Theoretische Prüfung
Allgemeine Sporttheorie

Bereiche

Gesundheit und Fitness

Fairness, Kooperation, Selbstkompetenz

Freizeit und Umwelt

Auf den folgenden Seiten findet ihr theoretische Inhalte zu den oben genannten Bereichen.

Am Ende findet ihr einen möglichen Fragenkatalog, indem ihr euer Wissen testen könnt.

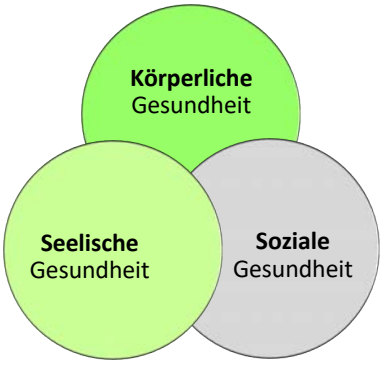
Dieser Teil ist für alle Prüflinge verpflichtend.

Allgemeine Sporttheorie

Skript zur theoretischen Prüfung

1. Gesundheit und Fitness

Die WHO (World Health Organisation – Weltgesundheitsorganisation) definiert Gesundheit als „Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“.



Schädliche Einflussfaktoren auf die Gesundheit

- Bewegungsmangel
- Stress
- Falsche Ernährung (zu fett, zu süß, zu viel, zu einseitig)
- Alkohol, Nikotin, Drogen
- Soziale Isolation

Gründe für regelmäßige Bewegung

- Verbesserung der körperlichen Fitness
- Verbesserung der seelischen Verfassung
- Aufbau sozialer Kontakte durch Sport

Bedeutung des Sports für die Gesundheit und die Entwicklung

- Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft
- Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen
- Anregung des Stoffwechsels
- Erwerb von Selbstvertrauen, Geschicklichkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- 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

Mögliche Auswirkungen von Bewegungsmangel

- Erkrankungen des Bewegungsapparates: erhöhte Verletzungsanfälligkeit durch schwache Knochen und Muskeln, Fehlhaltungen durch schwache Muskeln
- Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems: Herzinfarkt und Schlaganfall durch Bluthochdruck
- Erkrankungen des Stoffwechsels: Erhöhung des Cholesterins führt zu Fettablagerungen an den Gefäßen, stark erhöhter Blutzuckerwert führt auf Dauer zu Diabetes.
- Erkrankungen des Nervensystems: Psychische Probleme, Unausgeglichenheit
- Schwächung des Immunsystems

Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit

- Sinnvoller Trainingsaufbau (z. B. regelmäßiges Training)
- Gesunde Ernährung (vitamin- und mineralstoffreich, fettarm, kohlenhydratreich)
- Viel Wasser trinken, um den Flüssigkeitsverlust, der durch die sportliche Betätigung entsteht, auszugleichen. Außerdem werden Mineralstoffe zugeführt.
- Keine Drogen (z. B. Rauchen, Alkohol)
- Geeignete Sportausrüstung (geeignete Sportschuhe, evtl. Schutzausrüstung)
- Genügend Erholung (ausreichend Schlaf, Verletzungspausen einhalten)
- Auf Signale des Körpers hören und ihn nicht überlasten

Gesundheit und Ernährung

Mehr als die Hälfte der Deutschen ist zu dick. Essen ist allgegenwärtig, rund um die Uhr erhältlich und wird mit immer mehr Kalorien angereichert. Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für ein gesundes Leben. Unser Essverhalten beeinflusst unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit. So werden zum Beispiel Übergewicht und Herz-Kreislauferkrankungen durch eine ungesunde Ernährung begünstigt.

Um sich gesund zu ernähren, solltest du beachten:

- Abwechslungsreich essen, viele unterschiedliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, ...), um einem Vitamin- und Mineralstoffmangel vorzubeugen
- Jeden Tag Obst und Gemüse (enthalten Vitamine und Mineralien)
- Vollkornprodukte bevorzugen (enthalten mehr Nährstoffe und machen länger satt)
- Gesunde Fette (pflanzliche Fette sind gesünder als tierische Fette)
- Wenig Zucker und Salz
- Verzichte wenn möglich auf Fertiggerichte (enthalten viel Zucker, Salz und Aromen)
- Trinke viel Wasser (mindestens 1,5 Liter täglich, bei hohen Temperaturen oder anstrengender körperlicher Betätigung mehr).
- Wenig Limonaden, Fruchtsäfte (pur) und zuckerhaltige Getränke wie Eistee
- Empfehlenswerte Getränke: Mineralwasser-Obstsaft-Mischungen ohne Zuckerzusatz, Mineralwasser mit Zitronenscheibe, ungezuckerte Früchte- oder Kräutertees
- Schonend kochen (nicht zu heiß oder zu lange), sonst gehen Vitamine verloren
- Langsam essen und gut kauen, dadurch sind Speisen besser verdaulich
- Die Kalorienzufuhr muss entsprechend des Bedarfs erfolgen. Wer sich wenig bewegt, muss seine Energiezufuhr niedrig halten, wer sich viel bewegt, darf mehr essen.

Verbesserung der Kondition

Zur Kondition eines Menschen gehören fünf verschiedene Bereiche:

- **Ausdauer**
  Ausdauer ist das Durchhaltevermögen, um längere Strecken zu laufen, zu schwimmen, zu radeln…. Bei guter Ausdauer ermüdet man nur langsam und erholt sich schnell.
- **Kraft**
  Kraft geht von den Muskeln aus. Gut trainierte Muskeln stützen die Wirbelsäule und schonen die Gelenke.
- **Schnelligkeit**
  Schnelligkeit bedeutet zum einen auf einen Reiz schnell zu reagieren und zum anderen eine Bewegung so schnell wie möglich auszuführen.
- **Beweglichkeit**
  Beweglichkeit ist die Fähigkeit, seine Bänder, Sehnen und Muskeln zu dehnen. Eine gute Beweglichkeit minimiert das Verletzungsrisiko.

- **Motorische Eigenschaften**
  Ein/e Sportler/in mit guten motorischen Eigenschaften kann neue Bewegungsabläufe schnell erlernen.

Training der Kondition
Um seine Leistungsfähigkeit zu steigern oder zu erhalten, sollte man regelmäßig (2-3x/Woche) trainieren.

Aerobes Training
Der Körper nimmt während des Trainings so viel Sauerstoff auf, wie die Muskeln benötigen. Das ermöglicht eine lange Trainingsdauer und eine verbesserte Fettverbrennung, sowie eine Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. Beim Training im aeroben Bereich kommt man nicht in Atemnot. Für ein Training der allgemeinen Kondition eignen sich vor allem die folgenden Sportarten, da man sie mit wenig Geräteaufwand lebenslang betreiben kann:

Schwimmen	• kaum Eigengewicht im Wasser (auch gut für Übergewichtige geeignet) • Schonung der Gelenke • Training aller Muskeln • Rückenschwimmen bei Problemen mit der Wirbelsäule • Beim Brustschwimmen darauf achten, dass man nicht im Hohlkreuz schwimmt
Radfahren	• Entlastung der Fuß- und Kniegelenke • Training vieler Muskeln • erhöhte Sauerstoffaufnahme an der frischen Luft • Rad muss der Körpergröße angepasst sein
Joggen	• gesamter Bewegungsapparat wird trainiert • erhöhte Sauerstoffaufnahme an der frischen Luft • geistige Entspannung • Schuh muss gute Dämpfung besitzen, Laufen auf weichem Untergrund

Krafttraining: Übungen zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen

Bauch „Situps“

- Fersen aufstellen
- Lendwirbelsäule drückt zum Boden
- Oberkörper heben und senken
- Beim Heben (Belastung) ausatmen, beim Senken einatmen

Variationen:

Kopf liegt locker in den Händen, Ellbogen zeigen nach außen

Arme liegen überkreuz auf der Brust

die gestreckten Arme ziehen Richtung Knie

Gesäß

- Beine hüftbreit aufstellen
- Gesäß heben und senken
- Beim Heben Gesäß kräftig anspannen
- Gesäß nicht am Boden ablegen!

Schwieriger:
Nur ein Bein am Boden,
ein Bein gestreckt

Arme + Brust: Liegestütz

- Stütz auf den Händen; Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur ist angespannt
- Gerade Körperlinie von den Schultern bis zu den Füßen
- Arme beugen, bis Körper knapp über dem Boden und wieder strecken
- Bei der Belastung (Strecken der Arme und Hochdrücken des Körpers) ausatmen!
- Nicht im Hohlkreuz durchhängen!
- Nicht das Gesäß hochdrücken!
- Nicht am Boden ablegen!

Einfacher: Knieliegestütz

Rücken

- Einbeiniger Kniestand (hier rechts)
- Einarmiger Stütz mit Gegenarm (hier links)
- Freier Arm (rechts) und freies Bein (links) zueinander ziehen und wieder voneinander weg strecken
- Beim Heben Gesäß anspannen

Übungen zur Stärkung der Stützkraft und Körperspannung

Liegestütz

siehe oben

Stütz rücklings

- Stütz auf den Händen, Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur ist angespannt
- Gerade Körperlinie von den Schultern bis zu den Füßen
- Position halten
- Gleichmäßig atmen, nicht die Luft anhalten, keine Pressatmung

Unterarm-stütz „Plank“

- Stütz auf dem Unterarm, Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur ist angespannt
- Gerade Körperlinie von den Schultern bis zu den Füßen (nicht das Gesäß rausstrecken und nicht im Lendwirbelsäulenbereich durchhängen)
- Position halten
- Gleichmäßig atmen, nicht die Luft anhalten, keine Pressatmung

Unterarm-stütz seitlich

- Stütz auf dem Unterarm, Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur ist angespannt
- Gerade Körperlinie von den Schultern bis zu den Füßen
- Position halten
- Gleichmäßig atmen, nicht die Luft anhalten, keine Pressatmung
- Nicht im Hohlkreuz durchhängen!
- Nicht das Gesäß hochdrücken!
- Nicht am Boden ablegen!

Auf- und Abwärmen

Aufwärmen
Beim Aufwärmen wird der Körper auf die Belastung des Trainings bzw. des Wettkampfs vorbereitet. Man unterscheidet allgemeines und spezielles Aufwärmen. Zuerst kommt immer das allgemeine Aufwärmen.

Allgemeines Aufwärmen (z. B. Warmlaufen)
Durch aktives Bewegen kommt der Kreislauf in Schwung. Die Durchblutung nimmt zu und die Muskeln werden mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt. Die Gefahr von Muskelverletzungen wird verringert.

Spezielles Aufwärmen (Vorbereitung auf die jeweilige Sportart mit speziellen Dehn-, Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen)
Besonders beanspruchte Muskulatur wird vorbereitet, Gelenke werden beweglicher.

Dehnübungen

Vorderer Oberschenkel

z. B. vor dem Sprint

- Fuß fassen
- Knie schließen
- Hüfte vordrücken
- Augen fixieren einen Punkt am Boden (um das Gleichgewicht zu halten)

Wade

z. B. vor dem Seilspringen

- Vorderes Bein gebeugt
- Hinteres Bein gestreckt, Ferse zieht zum Boden
- Am vorderen Oberschenkel abstützen

Rückwärtiger Oberschenkel

z. B. vor Laufbelastungen

Einfacher: Am Oberschenkel ziehen

Schwieriger: An der Wade ziehen

- Rückenlage
- Ein Bein aufstellen, das andere Bein zum Oberkörper ziehen

Seitlicher Rumpf

z. B. vor dem Hochsprung

- Rechtes Bein kreuzt vor linkes
- Rechter Arm zieht seitlich über den Kopf
- Linker Arm stützt in der Hüfte

➔ Auf der anderen Seite gegengleich

Schulter-gürtel
z. B. vor dem Turnen an Ringen

- Rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel
- Arme ziehen weit nach vorne
- Kopf liegt entspannt am Boden

Typische Verletzungen bei fehlendem oder mangelhaftem Aufwärmen

- Zerrungen
- Muskelfaserrisse
- Sehnenrisse
- Bänderrisse

Abwärmen/Entspannung

Wie das Aufwärmen vor dem Sport, gehören auch das Abwärmen (Cool Down) und Entspannen nach intensiven Anstrengungen dazu. Durch lockeres Auslaufen, Dehnen und Entspannungsübungen kommt der Kreislauf wieder zur Ruhe, die Atmung verlangsamt sich, die Körpertemperatur sinkt, die Muskeln entspannen sich und saure Stoffwechselprodukte, die zu einem Muskelkater führen können, werden schneller abgebaut. Entspannungsübungen fördern das allgemeine Wohlbefinden und bauen eventuell entstandene Aggressionen ab.

Pulsschlag

Die Muskeln benötigen bei größerer Belastung mehr Sauerstoff und mehr Nährstoffe, die vom Blut transportiert werden. Um mehr Blut bewegen zu können, muss das Herz schneller schlagen. Der Puls erhöht sich dadurch.

Pulsarten

Ruhepuls	Belastungspuls	Erholungspuls
• Durchschnittlich 60- 80 Schläge pro Minute • bei Ausdauertrainierten niedriger • bei Kindern höher	• Messung während des Trainings • Maximalpuls (= 220 minus Alter) sollte nicht überschritten werden	• Messung kurz nach der Belastung • Zahl sollte 20-40 Schläge unter dem Belastungspuls liegen

Die Höhe des Pulses ist abhängig von Geschlecht, Alter, genetischer Veranlagung und Trainingszustand.

Messung

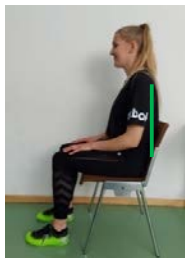
Man misst mit Zeige- und Mittelfinger an der Halsschlagader oder am Handgelenk, zählt die Herzschläge 15 Sekunden lang und multipliziert die Anzahl der Schläge mit vier (oder 10 Sekunden und multipliziert mit sechs).

Haltungsschwächen und -schäden

Menschen, die viel sitzen und sich wenig bewegen, haben oft eine schwache Muskulatur und entwickeln Haltungsschwächen oder gar Haltungsschäden, z. B. Hohlkreuz, Rundrücken.

Möglichkeiten zur Vermeidung von Haltungsschwächen:

- Viel Bewegung im Alltag (z. B. Fahrrad fahren, kürzere Strecken zu Fuß gehen)
- Gesundheitsorientiertes Sporttreiben (keine Überbelastungen)
- Überlastung vermeiden z. B. durch langes Stehen, Übergewicht, falsche Technik beim Sport
- Passende Schuhe tragen
- Barfuß laufen
- Aufrechter Gang (kein Hohlkreuz, kein Rundrücken)
- Rückenfreundliches Sitzen: der Körpergröße angepasster Stuhl und Schreibtisch, die Füße berühren vollständig den Boden, gerader Rücken, Schultern nach hinten ziehen, wenig anlehnen



- Rückenschonendes Heben schwerer Lasten: aus den Beinen heraus mit geradem Rücken

Sicherheit im Sport

Zur Sicherheit beim Sport trägt bei:

- Sportgerechte Kleidung (z. B. geeignete Sportschuhe)
- Schmuck ablegen
- Keine Kaugummis
- Vor dem Sport immer aufwärmen
- Sportlich faires Verhalten
- Das Verhalten dem eigenen Können und der Umgebung anpassen, z. B. Geschwindigkeit beim Radfahren den Gegebenheiten anpassen (Nässe, Untergrund, Verkehr)
- Baderegeln beachten

Erste-Hilfe-Maßnahmen bei typischen Sportverletzungen:

Nach einer Sportverletzung ist Kühlen, z. B. mit einem Kühlpad die erste Maßnahme, die es zu ergreifen gilt. Das lindert den Schmerz und vermindert Schwellungen. Außerdem verengt es die

Blutgefäße, sodass Entzündungsprozesse gehemmt und Blutungen in das umliegende Gewebe im besten Fall verhindert werden.
Die P-E-C-H-Regel ist eine Merkhilfe für Maßnahmen zur Erstversorgung nach Sportverletzungen. „PECH“ steht als Abkürzung für die Begriffe „Pause“, „Eis“, „Compression“, und „Hochlagern“.

⇨

⇨

⇨

Pause **E**is **C**ompression **H**ochlagern

Bei diesen Sportverletzungen ist sofortiges Kühlen empfehlenswert:

- Muskelfaserriss
- Bänderdehnung / Bänderriss
- Prellung
- Zerrung

Um das Kühlpad wickelt man am besten ein Küchentuch. Die Kälte sollte wohltuend, aber nicht schmerzhaft sein. Ebenso sollte das gekühlte Körperteil nicht taub werden. Hat man kein Kühlpad, kann man auch Eiswürfel einwickeln und auf die betroffene Stelle legen.

2. Fairness, Kooperation, Selbstkompetenz

Fair Play ist, wenn ich

- Regeln einhalte.
- auf andere Rücksicht nehme. Auch der Gegner ist Sportpartner und kein Feind.
- Entscheidungen des Schiedsrichters anerkenne.
- Schwächere nicht auslache, sondern unterstütze.
- auch verlieren kann und die Leistung der anderen anerkenne.

Leistungsvoraussetzungen ausgleichen

Damit ein Spiel Spaß macht, sollten die Mannschaften möglichst ausgeglichen stark sein. Größere unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen kann man ausgleichen, indem man sehr starke Spieler/innen mit einem Handicap versieht, z. B.:

- Fußball: Torschuss nur mit schwächerem Fuß
- Handball: Wurf/Torwurf/Prellen nur mit schwächerer Hand
- Tischtennis/Badminton: Spielen mit der schwachen Hand, nur Vor- oder Rückhand
- Basketball: Korbwurf/Dribbling nur mit schwächerer Hand

oder für schwächere Spieler/innen das Spiel vereinfacht, z. B. beim Volleyball: Der Ball darf beim Pritschen vor dem Abspiel einmal sich selbst zugespielt werden.

Regeln anpassen

Damit ein Spiel gelingt, ist es oft auch hilfreich, Regeln und Rahmenbedingungen anzupassen, z. B.:

- Das Spielfeld wird verkleinert (bei wenigen Spielern).
- Alle Mitspieler/innen müssen vor einem Torschuss, Tor- oder Korbwurf mindestens einmal angespielt worden sein (alle integrieren).
- Ein Rückpass ist verboten (wenn immer die beiden gleichen Spieler hin – und her passen).

3. Freizeit und Umwelt

Manche Outdoor-Sportarten können die Umwelt belasten. Verhalte dich umweltschonend!

Sportart	Umweltschonendes Verhalten
Allgemein	• Hinterlasse keinen Abfall. • Schrecke keine Wildtiere auf. • Vermeide unnötigen Lärm. • Reise mit Bus/Bahn an bzw. bilde mit anderen Fahrgemeinschaften.
Skifahren Snowboardfahren Langlaufen Tourengehen	• Fahre nur bei ausreichender Schneedecke. • Verlasse die Piste bzw. Loipe nicht. • Beachte Pistenmarkierungen und -sperrungen. • Fahre nicht durch Jungwald.
Mountainbike	• Bleibe auf den Radwegen.
Slackline	• Verwende Baumschutz.

Allgemeine Sporttheorie

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen

Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

Gesundheit und Fitness

- Welche Vorteile hat das Sporttreiben für die Gesundheit und Entwicklung eines Menschen?
- Nenne fünf Einflussfaktoren, die der Gesundheit schaden.
- Warum sollte man sich regelmäßig bewegen?
- Wie wirkt sich Bewegungsmangel auf die Gesundheit aus?
- Wie kannst du deine sportliche Leistungsfähigkeit verbessern?
- Worauf achtest du, wenn du dich gesund ernähren möchtest?
- Nenne vier verschiedene konditionelle Bereiche und erkläre sie kurz.
- Nenne drei Sportarten, mit denen du deine Ausdauer verbessern kannst.
- Welchen Ausdauersport empfiehlst du Übergewichtigen? Begründe deine Entscheidung.
- Welche Schwimmart empfiehlst du Menschen mit Problemen an der Wirbelsäule? Warum?
- Nenne zwei Ausdauersportarten, bei denen Knie- und Fußgelenke entlastet sind.
- Beschreibe jeweils eine Übung, mit der du deine Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Armmuskulatur trainieren kannst.
- Mit welchen Übungen kannst du Körperspannung und Stützkraft trainieren?
- Was ist bei diesen Ausführungen des Unterarmstütz („Plank“) falsch? Wie muss diese Übung richtig ausgeführt werden?

- Dein/e Freund/in möchte Liegestütze trainieren, schafft sie aber nicht und gibt nach zwei Versuchen auf. Welchen Tipp kannst du ihr/ihm geben, um die Übung zu erleichtern?
- Du wärmst dich vor dem Seilspringen auf. Wie sollten das allgemeine und spezielle Erwärmen aussehen? Beschreibe eine zur Vorbereitung sinnvolle Dehnübung.
- Welche Muskeln werden bei den folgenden Übungen gedehnt? Wann wendest du sie an?

- Nenne drei typische Verletzungen, die bei fehlendem oder mangelhaftem Aufwärmen entstehen können.
- Nenne drei Ziele des Abwärmens.
- Warum erhöht sich bei sportlicher Belastung dein Pulsschlag?
- Gib zwei Möglichkeiten an, wo man den Puls messen kann.

- Wie misst du den Puls richtig?
- Wie kannst du Haltungsschwächen vermeiden?
- Nenne vier Punkte, die man beim richtigen Sitzen beachten sollte.
- Worauf achtest du beim rückenschonenden Heben schwerer Lasten?
- Was trägt zur Sicherheit beim Sport bei?
- Ein/e Mitspieler/in knickt beim Volleyball um und überdehnt oder reißt sich das Außenband am Knöchel, der anschwillt. Mit welchen Erste-Hilfe-Maßnahmen kannst du helfen?

Fairness, Kooperation, Selbstkompetenz

- Woran erkennt man bei einem Mannschaftspiel, z. B. Fußball, dass nach dem Prinzip „Fair Play“ gehandelt wird? Nenne vier Beispiele.
- Wie kannst du in den verschiedenen Ballspielen unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen ausgleichen?
- Wann ist es sinnvoll, Regeln anzupassen? Nenne drei Beispiele.

Freizeit und Umwelt

- Nenne fünf Beispiele, wie du dich bei Outdoorsportarten umweltschonend verhältst.

Theoretische Prüfung Individualsportart

Bereiche

Leichtathletik

Turnen am Gerät

Gymnastik/Tanz

Schwimmen

Auf den folgenden Seiten findet ihr theoretische Inhalte zu den oben genannten Bereichen.

Am Ende findet ihr einen möglichen Fragenkatalog, indem ihr euer Wissen testen könnt.

Ein Teil, je nach Wahl, ist für den Prüfling verpflichtend.

Leichtathletik

Skript zur theoretischen Prüfung

Leichtathletik ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen.
Um Verletzungen zu vermeiden, muss vor leichtathletischen Disziplinen immer ein geeignetes Aufwärmen erfolgen:

- Allgemeines Aufwärmen mit lockerem Laufen, z. B. Lauf-ABC mit Anfersen, Kniehebelauf, Hopserlauf, Seitgalopp etc.
- Spezielles Aufwärmen (Dehnen von Muskeln, Mobilisieren von Gelenken) vorbereitend auf die jeweilige Disziplin, z. B. Mobilisierung des Schultergelenks und Dehnen der Schulter- und Rumpfmuskulatur vor dem Schlagballwurf, Dehnen der Beinmuskulatur und Mobilisierung des Sprunggelenks vor dem Weitsprung und Sprint, Dehnen der Nacken- und Rückenmuskulatur vor dem Hochsprung etc.

1. Laufdisziplinen

Das Laufen ist die Grundlage für viele andere Sportarten. Viele Mannschaftssportarten erfordern eine Lauftechnik, die zwischen Sprint und Ausdauerlauf angesiedelt ist. Im Freizeitbereich gibt es folgende Formen:

- Jogging: leichter Trab, den man über eine längere Zeit halten kann
- Walking: schnelles Gehen mit aktivem Armeinsatz
- Nordic Walking: schnelles Gehen mit aktivem Einsatz von Wanderstöcken

Im Wettkampf unterscheidet man zwischen **Kurz-, Mittel- und Langstrecke**. Während auf den Kurzstrecken Kraft und Schnelligkeit gefordert sind, muss man für die Mittel- und Langstrecke über eine gute Ausdauer verfügen.

Kurzstrecke/Sprint

Läufe bis 400 Meter werden als Kurzstrecke bzw. Sprint bezeichnet. Dabei werden die Füße nicht komplett abgerollt, sondern nur die Fußballen belastet. Entscheidend ist eine hohe Beschleunigung am Start. Dabei werden besonders die Achillessehne und die Wadenmuskulatur belastet, weshalb diese beim Aufwärmen gedehnt werden sollte.

Streckenlängen: 100 m, 200 m, 400 m
100 m Hürden (Damen), 110 m Hürden (Herren), 400 m Hürden
4x 100 m–Staffel, 4 x 400 m–Staffel

Die Kurzstrecken werden in Bahnen gelaufen. Bei den Hürdenläufen sind 10 Hürden zu überqueren. Ein optimaler Start befähigt den Läufer zu einer schnellstmöglichen Beschleunigung.
Der Start erfolgt bei der Kurzstrecke als **Tiefstart**. Startblöcke verhelfen zu einem kräftigen Abdruck und einer hohen Beschleunigung in der Startphase des Sprints.

Einstellung des Startblocks (mittlere Startstellung)

- Abstand zur Startlinie: 1 1⁄2 bis 2 Fußlängen
- Abstand zwischen den Blöcken: ca. 1 Fußlänge

Die mittlere Startstellung wird wegen der gleichmäßigen Gewichtsverteilung auf Arme und Beine und wegen des optimalen Kniewinkels am häufigsten verwendet. Der vordere Block ist flacher, der hintere Block steiler einzustellen. In der Regel ist das stärkere Bein (Sprungbein) vorn.

Kommando:		**Was tust du?**
„Auf die Plätze!“		<u>Position im Startblock einnehmen</u>: Hände schulterbreit hinter der Startlinie Hinteres Knie stützt am Boden Blick zum Boden Daumen abgespreizt, übrige Finger geschlossen
„Fertig!“		Gesäß und Knie hoch Blick nach unten Füße drücken gegen den Startblock
„Los!“ (oder nur Startschuss)		Starten durch kräftiges Abstoßen Armunterstützung

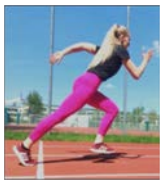
Training der Laufschnelligkeit:

- Steigerungsläufe: allmähliche Steigerung der Geschwindigkeit bis zur Höchstgeschwindigkeit mit anschließendem Auslaufen
- Fliegende Sprints: nach Anlauf Durchlaufen von kurzen Strecken (10m bis 30m) mit höchster Geschwindigkeit
- Tempowechselläufe/Intervallsprints: regelmäßig die Laufgeschwindigkeit wechseln

Mittelstrecke

Streckenlängen: 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m
1500 m Hindernis, 2000 m Hindernis, 3000 m Hindernis

Ab der Mittelstrecke wendet man den **Hochstart** an. Die Läufer/innen stehen ca. 1 m hinter der Startlinie nebeneinander.

Kommando:		**Was tust du?**
„Auf die Plätze!“		Vorgehen bis zur Startlinie <u>Hochstartstellung einnehmen:</u> Schrittstellung (stärkeres Bein vorne) Gewicht auf dem vorderen Bein Rumpfvorlage Arme gegengleich zur Beinstellung
„Los!“ (oder Signal mit Startklappe)		Starten: Schneller, kräftiger 1. Schritt Armunterstützung

Das Startsignal („Los!“ bzw. Startklappe/Schuss) erfolgt, wenn alle Startende ruhig stehen.
Nach dem Start dürfen die Läufer/innen zur Innenbahn laufen.

Langstrecke

Läufe ab 5000 m werden als Langstrecke bezeichnet.
Streckenlängen: 5000 m, 10000 m, Marathon (42 km) , 20 und 50 km Gehen, 100 km, ...

Der Marathonlauf und die Geher-Wettbewerbe finden auf der Straße statt.
Beim Gehen ist eine ununterbrochene Bodenberührung der Füße vorgeschrieben.

Ein/e Läufer/in wird vom Wettkampf ausgeschlossen, wenn er/sie

- einen Fehlstart verursacht.
- die Bahn verlässt.
- eine/n andere/n Wettkämpfer/in behindert.
- beim Staffellauf den Wechsel außerhalb der dafür vorgesehen Wechselzone (20 m) ausführt.
- beim Hürdenlauf eine Hürde absichtlich umstößt oder beim Hindernislauf ein Hindernis umläuft.

2. Sprungdisziplinen

Weitsprung

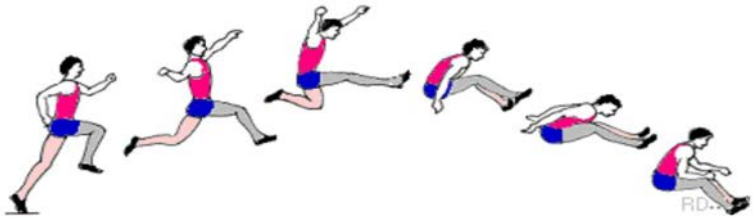
Beim Weitsprung versucht man nach einem schneller werdenden Anlauf mit einem einzelnen Sprung eine möglichst große Weite zu erzielen. Ein/e gute/r Weitspringer/in muss schnell sein und über eine gute Sprungkraft verfügen. Die besten Männer erreichen fast 9 m, die besten Frauen ca. 7,50 m.
Die gebräuchlichsten Techniken sind der Hangsprung, der Schrittweitsprung und der Laufsprung.

4 Phasen des Weitsprungs:

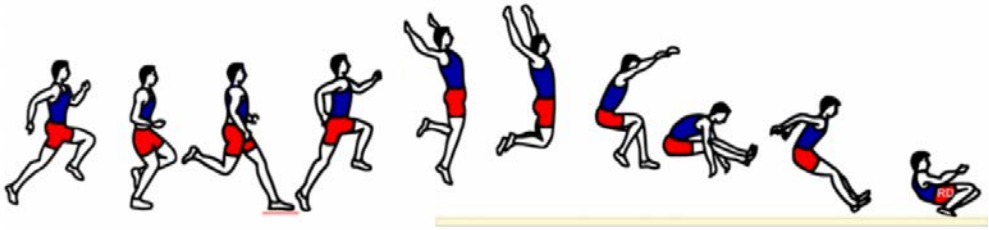
- **Anlauf**
  Der Anlauf ist ein Steigerungslauf. Die Höchstgeschwindigkeit sollte während der letzten Schritte vor dem Absprung erreicht werden. Die letzten drei Schritte bringen den Körper in die optimale Absprungposition.
- **Absprung**
  Der Absprung erfolgt mit einem Bein. Die Anlaufgeschwindigkeit muss hierbei in Höhe und Weite umgesetzt werden. Die Absprungstreckung des Sprungbeins wird durch den Armeinsatz und das Schwungbein unterstützt.
- **Flug**
  Die Arm- und Beinbewegungen dienen der Erhaltung des Gleichgewichts und der Vorbereitung der Landung.
- **Landung**
  Der Springer bringt die Füße möglichst weit nach vorne. Um dabei ein Zurückfallen zu vermeiden, klappt der Oberkörper nach vorne. Die Füße ziehen den Körper nach vorne, um möglichst wenig Weite zu verschenken.

In der Flugphase unterscheidet man drei Techniken:

- **Schrittweitsprung:**
  Die Haltung, die sich aus dem Absprung ergibt, wird bis kurz vor der Landung beibehalten. Erst zur Landung wird das Sprungbein zum Schwungbein geführt.



- **Hangsprung:**
  Der Oberkörper bleibt aufrecht, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel, zur Landung werden beide Beine nach vorne gestreckt.

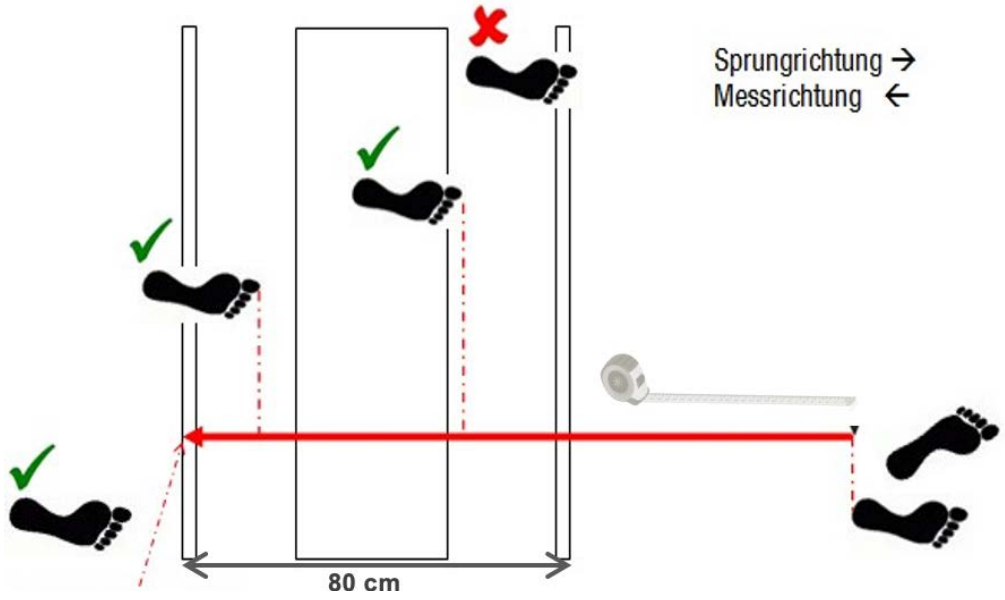


- **Laufsprung:**
  Nach dem Absprung setzt das Schwungbein den Lauf fort, die Arme führen eine Kreisbewegung aus. Zur Landung werden beide Beine nach vorne gestreckt.

Die Weitsprunganlage besteht aus:

- Anlaufbahn
- Absprungbalken
- Einlagebrett mit Plastilinstreifen
- Sprunggrube mit Sand
- Absprungraum (für Schulwettbewerbe)

Messung der gesprungenen Weite:
Der hinterste Abdruck im Sand bildet den Nullpunkt der Messung. Dann wird die Leistung an der Absprunglinie (vorderer Balkenrand) bzw. bei Sprüngen aus dem Absprungraum an der Fußspitze abgelesen. Jeder Weitspringer hat drei Versuche.



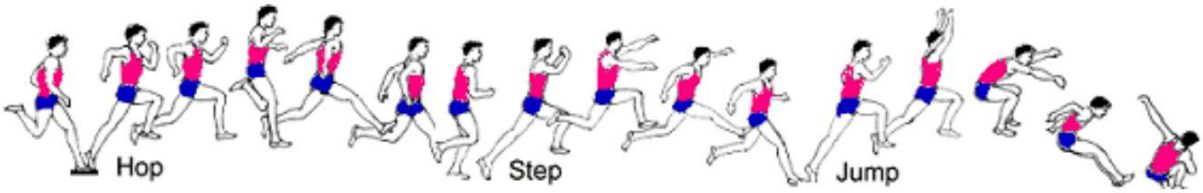
Der Versuch ist ungültig, wenn der Springer/die Springerin

- übertritt (den Boden hinter der Absprunglinie/der vordersten Kante des Absprungbalkens betritt).
- durchläuft ohne abzuspringen.
- beim Anlauf die Richtung verliert und neben dem Absprungbalken abspringt.
- nach einem ausgeführten Sprung durch die Sprunggrube zurückgeht.
- die Versuchszeit von einer Minute überschreitet.

Dreisprung

Der Dreisprung gilt als eine der technisch anspruchvollsten Disziplinen der Leichtathletik. Die besten Männer springen um die 18 m weit und Frauen landen bei 15 m.

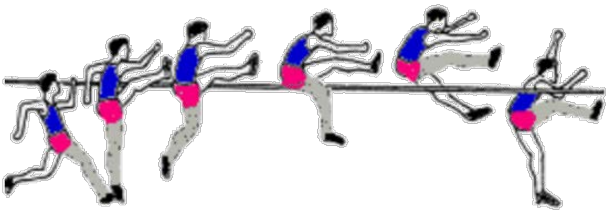
Den ersten Sprung bezeichnet man als **Hop**. Es folgt ein kurzer Bodenkontakt und der so genannte **Step**. Beim abschließenden **Jump** kann der Dreispringer aus den Sprungtechniken des Weitsprungs auswählen.



Hochsprung

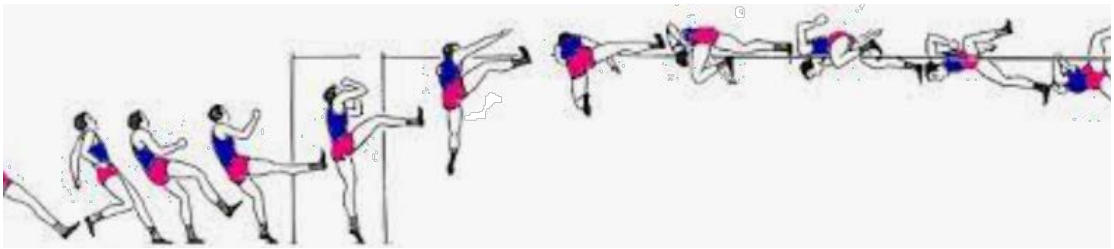
Beim Hochsprung versucht man beim Sprung über eine Latte die größtmögliche Höhe zu erzielen. Die Anlaufgeschwindigkeit muss in Höhe umgesetzt werden.
Zum Überqueren der Latte gibt es verschiedene **Hochsprungtechniken**. Für alle Techniken ist vorgeschrieben, dass mit einem Bein abgesprungen wird.

- **Schersprung**



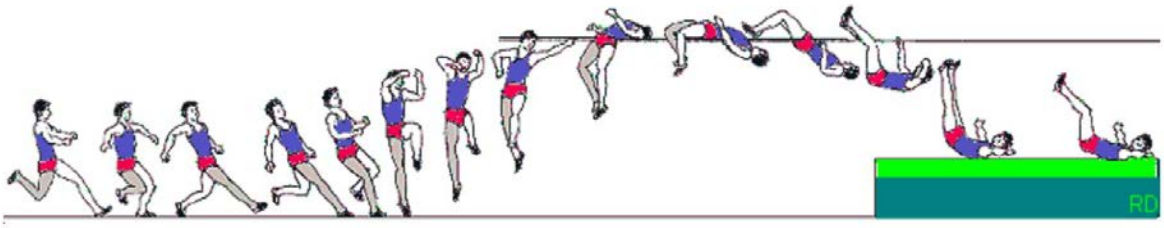
Der Anlauf ist gerade und schräg auf die Latte zu. Das Schwungbein überquert als erstes die Latte und landet als erstes auf der Matte.

- **Straddle (Wälzer)**



Nach einem geradlinigen Anlauf erfolgt ein einbeiniger Absprung mit Lattenüberquerung vorwärts (Bauch zeigt zur Latte), eine Landung auf der Schwungbeinseite und ein Abrollen über die Schulter.

- **Fosbury-Flop**



Während früher Schersprung und Straddle (Wälzer) verwendet wurden, wird heute der **Fosbury-Flop** gesprungen. Mit dem Flop, dieser (damals) völlig neuartigen Hochsprungtechnik überraschte der Amerikaner Dick Fosbury die Konkurrenz bei den Olympischen Spielen 1968 – und gewann. Der/die Springer/in überquert die Latte mit dem Rücken zu ihr und in einer Art Bogenhaltung.

4 Phasen des Hochsprungs:

- **Anlauf**
  bogenförmiger Anlauf
- **Absprung**
  einbeiniger Absprung mit Schwungbeineinsatz, Steigungssprung mit Drehung, beim Absprung mit dem rechten Bein zieht der linke Arm nach oben
- **Lattenüberquerung (Flugphase)**
  rückwärtige Lattenüberquerung in Bogenhaltung („Brücke“), Bauchnabel zieht nach oben
- **Landung**
  Landung auf dem Rücken

Die Hochsprunganlage besteht aus:

- Anlaufbereich
- Hochsprungständer und -latte
- Landematte

Um Verletzungen zu vermeiden, ist die Latte so auf zwei Ständern gelagert, dass sie bei leichter Berührung herunterfällt.

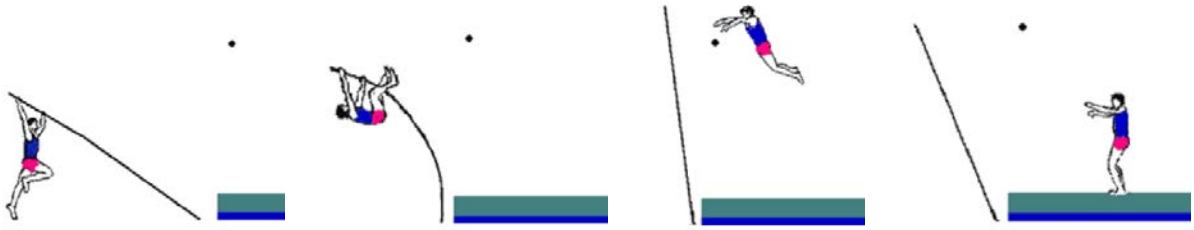
Der Versuch ist ungültig, wenn der Springer/die Springerin

- mit beiden Füßen abspringt.
- die Latte während des Sprungs so berührt, dass sie herunterfällt.
- die Latte unterläuft und die Hochsprungmatte berührt.
- die maximale Zeit von 90 Sekunden für einen Versuch überschreitet.

Im Wettkampf hat jede/r Teilnehmer/in drei Versuche pro Höhe. Überspringen zwei Teilnehmer/innen die gleiche Höhe, gewinnt, wer weniger Fehlversuche bei der letzten übersprungenen Höhe hatte. Sind diese gleich, entscheidet die Zahl der Fehlversuche insgesamt. Ist diese gleich, teilen sich beide bzw. mehrere Springer den 1. Platz.

Stabhochsprung

Im Stabhochsprung vereinigen sich Elemente der Leichtathletik mit Elementen aus dem Turnen. Der/die Springer/in muss schnell anlaufen, den Stab im richtigen Moment aufsetzen und sich mit den Beinen voraus über die Latte katapultieren. Bei den Männern sind heute Höhen über 6 m, bei den Frauen über 5m keine Seltenheit. Der Stab besteht aus Glasfiber oder Kohlefaser.



Wurf- und Stoßdisziplinen

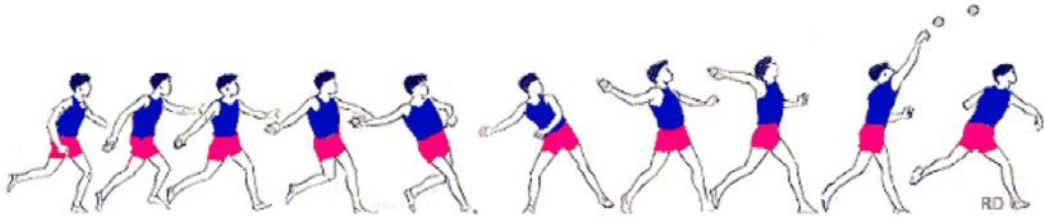
In den Wurf- und Stoßdisziplinen wird ein Gegenstand beschleunigt und mit Hilfe einer bestimmten Technik auf eine Flugbahn gebracht. Bei dieser Disziplin spielen Kraft, Schnelligkeit und Explosivität eine besonders große Rolle. Rumpf- und Rückenmuskulatur müssen gestärkt sein.

Wurf- und Stoßdisziplinen:

- Schlagballwurf (nur in der Schule und bei Jugendwettkämpfen)
- Schleuderballwurf
- Kugelstoßen
- Hammerwurf
- Diskuswurf
- Speerwurf

Schlagballwurf

In der Schule und bei Jugendwettkämpfen wird hauptsächlich mit einem Schlagball geworfen.
Hier sind vor allem der Anlauf und der Abwurf wichtig. Beim Anlauf sind die letzten drei Schritte von Bedeutung.



4 Bewegungsphasen des Schlagballwurfs:

- **Anlauf**
  Kurzer, gerader Anlauf (3-11 Schritte) in mittlerer Geschwindigkeit, zuletzt Stemmschritt
- **Rückführen des Balles/Impulsschritt**
  Vorsetzen des Gegenbeins und Aufbau der „Bogenspannung“
  Wurfauslage mit langem Wurfarm
- **Abwurf**
  Peitschenartiger Armzug über den Kopf hinweg mit Streckung nach vorne oben
- **Umspringen und Abfangen**
  Stoppschritt

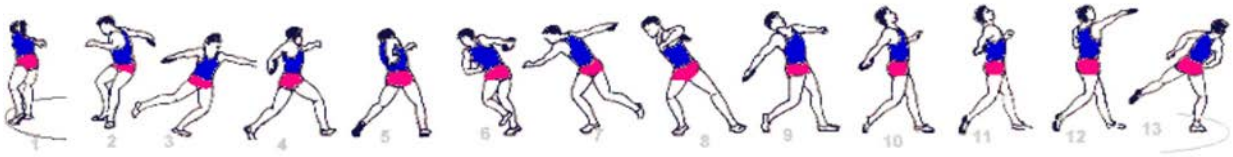
Folgende Fehler sollte man vermeiden:

- Der Anlauf ist zu langsam oder zu schnell.
- Der Ball wird zu spät geworfen.
- Der Arm ist nicht gestreckt.
- Keine Bogenspannung im Körper.
- Übertreten durch zu spätes Abstoppen.

Messung der geworfenen Weite:
Das Maßband wird mit dem 0-Punkt an der Innenkante der Abwurflinie angelegt. Dann wird am hinteren Rand der Aufschlagstelle des Balles die Weite gemessen.
Der Versuch ist ungültig, wenn der/die Werfende die Abwurfmarkierung be- oder übertritt.

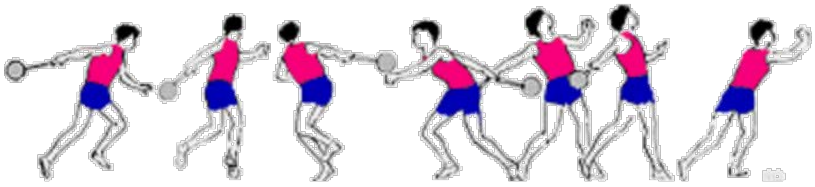
Diskuswurf

Beim Diskuswurf wird eine von der Mitte her zum Rand dünner werdende kreisrunde Scheibe, der Diskus oder die Diskusscheibe, möglichst weit in einen vorgegebenen Sektor geschleudert. Der Diskuswurf war Disziplin der ersten Olympischen Spiele der Neuzeit 1896 in Athen. Der Diskuswerfer wurde in der Antike als der Inbegriff des Athleten angesehen. Seit 1907 werfen die Männer mit einem kreisrunden, 2 kg schweren Diskus, der einen Durchmesser von 22 cm besitzt. Der Diskus der Frauen wiegt die Hälfte. Heute besteht ein Wettkampf aus sechs Versuchen, die beste gültige Weite zählt.



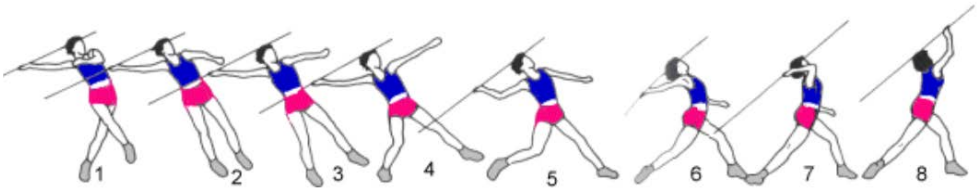
Hammerwurf

Das Wurfgerät, der Hammer, besteht aus einer Eisenkugel mit Stahldraht und Stahlhandgriff und wiegt bei den Männern 7,26 kg und bei den Frauen 4 kg. Der Hammer wird erst gependelt und dann durch drei schnelle Drehungen um die eigene Achse abgeworfen. Dabei sind Weiten von über 80 m möglich.
Um die Zuschauer zu schützen sind Schutzgitter angebracht, da der Hammer zum Zeitpunkt des Abwurfs eine Geschwindigkeit von über 100 km/h erreicht.



Speerwurf

Beim Speerwurf wird der Speer nach einem Anlauf möglichst weit geworfen. Der Speer ist ein schlanker Stab aus Holz, Metall, Carbon oder Kombinationen daraus. Er wird in der Mitte gefasst und die Spitze zeigt beim Abwurf in Wurfrichtung. Er muss mit der Spitze zuerst auftreffen, braucht aber nicht stecken zu bleiben. Gemessen wird von der Stelle des ersten Einstichs bis zur Innenkante des Abwurfbalkens.



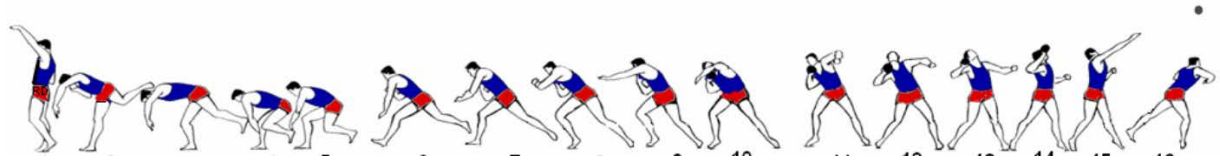
Phasen beim Speerwurf:

- Anlauf mit Wurfauslage
- Impulsschritt
- Stemmschritt und Abwurf
- Umspringen, Abfangen des Körpergewichts

Kugelstoß

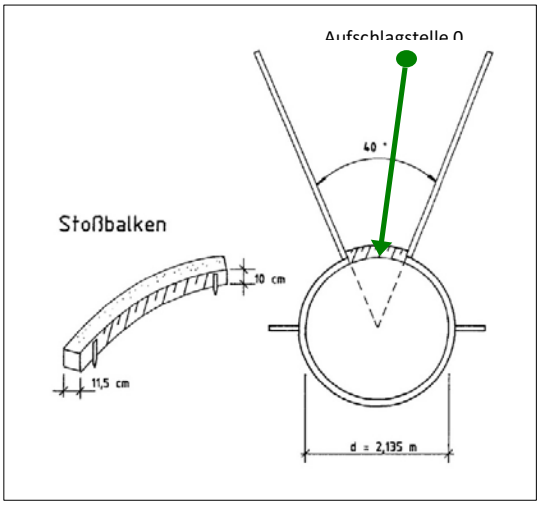
Beim Kugelstoßen wird eine massive Metallkugel (Wettkampf: Männer 7,26 kg, Frauen 4 kg) durch explosionsartiges Strecken des Arms möglichst weit gestoßen.

Angleittechnik:



- **Griff**
  Die Kugel ruht auf den Wurzeln der drei mittleren Finger der Stoßhand.
- **Stellung**
  Der/die Stoßende steht am hinteren Kreisrand, Rücken in Stoßrichtung, Körpergewicht auf beiden Beinen, Kugel am Hals zwischen Kinn und Schlüsselbein
- **Angleiten**
  Das Schwungbein wird zum Standbein gezogen (Auftaktbewegung), dann schnelle Streckung des Schwungbeins zum Balken, Abstoßen des Standbeins vom Rand, drei Nachstellschritte „seit – ran – seit“
- **Stoßauslage**
  Eindrehen der Füße und der Hüfte (Drehbewegung)
- **Stoß**
  Drehstreckung von Beinen und Rumpf, Armstreckung und Nachdrücken mit den Fingern, explosiver Beineinsatz, Abfangen des Schwunges (auch durch einen Umsprung)

Messung der gestoßenen Weite:
Der Wettkämpfer hat zum Schwungholen einen Kreis zur Verfügung. Die drei wichtigsten Bestandteile der Kugelstoßanlage sind der Stoßkreis (2,13 m Durchmesser), der Stoßbalken und der Abwurfsektor (40 °).
Das Maßband wird mit dem 0-Punkt am hinteren Rand der Einschlagstelle bis in die Kreismitte angelegt. Dann wird die Leistung an der Innenkante des Stoßbalkens abgelesen.



Der Versuch ist ungültig, wenn

- der/die Athlet/in den Balken bzw. Ring be- oder übertritt.
- der Kreis nach dem Stoß vor den seitlichen Verlängerungslinien der Mittellinie verlassen wird.
- der/die Athlet/in während eines Versuches die Kugel fallen lässt.
- die Kugel geworfen wird.
- die Kugel außerhalb des markierten Sektors landet.

3. Mehrkämpfe

Zehnkampf der Männer

Der Zehnkampf gilt als „Königsdisziplin“ der Leichtathletik, da die Athleten an zwei Tagen zehn Disziplinen absolvieren müssen. Der ideale Zehnkämpfertyp braucht neben den technischen und konditionellen Fähigkeiten eine immens große Willenskraft, um die bis zu 16 Stunden langen Wettkampftage zu bewältigen. Ein Zehnkämpfer muss die Eigenschaften aller drei Disziplinen der Leichtathletik in sich vereinen.

1. Tag: 100 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 400 m-Lauf
2. Tag: 110 m Hürden, Diskuswerfen, Stabhochsprung, Speerwerfen, 1500-Meter-Lauf

Siebenkampf der Frauen

1. Tag: 100 m Hürden, Hochsprung, Kugelstoßen, 200 m-Lauf
2. Tag: Weitsprung, Speerwerfen, 800 Meter-Lauf

Leichtathletik

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen

Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

1 Laufdisziplinen

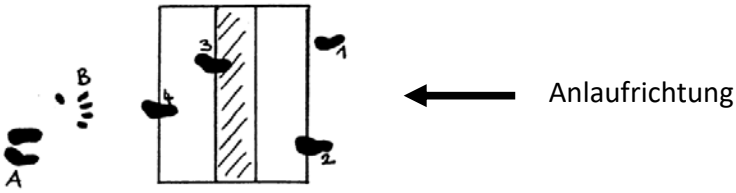
- Welche Laufstrecken unterscheidet man im Wettkampf?
- Welche Läufe werden als Sprint bezeichnet?
- Was ist bei der Sprinttechnik zu beachten?
- Wie kannst du die Laufschnelligkeit trainieren?
- Um welchen Start handelt es sich hier? Wie erfolgt das Kommando? Bei welchen Strecken wird dieser Start angewendet?

- Wie viele Hürden sind beim Hürdenlauf zu überqueren?
- Wie wärmst du dich vor dem Sprint auf?
- Wie erfolgt das Kommando beim Tiefstart? Was tust du?
- Bei welchen Laufdisziplinen wird im Tiefstart gestartet?
- Ab wann spricht man von Langstrecke?
- Welche Langstreckenwettbewerbe finden auf der Straße statt?
- Wann wird ein/e Läufer/in vom Wettkampf ausgeschlossen?
- Wie lange ist der Wechselraum beim Staffellauf?

2 Sprungdisziplinen

- Wie wärmst du dich vor dem Weitsprung auf?
- Nenne drei Weitsprungtechniken.
- Um welche Technik handelt es sich bei diesem Sprung?

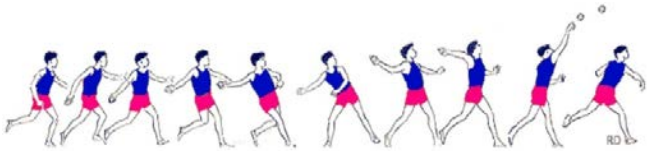
- Nenne und beschreiben die vier Phasen des Weitsprungs.
- Wie wird die Weite beim Weitsprung gemessen?
- Nur zwei dieser Sprünge sind gültig. Welche?



- Beschreibe eine Weitsprunganlage.
- Wann ist ein Weitsprung ungültig?
- Warum sollte ein/e Springer/in seinen/ihren Anlaufpunkt markieren?
- Wie bezeichnet man die drei Kontakte beim Dreisprung?
- Welche Hochsprungtechniken kennst du?
- Nenne und beschreibe die vier Phasen des Hochsprungs.
- Wann ist ein Hochsprung ungültig?
- Wie viele Versuche hat ein/e Springer/in pro Höhe?
- Springer/in A und B springen im Wettkampf beide 1,60 Meter. Wie wird der/die Sieger/in ermittelt?
- Aus welchem Material besteht der Stab beim Hochsprung?

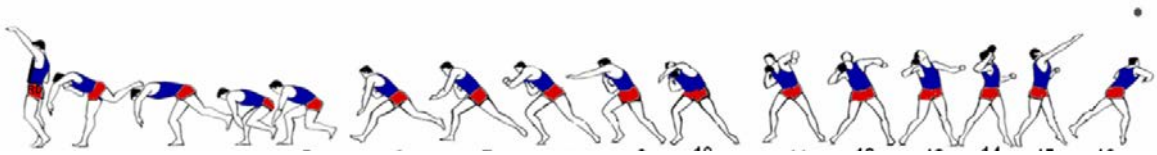
3 Wurfdisziplinen

- Nenne vier Wurf-/Stoßdisziplinen.
- Wie wärmst du dich vor dem Schlagballwurf auf?
- Beschreibe die Technik des Schlagballwurfs.



- Nenne vier häufig zu beobachtende Fehler beim Schlagballwurf.
- Wann ist ein Schlagballwurf ungültig?
- Nenne die vier Phasen beim Speerwurf.
- Wie wird die Weite des Speerwurfs gemessen?
- Um welche Wurftechnik handelt es sich hier?

- Beschreibe diese Kugelstoßechnik! Wie heißt sie?



- Nenne drei Merkmale der Kugelstoßanlage.
- Wann ist beim Kugelstoßen ein Versuch ungültig?

4 Mehrkämpfe

- Welche Disziplinen gehören zum Zehnkampf der Männer?
- An wie viel Tagen wird ein Zehnkampf absolviert?
- Welche Disziplinen gehören zum Siebenkampf der Frauen?

Turnen an Geräten

Skript zur theoretischen Prüfung

1. Sicherheit

Unter **Sichern** versteht man das Bereitstehen, um bei Gefahr sofort helfend eingreifen zu können, damit sich der Übende nicht verletzt.
Im Gegensatz zum Sichern erfolgt beim **Helfen** ein aktiver Eingriff in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird und mögliche Unfälle vermieden werden.
Ein häufig angewendeter Helfergriff ist der **Klammergriff.**

- Klammerggriff am Oberarm
  z. B. bei der Sprunghocke

z. B. beim Stütz am Reck

- Klammergriff am Oberschenkel
  z. B. beim Handstand

Voraussetzungen für Sichern und Helfen

- Übungsnahe Position
- Kenntnis der entsprechenden Griffe
- Konzentration
- Geistiges Mitvollziehen des Bewegungsablaufs
- Verlässlichkeit
- Gute Helfer sind für die Sicherheit beim Gerätturnen sehr wichtig!

Aufwärmen
Um Verletzungen zu vermeiden, ist neben dem allgemeinen auch das spezielle Erwärmen sehr wichtig, z: B. Mobilisierung der Handgelenke vor dem Stützen am Boden (Rad, Handstand), am Reck bzw. Barren oder Vorbereiten der Nackenmuskulatur vor Rollbewegungen am Boden.

2. Turngeräte

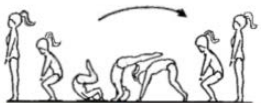
Wettkampfdisziplinen männlich	Wettkampfdisziplinen weiblich
• Boden • Sprung • Barren • Reck • Pauschpferd • Ringe	• Boden • Sprung • Stufenbarren • Schwebebalken

Weitere Turngeräte
Matten (Turnmatte, Weichboden, Niedersprungmatte), Sprossenwand, Langbank, Kasten, Bock, Kleinkasten, Minitrampolin, Sprungbrett

Wettkampfformen
Im Wettkampf gibt es Kür und Pflichtübungen.
Eine **Kür** wird vom Turner frei zusammengestellt. Die Bewertung der Übung setzt sich aus einer A-Note und einer B-Note zusammen. Die A-Note bewertet den Schwierigkeitsgrad der Übung. Die B-Note bewertet die Ausführung.
In **Pflichtübungen** muss der Turner eine vorgegebene Folge von Elementen zeigen.

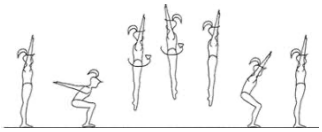
Boden

Turnelemente

Rolle vorwärts Rolle rückwärts  Sprungrolle 	Schwingen in den flüchtigen Handstand Handstand-Abrollen Rolle rückwärts durch den flüchtigen (Hock)Stütz / Handstand 	Rad – Rad rechts und links nacheinander – einarmiges Rad Radwende -

Turnerische Elemente können in einer Kür mit gymnastischen Elementen verbunden werden.

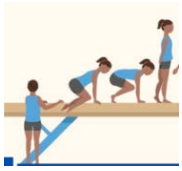
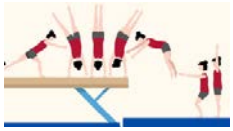
Gymnastische Elemente

Sprünge Strecksprung Strecksprung mit halber oder ganzer Drehung 	Schrittsprung Hock- oder Grätschsprung Pferdchensprung 	**Gleichgewichtselemente** Standwaage Sitzwaage

Beispiel für eine **Übungsverbindung** am Boden:
Schwingen in den flüchtigen Handstand – Handstand-Abrollen – Strecksprung mit halber Drehung – Standwaage – Rad

Schwebebalken (Mädchen)

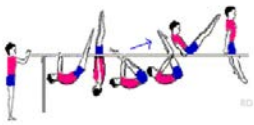
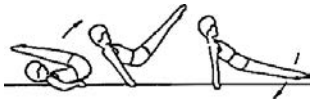
Eine Kür am Schwebebalken besteht aus einem Aufgang, Balancierelementen auf dem Balken und einem Abgang. Es gibt drei Bewegungsrichtungen: Vorwärts, rückwärts, seitwärts.

Aufgänge	Balancierelemente	Abgänge
Hockwende  Aufhocken Durchhocken 	**Schritte** – mit Spielbeinbewegung – seitwärts mit Anstellen – seitwärts mit Kreuzen – Nachstellschritt **Drehungen** – auf einem Bein / zwei Beinen – ½ Drehung auf einem Bein – ½ Drehung in der Hocke **Sprünge** – Strecksprung (auch mit Fußwechsel) – Strecksprung mit ½ Drehung – Pferdchensprung – Hocksprung **Weitere Elemente** – (Flüchtige) Standwaage – Sitzwaage – Scherhandstand 	Hocksprung Grätschwinkelsprung Radwende 

Beispiel für eine **Übungsverbindung** am Schwebebalken:
Aufgang mit Hockwende – 3 Schritte mit Spielbeinbewegung – Standwaage – Pferdchensprung – Abgang mit Hocksprung

Barren (Jungen)

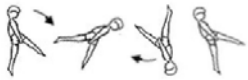
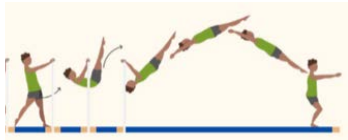
Eine Kür am Barren besteht aus einem Aufgang, mehreren Turnelementen und einem Abgang.

Aufgang	Turnelemente	Abgang
Sprung in den Stütz Kippe in den Grätschsitz  Sprung in den Oberarmhang und Stemme vorwärts oder rückwärts 	Schwingen im Stütz (mit Öffnen und Schließen der Beine vorne) Vorschwung in den Grätschsitz Vorschwung in den Außen-quersitz Winkelstütz Kippe in den Stütz  Schwungstemme in den Grätschsitz Aus dem Sitz Oberarmstand und abrollen vorwärts 	Rückschwung und Hockwende Kehre Wende Wendekehre Kreishockwende

Beispiel für eine **Übungsverbindung** am Barren:
Sprung in den Stütz – Schwingen im Stütz – Schwungstemme in den Grätschsitz – Kehre

Reck

Eine Kür am Reck besteht aus einem Aufgang, mehreren Turnelementen und einem Abgang.

Aufgang	Turnelemente	Abgang
Hüftaufschwung mit Abdruckhilfe Hüftaufschwung aus der Schrittstellung mit Schwungbeineinsatz Hüftaufschwung aus geschlossenem Stand 	Knieumschwung Überdrehen rückwärts gehockt, Abdruck und Überdrehen vorwärts Hüftabschwung vorwärts in den Stand / Stütz Hüftumschwung vorlings rückwärts Mühlumschwung (Mädchen) 	Rückschwung und Niedersprung Unterschwung aus dem Stand (Schrittstellung)  Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung Unterschwung aus dem Stütz

Beispiel für eine **Übungsverbindung** am Reck:
Hüftaufschwung (mit/ohne Abdruckhilfe) – Überdrehen rückwärts gehockt, Abdruck und Überdrehen vorwärts – Hüftumschwung vorlings rückwärts – Unterschwung aus dem Stand

Griffarten am Reck

Ristgriff	Kammgriff
Beide Hände greifen von oben. Die Daumen befinden sich <u>unter</u> der Reckstange.	Beide Hände greifen von unten. Die Daumen zeigen zum Gesicht des Turners.

Sprung

Sprunghocke und Sprunggrätsche

Sprunghocke (am Kasten quer, längs oder Bock) und Sprunggrätsche verlaufen in 6 Phasen:

Anlauf Absprung Stütz Landung

1. Flugphase 2. Flugphase

Parkour-Elemente

Speed Vault Ziel: Schnelles Überwinden von schmalen hüft- bis brusthohen Hindernissen	**Wallrun** Die Wand dient als Hilfsmittel zum Abstoßen für eine erhöhte Sprungreichweite.
Dash Vault (Katzensprung) Überspringen eines Hindernisses mit den Beinen voran, mit Stütz und Abdruck hinter dem Gesäß	**Kong Vault** Hocke, die das Überwinden langer Hindernisse ermöglicht

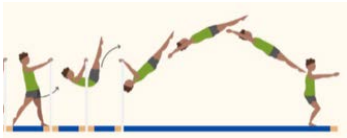
Turnen an Geräten

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen

Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

Gerätturnen

- Welche Wettkampfdisziplinen gelten für Männer und Frauen?
  Welche Disziplinen gibt es nur bei Männern? Welche nur bei Frauen?
- Worin besteht der Unterschied zwischen einer Kür und einer Pflichtübung?
- In Wettkämpfen gibt es für die Kür eine A-Note und eine B-Note. Was wird jeweils bewertet?
- Was vesteht man unter „Sichern“ und „Helfen“ im Gerätturnen?
- Nenne zwei wichtige Helfergriffe und gib zu jedem eine passende Übung an.
- Nenne vier Voraussetzungen beim Helfer für das Sichern oder Helfen.
- Du turnst ein Rad am Boden. Welche Muskeln musst du vorher dehnen, welche Gelenke mobilisieren, damit du Verletzungen vorbeugst?
- Nenne vier verschiedene Turngeräte und jeweils zwei dazugehörige Turnübungen.
- Welche Rollbewegungen kennst du am Boden?
- Welche Variationen des Rades kennst du?
- Nenne drei gymnastische Elemente, die bei einer Kür am Boden mit eingebaut werden können.
- Nenne drei Bewegungsrichtungen, die auf dem Schwebebalken möglich sind. (Mädchen)
- Welche Auf- und Abgänge am Schwebebalken (Mädchen) bzw. Barren (Jungen) kennst du?
- Nenne ein Beispiel für eine 4-teilige Übungsverbindung am Schwebebalken (Mädchen) bzw. Barren (Jungen).
- Erkläre den Unterschied zwischen einer Kehre und einer Wende am Barren. (Jungen)
- Wie heißen diese Elemente?



- Welchen Griff verwendest du beim Hüftaufschwung am Reck? Beschreibe den Griff. Wo befinden sich die Daumen?
- Nenne 3 unterschiedliche Ausführungen mit unterschiedlicher Schwierigkeit des Hüftaufschwungs am Reck.
- Wie heißen die sechs Bewegungsphasen bei der Sprunghocke?
- Welcher Parkour-Sprung eignet sich zum schnellen Überwinden von schmalen hüft- bis brusthohen Hindernissen?
- Was bringt es beim Wallrun, sich an der Wand abzustoßen?

Gymnastik/Tanz

Skript zur theoretischen Prüfung

1. Grundlagen zur Erstellung einer Choreografie

Musikauswahl

- Der Rhythmus ist gut hörbar.
- Die Musik ist gut strukturiert, z. B. mit 4x8 Zählzeiten im 4/4-Takt.
- Bestimmte Musikteile werden wiederholt, z. B. der Refrain.
- Die Musik gefällt einem, denn man wird sie sehr oft hören!

Musikanalyse

- Intro
- Anzahl der Achter
- Strophen (A-/B-Teil etc.)
- Refrain
- Akzente
- Pausen

Beispiel: „Woman“ von Doja Cat

Intro	4 Auftaktschläge	
Instrumental	4x8	
Refrain „Woman“	4x8	
A-Teil	4x8	
B-Teil	4x8	
Refrain „Woman“	4x8	
C-Teil	8x8	Rap-Style
D-Teil	2x8	„Yeah!“ „Nah!“ „Why?“
Refrain „Woman“	4x8	
Instrumental	4x8	„Woman“ (Ende)

Gestaltung der Choreografie

- Zur Musik passende Schritte, Armführungen, Bewegungen
- Gestaltung von Anfang und Schluss
- Handgerät: Einbinden aller Techniken
- Unterschiedliche Raumwege: vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal**,** geradlinig, eckig, rund
- Verschiedene Aufstellungsformen: gegenüber, nebeneinander, hintereinander, versetzt auf Lücke, Dreieck (Dreiergruppe), Viereck (Vierergruppe), Kreis
- Ausführungen im Stehen, Liegen, Sitzen
- Gegensätze: hoch - tief, rund - eckig, weich - hart, schnell - langsam
- Einbeziehen von Klanggesten (z. B. Klatschen, Schnipsen, Stampfen)
- Evtl. turnerische (z. B. Rad) oder akrobatische Elemente (z. B. Schlusspyramide)
- Bei Partner-/Gruppenchoreografie: Farblich aufeinander abgestimmtes Outfit

Bewertungskriterien

- 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)

2. Gymnastik mit Handgerät

Die einzelnen Techniken bei den verschiedenen Handgeräten erfolgen in Verbindung mit den Grundelementen Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen.

Das Handgerät wird in verschiedenen Ebenen bewegt:

horizontale Ebene	waagrecht über dem Körper bzw. um den Körper herum
frontale Ebene	senkrecht vor dem Körper
sagittale Ebene	seitlich neben dem Körper
schräge Ebene	schräg im Raum (zum Beispiel von links oben nach rechts unten)

Band

Allgemeine technische Handhabung

- Der Stab wird in Verlängerung des Armes gehalten.
- Das Stabende liegt in der Handinnenfläche und folgt dem Verlauf des Zeigefingers.
- Das Handgelenk ist locker und flexibel.
- Es muss sich immer das ganze Band bewegen.
- Das Band darf sich nicht verknoten und sollte nicht „knallen“.

Techniken	
Schwünge und Kreise	• Schwünge vor, neben, hinter dem Körper • Mit oder ohne Bandübergabe in die andere Hand • Achterschwung vor dem Körper • Kreisschwung vor dem Körper (evtl. mit Hineinspringen in den Kreis) ⇒ Die Bewegung erfolgt aus dem Schultergelenk. ⇒ Bei Aufwärtsbewegungen erfolgt die Streckung des Körpers bis in den Ballenstand. ⇒ Die Übergabe mit Richtungswechsel erfolgt stets im Umkehrpunkt.
Schlangen und Spiralen	• am Boden • in Brusthöhe • über Kopfhöhe • vor, seitlich, hinter dem Körper ⇒ Die Bewegung erfolgt aus dem Handgelenk. ⇒ Ein gestreckter Arm sorgt für Bewegungsweite. ⇒ Windungen der Schlangen (wellenförmig) und der Spiralen (kreisförmig) sollen klar erkennbar sein. ⇒ Hohes Bewegungstempo und eine intensive Bewegung des Handgelenks ergeben eine gute Bandzeichnung.
Werfen und Fangen	• Vorwärts oder rückwärts • Von einer Seite zur anderen Seite ⇒ Der Stab darf kurz hinter der Aufhängung gefasst und geworfen werden.

Musikauswahl
Für Choreografien mit dem Band eignen sich Musikstücke mit variierender Dynamik; sie werden der Ausdrucksstärke (harte und weiche Bewegungen) des Bandes am ehesten gerecht. Gleichförmig verlaufende Musikstücke lassen auch das Band schnell monoton wirken.

Reifen

Allgemeine technische Handhabung

- Fassungen: einhändig, beidhändig, weit, eng, gekreuzt
- Griffmöglichkeiten: Aufgriff und Untergriff
- Während der Übergabe in eine andere Hand den Reifenschwung nicht beenden.
- Beim einhändigen Arbeiten ist auf die Einbeziehung des freien Arms zu achten.
- Der Reifen darf den Boden nur beim Rollen und Zwirbeln berühren.

Techniken	
Schwingen und Kreisen	• Pendelschwünge vor und neben dem Körper • Pendelschwünge vor dem Körper mit Übergabe (Handwechsel) • Achterschwünge • Kreisen vor dem Körper mit Übergabe im höchsten oder tiefsten Punkt • Kreisen um Taille, Beine, Hand, Unter-/Oberarm, Fuß ⇒ Die Ebenen sollen beim Schwingen eingehalten werden.
Drehen/Kippen	• Beidhändige, weite Fassung und Drehen vor dem Körper oder über dem Kopf (im Stand, im Knien) • Kippen des Reifens nach vorne und zurück • Stülpen des Reifens über den Körper
Werfen/Fangen	• Werfen und Fangen am Ort • Werfen und Fangen in der Bewegung • Paarweises Werfen und Fangen (mit einem oder zwei Reifen)
Zwirbeln	• Zwirbeln in verschiedenen Stellungen: im einbeinigen Stand, mit Vor-/Seit-/Rückspreizen eines Beins, in der Standwaage • Während des Zwirbelns halb oder ganz um den Reifen herumlaufen • Zwirbeln mit Überspreizen eines Beins
Durchspringen	• Durchspringen des Reifens im Stand • Durchspringen des Reifens in der Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung
Rollen	• Rollen am Boden und Nachlaufen (Varianten: Sprünge/Durchsteigen) • Rollen mit Rückwärtsdrall (Reifen rollt zurück) • Rollen zum Partner ⇒ Der Reifen muss beim Abrollen genau senkrecht stehen, da er sonst in einem Bogen rollt oder schlingert. ⇒ Durch sanften Druck und langes Begleiten in die Bewegungsrichtung wird der Impuls zum Abrollen gegeben

Seil

In der **Rhythmischen Sportgymnastik** gehören zum Handgerät Seil neben dem Springen am Ort und in der Fortbewegung mit langsamen und schnellen Seildurchschlägen das Schwingen und Kreisen sowie das Werfen und Fangen des Seiles.

Merkmale des **Rope-Skippings** sind eine geringe Sprunghöhe, sowie konditionsstarkes und akrobatisches Springen allein, mit einem Partner oder in einer Gruppe.
Beim Rope-Skipping werden Ausdauer, Kraft und Koordination, vor allem durch das Anpassen der eigenen Bewegung an Seil, Partner und/oder Gruppe trainiert.

Da beim Seilspringen die Wadenmuskulatur und das Sprunggelenk stark belastet werden, solltest du die Wadenmuskulatur vor und nach dem Training dehnen und dein Sprunggelenk vor dem Springen mobilisieren (z. B. durch Kreisen).

Sprünge (Auswahl)

Grundsprung mit Zwischenfedern

Fersensprung

Grätschsprung

mit Partner/in

Der Grundsprung mit Zwischenfedern bildet die Basis für die anderen Sprünge.

Sprungtechnik

- Die Arme werden angewinkelt am Körper gehalten.
- Die Ellbogen liegen am Körper an und die Unterarme zeigen nach außen.
- Die Drehung des Seiles erfolgt aus dem Handgelenk. Dies ermöglicht schnelles Schwingen.
- Das Seil soll nicht schlingern.
- Der Absprung erfolgt vom Fußballen aus. Er erfordert nur eine minimale Absprunghöhe, und im Gegensatz zum „gymnastischen“ Seilspringen werden die Fußspitzen nicht gestreckt, sondern die Füße nur so weit vom Boden abgehoben, dass das Seil zum Durchschwingen gerade genug Platz hat (ökonomisches Springen).
- Auch die Landung erfolgt auf dem Fußballen; dann wird der ganze Fuß blitzschnell bis zur Ferse abgerollt.

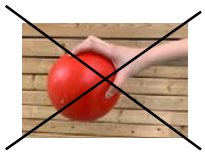
Erlernen eines neuen Sprungs

1. Springe den neuen Sprung zuerst ohne Seil. Halte das Seil dabei zusammengefaltet in der Hand.
2. Schwinge das Seil nun neben dem Körper mit.
3. Springe den neuen Sprung nun im Seil.
4. Wenn du sicher bist, springe den Sprung vorwärts/rückwärts oder kombiniere ihn mit anderen Sprüngen.

Ball

Allgemeine technische Handhabung

- Den Ball nicht mit den Fingern krallen.
- Die Hand passt sich der Form des Balles an.
- Freier Arm wird in Bewegung mit einbezogen.



Techniken	
Prellen 	• Prellen am Ort mit beiden Händen, der rechten Hand, der linken Hand, abwechselnd • In verschiedenen Höhen • Vor dem Körper, seitlich vom Körper • In verschiedenen Ausgangsstellungen: Stehen, Sitzen, Knien, Hocke, Bauch-, Rückenlage • Mit Zusatzaufgaben: eine Drehung ausführen, Handwechsel durch ½ Drehung, in die Hocke gehen, unter dem geprellten Ball durchlaufen, vor dem Fangen in die Hände klatschen • Prellen in der Fortbewegung: mit Hüpfer vw/rw einhändig/beidhändig • Schräges Prellen vor dem Körper mit Seitgalopp • Prellen und um den Ball herumgehen, -laufen, -hüpfen ⇒ Bei der Auf- und Abwärtsbewegung des Balles gehen die Hände mit.
Führen und Balancieren 	• Der Ball liegt auf der Handfläche oder dem Handrücken • Mit beiden Händen auch mit Kreuzen der Arme möglich • beidhändig, einhändig • In der Vor-, Tief-, Seit-, Hochhalte • In Kombination mit Gehschritten vorwärts, seitwärts, rückwärts
Schwingen	• Fließende Übergänge beim Schwingen • Unterschiedliche Schwungformen (Pendel-, Kreis-, Spiral- und Achterschwung) in verschiedenen Ebenen
Werfen und Fangen 	• Werfen und Fangen am Ort • Werfen und Fangen in der Bewegung • Hochwurf (geradlinig) mit einer Hand/beiden Händen • Bogenwurf (bogenförmig) über den Kopf oder den nach vorne ausgestreckten Arm • Mit oder ohne aufprallen lassen • Mit halber oder ganzer Drehung zwischen Werfen und Fangen • Paarweises Werfen und Fangen (mit einem oder zwei Bällen) ⇒ Der Ball wird beim Abwurf lange begleitet und leise gefangen. ⇒ Der ganze Körper geht mit der Bewegung mit. • Fangen: einhändig, mit überkreuzten Händen, mit dem Handrücken, hinter dem Körper oder durch ein anders Körperteil • Fangen im Stehen, Sitzen, Liegen, im Sprung

Rollen 	• Stehend oder in verschiedenen Positionen auf dem Boden, z. B. in Bauchlage den Ball von Hand zu Hand rollen oder im einbeinigen Kniestand unter dem aufgestellten Bein durchrollen • Ball rollen und nebenherlaufen • Hüpfen, Springen und Drehen neben und über dem Ball ⇒ Der Ball wird geräuschlos auf den Boden aufgesetzt. ⇒ Die Hand begleitet den Ball so lange wie möglich. ⇒ Der Ball darf während des Rollens nicht springen. ⇒ Das Aufnehmen des Balles erfolgt über die Fingerspitzen auf die Handfläche.

3. Tanz

Tanzformen

Gesellschaftstanz - privat bei Feiern oder öffentlichen Veranstaltungen, z. B. Bällen, Tanzcafés - Paartänze	Zum Beispiel: Wiener Walzer, langsamer Walzer, Tango, Quickstep, Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha- Cha, Discofox, Rock'n'Roll, Paso Doble, Jive, Salsa
Folklore/Volkstanz - wird zu traditionellen Volksfesten oder in traditionellen Gesellschaften getanzt - kommt in allen Kulturen vor - bildet zusammen mit der Volksmusik eine untrennbare Einheit	Zum Beispiel: Ländler, Polka (Deutschland) Line Dance, Square Dance (USA) Irish Dance (Irland) Sirtaki (Griechenland)
Ethnischer Tanz - Tänze einer bestimmten ethnischen Gruppe	Zum Beispiel: Afro Dance, Indischer Tanz, Orientalischer Tanz/Bauchtanz
Künstlerischer Tanz - Bühnentänze, die vor einem Publikum dargeboten werden	Zum Beispiel: Jazztanz, Modern Dance, Musical, Stepptanz
Moderner Tanz - Aktuelle Tänze der Jugendkultur	Zum Beispiel: Hip-Hop, Breakdance, Techno

4. Fitnessgymnastik

Aerobic

Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik, das Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert.
Es gibt verschiedene Formen des Gruppenfitness-Trainings, z. B:

- **Step-Aerobic**
  Aerobic mit Hilfe einer Plattform, auf die man rauf- und runtersteigt
- **Zumba**
  Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen Rhythmen und Tänzen,
  z. B. Salsa, Reggeaton.
- **Tae Bo**
  Aerobic-Elemente kombiniert mit dynamischen Kampfsport-Elementen

Eine Aerobic-Stunde besteht in der Regel aus drei Phasen:

- Warm Up: Aufwärmen, Vordehnen
- Cardio-Teil: Herz-Kreislauf-Training
- Cool Down: Nachdehnen, Entspannen

Grundschritte
March, V-Step, Step-Touch, Kick, Knee-Lift, Leg Curl, Mambo-Cha Cha, Tap Front

Die meisten der Schritte können im Low Impact (ohne Springen, belastungsarm) oder im High Impact (mit Sprung, höhere Belastung für die Gelenke, anstrengender) ausgeführt werden.

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein aerobes Training, das gleichzeitig Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert. Man benötigt ein Steppbrett, eine höhenverstellbare rechteckige Plattform.

Grundschritte
Basic-Step, V-Step, Turn-Step, Over the Top, Lift-Steps (Knee-Lift, Side Lift, Back Lift),
Repeater (z. B. Repeater Knee)

Individuell trainieren
In der Fitnessgymnastik kannst du deinen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen entsprechend trainieren:

	einfacher	**schwieriger**
Koordination Arme-Beine	Arme weglassen oder vereinfachen	Intensive Armarbeit
Ausdauerleistung	Low Impact: ohne Sprung	High Impact: mit Sprung
Steppbretthöhe	niedriger	höher
Krafttraining	Leichtere/ohne Hanteln Vereinfachen der Übung, z. B.: Liegestütz auf Knien Sit-Up mit aufgestellten Beinen	Schwerere Hanteln Erschweren der Übung, z. B.: Liegestütz gestreckt Sit-Up mit angehobenen Beinen

Gymnastik/Tanz

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen

Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

1. Grundlagen zur Erstellung einer Choreografie

- Worauf achtest du bei der Musikauswahl?
- Welche Aspekte berücksichtigst du bei der Musikanalyse?
- Welche Aufstellungsformen und Raumwege kennst du?
- Welche Bewertungskriterien spielen bei einer Partner- oder Gruppenkomposition eine Rolle?

2. Gymnastik mit Handgerät

- Nenne verschiedene Techniken mit dem Band.
- Zu welchem Handgerät gehören die Techniken Rollen, Prellen, Werfen, Fangen, Führen und Balancieren?
- Zu welchem Handgerät gehört die Technik „Zwirbeln“? Was musst du hierbei beachten? Welche weiteren Techniken gibt es bei diesem Handgerät?
- Wie heißt diese Technik beim Handgerät Band? Welche weitere Handgelenkstechnik kennst du?

- Nenne fünf verschiedene Möglichkeiten des Prellens mit dem Gymnastikball.
- Worauf achtest du beim Rollen des Gymnastikballs?
- Welche Muskulatur wird beim Seilspringen stark belastet und sollte deshalb vor und nach dem Training gedehnt werden? Welches Gelenk solltest du zur Vorbereitung mobilisieren?
- Worin besteht der Unterschied beim Absprung im Rope-Skipping im Vergleich zum gymnastischen Seilspringen?
- Wie kannst du im Rope-Skipping schrittweise einen neuen Sprung erlernen?

3. Tanz

- Nenne drei Gesellschaftstänze.
- Zu welcher Tanzform gehört die Polka? Zu welcher gehören Hip-Hop und Breakdance?
- Welche weiteren Tanzformen kennst du? Nenne hierzu Beispiele.

4. Fitnessgymnastik

- Aus welchen Phasen besteht eine Aerobic-Einheit?
- Nenne 3 Grundschritte aus dem Step-Aerobic, die man mit oder ohne Sprung ausführen kann.
- Nenne vier Möglichkeiten, wie du in der Fitnessgymnastik das Training deinen konditionellen Voraussetzungen anpassen kannst.

Schwimmen

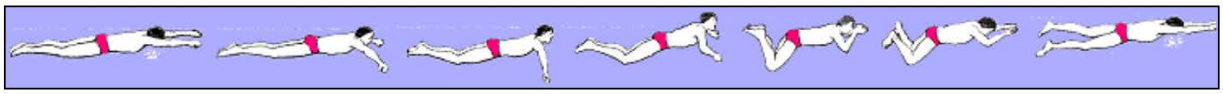
Skript zur theoretischen Prüfung

1. Gesundheitsaspekt

Schwimmen zählt zu den gesündesten Freizeitbetätigungen und gilt als Sportart mit geringem Verletzungsrisiko. Durch den Auftrieb im Wasser wird der Körper bei der Bewegung unterstützt und die Belastung für die Gelenke und Knochen deutlich verringert. Das Herz wird bei mäßiger Bewegung entlastet. Darüber hinaus wirkt die Wassertemperatur anregend auf den Kreislauf. Beim Schwimmen werden fast alle Muskeln beansprucht, wobei die Arme und der Oberkörper stärker trainiert werden. Allerdings hängt die Verteilung auch von der jeweiligen Schwimmart ab.
Schwimmen ist für Menschen in jedem Lebensalter geeignet.

2. Schwimmarten

Brustschwimmen



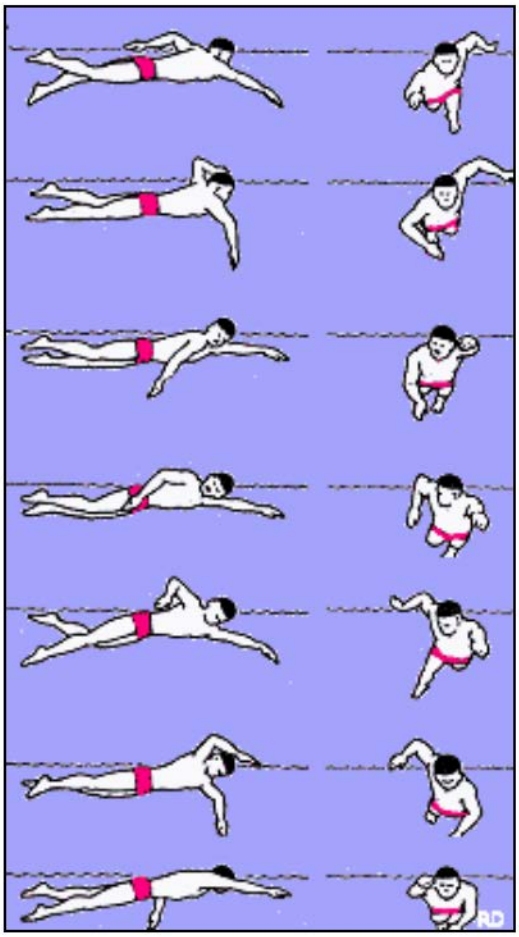
Armzug	• Arme nach vorne strecken • Wasser fassen • Zugphase mit hohem Ellbogen • Druckphase • Arme wieder nach vorne bringen
Beinschlag	Schwunggrätsche: • Beugen der Unterschenkel bei leicht geöffneten Knien und Füßen • Fersen werden dicht an das Gesäß gebracht • Füße und Unterschenkel beschreiben schwungvollen Kreis nach hinten bis zur Streckung der Beine
Atmung	• Einatmen während der Druckphase nur durch den Mund • Ausatmung ins Wasser durch Mund und Nase • Pro Armzug wird einmal ein- und ausgeatmet

Nach dem Start und nach jeder Wende darf der/die Schwimmer/in einen sogenannten **Tauchzug** durchführen, bevor er/sie an die Wasseroberfläche zurückkehrt. Hierbei führt er/sie vollständig untergetaucht einen vollen Armzug bis zu den Oberschenkeln und einen Brust-Beinschlag aus. Der Kopf muss die Wasseroberfläche durchbrechen, bevor der zweite Armzug beginnt. Danach muss in jedem vollständigen Zyklus, bestehend aus einem Armzug und einem Beinschlag, irgendein Teil des Kopfes die Wasseroberfläche durchbrechen.

Beim Brustschwimmen wendet man mit der **Kippwende** (Anschlag mit beiden Händen):

Kraulschwimmen

Kraulschwimmen ist die schnellste Schwimmart.

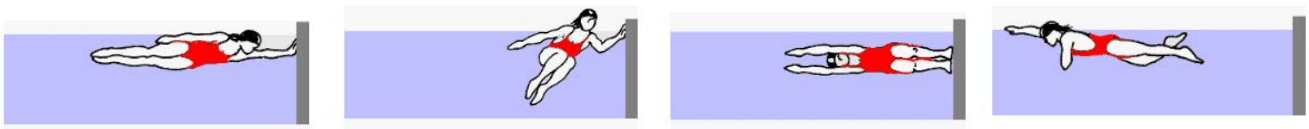


„Rollen“ um die Körperlängsachse

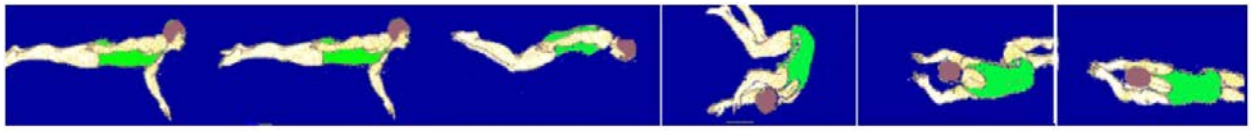
Armzug	• Arme weit vorne eintauchen • Wasser fassen • Hand drückt sich in der Zugphase vom Wasser ab • Ellbogenbeugung • Hoher Ellbogen beim Herausnehmen • Locker nach vorne schwingen
Beinschlag	• Einleitung der Beinbewegung im Hüftgelenk und durch den Oberschenkel • Füße beim Abwärtsschlag leicht eingedreht
Atmung	• 2er-, 3er- oder 4er-Zug: nach der jeweiligen Anzahl der Armzüge erfolgt das Einatmen durch Seitwärtsdrehen des Kopfes und „Rollen“ des Körpers • Ausatmung ins Wasser durch Mund und Nase • Beim 3er-Rhythmus (3 Kraularmzüge) wird wechselweise links und rechts eingeatmet.

Wende

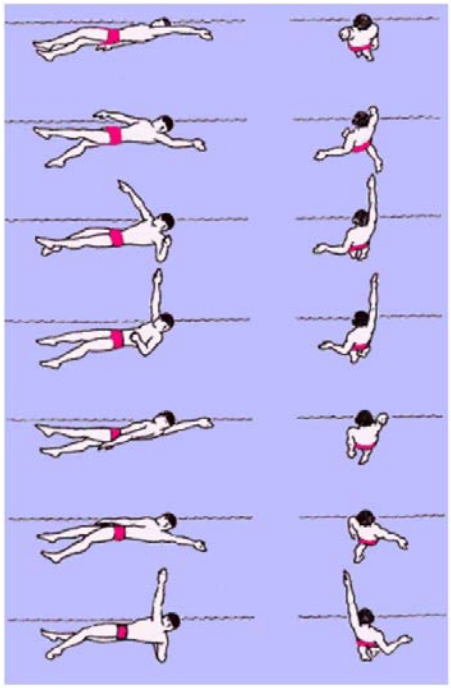
Es ist möglich, wie beim Brustschwimmen mit der **Kippwende** zu wenden (Anschlag erfolgt seitlich mit einer Hand):



Die übliche, da schnellere Wende beim Kraulschwimmen im Wettkampf ist die **Rollwende**, bei welcher der/die Schwimmer/in anstatt mit der Hand anzuschlagen eine Rolle vor der Beckenwand ausführt und sich dann kräftig mit den Beinen abstößt:



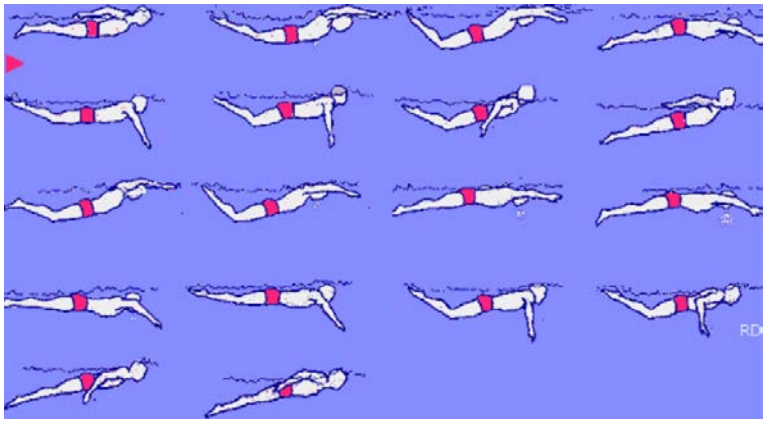
Rückenschwimmen



Armzug	• Wechselseitiger Armzug • Arme tauchen über dem Kopf ins Wasser ein • Hand drückt sich in der Zugphase vom Wasser ab • Ellbogenbeugung • Locker zurückschwingen
Beinschlag	• Auf- und Abbewegen der Beine aus der Hüfte heraus • Füße beim Aufwärtsschlag leicht ein-gedreht • Beinschlag stabilisiert die Wasserlage
Wasser-lage	• Flach auf dem Rücken im Wasser • Kopf locker im Wasser • „Rollen“ um die Körperlängsachse

Bei der Rückenwende darf die Wand mit einem beliebigen Körperteil berührt werden.
Beim Rückenschwimmen darf der/die Schwimmer/in sich nach Start und Wende 15 m unter der Wasseroberfläche bewegen, bevor er/sie wieder auftauchen muss.

Delfinschwimmen



Armzug	• Eintauchen und Vorstrecken • Zug unter zunehmender Ellbogenbeugung • Druck nach hinten • Gerade über den Kopf nach vorne zurückbringen
Beinschlag	• Ganzkörper-Wellenbewegung • Ein bis zwei Beinschläge pro Armzug, der zweite ist kräftiger als der erste
Atmung	• Einatmung durch den Mund nach vorne, in der Regel alle zwei Züge (auch nach jedem Zug möglich, z. B. beim Schlussspurt) • Ausatmung ins Wasser durch Mund und Nase

Nach dem Start und nach jeder Wende dürfen mehrere Beinschläge und ein Armzug unter Wasser ausgeführt werden, bevor man wieder zur Wasseroberfläche kommt. Es ist erlaubt, nach dem Start und nach jeder Wende bis zu 15 m völlig untergetaucht zurückzulegen. Dann muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben.
Bei jeder Wende und am Ziel muss der/die Schwimmer/in (wie beim Brustschwimmen) mit **beiden Händen** gleichzeitig anschlagen.

Lagenschwimmen

Das Lagenschwimmen ist eine Kombination von vier Schwimmarten. Dabei wird jeweils ein Viertel der Gesamtstrecke (meistens 50 m oder 100 m) in einer Schwimmart geschwommen. Im Einzelwettbewerb ist die Reihenfolge Delfin, Rücken, Brust und schließlich Freistil (in der Regel Kraul).
Bei der 4x100 m Lagenstaffel treten vier Schwimmer/innen an, die jeweils einen der vier Schwimmstile absolvieren. Hierbei ändert sich jedoch die Reihenfolge: Es beginnt der/die Rückenschwimmer/in, um den Start korrekt im Wasser zu vollziehen, gefolgt von Brust, Delfin und Freistil (Kraul).

3. Start

Die Schwimmer/innen starten nach dem Startsignal von den erhöhten Startblöcken ihrer Schwimmbahn durch einen Startsprung in das Wasser. Beim Rückenschwimmen und bei der Lagenstaffel starten die Rückenschwimmer/innen aus dem Wasser heraus.

Startkommando:

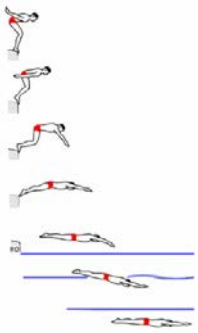
- Mehrere kurze Pfiffe:
  Der/die Schwimmer/in bereitet sich auf den Start vor und geht hinter den Startblock.
- Langgezogener Pfiff:
  Der/die Schwimmer/in steigt auf den hinteren Teil des Startblocks.
- Gesprochenes Kommando "Auf die Plätze":
  Der/die Schwimmer/in geht in die gebeugte Starthaltung, dabei muss mindestens ein Fuß an die Vorderkante des Startblocks gesetzt werden (Start in Schrittstellung ist erlaubt).
- Kurzer Pfiff:
  Start frei

Bei Staffelstarts spricht man außer beim ersten Schwimmer von „fliegenden Wechseln“. Der/die Folgeschwimmer/in darf maximal 0,03 Sekunden vor dem tatsächlichen Anschlag des Vorschwimmers starten.

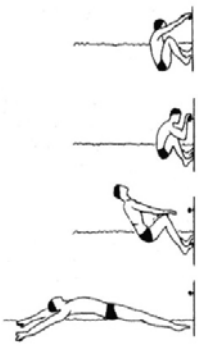
Verschiedene Starts:

Grabstart (Greifstart)

Startsprung mit Armschwung



Rückenstart



4. Wettkampf

Wettkampfdistanzen

- 50 m (Sprintstrecke)
- 100 m
- 200 m
- 400 m
- 800 m
- 1500 m
- 5000 m

Neben Einzelwettkämpfen finden auch Staffelwettkämpfe (4er-Staffeln) statt.
Es gibt Staffelwettbewerbe über 4×50 m, 4×100 m und 4×200 m.

Austragungsort
Strecken bis 1500 m werden in Schwimmbecken (Länge der Becken: 25 m und 50 m) geschwommen. Die Bahnen werden durch Leinen voneinander getrennt, die die Wellen von den benachbarten Bahnen abhalten sollen.

Die Leinen haben verschiedene Markierungen:

- im 5 m-Bereich vor jeder Beckenwand (in diesen Bereichen sind die Leinen meist durchgängig rot),
- in der Mitte und
- jeweils bei 15 m.

Auf dem Boden befindet sich zudem meist in der Mitte einer jeden Bahn ein etwa 25 cm breiter schwarzer Strich, der 2 m vor dem Beckenende ein T bildet und dem/der Schwimmer/in hilft, sich vor der Wende bzw. dem Anschlag zu orientieren.

Die Langstrecken (5 und 25 km) werden meist in offenen Gewässern ausgetragen.

Anschlag
Die Zeit wird in dem Moment gestoppt, indem eine Hand (beim Brust- und Delfinschwimmen **beide** Hände) die Beckenwand berührt.
Bei Staffeln werden die Zwischenzeiten nach jedem Staffelschwimmer sowie die Endzeit genommen. Bei großen Wettkämpfen wird meist elektronisch gemessen, die Anschlagmatten reagieren dabei bereits auf die geringste Krafteinwirkung. Zusätzlich werden die Zeiten von immer mindestens einer Person je Bahn mit einer Stoppuhr erfasst.

Ein/e Schwimmer/in wird **disqualifiziert**:

- bei falschem Start
- nach dem 2. Fehlstart
- bei Verlassen der Bahn
- bei Nichteinhalten der Schwimmtechnik
- bei falschem Anschlag
- bei falscher Wende

5. Sicherheit

Baderegeln

Verhalten in Notsituationen

Allgemein	• Ruhe und Übersicht bewahren • Andere Badende aufmerksam machen
Wadenkrampf im tiefen Wasser	• Mit kleinen Paddelbewegungen kraftsparend auf dem Rücken schwimmen • betroffene Wade dehnen
Fremdrettung vom Land oder Boot aus	• Einsatz von Rettungshilfen (z. B. Rettungsstange, -ring, -ball, -leine)
Fremdrettung im Wasser Nur wenn keine Möglichkeit der Rettung vom Land oder Boot aus besteht!	• Anschwimmen mit schwimmfähigen Hilfsmitteln • Nur von hinten anschwimmen • Nie direkt die Hand reichen • Im günstigsten Moment Abschleppgriff ansetzen • Bei Umklammerung sofort Befreiungsgriffe ansetzen und sich lösen • Keine Fremdrettung im Wasser bei schlechter gesundheitlicher Verfassung, fehlender Technik, (Abschlepp- und Befreiungsgriffe), in der Nähe von Wasserfällen, reißenden Strömungen und Wasserwirbeln, wenn der Ertrinkende zu groß oder zu schwer ist • Griffarten beim Rettungsschwimmen: Kopfgriff, Achselgriff, Fesselgriff

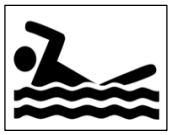
6. Training

Folgende Mittel helfen, eine Schwimmart zu erlernen bzw. die Technik zu verbessern:

- Schwimmnudel
- Schwimmflügel
- Schwimmbrett
- Pullbuoy
- Paddles

Schwimmen

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen

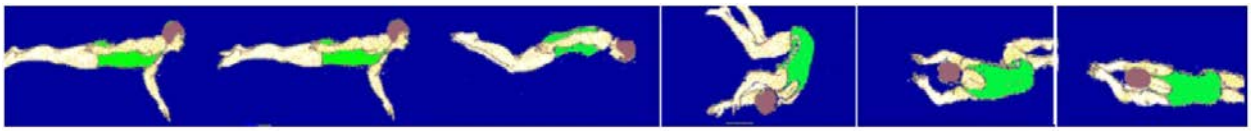


Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

Schwimmen

- Begründe, warum Schwimmen ein gesunder Sport ist.
- Nenne die vier Grundschwimmarten.
- Welches ist die schnellste Schwimmart?
- Wie heißt diese Schwimmart? Beschreibe Armzug, Beinschlag und Atmung.

- Mit welcher Wende wendest du beim Brustschwimmen? Beschreibe sie.
- Welche Regel musst du bei der Brustwende beachten?
- Wie viele Tauchzüge dürfen beim Brustschwimmen nach Start und Wende gemacht werden?
- Beschreibe Armzug, Beinschlag und Atmung beim Kraulschwimmen.
- Was versteht man unter einem „Dreier-Zug“?
- Bei welchen Schwimmarten gibt es den Begriff des „Rollens“?
- Wo erfolgen beim Kraulschwimmen Ein- und Ausatmung?
- Nenne zwei Wenden beim Kraulschwimmen! Welche ist die schnellere?
- Wie heißt diese Wende? Bei welcher Schwimmart wird sie angewendet?



- Was beachtest du hinsichtlich der Wasserlage beim Rückenschwimmen?
- Mit welchem Körperteil muss bei der Rückenwende die Wand berührt werden?
- Wie viele Meter darf beim Rückenschwimmen nach Start und Wende getaucht werden?
- Was versteht man unter „Lagenschwimmen“?
- Beschreibe das Startkommando beim Schwimmen!
- Welche Starts kennst du?
- Welche Strecken werden bei Wettkämpfen geschwommen?
- Wobei hilft die schwarze T-Markierung am Beckenboden?
- Wann wird man im Wettkampf disqualifiziert?
- Nenne 10 Baderegeln!
- Du schwimmst im tiefen Gewässer und bekommst einen Wadenkrampf. Was tust du?
- Welche Rettungsgeräte kannst du bei der Rettung vom Land oder Boot aus einsetzen?
- Was beachtest du bei einer Fremdrettung vom Wasser aus, um dich selbst zu schützen?
- Nenne vier Hilfsmittel, die im Schwimmtraining eingesetzt werden!
- Mit welchem Hilfsmittel trainierst du den Beinschlag beim Brustschwimmen?
- Welches Hilfsmittel wählst du für den Armzug beim Kraulschwimmen?

Theoretische Prüfung Individualsportart

Bereiche

Fußball

Basketball

Handball

Volleyball

Auf den folgenden Seiten findet ihr theoretische Inhalte zu den oben genannten Bereichen.

Am Ende findet ihr einen möglichen Fragenkatalog, indem ihr euer Wissen testen könnt.

Ein Teil, je nach Wahl, ist für den Prüfling verpflichtend.

Fußball/Futsal

Skript zur theoretischen Prüfung

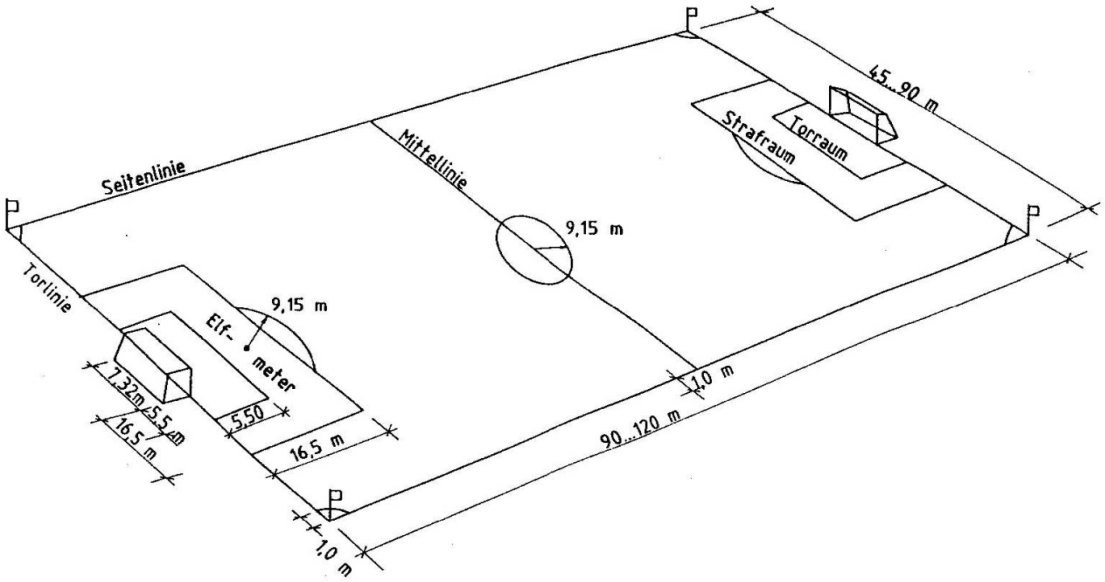
1. Spielgedanke

Fußball ist ein Ballsport, bei dem zwei Mannschaften mit je elf Spielern (einem Torhüter und zehn Feldspielern) gegeneinander antreten. Ziel ist es, den Ball ins gegnerische Tor zu bringen. Fußball wird vorwiegend mit dem Fuß gespielt, jedoch dürfen die Feldspieler auch andere Körperteile, ausgenommen ihre Hände und Arme, verwenden. Der Torhüter ist der einzige Spieler der jeweiligen Mannschaft, der den Ball mit der Hand spielen darf, und das auch nur innerhalb des eigenen Strafraums. Nach dem Spiel erhält die Siegermannschaft drei Punkte. Geht ein Spiel unentschieden aus, dann erhält jedes der beiden Teams einen Punkt.

2. Spielzeit

- Im Erwachsenenbereich 90 Minuten, aufgeteilt in zwei Spielhälften von je 45 Minuten
- Halbzeitpause von maximal 15 Minuten
- Die tatsächliche Spieldauer ist meist einige Minuten länger, da der Schiedsrichter um eine entsprechende „Nachspielzeit“ verlängern kann.
- Vor dem Spiel entscheidet der Schiedsrichter per Münzwurf, auf welcher Feldseite ein Team im ersten Spielabschnitt spielen wird. Das andere Team führt den Anstoß aus.

3. Spielfeld (Bitte lerne keine Abmessungen.)



Die Spiele finden normalerweise auf einem Bodenbelag aus Rasen statt.

Außenseitenlinien	begrenzen das Spielfeld auf beiden Längsseiten.
Torauslinien	begrenzen das Spielfeld an den beiden Querseiten.
Torlinie	heißt die Linie zwischen den beiden Torpfosten.
Torraum	oder 5-Meter-Raum ist die vor dem Tor rechtwinklig abgegrenzte Fläche.

Strafraum	wird auch 16-Meter-Raum genannt. Der Tormann darf innerhalb dieses Raumes den Ball mit den Händen berühren (fangen, fausten usw.).
Mittellinie	teilt das Spielfeld in zwei Hälften. Der Mittelpunkt dieser Linie ist der Anstoßpunkt.
Anstoßkreis	ist der Kreis um den Anstoßpunkt. Von hier aus wird der Ball angespielt: - bei Spielbeginn - zu Beginn der 2. Halbzeit - nach jedem Tor
Elfmeterpunkt	ist 11 m von der Torlinie entfernt. Von hier wird der Strafstoß ausgeführt.
Teilkreis am Strafraum	ist 9,15 m vom 11 m-Punkt entfernt.

4. Mannschaft und Positionen

- 11 Spieler: 10 Feldspieler, 1 Torwart
- Torhüter, Verteidiger, Mittelfeldspieler, Stürmer
- Pro Spiel darf jede Mannschaft höchstens drei Spieler ersetzen, um erschöpfte oder verletzte Spieler auszutauschen oder taktische Änderungen vorzunehmen. (Ausnahmeregelung: seit der Corona-Pandemie bis zu 5 Auswechslungen möglich)
- Rückwechsel in den untersten Spielklassen erlaubt

5. Torwart

- Ohne Torwart kann das Spiel nicht stattfinden.
- Er darf im eigenen Strafraum den Ball auch mit Händen und Armen berühren.
- Die Rückpassregel gilt. Der Rückpass darf nicht mit der Hand aufgenommen werden.
- Außerhalb des Strafraums verhält er sich wie ein normaler Feldspieler.
- Er muss sich optisch von den Feldspielern beider Mannschaften und dem Schiedsrichter und dessen Assistenten unterscheiden. Er trägt daher ein Torwarttrikot.

Ein Torwart verursacht einen indirekten Freistoß für die gegnerische Mannschaft, wenn er innerhalb seines Strafraums einen der folgenden Verstöße begeht:

- Er hält den Ball länger als sechs Sekunden, bevor er ihn für das Spiel freigibt.
- Er berührt den Ball, nachdem er ihn freigegeben hatte, erneut mit der Hand.
- Er berührt den Ball mit der Hand, den ein Mitspieler absichtlich mit dem Fuß zugespielt hat. Dies gilt auch bei Einwürfen vom Mitspieler.

Muss der Torwart wegen Verletzung oder eines Feldverweises ("Rote Karte") ausscheiden, und ist das Auswechselkontingent erschöpft, muss ein Feldspieler seine Funktion übernehmen, damit das Spiel fortgesetzt werden kann. Für diesen gelten fortan die Torwartregeln.

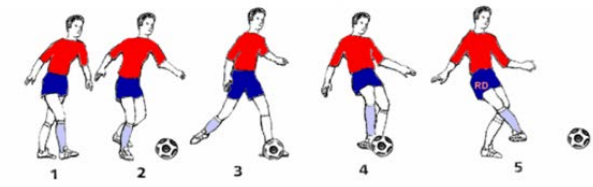
6. Technik

Dribbling

- Wenn ein gegnerischer Spieler in der Nähe ist:
  Enge Ballführung am Fuß mit der Innen- oder Außenseite des Fußes
- Wenn mehr Raum zur Verfügung steht:
  Weitere Ballführung mit dem Spann (Tempodribbling)

Passspiel/Schuss

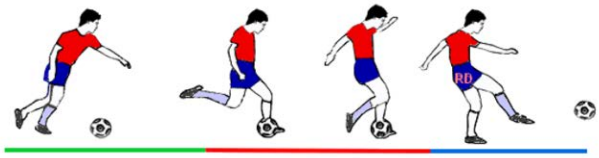
Innenseitstoß



Technik:
- Standbein: leicht gebeugt neben dem Ball, Fußspitze zeigt in Spielrichtung
- Spielbein: Fußspitze angehoben, Fußgelenk festgestellt
- Ball wird mit Innenseite im Zentrum getroffen

Geeignet:
- für präzisere Pässe/Schüsse
- für zielgenaues, sicheres Anspielen
- bei hohen Anspielen (können mit der Innenseite verarbeitet und weitergespielt werden)

Vollspannstoß



Technik:
- Standbein: leicht gebeugt neben dem Ball, Fußspitze zeigt in Spielrichtung
- Spielbein: Fuß nach unten gedrückt, Fußgelenk festgestellt
- Oberkörper beim Stoß über den Ball geneigt
- Ball wird mit Vollspann im Zentrum getroffen

Geeignet:
- für harte Schüsse aufs Tor
- für weites, hohes Abspiel
- als Torwartabstoßtechnik

Weitere Schusstechniken: Außenristtoß, Picke, Fallrückzieher ect.

Ballannahme und -mitnahme

- mit Innenseite, Außenseite, Brust, Oberschenkel, Sohle
- Ballmitnahme möglichst im freien Raum
- Ballmitnahme ist anspruchsvoller als Ballannahme

7. Taktik

Die taktische Einstellung einer Fußballmannschaft übernimmt meistens ihr Trainer. Entscheidend für seine taktischen Anweisungen ist das spielerische Können seiner Mannschaft und die Spielweise des Gegners. In einer Spielersitzung oder vor dem Spiel verteilt der Trainer die einzelnen Positionen und gibt hierzu, wenn nötig, jedem Spieler gezielte Anweisungen.

So muss er vor dem Spiel festlegen, nach welchem System gespielt wird, z. B.:

- **1-4-4-2 System**,
  d. h. Torwart, vier Abwehrspieler, vier Mittelfeldspieler und zwei Stürmer
- **1-4-3-3 System**,
  d. h. Torwart, vier Abwehrspieler, drei Mittelfeldspieler und drei Stürmer
- **1-5-4-1 System**,
  d. h. Torwart, fünf Abwehrspieler, vier Mittelfeldspieler und ein Stürmer

Der Trainer kann seiner Abwehr eine bestimmte Spielweise vorgeben, z. B.

- **Raumdeckung**:
  Jeder Abwehrspieler erhält einen bestimmten Raum zugeteilt, in dem er Deckungsaufgaben zu erfüllen hat (keine festen Gegenspieler).

- **Manndeckung**:
  Jeder Abwehrspieler oder Spieler allgemein hat einen festen Gegenspieler, an den er gebunden ist.

- **Raum-und Manndeckung**:
  Kombination aus den zwei zuvor genannten Formen.

Weitere besondere taktische Verhaltensformen:

Pressing	nennt man das (kurzzeitige, längere oder ständige) Anrennen auf den oder die ballführenden gegnerischen Spieler, woran sich alle Mannschaftsteile wechselseitig beteiligen, um dem Gegner möglichst wenig Zeit zu geben, sein Spiel ruhig und kontrolliert aufzubauen.
Konterangriff	Eine Mannschaft versucht gezielt Pässe des Gegners in deren Angriff abzufangen, um einen schnellen eigenen Angriff zu starten, bevor die gegnerische Abwehr sich formiert hat.

8. Ball im Aus

Abstoß	• Ein angreifender Spieler spielt den Ball über die gegnerische Torauslinie. • Eigene Mitspieler dürfen sich auch im Strafraum anbieten. • Gegnerische Spieler müssen bis zum Abstoß des Balles außerhalb des Strafraums bleiben. • Beim Abstoß ist die Abseitsregel aufgehoben.
Eckstoß	• Die verteidigende Mannschaft spielt den Ball über die eigene Torauslinie. • Ein Spieler der angreifenden Mannschaft spielt den Ball von der Eckfahne ins Spielfeld. • Aus einem Eckball kann ein Tor direkt erzielt werden. • Beim Eckball ist die Abseitsregel aufgehoben.
Einwurf	• Die gegnerische Mannschaft spielt den Ball über die Seitenlinie ins Aus. • Der Einwurf muss an der Stelle ausgeführt werden, an der der Ball die Linie verlassen hat. • Der einwerfende Spieler darf den Ball erst dann wieder spielen, wenn ihn ein anderer Spieler berührt hat. • Aus einem Einwurf kann nicht direkt ein Tor erzielt werden. • Beim Einwurf ist die Abseitsregel aufgehoben.

9. Fouls und Regelverstöße

Ein Foul ist ein Regelverstoß, durch den ein gegnerischer Spieler absichtlich behindert, zu Fall gebracht oder verletzt wird. Fouls werden vom Schiedsrichter durch indirekten und direkten Freistoß oder durch Strafstoß geahndet.

Freistoß

Bei beiden Arten von Freistößen gilt, dass der Ball vor der Ausführung ruhig auf der Stelle liegen muss. Der Freistoß wird grundsätzlich von der Stelle ausgeführt, an der der Regelverstoß begangen wurde. Der ausführende Spieler darf den Ball nach dem Freistoß erst wieder berühren, nachdem der Ball von einem anderen Spieler berührt wurde. Beim Freistoß müssen alle Spieler der gegnerischen Mannschaft mindestens 9,15 Meter vom Ball entfernt stehen.

Eine Mannschaft wird mit einem **direkten Freistoß** bestraft, wenn ein eigener Spieler absichtlich einen der folgenden Verstöße begeht:

- dem Gegenspieler ein Bein stellen
- Halten des Gegenspielers
- Treten des Gegners (auch Trittversuch)
- Stoßen des Gegners
- den Gegner auf heftige oder gefährliche Weise rempeln
- Schlagen des Gegners (auch Schlagversuch)
- Berühren, Werfen, Halten des Balles mit der Hand (von den Fingern bis zur Schulter)

Im Gegensatz zum direkten Freistoß kann beim **indirekten Freistoß** aus diesem erst dann ein Tor erzielt werden, wenn ein zweiter Spieler (egal welcher Mannschaft) den Ball berührt hat. Wenn der Ball ohne die zweite Berührung ins Tor gelangt, ist das Tor ungültig.
Gründe für einen indirekten Freistoß:

- Abseits
- Verstoß gegen die Rückpassregel
- „gefährliches Spiel“ ohne oder mit geringer Gegnerberührung (z. B. mit gestrecktem Bein in den Gegner laufen)
- Unterbrechungen des Spiels zur Erteilung einer Verwarnung bzw. eines Platzverweises aus disziplinarischen Gründen
- Angriff des Torwarts in seinem Torraum
- unsportliches Betragen (auch dem Schiedsrichter gegenüber)
- Ball trifft den Schiedsrichter

Strafstoß

Ein Strafstoß wird verhängt, wenn ein Spieler in seinem Strafraum einen Regelverstoß begeht, der mit einem direkten Freistoß geahndet werden würde. Der Strafstoß wird von der Strafstoßmarke (11 m) ausgeführt.

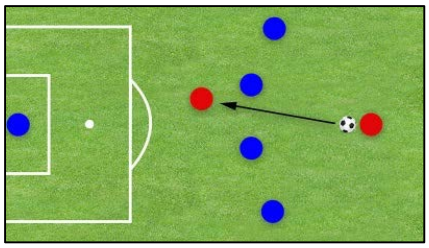
Zur Ausführung:

- Alle Spieler, außer der Torwart und der Schütze, müssen bis zum Spielen des Balles mindestens 9,15 m entfernt sein und außerhalb des Strafraums bleiben.
- Der Torhüter muss bis zum Spielen des Balles auf der Torlinie stehen bleiben.
- Läuft ein Spieler der angreifenden Mannschaft zu früh los, so ist bei Torerfolg der Strafstoß zu wiederholen. Wird kein Tor erzielt, ist auf Abstoß zu entscheiden.
- Läuft ein Spieler der verteidigenden Mannschaft zu früh los, so ist bei Tor auf Torerfolg zu entscheiden. Wird kein Tor erzielt, ist auf Wiederholung zu entscheiden.
- Springt der Ball vom Pfosten oder der Querlatte zurück, so darf der Schütze den Ball kein zweites Mal spielen, bevor ein anderer Spieler den Ball berührt hat.
- Springt der Ball vom Torwart zurück, so kann der Schütze den Ball sofort wieder spielen.

Abseitsregel

Als komplizierteste Regel im Fußball gilt die Abseitsregel. Eine Abseitssituation liegt vor, wenn sich ein angreifender Spieler bei einem Pass eines Mitspielers im Moment der Ballabgabe

- in der gegnerischen Hälfte befindet,
- der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und
- der gegnerischen Torlinie mit einem für eine Torerzielung geeigneten Körperteil (nicht Arm oder Hand) näher ist als der vorletzte verteidigende Spieler,
- sowie im weiteren Spielverlauf aktiv in das Spielgeschehen eingreift.



Greift ein an sich im Abseits stehender Spieler im weiteren Verlauf **nicht** in das Spiel ein, spricht man vom „passiven Abseits“, das nicht geahndet wird.
Bei Einwurf, Eckstoß und einem Abstoß sowie in der eigenen Spielfeldhälfte gibt es keine Abseitsstellung.

10. Schiedsrichter

- Jedes Spiel wird von einem Hauptschiedsrichter geleitet.
  Aufgabe: Regeleinhaltung überwachen, regelwidriges Verhalten ahnden
- Bei höherklassigen Spielen gibt es zusätzlich zwei Schiedsrichterassistenten an den Seitenlinien des Spielfeldes.
  Aufgabe: Ausbälle, Abseits, Fouls, Auswechslungen anzeigen. Die Schiedsrichterassistenten bewegen sich immer an der Abseitsgrenze.
- Bei professionellen Spielen, beispielsweise in der Bundesliga, steht zudem ein weiterer Assistent, der so genannte „Vierte Offizielle“ zur Verfügung.
  Aufgabe: Verhalten der Trainer, Betreuer und Ersatzspieler überwachen, Ein- und Auswechslungen abwickeln und die Nachspielzeit anzeigen

Technische Hilfsmittel

- Fahnen mit Funksystem
  Vorteil: Der Schiedsrichter kann sich mehr auf das direkte Spielgeschehen konzentrieren und wird nicht mehr nur optisch, sondern auch über eine Vibration informiert.
- Schiedsrichter-Headset für eine unkomplizierte Kommunikation
- Videobeweis: Ein Video-Assistent weist auf Fehlentscheidungen des Schiedsrichters hin.
  Vorteil: Der Schiedsrichter ist per Funk mit dem Video-Assistenten verbunden und kann sich zudem bestimmte Szenen selbst an einem Monitor am Spielfeldrand ansehen, was er durch das Handzeichen eines Rechtecks anzeigt.
- Torlinientechnik: Überprüft, ob der Ball die Torlinie vollständig überquert hat oder nicht.

11. Strafen

Der Schiedsrichter kann eine Verwarnung wegen eines Regelverstoßes aussprechen. Dies zeigt er durch die **Gelbe Karte** an.

Gründe hierfür sind insbesondere:

- Unsportlichkeit, Vortäuschen eines Fouls durch den Gegner („Schwalbe“) oder auch „übertriebener Torjubel“ (z. B. Trikot über den Kopf ziehen)
- wiederholte Verstöße gegen die Spielregeln (allerdings nicht für technische Vergehen wie Abseits oder falschen Einwurf)
- absichtliche Verzögerung des Spiels, um der eigenen Mannschaft einen Vorteil zu verschaffen („Zeitspiel“)
- Nichteinhaltung des Abstands zum Ball oder ausführenden Spieler bei einer Standardsituation (Eckstoß, Freistoß, u. ä.)
- Kritik am Schiedsrichter („Meckern“)
- Foul mit dem Ziel, den Spielaufbau des Gegners zu stören bzw. selbst aus der Spielunterbrechung Nutzen zu ziehen („taktisches Foul“)

Bei schweren Regelverstößen kann der Schiedsrichter den Spieler auch auf Dauer des Platzes verweisen (**Rote Karte**).

Gründe für einen Platzverweis sind:

- grobes Foul, bei dem der Foulende eine Verletzung des Gegners zumindest billigend in Kauf nimmt
- gewaltsames Spiel
- Tätlichkeiten (direkte körperliche Attacke, indirekte Attacke, z. B. durch Wurf des Balles oder eines Gegenstandes, aber auch anspucken), wobei auch der Versuch bestraft wird
- Notbremse
- Disziplinarische Gründe (grobe Beleidigung des Schiedsrichters, Publikums, Gegners, Mitspielers oder einer anderen Person)

Für den Fall, dass ein Spieler die Rote Karte gezeigt bekommt, muss er sofort das Spielfeld und den Innenraum verlassen, ein weiterer Aufenthalt bei den Ersatzbänken ist nicht erlaubt.

Zu einem Platzverweis führt auch, wenn ein Spieler zum zweiten Mal in einem Spiel eine Gelbe Karte gezeigt bekommt. Diese zieht dann automatisch eine Rote Karte nach sich („Gelb-Rote Karte“).

Einem Platzverweis mit der Roten Karte folgen regelmäßig auch sportrechtliche Konsequenzen (Geldstrafe, Sperre), während eine Gelb-Rote Karte im Profibereich für den Spieler in den meisten Fällen, außer dem vorzeitigen Spielausschluss, ein Spiel Sperre bedeutet.

12. Schiedsrichterzeichen (Auswahl)

Schiedsrichter

Anpfiff

Torabstoß

Eckstoß

Freistoß

Strafstoß

Indirekter Freistoß

Auswechslung

Vorteil

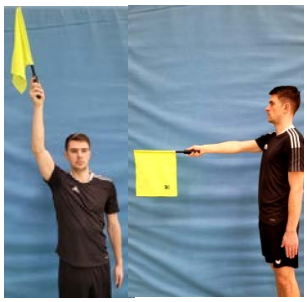
Keine Ahndung

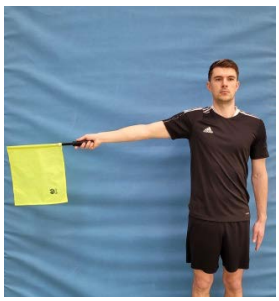
Verwarnung

Platzverweis

Abseits

Schiedsrichterassistenten


Abseits


Einwurf

Eckstoß

Spielerwechsel

13. Futsal

Grundlagen

Futsal = „futebol de salao“ (portugiesisch) = **Hallenfußball**

Futsal ist ein komplexes und temporeiches Spiel mit viel Dynamik auf wenig Raum. In der Folge ergeben sich zahlreiche sehenswerte Aktionen und es fallen viele Tore. Futsal ist ein Sport für alle Leistungsstufen. Umso höher das technische Niveau ist, umso attraktiver wird das Spiel.

Positiver Effekt: Es schult alle Basistechniken für Futsal und Fußball. Der Charakter des Spiels kann als kampfbetont, aber fair beschrieben werden. Die Verletzungsgefahr ist gering und es kann nach den offiziellen FIFA-Regeln in nahezu jeder Sporthalle gespielt werden.

Regeln

- Futsal spielt man auf einem Handballfeld (40x20 Meter) auf Handballtore (3x2 Meter).
- Mannschaft: 4 Feldspieler, 1 Torhüter, im Kader insgesamt max. 14 Spieler
- Es darf unbegrenzt oft fliegend gewechselt werden. Wichtig ist, dass der Wechsel in der markierten Wechselzone stattfindet.
- Spielzeit zweimal 20 Minuten, Netto-Spielzeit, d. h. bei jeder Unterbrechung wird die Uhr gestoppt
- Vier-Sekunden-Regel → Für jede Spielfortsetzung hat man vier Sekunden Zeit.
- Kumulierte Fouls → Ab dem sechsten Foul pro Halbzeit folgt bei diesem und jedem weiteren Foulspiel ein Strafstoß aus zehn Metern ohne Mauer. Dies begünstigt das Fairplay-Verhalten.
- Jeder Trainer hat einmal pro Halbzeit die Möglichkeit, eine einminütige Auszeit zu nehmen.
- Ein Futsalspiel wird von vier Schiedsrichtern geleitet. Zwei pfeifen die Partie, sie besetzen jeweils eine Außenlinie. Ein dritter Schiedsrichter beobachtet die Wechsel sowie das Geschehen auf den Bänken und dokumentiert das Spielgeschehen schriftlich. Der vierte Offizielle ist der Zeitnehmer. Dieser bedient die Uhr und zählt die Fouls.

Futsalspezifische Unterschiede

Das Grundverständnis der Sportarten Futsal und Fußball sind ähnlich. Es gibt viele Parallelen und ein paar Überschneidungen.

Ball
Einer der größten Unterschiede zwischen Fußball und Futsal ist der sprungreduzierte Futsalball der Größe 4. Dadurch ist er besser zu kontrollieren. Das fördert die technische Komponente des Sports und macht das Spiel schneller. Weitere Unterschiede:

Technik
- Ball mit der Sohle stoppen
- Ballführung unter Einsatz der Sohle
- Kurze Pässe mit der Sohle
- Schüsse mit der Pike
- Torwarttechnik

Taktik
- Spielsysteme z. B. 1-3-1, 1-4-0
- einstudierte Spielzüge und Laufwege
- einstudierte Standardsituationen
- spezifische Positionen
- Flying Goalkeeper

Fußball/Futsal

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen

Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

Technik

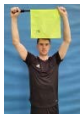
- Führe die grundlegenden Ballstoßarten auf!
- Welche Körperteile dürfen für die Ballmitnahme verwendet werden?
- Beschreibe die Technikmerkmale eines Tempo-Dribblings.
- Beschreibe die Technik des Vollspannstoßes.
- Wie heißt die abgebildete Technik?

Taktik

- Von welchen speziellen Faktoren ist im Fußball die Taktikwahl abhängig?
- Was versteht man im Fußball unter „Pressing“?
- Welche Spielsysteme gibt es? Erkläre zwei unterschiedliche und zeichne eins auf!
- Beschreibe den typischen Ablauf eines Konterangriffs und gib Beispiele an, in welchen Situationen dieser besonders erfolgversprechend ist.
- Was versteht man unter der „Raumdeckung“?

Regeln

- Wie viele Spieler dürfen im Fußball im Herrenbereich auf dem Feld eingesetzt werden?
- Was ist bei einem Spielerwechsel zu beachten?
- Wie lautet die Spielzeit für den Herrenbereich?
- Wann ist der Ball aus dem Spiel?
- Wann gilt ein Tor als erzielt?
- Was ist der Unterschied zwischen einem direkten und einem indirekten Freistoß?
- Wann erhält eine Mannschaft einen direkten Freistoß?
- Wann erhält eine Mannschaft einen indirekten Freistoß?
- Kann aus einem Einwurf direkt ein Tor erzielt werden?
- Kann aus einem Eckball direkt ein Tor erzielt werden?
- Ein Spieler verhält sich dem Schiedsrichter gegenüber respektlos und meckert. Um welche Art von Unsportlichkeit handelt es sich und welche Strafe folgt?
- Was bedeuten diese Schiedsrichterzeichen?



Futsal

- Nenne drei Unterschiede zwischen Futsal und Fußball.
- Wie viele Spieler (inkl. Torwart) einer Futsalmannschaft dürfen gleichzeitig auf dem Feld sein?
- Was bedeutet die 4-Sekunden-Regel im Futsal?

Basketball

Skript zur theoretischen Prüfung

1. Spielgedanke

Basketball wird von zwei Mannschaften mit je fünf Spielern gespielt. Ziel jeder Mannschaft ist es, den Ball in den Korb der gegnerischen Mannschaft zu werfen und die andere Mannschaft daran zu hindern. Der Sieger des Wettkampfes ist diejenige Mannschaft, die nach Ablauf der Spielzeit mehr Punkte erzielt hat.

Die Sprache im internationalen Basketball ist Englisch.

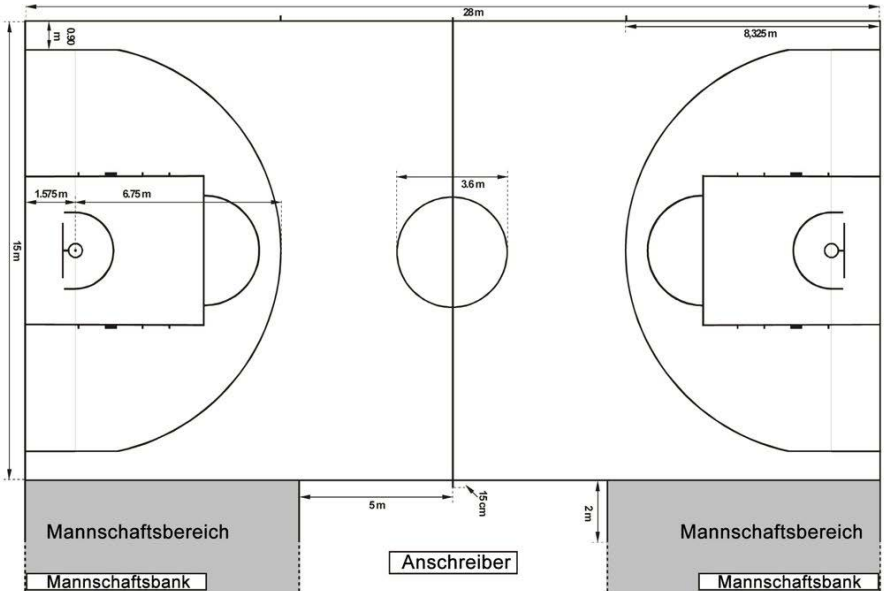
Hier einige Beispiele:
Airball: Ein Korbwurf, bei dem der Ball weder Ring noch Brett berührt
Rebound: Ein Rebound erfolgt durch einen Abpraller des Balles und dem Fangen des Verteidigers(defensiver Rebound) oder Gegners (offensiver Rebound).
Steal: Sobald ein Spieler seinem Gegner den Ball wegnimmt, wird das als "Steal" bezeichnet.
Turnover: Gegenangriff, der durch den Ballverlust der gegnerischen Mannschaft erfolgt

2. Spielzeit

Basketballspiel

- Ein Spiel besteht aus vier Vierteln von jeweils 10 Minuten.
- Nach jedem Viertel und jeder Verlängerung gibt es eine Pause von zwei Minuten.
- Die Halbzeitpause nach dem zweiten Viertel dauert 15 Minuten.
- Es zählt die reine Nettospielzeit → Zeit wird bei Spielunterbrechungen gestoppt (z. B. bei Fouls oder Ausbällen).
- Die tatsächliche Dauer eines Spiels beträgt in der Regel 80 bis 100 Minuten.
- Steht es am Ende des vierten Viertels unentschieden, gibt es Verlängerungen zu je fünf Minuten („Overtime“), bis eine Mannschaft als Sieger feststeht.

3. Spielfeld (Bitte lerne keine Abmessungen.)



Die Grundlinien:
Beim Basketball nennt man die kurzen Seiten Endlinien und die langen Seiten Seitenlinien. Bei Einwürfen muss der Einwerfende hinter der Linie stehen.

Die Mittellinie:
Sie unterteilt das Spielfeld in zwei Hälften: das Vor- und das Rückfeld (Angriffs- und Verteidigungsfeld). Wenn die angreifende Mannschaft mit dem Ball einmal aus dem Rückfeld in das Vorfeld vorgedrungen ist, darf sie mit dem Ball nicht mehr in das Rückfeld zurück. Wenn sie dieses doch tut, gilt das als Regelverstoß (Rückspiel) und die gegnerische Mannschaft bekommt den Ball.

Der Mittel- oder Sprungkreis:
Hier beginnt das Spiel mit einem Sprungball. Dabei versucht je ein Spieler der beiden Mannschaften den vom Schiedsrichter hochgeworfenen Ball zu einem Mitspieler zu schlagen. Er darf den Ball aber nicht fangen.

Die Zone (auch Freiwurfraum genannt):
Die Angreifer dürfen sich nur drei Sekunden am Stück dort aufhalten. Ansonsten ist auch dies ein Regelverstoß. Die Verteidiger dürfen beliebig lange in der Zone stehen.

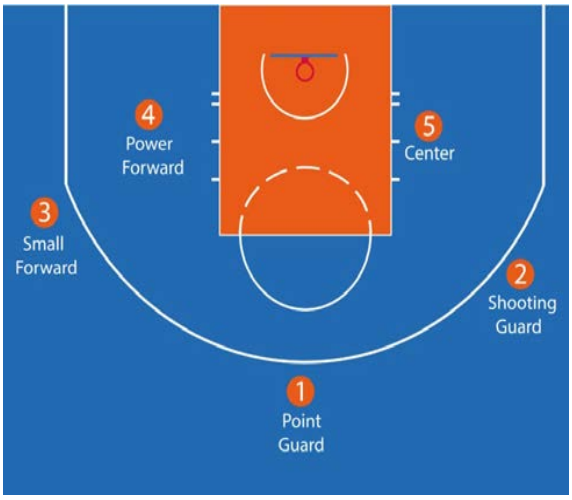
Die Drei-Punkte-Linie:
Verwandelt ein Spieler einen Wurf außerhalb dieser Linie, zählt dieser drei Punkte. Wird er bei dem Wurfversuch gefoult und trifft nicht, bekommt er drei Freiwürfe. Trifft er, bekommt er einen. Ein Treffer innerhalb der Linie bringt zwei Punkte. Wird man beim Wurf gefoult, bekommt man einen oder zwei Freiwürfe. Es kommt darauf an, ob man trifft.

Die Freiwurflinie:
An ihr werden Freiwürfe ausgetragen, die nach Fouls vergeben werden. Bei einem Freiwurf stehen noch fünf weitere Spieler am Rand der Zone (zwei Spieler aus der Mannschaft des Werfers und drei gegnerische Spieler). Die restlichen vier Spieler müssen außerhalb der Drei-Punkte-Linie stehen. Ein getroffener Freiwurf zählt einen Punkt, die Linie darf allerdings nicht übertreten werden.

4. Mannschaften und Positionen

Mannschaft

- 5 Spieler
- höchstens 7 Auswechselspieler
- Anfangsformation → Starting Five (deutsch: Erste Fünf)



Positionen

In der Entstehungsgeschichte des Basketballs wurden die Spieler in Angreifer (Forwards) und Verteidiger (Guards) eingeteilt. Mit der steigenden Popularität der Sportart und dem Einführen von neuen Regeln haben sich für die fünf Spieler spezielle Aufgabenbereiche entwickelt.

Center	• meist der größte und körperlich stärkste Spieler • agiert meistens in der Zone • soll möglichst viele Rebounds holen
Guards (Aufbauspieler)	**Shooting Guard** • auf Distanzwürfe (Drei-Punkte-Wurf) spezialisiert **Point Guard** • leitet Angriffe ein • als Spielmacher entscheidet er über den Spielzug seiner Mannschaft • zieht aber auch selbst zum Korb, um Punkte zu erzielen
Die Forwards (Flügelspieler)	**Small Forward** **Power Forward** • größter Unterschied ist die Größe der Spieler • beide Forwards sind Angriffsspieler • agieren wie der Center in der Zone • versuchen, möglichst viele Treffer im Angriffsraum zu erzielen

5. Punktgebung

- erfolgreicher Wurf im Normalfall → zwei Punkte
- Wurf hinter der Drei-Punkte-Linie → drei Punkte
- erfolgreicher Freiwurf, von der Freiwurflinie → ein Punkt

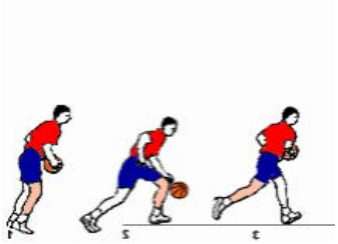
Bei einem Foul während eines Korbwurfversuches bekommt der gefoulte Spieler die gleiche Anzahl an Freiwürfen, wie Punkte mit einem erfolgreichen Wurf möglich gewesen wären. Wird ein Spieler unmittelbar während eines Wurfversuchs gefoult und trifft, ist der Wurf gültig und der Spieler erhält zusätzlich einen Bonus-Freiwurf. Somit hat er die Möglichkeit, 3 (bzw. 4) Punkte zu erzielen.

6. Technik

Passen – Druckpass (Alternativ: Bodenpass, Überkopfpass, Einhandpass)

- Ball vor der Brust, Finger gespreizt
- Ausfallschritt nach vorne
- Schnelles Strecken der Arme
- Handgelenke abklappen

Dribbeln



- Beine gebeugt
- Blick vom Ball gelöst
- Ball führen mit gespreizten Fingern
- nachfedern mit dem Arm
- tiefe Körperhaltung
- Körper schützt den Ball vor dem Gegner
- nur einhändig erlaubt

Stoppen

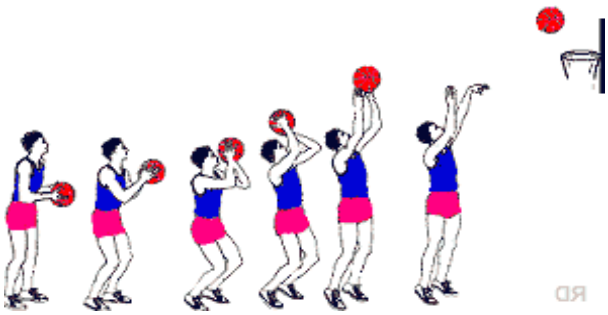
Schrittstopp

- Flacher, weiter Schrittsprung
- Füße landen hintereinander
- Standbein: hinteres Bein

Sprungstopp

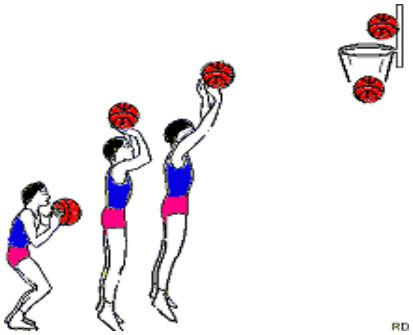
- Flacher, weiter Sprung
- Füße landen gleichzeitig
- Standbein: rechtes oder linkes Bein

Standwurf



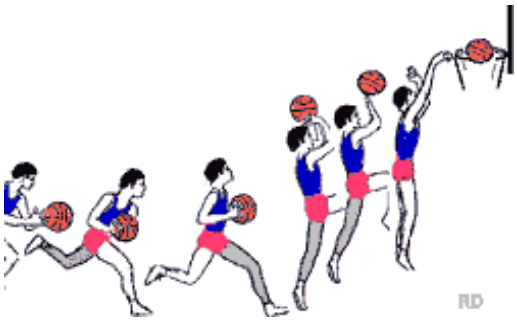
- Ball in Brusthöhe, in die Knie gehen
- Ball über den Kopf hochführen
- Ellbogen des Wurfarms zeigt zum Korb
- Beine und Wurfarm strecken
- Handgelenk des Wurfarms klappt nach

Sprungwurf



- Sprungwurftechnik ähnlich wie Standwurf
- **Unterschied:**
  Im Moment der Wurfarmstreckung erfolgt ein beidbeiniger Absprung.

Korbleger (Zweierrhythmus)



- Anlauf möglichst im 45°-Winkel zum Korb
- Ball fangen
- Zwei Schritte ohne Dribbling
- Absprung steil nach oben
- Ball im höchsten Punkt werfen
- Handgelenk des Wurfarms klappt nach

7. Taktik

Offensivspiel

Im Offensivspiel gibt es grundsätzlich zwei taktische Möglichkeiten, Punkte zu erzielen.

- **Kontrollierter Spielaufbau**
  Durch geschicktes Laufen, Passen und Blocken wird eine Wurfmöglichkeit herausgespielt.
- **Schnellangriff**
  Ziel des Schnellangriffs ist es, gegen eine noch ungeordnete Verteidigung eine günstige Wurfmöglichkeit in Überzahl zu erlangen.

Defensivspiel

- **Mann-Mann-Verteidigung**
  Bei der Mann-Mann-Verteidigung ist jedem Verteidiger ein Gegenspieler zugewiesen. Die Stärke dieser Verteidigungsart hängt sehr von den individuellen Fähigkeiten der einzelnen Spieler ab. Dieses Verteidigungssystem ist sehr laufintensiv.
- **Zonenverteidigung**
  Bei einer Zonenverteidigung ist jeder Spieler für einen gewissen Raum verantwortlich und verteidigt in diesem Raum gegnerische Spieler, die sich dort aufhalten bzw. reinlaufen. Verlässt ein Gegenspieler den zu verteidigenden Raum eines Spielers, so wird er dem nächsten Spieler „übergeben“. Die Mannschaft muss sich gut abstimmen.

8. Zeitübertretungen

Sollte eine dieser Regeln verletzt werden, so erhält die gegnerische Mannschaft den Ball durch Einwurf an der nächstgelegenen Auslinie.

24-Sekunden-Regel
Jeder Angriff darf maximal 24 Sekunden dauern. Die Zeit startet nach jeder Ringberührung des Balles von neuem. Schließlich führt auch ein Ballwechsel (Verteidiger erobert den Ball und wird zum Angreifer) zum Neustart der 24-Sekunden-Uhr. Hingegen führt eine Ausball-Entscheidung ohne Wechsel des Ballbesitzes nicht zum Neustart.
Zu spektakulären Szenen führt folgende Besonderheit: Ein Korb zählt, wenn ein Spieler den Ball vor Ablauf der 24-Sekunden-Uhr abwirft. Das Signal ertönt dann, während der Ball sich in der Luft befindet (auch ein in der letzten Sekunde des Spieles abgeworfener Ball zählt, obwohl er den Korb erst nach Ablauf der Spielzeit erreicht).

8-Sekunden-Regel
Bekommt eine Mannschaft den Ball oder gab es einen Einwurf, so muss sie innerhalb von acht Sekunden den Ball in die gegnerische Hälfte bringen.

3-Sekunden-Regel

Während eines Angriffs dürfen sich die Spieler der angreifenden Mannschaft nicht länger als drei Sekunden ununterbrochen in der gegnerischen Zone (im Freiwurfraum) aufhalten, unabhängig davon, ob der jeweilige Spieler im Ballbesitz ist oder nicht. Hier ist aber anzumerken, dass kein Schiedsrichter mit der Uhr die drei Sekunden stoppt. Es wird nach Gefühl entschieden. Insgesamt wird auf hochklassigem Niveau eher selten von dieser Regel Gebrauch gemacht.

5-Sekunden-Regel
Ein Spieler darf beim Einwurf den Ball nur maximal fünf Sekunden festhalten, bis er den Einwurf ausführt. Im Spiel muss er nach fünf Sekunden einen Korbwurf machen, anfangen zu dribbeln oder den Ball abgeben, wenn er nah bewacht wird.

9. Fouls

Ein Foul ist eine Regelverletzung, wenn damit persönlicher Kontakt mit einem Gegner oder unsportliches Verhalten verbunden ist. Es wird dem Täter angeschrieben und gemäß den Regeln bestraft.

Persönliche Fouls

Ein persönliches Foul ist die Bezeichnung für ein Spielerfoul beim Kontakt mit einem Gegenspieler.
Ein Spieler darf nicht blockieren, halten, stoßen, rempeln, ein Bein stellen, die Fortbewegung eines Gegenspielers durch Ausstrecken von Hand, Arm, Schulter, Hüfte, Bein, Knie oder Fuß behindern, noch irgendeine rohe Spielweise anwenden.

Blockieren	Die Fortbewegung eines Gegners mit oder ohne Ball wird durch die eigene Bewegung behindert.
Rempeln	Stoßen oder Hinbewegen zum Körper eines Gegenspielers mit oder ohne Ballbesitz
Halten	Der Gegenspieler wird in seiner Bewegungsfreiheit behindert. Solch ein Kontakt (Halten) kann mit jedem Körperteil verursacht werden.
Stoßen	Ein Spieler mit oder ohne Ballkontrolle wird unter Anwendung von Gewalt bewegt bzw. aus seiner Position verdrängt.
Sperren	Ein Gegner, der nicht den Ball kontrolliert, wird regelwidrig an der Einnahme einer gewünschten Position gehindert.
Regelwidriger Gebrauch der Hände	Ein Spieler wird durch einen Gegenspieler mit einer Hand oder mit beiden Händen berührt, um ihn an dessen Fortbewegung zu hindern.

Strafe:

- Foul → Einwurf Seiten- oder Endlinie
- Foul beim Korbwurf mit Korberfolg → 1 zusätzlicher Freiwurf
- Foul beim Korbwurf ohne Korberfolg → 2 Freiwürfe
- Foul beim Dreier-Wurf ohne Korberfolg → 3 Freiwürfe
- unsportliches Foul → 2 Freiwürfe und Einwurf über der Mittellinie

Technische Fouls durch einen Spieler

Alle Spielerfouls, die keinen Kontakt mit einem Gegner einschließen, sind technische Fouls.
Es handelt sich um ein technisches Foul, wenn ein Spieler Ermahnungen des Schiedsrichters missachtet oder unsportliches Verhalten zeigt, wie:

- respektloses Anreden oder Berühren eines Schiedsrichters oder des Gegners,
- Ärgernis erregende Redensarten oder Gesten,
- Provokation eines Gegenspielers,
- Festhalten am Ring, wobei das Gewicht des Spielers vom Ring gehalten wird.

Strafe:
Ein technisches Foul wird gegen den Täter verhängt und dem Gegner wird 1 Freiwurf mitanschließendem Ballbesitz an der Mittellinie zuerkannt.

Unsportliche Fouls

Ein unsportliches Foul ist ein persönliches Foul. Beim Festhalten, Schlagen oder Stoßen eines Gegners handelt es sich normalerweise um ein unsportliches Foul.

Strafe:
Ein unsportliches Foul wird gegen den Täter verhängt. Ein oder mehrere Freiwürfe werden der nichtverstoßenden Mannschaft mit anschließendem Ballbesitz an der Mittellinie zuerkannt.

Disqualifizierende Fouls

Jede offensichtlich unsportliche Verletzung der Regeln (Persönliches Foul, unsportliches Foul, technisches Foul) ist ein disqualifizierendes Foul.

Strafe:
Ein disqualifizierendes Foul wird gegen den Täter verhängt. Er wird disqualifiziert und hat die Spielhalle zu verlassen. Ein oder mehrere Freiwürfe werden der nicht verstoßenden Mannschaft zuerkannt, mit anschließendem Ballbesitz.

10. Sonstige Regelübertretungen

Ein Spieler darf mit dem Ball nicht laufen, ihn absichtlich mit irgendeinem Teil des Beins treten, stoppen oder mit der Faust schlagen.

Spieler im Aus – Ball im Aus
Ein Spieler mit Ball ist im Aus, wenn er im Ballbesitz die Auslinie berührt.
Der Ball ist im Aus, wenn er einen im Aus stehenden Spieler, einen anderen Gegenstand außerhalb des Spielfeldes, die Stützpfosten oder die Rückseite des Spielbrettes berührt.

Schrittfehler
Der ballführende Spieler muss dribbeln, wenn er sich fortbewegen will. Tut er dies nicht und macht mehr als zwei Schritte mit dem Ball in der Hand, wird auf Schrittfehler entschieden und der Gegner bekommt Einwurf an der Seitenlinie.

Doppeldribbling
Sobald ein Angreifer den Ball nach einem Dribbling aufnimmt, darf er nicht erneut zum Dribbling ansetzen. Ein Verstoß gibt Einwurf für den Gegner von der Seitenlinie.

Rückspiel
Eine Mannschaft, die einen Ball in ihrem Vorfeld kontrolliert, darf nicht verursachen, dass der Ball regelwidrig in ihr Rückfeld gelangt. Ein Verstoß gibt Einwurf von der Seitenlinie.

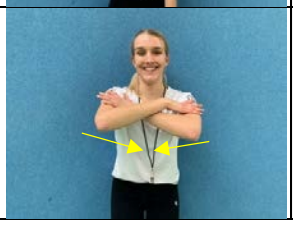
11. Schiedsrichter und Kampfrichter

Ein Spiel wird von zwei Schiedsrichtern geleitet. Alle Schiedsrichter sind gleichberechtigt und haben nur unterschiedliche Beobachtungsbereiche und Verantwortungen, die aber ständig wechseln. Wichtig ist hierbei die Position des Balles auf dem Spielfeld.

Außer den Schiedsrichtern gibt es noch ein Kampfgericht am so genannten Anschreibetisch. Hier sitzen Zeitnehmer (bei jedem Pfiff wird die Zeit gestoppt), 24-Sekunden Zeitnehmer (man hat nur 24 Sekunden für einen Angriff) und Anschreiber (alle Punkte und Fouls werden protokolliert).

12. Schiedsrichterzeichen (Auswahl)

Korberfolg

1 Punkt Abwärtsschlagen eines Fingers im Handgelenk		**2 Punkte** Abwärtsschlagen von zwei Fingern im Handgelenk	
3 Punkte-Versuch Drei ausgestreckte Finger		**3 Punkte-Wurf** Drei ausgestreckte Finger an beiden Händen	
Ungültiger/s Korberfolg/Spiel Scherenbewe-gung der Arme vor der Brust			

Regelübertretungen

Regelwidriges Dribbeln oder Doppel-Dribbling Unterarme auf- und ab bewegen		**Regelwidriges Führen des Balles** Halbe Drehung der Hand in Vorwärtsrichtung	
3 Sekunden Ausgestreckter Arm, 3 Finger		**Schrittfehler** Fäuste werden umeinander gerollt	
Sprungball Beide Daumen zeigen nach oben		**Ausball und/oder Spielrichtung** Finger zeigt parallel zu den Seitenlinien	
Absichtliches Fußspiel Finger zeigt zum Fuß			

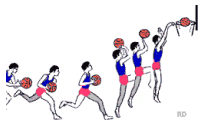
Basketball

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen

Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

Technik

- Wie heißen die grundlegenden Passtechniken im Basketball?
- Wie heißen die grundlegenden Wurftechniken im Basketball?
- Beschreibe die Technik des Dribblings. Welche Regel musst du beachten?
- Beschreibe die Techniken des Stand- und Sprungwurfs. Worin unterscheiden sie sich?
- Was versteht man unter einem Stoppschritt?
- Was versteht man unter einem Sternschritt?
- Welche Technik ist auf der Abbildung zu sehen? Beschreibe sie.



Taktik

- Unterscheide die zwei Arten der individuellen Verteidigung.
- Welche Möglichkeiten der offensiven Gruppentaktik gibt es?
- Beschreibe den typischen Ablauf eines Schnellangriffs und gib Beispiele an, in welchen Situationen dieser besonders erfolgversprechend ist.
- Gib die (englischen) Positionsbezeichnungen im Basketball an!
- Was versteht man unter der „Zone“?

Regeln

- Aus wie vielen Spielern besteht eine Mannschaft?
- Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen sich gleichzeitig auf dem Spielfeld befinden?
- Wie beginnt ein Basketballspiel?
- Wann darf ein Spieler das Spielfeld verlassen?
- Wie lange dauert ein Spiel?
- Wann gilt ein Korb als erzielt?
- Wie viele Punkte können erzielt werden?
- Wo wird das Spiel nach einem Korberfolg fortgesetzt?
- Wann wird die Spielzeit angehalten?
- Wie viele Auszeiten hat eine Mannschaft?
- Wann ist ein Spieler im Aus?
- Wann ist der Ball im Aus?
- Was versteht man unter der 5-/8-/24-Sekunden-Regel?
- Was versteht man unter einem Doppeldribbling?
- Was versteht man unter einem Schrittfehler?
- Erkläre die Begriffe ,“Jump“, ,,Rebound“ und ,,Dunking“.
- Wann spricht man von einem persönlichen Foul?
- Ein Spieler verhält sich dem Schiedsrichter gegenüber respektlos. Um welche Art von Foul handelt es sich und welche Strafe folgt?
- Was bedeuten diese Schiedsrichterzeichen?

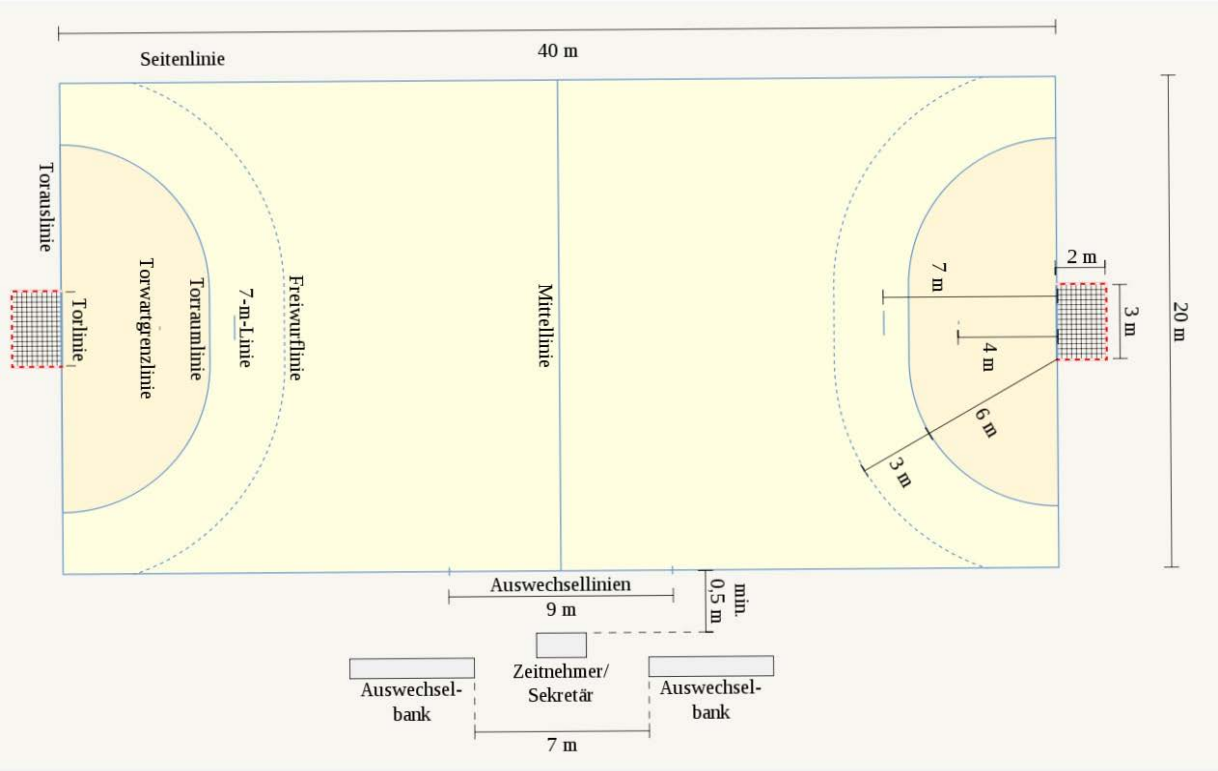
Handball

Skript zur theoretischen Prüfung

1. Spielgedanke

Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Ziel des Spiels ist es, den Ball über die Torlinie in das Tor des Gegners zu befördern. Damit der Torerfolg gültig ist, muss der Ball die Torlinie vollständig überschritten haben und es darf unmittelbar vorher kein Regelverstoß der angreifenden Mannschaft stattgefunden haben. Die Mannschaft, die während des Spiels die meisten Torerfolge erzielt, gewinnt.

2. Spielfeld (Bitte lerne keine Abmessungen.)



Torraum

- Der Torraum darf von Feldspielern nicht betreten werden.
- Im Luftraum über dem Torraum darf gespielt werden, das heißt, ein Angreifer darf vor der Torraumlinie abspringen und im Kreis landen, wobei der Ball die Hand verlassen haben muss, bevor dieser Spieler den Boden berührt.
- Das Betreten des Torraums ohne Ball, um sich einen Vorteil zu verschaffen (z. B. eine bessere Anspielposition) führt zu Ballverlust für die Mannschaft des Spielers.
- Das Betreten des Kreises durch einen Abwehrspieler wird in der Regel nur dann geahndet, wenn er sich zum Zwecke der Abwehr einen Vorteil verschafft. Verhindert er dabei eine klare Torgelegenheit, ist die Spielfortsetzung ein Siebenmeterwurf (Wiederherstellung der klaren Torgelegenheit).
- Im Torraum befindet sich die 4-m-Linie. Diese hat nur beim Siebenmeterwurf eine Bedeutung. Der Torwart darf in diesem Fall nicht weiter als bis zu dieser Marke aus dem Tor herauskommen.

Auswechselraum

- an der Längsseite, an der Mittellinie
- außerhalb der Spielfläche, für jede Mannschaft Auswechselräume
- Offizielle, wie Trainer, Betreuer, Manager, sowie die Ergänzungsspieler halten sich hier auf.
- Ein Wechsel darf nur über die Auswechsellinie erfolgen, die von der Mittellinie aus jeweils 4,50 m lang ist.

3. Ball

Häufig wird der Ball geharzt. Das Harz trägt dazu bei, dass der Ball auch nur mit einer Hand bequem gehalten werden kann und dass man mit dem Wurfarm diverse Täuschungen und Trickwürfe, wie zum Beispiel Dreher, ausführen kann.

In vielen Hallen herrscht allerdings ein Harz- und Haftmittelverbot, denn viele Produkte hinterlassen klebrige Spuren.

4. Spielzeit

Spielzeit:

- für alle Mannschaften mit Spielern ab 16 Jahren: 2 x 30 Minuten
- für Jugendmannschaften 12 - 16 Jahren: 2 x 25 Minuten
- für Jugendmannschaften 8 - 12 Jahren: 2 x 20 Minuten

Die Halbzeitpausen dauern normalerweise 10 Minuten.

Ist ein Spiel nach Ablauf der regulären Spielzeit unentschieden und soll bis zur Entscheidung weitergespielt werden, erfolgt nach einer Pause von 5 Minuten eine Verlängerung. Die Verlängerung dauert 2 x 5 Minuten mit 1 Minute Halbzeitpause. Ist das Spiel nach einer ersten Verlängerung noch nicht entschieden, erfolgt nach einer Pause von 5 Minuten eine zweite Verlängerung von 2 x 5 Minuten mit 1 Minute Halbzeitpause. Fällt auch hier keine Entscheidung, ist der Gewinner durch ein 7-m-Werfen herbeizuführen.

Time-Out

Die Schiedsrichter entscheiden, wann und wie lange die Spielzeit unterbrochen wird ("Time-Out"). In folgenden Situationen ist ein Time-Out verbindlich:

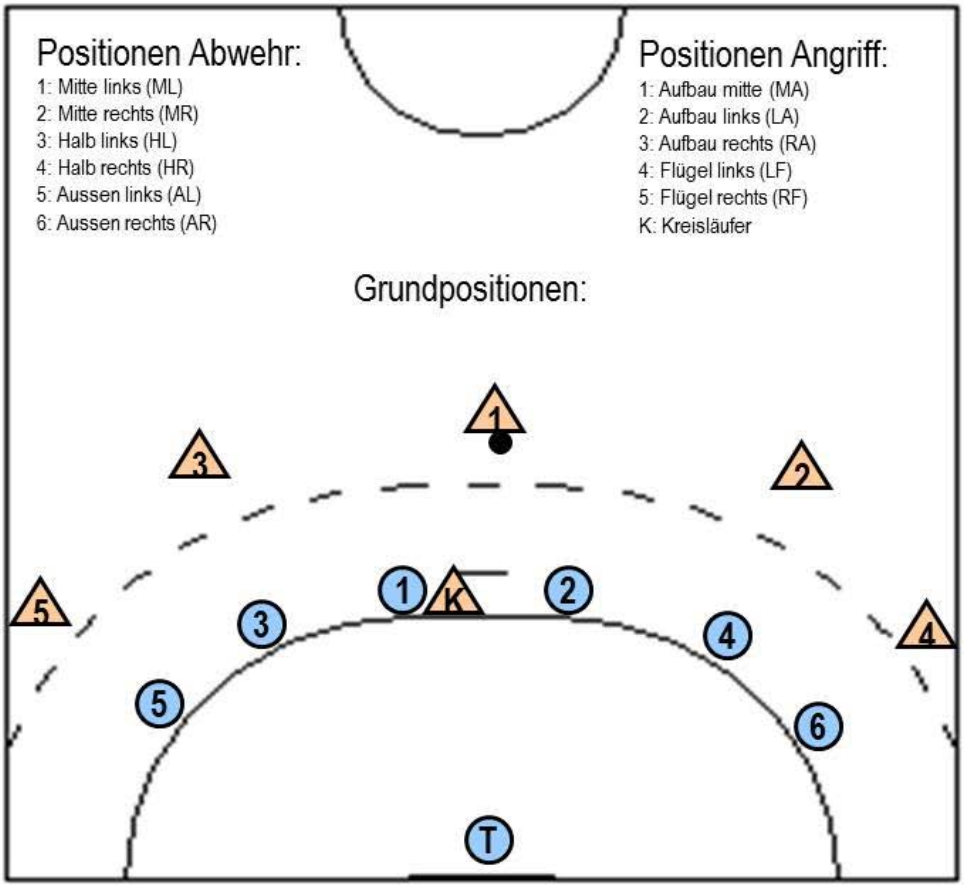
a) Hinausstellung, Disqualifikation, Ausschluss
b) Team-Time-Out
c) Pfiff vom Zeitnehmer
d) notwendige Rücksprache zwischen den Schiedsrichtern

5. Mannschaft und Positionen

- 7 Spieler: 6 Feldspieler, 1 Torwart
- bis zu 7 weitere Auswechselspieler
- Auswechslung mit Anmeldung wie beim Fußball gibt es hierbei nicht

Innerhalb des Deutschen Handballbundes gilt ferner die Sonderregelung, dass im Jugendbereich nur bei eigenem Ballbesitz oder bei einer Spielzeitunterbrechung (Time-Out) gewechselt werden darf. Damit soll im Jugendbereich eine frühzeitige Spezialisierung auf Angriff oder Abwehr verhindert werden.

Positionen



6. Torwart

Es ist dem Torwart **erlaubt**,

- bei der Abwehr im Torraum den Ball mit allen Körperteilen zu berühren.
- sich im Torraum mit dem Ball zu bewegen. Er darf jedoch die Ausführung des Abwurfs nicht verzögern.
- den Torraum ohne Ball zu verlassen und im Spielfeld mitzuspielen. Er unterliegt in diesem Fall den Spielregeln für die im Feld spielenden Spieler.
- den Torraum mit dem nicht unter Kontrolle gebrachten Ball zu verlassen und ihn im Spielfeld weiterzuspielen.

Es ist dem Torwart **nicht erlaubt**,

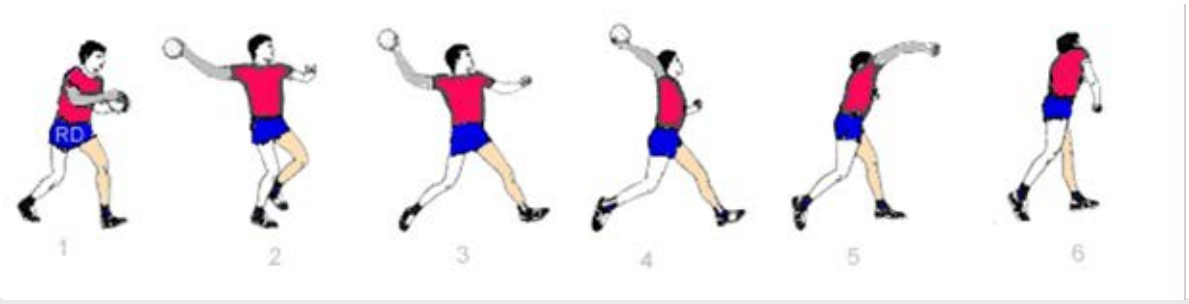
- bei der Abwehr den Gegenspieler zu gefährden.
- den außerhalb des Torraums am Boden liegenden oder rollenden Ball zu berühren oder hereinzuholen, solange er sich im Torraum befindet.
- mit dem Ball vom Spielfeld in den Torraum zurückgehen.
- bei der Ausführung eines 7-m-Wurfs die Torwartgrenzlinie (4-m-Linie) zu überschreiten, bevor der Ball die Hand des Werfers verlassen hat.

7. Wurftechnik

Schlagwurf/Stemmwurf

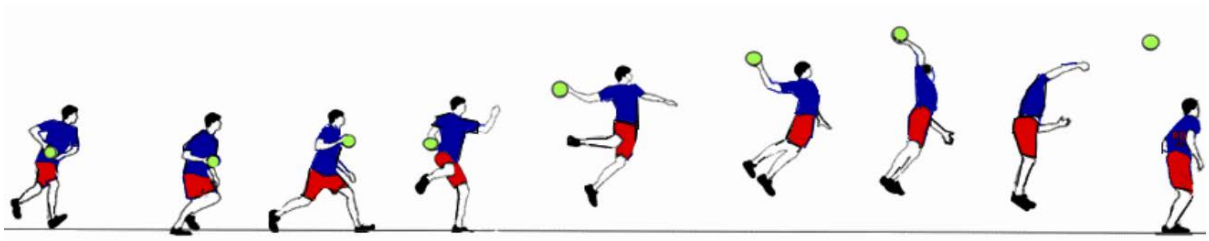
- Anlaufbewegung (max. 3 Schritte erlaubt) oder Stemmschritt
- Ausholbewegung nach hinten, Hand hinter dem Ball
- Spitze des vorderen Fußes zeigt in Torrichtung
- Peitschenartiger Armzug (Phase zwischen Bild 4 und 5)

Der Schlagwurf ist ein wichtiger Wurf im Angriff.



Sprungwurf

- Beginn mit Anlauf nach dem typischen Drei-Schritt-Rhythmus
- Absprung, mit der Ausholbewegung des Wurfarms nach hinten oben
- Schwung und Stabilität in der Luft können verstärkt werden, indem das rechte Knie (bei Rechtshändern) nach oben gezogen und anwinkelt wird (siehe Bild)
- in der Luft, peitschenartige Wurfbewegung wie beim Schlagwurf
- sichere Landung, beidbeinig oder auf einem Bein (Absprungbein)



Der Sprungwurf und der Schlagwurf sind die wichtigsten Wurftechniken im Handball.

Fallwurf

- Der Fallwurf ist ein Schlagwurf, den ein Spieler in der Fallbewegung ausführt.
- Die Wurfarmschulter wird nach vorne geführt, Blick auf das Tor.
- Während des Falls werden beide Beine gestreckt.
- Fallbewegung beim Rechtshänder am besten durch Abrollen über die Wurfarmschulter beziehungsweise rechte Körperseite

Anwendung

- In unmittelbarer Nähe zur Torlinie
- Meist wenden ihn Kreisläufer an
- Der Fallwurf kann frontal oder aus der Körperdrehung heraus erfolgen.

Variationen weiterer Wurftechniken:
Schlenzer (Hüftwurf), Dreher, Heber, Abknickwurf, Luftdreher („Airdreher“)

8. Ausführung von Würfen

Anwurf	• Wird vom Mittelpunkt ausgeführt • mindestens ein Fuß auf der Linie oder in der eigenen Hälfte • Die Gegenspieler müssen drei Meter Abstand vom Anwerfenden halten. • Der Anwerfende hat drei Sekunden Zeit, um einen Pass auszuführen.
Einwurf	• Ein Fuß muss auf der Linie sein, der andere darf inner- oder außerhalb des Feldes gesetzt werden. • Abstand von drei Metern, außer die Gegenspieler stehen an ihrer Torraumlinie
Abwurf	• Der Torwart führt den Abwurf aus. • Es kann kein Eigentor erzielt werden. • Er gilt erst als ausgeführt, wenn er die Torraumlinie überschritten hat. • Die Gegenspieler müssen den 3-Meter-Abstand nicht einhalten.
Freiwurf	• Eine Regelwidrigkeit, die näher als neun Meter vom gegnerischen Tor entfernt geschieht führt zum Freiwurf. • wird an der gestrichelten 9-Meter-Linie ausgeführt, ansonsten am Ort des Vergehens
Siebenmeter	• stellt eine regelwidrig genommene klare Torgelegenheit wieder her, z. B. Angreifer wird durch ein Foul/Betreten des Torraums am Erfolg gehindert • Werfer vor die 7-Meter-Markierung (er darf dabei bis zu einem Meter davorstehen) • Die Siebenmeter-Linie darf nicht berührt werden. • Wurffinten sind erlaubt.

9. Taktik

Offensivspiel

Bei normalen Angriffen bewegen sich alle Feldspieler in die Hälfte der verteidigenden Mannschaft. Zwei mögliche Varianten wären, der **Tempogegenstoß** oder ein **kontrollierter Spielaufbau**.

Tempogegenstoß (Erste Welle)

- schnelles Umschalten nach Ballgewinn aus der Deckung heraus

Erste Welle	Zweite Welle
• Angriff meist über die beiden Außenpositionen • oder über vorgelagerte, offensive Abwehrspieler • Ziel: mit wenigen Spielern eine kurzzeitige Überzahlsituation schaffen und so schnell zu einfachen Torerfolgen gelangen	• wenn erste Welle nicht erfolgreich bzw. Konterspieler nicht anspielbar • verbleibende Spieler organisieren den Ballvortrag • Ziel: schnell Überzahlsituationen schaffen

Kontrollierter Spielaufbau

- durch geschicktes Laufen, Passen, Kreuzen und Blocken
- Ziel: eine Wurfmöglichkeit auf das Tor herausspielen
- viele Mannschaften nutzen einstudierte Angriffsmuster, um zum Torwurf zu gelangen

Defensivspiel

6:0-Abwehr

- klassisch-defensive Abwehrformation
- gängigste Form der Handball-Abwehr im Erwachsenenbereich
- Ziel: Eigenen Torraum mit den Abwehrspielern durch defensives Abwehrverhalten so stark wie möglich abschirmen und vor dem gegnerischen Angriff verteidigen

5:1-Abwehr

- gehört zu den defensiven Abwehrformationen im Handball
- enthält ein entscheidendes Offensivelement
- Ziel ist es, mittels einer offensiven Abwehrposition (sogenannte Vordere Mitte, kurz „VM“) im gegnerischen Rückraum einen besonders wurfstarken gegnerischen Spielmacher einzuschränken und seine Position im taktischen Spielaufbau des Gegners zu schwächen, sowie den Ball zu erobern.

10. Regelwidrigkeiten

Es ist **erlaubt**,

- Arme und Hände zu benutzen, um den Ball zu blocken oder in Ballbesitz zu gelangen.
- dem Gegenspieler mit einer offenen Hand den Ball aus jeder Richtung wegzuspielen.
- den Gegenspieler mit dem Körper zu sperren, auch wenn er nicht in Ballbesitz ist.
- von vorne, mit angewinkelten Armen Körperkontakt zum Gegenspieler aufzunehmen, ihn auf diese Weise zu kontrollieren und zu begleiten.

Es ist **nicht erlaubt**,

- dem Gegenspieler den Ball aus den Händen zu entreißen oder ihn herauszuschlagen.
- den Gegenspieler mit Armen, Händen oder Beinen zu sperren oder ihn wegzudrängen.
- den Gegenspieler (am Körper oder an der Spielkleidung) zu klammern, festzuhalten, zu stoßen, ihn anzurennen oder anzuspringen.
- den Gegenspieler mit oder ohne Ball regelwidrig zu stören, zu behindern oder zu gefährden.

Passives Spiel

- Passives Spiel, häufig auch als „Zeitspiel“ bezeichnet, ist untersagt.
- Mannschaft, die keine erkennbare Anstrengung unternimmt, ein Tor zu erzielen
- Der Schiedsrichter ermahnt per Handzeichen.
- Anschließend hat die Mannschaft noch 7 Pässe bis zum Torabschluß, die Schiedsrichter brechen dann den Angriff der passiv spielenden Mannschaft ab.
- Die verteidigende Mannschaft bekommt den Ball.
- Als Erfahrungswert gilt eine Angriffsdauer von etwa 30 bis 45 Sekunden bis zum Anzeigen des Vorwarnzeichens durch die Schiedsrichter.

11. Fouls und Strafen

Grundsätzlich sollen Schiedsrichter die Strafen aufeinander aufbauen lassen. Zuerst sollte eine gelbe Karte gezeigt oder eine Mannschaft einmalig ermahnt werden, dann folgen die härteren Strafen bis hin zur Disqualifikation.

Verwarnungen

Die Verwarnung wird durch eine gelbe Karte für den betreffenden Spieler angezeigt und hat prinzipiell keine Auswirkungen auf das momentane Spielgeschehen, außer, dass der nächste Wurf angepfiffen werden muss. Jeder Spieler kann nur einmal verwarnt werden, danach folgt selbst für ein ähnliches Vergehen eine Hinausstellung. Pro Mannschaft sind drei Verwarnungen möglich.

Vergehen, die mit Verwarnung bestraft werden können, sind:

- Entreißen oder Herausschlagen des Balles aus den Händen
- Sperren oder Wegdrängen mit Armen, Händen oder Beinen
- Klammern oder Festhalten an/von Körper oder Spielkleidung
- Anstoßen, -rennen oder -springen

Hinausstellung

Obige Vergehen, die sich nach Verwarnung (oder Aufbrauchen des Karten-Kontingents) wiederholen, werden mit der nächsthöheren Strafe geahndet. Dies führt zu einer Reduzierung der Anzahl der Spieler der betroffenen Mannschaft auf der Spielfläche für **zwei** Minuten.

Des Weiteren werden in folgenden Situationen Hinausstellungen ausgesprochen:

- Wechselfehler, Betreten der Spielfläche durch einen zusätzlichen Spieler
- das Eingreifen von der Bank in das Spiel
- nach einer Disqualifikation
- erneutes unsportliches Verhalten, nachdem der Spieler bereits eine Hinausstellung oder eine Disqualifikation erhalten hat, aber noch nicht angepfiffen wurde

Disqualifikation

Eine Disqualifikation wird dem Kampfgericht und dem fehlbaren Spieler durch eine rote Karte angezeigt. Sie gilt für den Rest der Spielzeit. Der Spieler muss sofort die Spielfläche und den Auswechselraum verlassen. Er darf in keiner Form mehr Kontakt zur Mannschaft haben. Die Mannschaft darf nach 2 Minuten wieder ergänzt werden. Eine Disqualifikation hat meistens keine weiteren Folgen.

Eine Disqualifikation erfolgt bei

- Regelwidrigkeiten, die die Gesundheit eines Gegenspielers gefährden (z. B. ein Bein stellen, in der Wurfbewegung zurückreißen oder eine Aktion, die gegen Kopf oder Hals gerichtet ist).
- grob unsportlichem Verhalten eines Spielers (z. B. Beleidigung, demonstratives Wegwerfen des Balles, Revanche nach einem Foul nehmen). Dabei hat es keine Bedeutung, ob das Vergehen auf oder neben der Spielfläche geschieht.
- Tätlichkeit eines Spielers außerhalb der Spielzeit.
- der dritten Hinausstellung eines Spielers.

Ausschluss

Ein Ausschluss wird dem Kampfgericht und dem zu bestrafenden Spieler durch über dem Kopf gekreuzte Arme angezeigt. Ein Ausschluss wird nur bei einer Tätlichkeit eines Spielers während der Spielzeit, egal ob auf oder neben dem Spielfeld, ausgesprochen. Der Spieler muss die Spielfläche und den Auswechselraum sofort verlassen und darf in keiner Form mehr Kontakt zur Mannschaft haben. Auch darf er nicht ersetzt werden, d. h. die Mannschaft spielt für den Rest der Spielzeit in Unterzahl.

12. Schiedsrichter und Kampfrichter

Schiedsrichter
Ein Handballspiel wird von zwei gleichberechtigten Schiedsrichtern geleitet. In den unteren Spielklassen ist nur ein Schiedsrichter vorgesehen. Ab der Bezirksebene sind immer zwei Schiedsrichter auf dem Feld aktiv.

Die Mannschaften befinden sich üblicherweise zwischen den beiden Schiedsrichtern, die sich, aufgrund ihrer Position auf dem Spielfeld, in Tor- und Feldschiedsrichter unterscheiden. Die Schiedsrichter stehen diagonal versetzt, damit sie jeweils eine Seitenauslinie genau im Blick haben. Wechselt der Ballbesitz, so wechselt automatisch auch die Position der Schiedsrichter. Der Torschiedsrichter wird zum Feldschiedsrichter und umgekehrt. Um regelmäßig einen anderen Blickwinkel zu bekommen, wird etwa alle 10 Minuten, meist nach einem Torerfolg oder während einer Spielunterbrechung, ein so genannter „langer Wechsel“ durchgeführt. Das bedeutet, die Schiedsrichter tauschen ihre Positionen so, dass sie die jeweils andere Mannschaft direkt vor sich haben. Hinzu kommt, dass die Schiedsrichter in der Regel alle fünf Minuten die Seite wechseln (kurzer Wechsel).

Kampfgericht
Unterstützt werden die Schiedsrichter durch ein Kampfgericht, das sich aus Zeitnehmer und Sekretär zusammensetzt.

Der **Sekretär** führt das Spielprotokoll, in dem Torfolge und Strafen notiert werden. Änderungen an der Spielerliste werden von ihm vorgenommen.

Der **Zeitnehmer** überprüft die Spielzeit und sorgt dafür, dass die öffentliche Zeitmessanlage auf Anforderung angehalten bzw. fortgesetzt wird. Zudem ist er zuständig für die Einhaltung der Strafzeiten und die Dauer des Team-Time-Out.

13. Schiedsrichterzeichen (Auswahl)

Betreten des Torraumes

Fang-, Prell- oder Tippfehler

Schritt- oder Zeitfehler

Umklammern, Festhalten, Stoßen

Schlagen

Stürmerfoul, Anrennen, Anspringen

Einwurf-Richtung

Abwurf

Freiwurf-Richtung

Nichtbeachten des 3-Meter- Abstandes

Passives Spiel

Warnung Passives Spiel

Torgewinn

Verwarnung (gelb)
Ausschluss
Disqualifikation (rot)

Hinausstellung (2 min)

Ausschluss

Handball

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen

Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

Technik

- Benenne grundlegende Wurftechniken im Handball.
- Beschreibe die Technik des Schlagwurf.
- Beschreibe die Technik des Sprungwurfs. Wann wird wendest du den Sprungwurf an?
- Welche Wurftechnik wird hier dargestellt? Beschreibe sie.

Taktik

- Was versteht man unter einem Tempogegenstoß?
- Welche Fehler gehen meist einem Tempogegenstoß voraus?
- Was versteht man unter einer 6 : 0 – Deckung? Zeichne auf!
- Was versteht man unter einer 5 : 1 – Deckung? Zeichne auf!

Regeln

- Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen gleichzeitig auf dem Feld sein?
- Wie lange dauert ein Spiel?
- Kann ein Auswechselspieler mehrmals eingesetzt werden?
- Wer darf ausschließlich den Torraum betreten?
- Welche Folgen hat das Betreten des Torraumes durch einen Feldspieler?
- Darf ein Torwart im Spielfeld mitspielen? Welche Regeln gelten für ihn?
- Wie viele Schritte dürfen höchstens mit dem gehaltenen Ball gemacht werden?
- Welche persönlichen Strafen sind im Handball möglich?
- Wann wird auf 7m-Wurf entschieden?
- Wo muss eine Auswechslung erfolgen?
- Was ist beim Auswechseln zu beachten?
- Was versteht man unter der Freiwurflinie?
- Was versteht man unter der Torkreislinie?
- Was bedeuten diese Schiedsrichterzeichen?

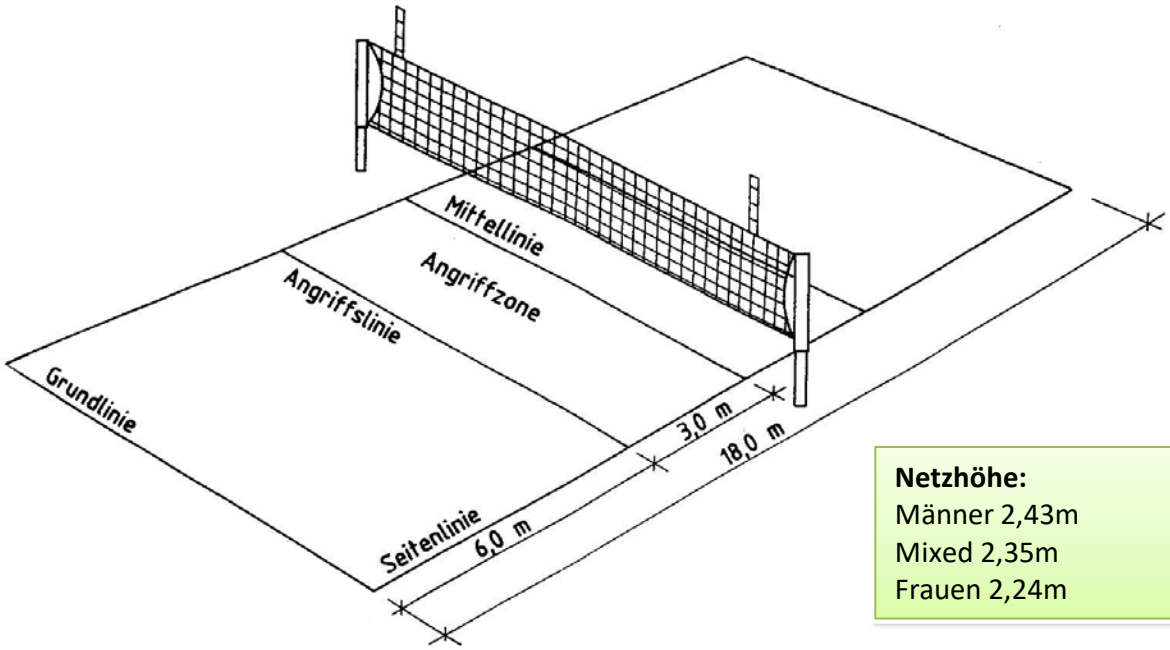
Volleyball

Skript zur theoretischen Prüfung

1. Spielgedanke

Ziel des Spiels ist es, den Ball so über das Netz zu spielen, dass er den Boden in der gegnerischen Spielfeldhälfte berührt oder dass die gegnerische Mannschaft den Ball nicht mehr regelgerecht über das Netz zurückspielen kann. Der Ball darf im eigenen Feld den Boden nicht berühren.

2. Spielfeld



Netzhöhe:
Männer 2,43m
Mixed 2,35m
Frauen 2,24m

Volleyballspielfeld mit verbindlichen Maßen

3. Aufschlag und Zählweise

Im Volleyball erzielt die Mannschaft, die einen Spielzug gewinnt, einen Punkt.
Macht die aufschlagende Mannschaft einen Fehler, erhält die andere Mannschaft sowohl einen Punkt als auch das Aufschlagsrecht. Die Spieler wechseln die Positionen gemäß der Rotationsfolge. Aufschläger ist dann der Spieler, welcher nach der Rotation auf Position 1 steht.

Es wird in einem Satz so lange gespielt, bis eine Mannschaft 25 Punkte erreicht hat. Für den Satzgewinn muss sie jedoch mindestens zwei Punkte mehr haben als der Gegner, ansonsten wird der Satz bis zur Entscheidung verlängert. Um das Spiel zu gewinnen, muss eine Mannschaft drei Sätze (Gewinnsätze) für sich entscheiden. Sieger eines eventuellen fünften Satzes (Tie-Break) ist die Mannschaft, die 15 Punkte erreicht und zwei Punkte Vorsprung hat.

Jede Mannschaft kann pro Satz zwei Auszeiten von maximal 30 Sekunden nehmen.

4. Mannschaft und Positionen

- 6 Feldspieler
- bis zu 6 Auswechselspieler
- Erste Reihe: 3 Angriffsspieler
- Hintere Reihe: 3 Abwehrspieler
- Nummern der einzelnen Positionen siehe Abbildung:

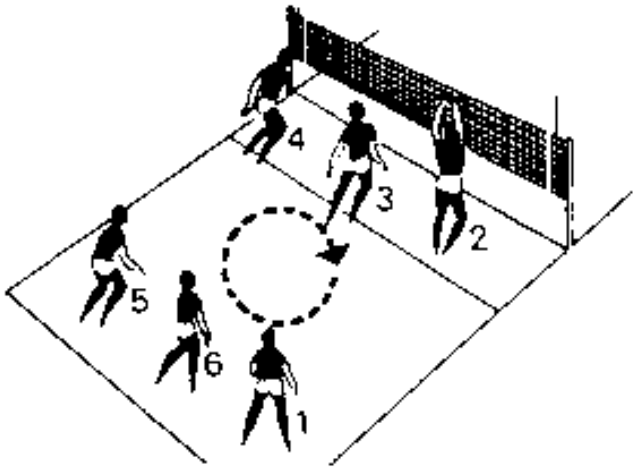
Üblicherweise werden die Aufgaben in einer Mannschaft auf zwei Mittelblocker, zwei Außenangreifer und (je nach taktischem Spielsystem) zwei Zuspieler oder einen Zuspieler und einen Diagonalspieler verteilt.

- Die Hauptaufgaben des **Mittelangreifers/-blockers** sind das Blockspiel und der Schnellangriff durch die Mitte (Position 3).
- Der **Außenangreifer/-blocker** greift von der linken Seite des Feldes aus an und stellt den Block auf seiner Feldseite (Position 4).
- Hauptaufgabe des **Zuspielers** (auch Steller genannt) ist es, den angenommenen oder abgewehrten Ball mit der zweiten Ballberührung des Teams seinen Angreifern zuzuspielen (Position 2).
- Spieler, die am Anfang des Ballwechsels im Hinterfeld (Positionen 1, 6 und 5) stehen, werden meist ebenfalls mit speziellen Aufgaben betraut und wechseln daher nach dem Aufschlag schnellstmöglich auf ihre vorgesehenen Hinterfeldpositionen.
- Der **Libero** ist ein Annahme- und Abwehrspezialist. Er darf – von wo auch immer – Angriffsschläge nur durchführen, wenn sich der Ball unterhalb der Netzoberkante befindet. Der Libero darf außerdem keinen Block oder Blockversuch durchführen sowie keinen Aufschlag ausführen. Der Spieler unterscheidet sich durch ein andersfarbiges Trikot vom Rest der Mannschaft.
- Als Universalspieler werden solche Spieler bezeichnet, die aufgrund ihrer Fähigkeiten mit einer Vielzahl unterschiedlicher Aufgaben betraut und daher auf verschiedenen Positionen eingesetzt werden können (in der Regel mit Ausnahme der Libero- und Zuspielposition).

Pro Satz und Mannschaft sind sechs Auswechslungen erlaubt. Start- und Einwechselspieler bilden dabei ein festes Tandem, d. h. sobald ein Spieler für einen anderen eingewechselt wurde, kann er auch nur für diesen wieder ausgewechselt werden (so genannter Rückwechsel), mit Ausnahme des Liberos. Danach ist in diesem Satz für diese beiden Spieler das Wechselkontingent erschöpft, mit der Folge, dass der Startspieler den Satz zu Ende spielen und der Ersatzspieler bis zum nächsten Satz auf der Bank Platz nehmen muss.

5. Rotationsregelung

Im Spiel wird rotiert, das heißt, dass im Spielverlauf die Positionen gewechselt werden. Jedes Mal, wenn der Aufschlag zur eigenen Mannschaft wechselt, wechseln die Spieler im Uhrzeigersinn ihre Position. So rutscht z. B. der Spieler von der Position 1 auf die Position 6, der Spieler von der Position 6 auf die Position 5 usw.



Obwohl diese Rotationsregelung dafür sorgt, dass jeder Spieler während des Spielverlaufs beständig alle Positionen (in der Reihenfolge … - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 6 - usw.) durchläuft, wird im Ligabetrieb im Allgemeinen mit festen Aufgabenverteilungen gespielt.

Dies ist möglich, da die Mannschaften die vorgeschriebene Aufstellung nur beim Aufschlag einnehmen müssen. Sobald der Ball die Hand des Aufschlägers verlassen hat, dürfen die Spieler sich entsprechend den vom Trainer zugewiesenen Aufgaben auf dem Feld positionieren. Erst wenn der Ballwechsel beendet ist, müssen sie vor dem nächsten Aufschlag wieder ihre korrekte Position gemäß der Rotationsfolge einnehmen.

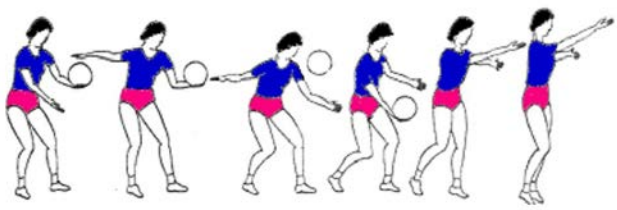
6. Technik

Aufschlag (Service)

- Der aufschlagende Spieler steht hinter der Grundlinie.
- Der Ball muss über das Netz gespielt werden.
- Der aufschlagende Spieler hat nur einen Aufschlagversuch.
- Der Aufschlag kann von unten oder oben gespielt werden.

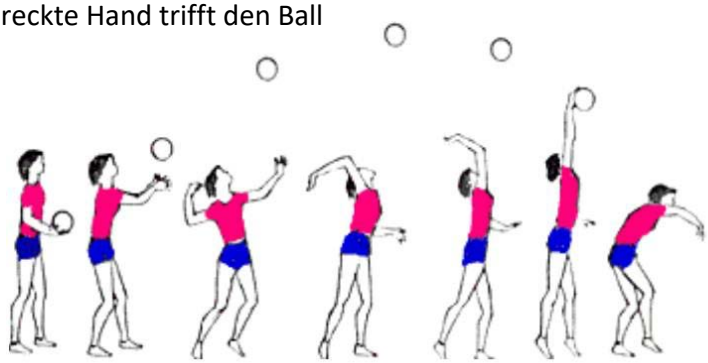
Aufschlag von unten:

- gestreckten Arm neben dem Körper nach vorne schwingen
- gebeugten Körper nach vorne und oben strecken
- den Ball mit der flachen, fixierten (steifen) Hand spielen
- Wichtig: Den Ball kontrolliert und flach mit der „Nicht-Schlaghand“ anwerfen.



Aufschlag von oben:

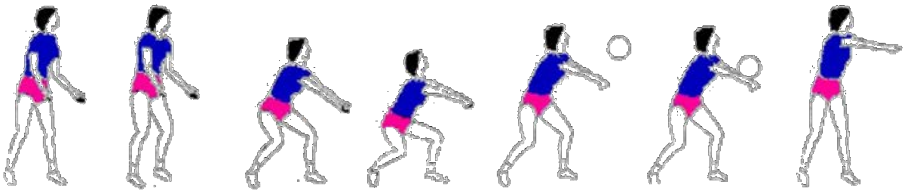
- Ball hochwerfen und im höchsten Punkt schlagen
- flache, gestreckte Hand trifft den Ball



Dieser Aufschlag wird angewandt, um den Ball schärfer und gezielter ins Spiel zu bringen. Extrem hart wird der Ball mit der Sprungaufgabe gespielt. Das Risiko, dass diese Aufgabe ins Netz oder ins Aus geht, ist hierbei wesentlich größer als bei den anderen Aufgaben.

Bagger/Unteres Zuspiel

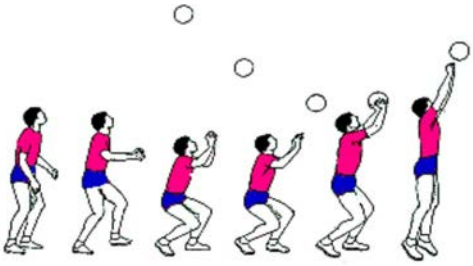
- Baggern ist ein Spielen des Balles mit beiden Unterarmen.
- Die gestreckten Unterarme liegen eng beieinander und werden nach vorne geschoben.
- Die eigentliche Schiebebewegung nach vorne kommt aus den Beinen.



Diese Technik wird bei der Annahme des gegnerischen Angriffs oder der gegnerischen Aufgabe angewandt. Dabei sollte der Ball gezielt dem Steller in einer hohen Flugkurve zugespielt werden. Als Hechtbagger kommt das untere Zuspiel zum Einsatz, wenn der Ball nicht mehr im Laufen, sondern nur noch durch einen Hechtsprung erreicht werden kann.

Pritschen/Oberes Zuspiel

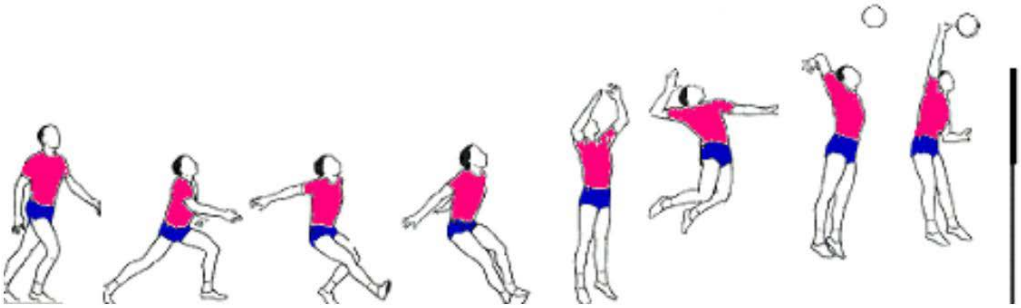
- Pritschen ist ein beidhändiges Spielen des Balles vor und oberhalb der Stirn.
- Der Ball wird nur mit den Fingern, nicht mit der ganzen Hand gespielt.
- Wichtig hierbei ist der Übergang von einer gebeugten Haltung (Beine und Arme) in eine gestreckte Haltung. Dadurch bekommt der Ball den nötigen Schwung mit.



Diese Technik wird hauptsächlich zum Zuspiel zu einem Mitspieler genutzt. Das Zuspiel ist die Vorbereitung für einen Schmetterschlag des Mitspielers.

Angriffsschlag/Schmetterschlag (Smash)

- Nach dem Absprungschritt erfolgt der Absprung.
- Die Arme werden schnell und mit Schwung nach oben geführt.
- In einer geeigneten Sprunghöhe wird der Ball kräftig nach unten über das Netz ins gegnerische Spielfeld geschlagen.
- Der Schlag erfolgt mit der ganzen Hand, mit geöffneten Fingern und zusätzlichem Klappen des Handgelenks, um dem Ball auch eine Richtung geben zu können.

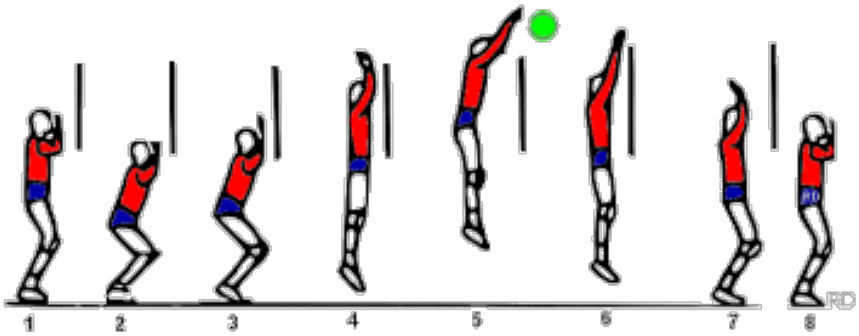


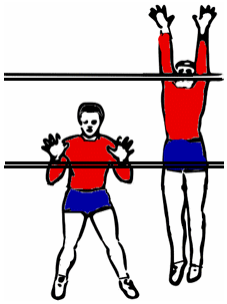
Der Schmetterschlag ist die wirkungsvollste und meistverwendete Art Punkte zu erzielen. Varianten im Angriff:

- **Heber**
  Bei einem Heber wird der Ball lediglich mit den Fingern der Schlaghand über das Netz gespielt; oft auch über einen gegnerischen Block hinweg.
- **Lob**
  Ein Lob ist ein langer, hoch gespielter Ball, der meist in den hinteren Teil des gegnerischen Felds gespielt wird.

Block

- Blocken dürfen nur Vorderspieler.
- Ein oder mehrere Spieler (höchstens drei) springen in der Nähe des Netzes hoch.
- Mit ausgestreckten Armen und gespreizten Fingern wird dem gegnerischen Angriff als Hindernis entgegengetreten und abgewehrt.
- Der Block zählt nicht als eigentlicher Ballkontakt. Die blockende Mannschaft hat noch bis zu drei weitere Ballkontakte.





7. Fehler

Als Fehler und damit Punkt für den Gegner gelten unter anderem folgende Ereignisse:

- Der Ball fällt zu Boden, trifft aber nicht ins gegnerische Feld („Aus“), wobei die Linie mit zum Feld gehört.
- Eine Mannschaft berührt den Ball mehr als dreimal nacheinander (Ausnahme: Block).
- Ein Spieler berührt den Ball zweimal direkt hintereinander.
  Ausnahmen:
  - Nach dem Block darf derselbe Spieler den ersten Ballkontakt durchführen.
  - Bei der Annahme darf der Ball mehrere Körperteile des annehmenden Spielers gleichzeitig oder unmittelbar hintereinander berühren.
- Ein Spieler hält den Ball, statt ihn zu schlagen („führen“, „lange Berührung“).
- Ein Spieler berührt das Netz, während er den Ball spielt. Eine sonstige unabsichtliche Netzberührung durch einen Spieler ist kein Fehler, sofern der Spielverlauf nicht beeinträchtigt wird.
- Der Ball überquert das Netz nicht im vollen Durchmesser zwischen den Antennen oder deren gedachter Verlängerung bis zur Hallendecke.
- Der Ball berührt einen nicht im Spiel befindlichen Spieler, Zuschauer, Trainer oder einen Gegenstand im „Aus“.
- Positionsfehler: Eine Mannschaft ist zu Beginn des Aufschlags nicht gemäß der Rotationsfolge aufgestellt. Außerdem ist es den Spielern nicht gestattet, vor der Ausführung des Aufschlags über die Seitenlinien hinaus das Spielfeld zu verlassen, da dies auch als Positionsfehler gewertet wird.
- Bestimmte „Eingriffe“ in den gegnerischen Spielbereich bzw. Behinderung des Gegners („übergreifen“, „übertreten“).
- Der aufschlagende Spieler benötigt mehr als 8 Sekunden für diese Aktion oder übertritt im Moment des Schlags die Grundlinie (bzw. die dafür vorgesehenen 15 cm langen Verlängerungslinien der beiden Seitenlinien).

Berührt bei Überquerung des Netzes ein aufgeschlagener Ball die Netzkante, so gilt dies nicht als Fehler. Fällt ein solcher Ball im gegnerischen Feld auf den Boden, so handelt es sich um ein Ass, und die aufschlagende Mannschaft hat einen Punktgewinn erzielt. Der Ball darf mit dem gesamten Körper berührt werden, außer beim Aufschlag.

8. Strafen

Bei „einfachen“ Regelverstößen (ungebührliches Verhalten) kann ein Spieler mit einer gelben Karte bestraft werden. In diesem Fall gibt es zusätzlich einen Punkt für den Gegner.

Beim zweiten ungebührlichen Verhalten des gleichen Spielers, sowie bei beleidigendem Verhalten kann ein Spieler für den Rest des Satzes hinausgestellt werden (rote Karte). Der Spieler muss durch eine reguläre Auswechslung ersetzt werden, der Gegner erhält aber keinen Punkt. Ist die Auswechslung nicht möglich, wird die Mannschaft für unvollständig erklärt und die gegnerische Mannschaft gewinnt den Satz.

Beim dritten ungebührlichen Verhalten des gleichen Spielers, beim zweiten beleidigenden Verhalten oder bei einer versuchten oder vollendeten Tätlichkeit kann ein Spieler disqualifiziert

werden (gelbe und rote Karte gleichzeitig in einer Hand). Ein disqualifizierter Spieler muss den Wettkampfbereich für den Rest des Spiels verlassen, wobei er wie bei einer roten Karte regulär ausgewechselt werden muss. Ansonsten gibt es wiederum keine weiteren Sanktionen für die Mannschaft.

9. Schiedsrichter

Ein Volleyballspiel wird von zwei Schiedsrichtern geleitet, die hinsichtlich ihrer Entscheidungsgewalt gleichgestellt sind und ein Team bilden. Sie unterscheiden sich lediglich durch ihre Aufgabengebiete.

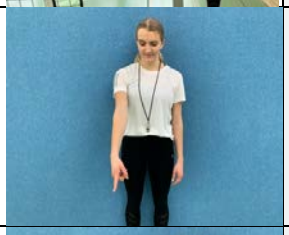
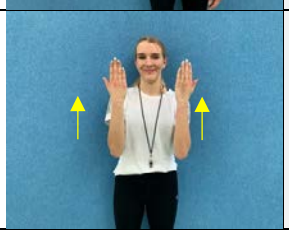
Der **erste Schiedsrichter** befindet sich mit seinen Augen ca. 50 cm über der Netzkante.
In seinen Tätigkeitsbereich fallen vor allem technische Entscheidungen wie die Netzberührung.

Der **zweite Schiedsrichter** steht ihm gegenüber am anderen Ende des Netzes. Er entscheidet in eigener Zuständigkeit unter anderem über Netzfehler im unteren Netzbereich (auch Übertreten der Mittellinie durch Spieler) und über Aufstellungsfehler der annehmenden Mannschaft. Abgesehen davon kann er Fehler, die außerhalb seines Zuständigkeitsbereichs liegen, zwar anzeigen, allerdings nur in Form einer „Entscheidungshilfe“, d. h. ohne den Spielzug eigenverantwortlich zu unterbrechen.

Die Unparteiischen werden von zwei Linienrichtern unterstützt, die an den Ecken des Spielfelds platziert sind. Sie zeigen an, ob ein Ball innerhalb oder außerhalb des Feldes den Boden, bzw. bei Überquerung des Netzes eine der Antennen berührt hat, oder auch gänzlich außerhalb des durch die Antennen gekennzeichneten Bereichs hinübergespielt wurde. Außerdem zeigen sie an, ob ein Spieler der annehmenden Mannschaft den Ball berührt hat, bevor er ins Aus ging.

Der Spielberichtsbogen wird vom Anschreiber geführt. Diesem Spielberichtsbogen kann man Aufstellung, Punkte, Sätze, Aufschlagsrecht, Sanktionen, Auswechslungen, Ort und Zeit des Spiels entnehmen.

10. Schiedsrichterzeichen (Auswahl)

Aufschlagrecht Arm zeigt zur Mannschaft die aufschlagen darf		**Satzgewinn** (Satzende, Spielende) Die Arme werden vor dem Körper verschränkt.	
Wiederholung (Doppelfehler) Beide Daumen zeigen nach oben.		**Spielerwechsel** (Auswechslung) Die Arme werden horizontal im Kreis bewegt.	
Auszeit Hände bilden ein T (Time Out)		**Bewilligung der Aufgabe** Arm schwenkt zur Seite der aufschlagenden Mannschaft	
Blockfehler Beide Arme werden senkrecht nach oben gehoben.		**Positionsfehler** (Rotationsfehler) Eine Hand zeichnet einen horizontalen Kreis in die Luft	
Netzberührung Das Netz wird auf der Seite der Mannschaft, die im Netz war, berührt.		**Übergreifen** (Ball im gegnerischen Feld angegriffen) Eine Hand greift über das Netz.	
Übertreten (Eindringen ins gegnerische Spiel-feld, Mittellinie übertreten) Ein Zeigefinger weist auf die Mittellinie.		**Ball berührt** (Ball geht nach Berühren eines Spielers ins Aus.) Eine flache Hand streicht über die Fingerkuppen der anderen, senkrecht gehaltenen Hand.	
Aufschlagfehler Eine Hand wird mit der flachen Handfläche nach oben geführt.		**Ball im Spielfeld** Ein Arm weist auf den Boden in die Mitte des Feldes.	
Ball im Aus Unterarme werden in paralleler Haltung nach oben an die Schultern geführt.			

11. Beachvolleyball

Die Beachvolleyball-Regeln basieren auf den Vorschriften des Hallenvolleyballs, sind aber nicht identisch. Das sind die wichtigsten Unterschiede:

1. Wie der Name „Beachvolleyball“ schon sagt, wird auf Sand gespielt.
2. Pro Mannschaft gibt es zwei Spieler.
3. Es gibt keine vorgeschriebenen Positionswechsel und deshalb auch keine Positions- oder Rotationsfehler.
4. Eine Spielfeldhälfte beträgt 8m x 8m; das ganze Feld ist also 16m x 8m groß.
5. Ein Spiel geht über zwei statt drei Gewinnsätze und ein Satz geht bis 21 Punkte. Ein dritter Satz (Entscheidungssatz) wird immer bis 15 Punkte gespielt. Der Vorsprung von zwei Punkten ist auch im Beachvolleyball erforderlich, um einen Satz zu gewinnen.
6. Der Block zählt als erste Ballberührung. Beim normalen Volleyball zählt die Blockberührung noch nicht als erster Ballkontakt.
7. Der Ball ist größer und hat einen geringeren Innendruck. Damit ist dieser Ball weicher. Er wird vom Wind nicht so leicht verweht wie ein Hallen-Volleyball.
8. Es gibt keinen Spielerwechsel.
9. Der Lob ist nicht erlaubt.
10. Pritschen über das Netz zum Gegner ist nur im rechten Winkel erlaubt. Die Schulterachse muss senkrecht zur Spielrichtung sein.

Taktik

Das „Coaching“ (Anweisungen vom Trainer) ist während des Spiels nicht erlaubt. Deshalb müssen die Spieler zusätzlich die Aufgaben eines Trainers übernehmen, um mit dem Partner eine Taktik zu entwickeln, sich gegenseitig zu motivieren und konstruktive Kritik zu äußern. Die verbale Kommunikation findet hauptsächlich zwischen den Ballwechseln, während der Auszeiten und in den Satzpausen statt.

Da die Kulisse durch Musik und Zuschauer oft ziemlich laut ist, haben die Spieler ein einfaches System aus Handzeichen entwickelt, um ihre Strategie zu kommunizieren. Vor dem Aufschlag zeigt der im Feld stehende Spieler seinem Partner mit den Fingern hinter dem Rücken an, wie der Block gestellt wird und in welche Richtung bzw. auf welchen der beiden gegnerischen Spieler der Aufschlag gehen soll.

Zusätzlich zu den Handzeichen werden auch noch kurze Kommandos benutzt, um dem Mitspieler Anweisungen für dessen Angriff zu geben.

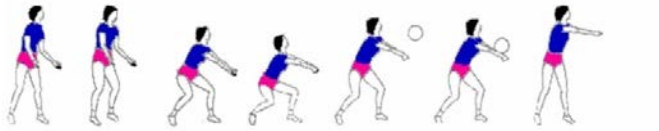
Volleyball

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen

Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

Technik

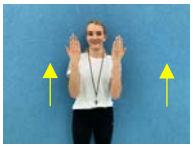
- Wie heißt die abgebildete Technik? Wann kommt sie zum Einsatz?



- Beschreibe die Technik des oberen Zuspiels. Wann wird sie verwendet?
- Welche Technikmerkmale hat der obere Aufschlag?
- Beschreibe die Technik beim Schmetterschlag.

Regeln

- Wie viele Spieler einer Volleyballmannschaft dürfen gleichzeitig auf dem Feld sein?
- Wie lange dauert ein Satz?
- Wann hat eine Mannschaft das Spiel gewonnen?
- Wann erhält der Gegner einen Punkt und damit das Aufschlagrecht?
- Von wo darf im Volleyball der Aufschlag gemacht werden?
- Darf der Ball das Netz/die Netzkante berühren?
- Mit welchen Körperteilen darf der Ball gespielt werden?
- Darf der Ball außerhalb des Spielfeldes angenommen werden?
- Wann liegt ein Aufgabefehler vor?
- Was passiert, wenn die annehmende Mannschaft das Aufschlagrecht gewonnen hat?
- Was ist beim Auswechseln zu beachten?
- Wann ist das Stellen eines Blocks nicht gestattet?
- Darf der Ball nach einem gestellten Block erneut vom selben Spieler gespielt werden?
- Wie hoch ist die offizielle Netzhöhe im Erwachsenensport?
- Welche Linien finden sich in einer Hälfte des Spielfeldes?
- Wie oft darf eine Mannschaft den Volleyball berühren, bevor er übers Netz gespielt werden muss?
- Was bedeuten diese Schiedsrichterzeichen?



Beachvolleyball

- Nenne drei Unterschiede beim Beachvolleyball im Vergleich zum Hallenvolleyball.
- Wie viele Spieler einer Beachvolleyballmannschaft dürfen gleichzeitig auf dem Feld sein?
- Darf beim Beachvolleyball der Trainer Anweisungen geben?
- Wie kommunizieren die Spieler eines Teams miteinander?