbarren



Sprung

Pferd/Kasten (1,20 m):
Handstütz-
Sprungüberschlag
gestreckt



oder Handstütz-
Sprungüberschlag
gewinkelt



Barren

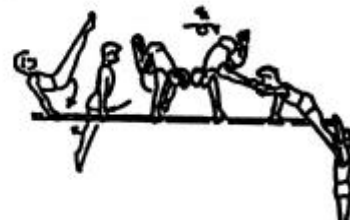
Oberarmkippe



Schwungstemme vorwärts in den Stütz



Kreishockwende



Prüfungsübungen Kraft-Ausdauer-Zirkel



Stationentraining

2 Minuten Belastung

2 Minuten Pause

+

Stationswechsel

Stationen:

1. Tiefsprünge



2. Crunches



3. Stangenklettern



4. Sprints



5. Liegestützwandern



6. Seilspringen




Bewertung Kraft-Ausdauer-Zirkel:


| ÜBUNG | Wiederholungen | Faktor | Punkte |
|---|----------------|-------------|--------|
| 1. TIEFSPRÜNGE <u>Kastenhocksprünge mit Niedersprung</u> Gezählt werden nur Kastenberührungen mit der Schuhsohle! 1 Aufsprung = 2 Punkte | | x 2 | |
| 2. CRUNCHES <u>Arme vor dem Körper verschränken</u> Mattenberührung mit Rücken, Ellbogen zu den Knien. 1 Kniekontakt = 2 Punkte | | x 2 | |
| 3. STANGENKLETTERN <u>Klettern an EINER Stange!</u> Markierung: 30 Punkte Halbe Höhe: 15 Punkte | | x 30 | |
| 4. SPRINTS Sprint um die Markierungshütchen 1 Runde = 5 Punkte | | x 5 | |
| 5. LIEGESTÜTZWANDERN In Liegestützhaltung über Matte „wandern“ --> Bodenberührung 1 Bodenberührung = 2 Punkte | | x 2 | |
| 6. SEILSPRINGEN 2 Sprünge = 1 Punkt | | : 2 | |

Gesamtpunkte:



Notentabellen Kraft-Ausdauer-Zirkel:

| | | |
|--|-------------|------------------|
| QUALI Sport Mädchen  | Note | Punkte |
| | 1 | ab 500 |
| | 2 | 499 – 460 |
| | 3 | 459 – 390 |
| | 4 | 389 – 300 |
| | 5 | 299 – 200 |

| | | |
|--|-------------|------------------|
| QUALI Sport Jungen  | Note | Punkte |
| | 1 | ab 600 |
| | 2 | 599 – 550 |
| | 3 | 549 – 430 |
| | 4 | 429 – 310 |
| | 5 | 309 – 210 |

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 – hoch spielen● 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 |