Mittelschule Würzburg – Zellerau

Adelgundenweg 4
97082 Würzburg

Tel: (09 31) 2 05 82-0 www.mittelschule-zellerau.de
Fax: (09 31) 2 05 82-18 sekretariat@mittelschule-zellerau.de

Sport-Quali

Lernskript

 

Aufbau & Erklärung des Skripts

1. Allgemeiner Teil
* Umwelt Seite 2
* Gesundheit Seite 3
* Fairness & Kooperation Seite 7
* Leisten, Gestalten, Spielen Seite 9
1. Sportarten
* Individualsportart Leichtathletik Seite 13
* Mannschaftssportart Fußball Seite 16
1. Ablauf des praktischen Teils Seite 18

Die Theorieprüfung wird in schriftlicher Form abgehalten. Dauer der Prüfung 30 Minuten.

Es werden Fragen aus **allen** Bereichen des Sportunterrichts (Umwelt, Gesundheit, Fairness-Kooperation, Leisten-Gestalten-Spielen Mannschaftssportarten und Individualsportarten) gestellt.

Jeder Teilnehmer bereitet somit den allgemeinen Teil (Umwelt, Gesundheit, Fairness-Kooperation, Leisten-Gestalten-Spielen) und seine für die Praxis gewählte Individualsportart (Leichtathletik oder Turnen oder Schwimmen) und Mannschaftssportart (Handball oder Fußball oder Basketball oder Volleyball) vor.

1. **Allgemeiner Teil**

**Umwelt**

* *Wie kann Sport die Umwelt belasten?*
	+ Hinterlassen von Müll
	+ Rücksichtsloser Umgang mit der Natur und den Sportlern untereinander
	+ Mutwilliges Zerstören von gebauten Anlagen
	+ Verlassen der vorgesehene Wege, Spielfelder usw.
	+ Keine Rücksicht auf den normalen, alltäglichen Verkehr
* *Wie verhält sich ein umweltbewusster Radfahrer*?
	+ Er beachtet die Verkehrsregeln
	+ Er benutzt die Fahrradwege
	+ In Fußgängerzonen wird das Fahrrad geschoben
	+ Bei Dunkelheit fährt er mit Licht
* *Wie verhält sich ein umweltbewusster Jogger oder Bergwanderer?*
	+ Nicht abseits von befestigten Wegen laufen, damit das Wild nicht gestört wird
	+ Er benutzt nur die ausgezeichneten Wanderwege
	+ Er hinterlässt keinen Müll
	+ Er wirft nicht mit Steinen, denn dadurch können Steinlawinen ausgelöst oder andere Wanderer verletzt werden
	+ Er vermeidet Lärm
* *Wie verhält sich ein umweltbewusster Inline-Skater?*
	+ Beim Fahren auf dem Gehweg nimmt er Rücksicht auf die Fußgänger
	+ Bundesstraßen dürfen nicht benutzt werden
	+ Auf Skateranlagen achtet er auf weitere Skater
	+ Er verlässt Skateranlagen sauber

**Gesundheit**

* *Welche Bedeutung hat der Sport für die Gesundheit?*
	+ Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft
	+ Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen
	+ Erwerb von Selbstvertrauen, Geschicklichkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
	+ Anregung des Stoffwechsels und Entschlackung des Körpers
	+ 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
	+ Durchführung von Hygienemaßnahem
* *Welche Bedeutung hat eine sportgerechte Kleidung?*
* Schmucksachen (Ringe, Halsketten, Uhren…) müssen vor dem Sport abgenommen werden, da sie zu Verletzungen führen können
* Sportartgerechtes Schuhwerk verbessert die Leistung, verhindert Verletzungen
* Trainingshose und Sportshirt sorgen für genügend Bewegungsspielraum und sorgen dafür, dass Schweiß verdunsten kann und somit ein Hitzestau vermieden wird
* Helme sollten sowohl Radfahrer, Inline-Skater, Snowboarder, Skifahrer, Skateboarder, Kletterer usw. tragen, dadurch können Kopfverletzungen weitgehendst vermieden werden
* Inline-Skater, Skateboarder, Mountainbiker (Downhill) usw. sollten darüber hinaus Protektoren (Schutz für Knie, Hände, Schultern und Ellebogen) tragen
* Wintersportler müssen sich vor Kälte schützen (Thermounterwäsche, Mütze, Handschuhe, sowie wasserabweisende Oberbekleidung)
* *Nenne Beispiele, wann Sport für die Gesundheit schädlich ist!*
* Bei Erkältungskrankheiten sollte Sport vermieden werden, da sonst die Gefahr einer Herzmuskelentzündung besteht, die später zum plötzlichen Herztod führen kann
* Starke sportliche Belastungen können bei großer Hitze zu Hitzschlag und Herzversagen führen
* Lang andauerende sportliche Belastungen in großer Kälte können Erfrierungen und Erkrankungen der Atemwege nach sich ziehen
* Überschätzen der eignen Leistungsfähigkeit führt oftmals zu Verletzungen
* Unglückliche Kollisionen mit Mitspielern, Gegnern oder Geräten führt häufig zu Verletzungen
* Untrainierte Sportler sollten ihr Trainingspensum langsam steigern
* *Wodurch kann die Unfallgefahr im Sportunterricht reduziert werden?*
* Sportgerechte Kleidung
* Geräteaufbau organisieren und kontrollieren bevor mit dem Sport begonnen wird
* Schließen aller Türen bei Sportspielen in der Halle
* Herumrollende, überflüssige Bälle aus der Halle oder dem Übungsbereich entfernen
* Den Anweisungen der Trainer, Lehrer usw. Folge leisten
* Andere Mitschüler während eine Übung nicht stören
* Zuverlässige und richtige Hilfestellung bei Turnübungen
* Eigene körperliche Fitness
* Aggressionen sofort einschränken und verhindern
* *Warum ist ein sinnvolles Aufwärmen wichtig?*
* Um Verletzungen vorzubeugen
* Erhöhung der Körpertemperatur
* Verbesserung der Energiebereitstellung um den erhöhten Energiebedarf der Muskulatur durch bessere Durchblutung zu gewährleisten
* Vermehrte Produktion der Gelenkschmiere
* Abbau von nervösen Spannungszuständen und Steigerung der Motivation
* *Wo ist der Puls fühlbar?*
* An der Innenseite beider Unterarme, kurz über dem Handgelenk
* An der Halsschalgader
* An der Innenseite der Oberschenkel
* An der Schläfe
* Pulsarten

Die nachfolgende Tabelle veranschaulicht, welche verschieden Pulsarten es gibt, wie sie gemessen werden und was Werte sind, die in einem erträglichen Rahmen liegen:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pulsart | Wann wird er gemessen? | Pulswert |
| Normalpuls | vor der Belastung | 60 – 80 Schläge/Minute |
| Belastungspuls | während der Belastung | 130-220 Schläge/Min. |
| Erholungspuls | nach der Belastung | Unter 110 Schläge/Min. |

* *Welchen Zweck hat die Pulskontrolle bei sportlichen Belastungen?*
* Schutz vor Überbelastung
* Rückschlüsse auf den Trainingszustand und die Erholungsfähigkeit
* Erkennen von Krankheitsbildern
* Instrument zur Trainingssteuerung
* *Welche Aufgaben hat die Muskulatur?*
* Ermöglicht alle Bewegungen des Körpers
* Stützt das Skelett
* Schützt die inneren Organe
* *Welche Aufgaben haben die Sehnen?*
* Die Kraft der Muskulatur auf das Skelett zu übertragen
* Sehnen sind Verbindungen zwischen Muskel und Knochen
* *Welchen Aufgaben haben die Bänder?*
* Bänder sind bindegewebige Verbindungen von Knochen zu Knochen, die helfen, das Gelenk zu stabilisieren
* Sie sind im allgemeinen nur wenig elastisch, das heißt, sie leiern aus oder reißen, wenn sie überdehnt werden
* *Warum ist Trinken für den Organismus wichtig?*
* Der Mensch besteht zu 2/3 aus Wasser. Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus
* Wasser ist Hauptbestandteil des Blutes. Blut kann nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken
* Die Gehirnleistung und die Konzentrationsfähigkeit lassen nach
* Viren und Bakterien können in den Körper leichter eindringen
* *Warum ist ein Waldlauf einem Lauf auf der Straße vorzuziehen?*
* Der weichere Waldboden schont die Gelenke
* Es wird sehr sauerstoffreiche Luft eingeatmet
* Motivation ist durch das wechselnde Gelände höher

**Fairness & Kooperation**

* *Wie lautet der oberste Grundsatz im Sport*?
* „Fair geht vor“
* *Was bedeutet fair sein?*
* Sich anständig gegenüber anderen Sportlern, Mitspieler und Zuschauer verhalten
* Leistungen respektieren
* *Goldene Regeln der Fairness?*
* Ich bin aufrichtig: Ich achte die Regeln. Ich bemühe mich mit Anstand zu gewinnen und zu verlieren.
* Ich bin tolerant: Ich akzeptiere alle Schiedsrichterentscheidungen, auch wenn sie falsch sein sollten. Ich betrachte den Gegner nicht als Feind, sondern als Partner.
* Ich helfe: Ich kümmere mich um verletzte Gegner, als wenn es meine eigenen Mitspieler wären.
* Ich trage Verantwortung: Ich fühle mich für die körperliche und seelische Unversehrtheit meiner Gegner verantwortlich. Ich bejahe Chancengleichheit. Doping ist Betrug.
* Ich bin für fairen Sport: Ich weiß, dass nur Aufrichtigkeit, Toleranz, Hilfsbereitschaft und Verantwortung Fairness im Sport und Freude am Sport erhalten.
* *Welche praktischen Möglichkeiten habe ich Fairness & Kooperation zu zeigen?*
* Regeln einhalten
* Keine Fouls vortäuschen
* Gegner, Mitspieler, Zuschauer nicht beschimpfen, verhöhnen oder auslachen
* Schiedsrichterentscheidungen ohne Kommentar akzeptieren
* Versuchen immer das Beste zu geben und niemals aufgeben
* Mitspieler nach Fehlern aufmuntern
* Bei Niederlagen nicht die Fehler bei anderen suchen
* Beim Auf- und Abbau der Geräte selbstständig mithelfen
* Den Anweisungen von Trainern, Lehern usw. aufmerksam zuhören
* *Warum muss man im Sport unbedingt bestimmte Regeln anerkennen*?
* Damit neutrale Leistungsvergleiche weitgehend möglich sind
* Um im Eifer des Wettkampfes Konflikte zu unterbinden
* Um Verletzungen vorzubeugen

**Leisten, Gestalten, Spielen**

* *Aus welchen Einzelbereichen setzt sich die sportlichen Fähigkeiten zusammen?*
* Man unterscheidet zwischen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
* *Welche konditionellen Fähigkeiten gibt es?*
* Kraft
* Schnelligkeit
* Ausdauer
* Beweglichkeit
* *Welche koordinativen Fähigkeiten gibt es?*
* Differenzierungsfähigkeit
* Orientierungsfähigkeit
* Rhytmisierungsfähigkeit
* Kopplungsfähigkeit
* Reaktionsfähigkeit
* Umstellungsfähigkeit
* Gleichgewichtsfähigkeit
* *Woran kann man bei Sportspielen eine gute Orientierungsfähigkeit erkennen?*
* Erkennen von Freiräumen
* Einhalten von Spielpositionen
* In genauen, kreativen, schnellen Pässen
* Freie Gegenspieler werden frühzeitig erkannt und deren Abdeckung organisiert oder selbst übernommmen
* Stellungsfehler werden weitgehendst vermieden
* *Was versteht man unter dem Begriff „Zirkeltraining“ ?*
* An verschiedenen Stationen werden innerhalb einer bestimmten Zeit unterschiedliche Übungen gemacht
* Zwischen den Übungen wird eine Pause eingehalten, in der die Station gewechselt wird und in der man sich etwas erholen kann
* *Nenne einige typischen Ausdauersportarten?*
* Skilanglauf, Radfahren, Schwimmen, Nordic-Walking, Bergwandern, Joggen, Rudern, Skaten, Aerobic, alle Sportspiele (Handball, Fußball usw.)
* *Was bewirkt eine gute Kondition?*
* Leistungsfähigkeit in anderen Sportarten erhöht sich
* Stärkung des Immunsystems
* Belastbarkeit im Beruf und außerhalb wird erhöht
* Bei Stürzen oder Unfällen wird das Verletzungsrisiko vermindert
* *Was bedeutet aerobes und anaerobes Training?*
* Aerobes Training**:** Der Körper nimmt beim Training so viel Sauerstoff auf, wie er in der Muskulatur benötigt. Der Sportler ermüdet nicht schnell.
* Anaerobes Training**:** Der Körper nimmt bei höherer Belastung nicht mehr genügend Sauerstoff auf. Die Muskeln übersäuern, Puls und Atmung werden sehr schnell und Ermüdungserscheinungen treten auf.
* *Welche Trainingsmethoden gibt es im Ausdauertraining?*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Methode  | Intensität  | Umfang | Dauer  | Beispiele/Effekt |
| Dauer-methode | Intensität gering bis mittel 40 – 60% der Leistungs-fähigkeit.Aerobe Beanspruchung | Großer bis sehr großer Trainings-umfang, länger andauernde Belastung,keine Pause | Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (oder sogar mehr) Belastung | Alle Ausdauersportarten, Zuwachs der Grundlagen-, Kraft- und Langzeitausdauer. Bsp.: Laufen im langsamen Tempo: 5 – 50km Läufe |
| Intervall-methode | Intensität gering bis Mitte 60-80% der Leistungsfähigkeit. Aerobe – anaerobe Beanspruchung | Mittlerer Trainings-umfang und andauernde Belastung, lohnende Pause | Bis ca. 10 Minuten und größerer Gesamtumfang (viele Wiederhol-ungen) | Wechsel zwischen relativ kurzen Belastungs- und Entlastungsphasen; Intervalle nur zur bedingten (unvollständigen) Erholung. Bsp.: Ausdauerlauf mit 5-10 integrierten Kurzsprints über 400- 800 m |
| Wiederhol-ungs-methode | Intensität 90-100% der Leistungsfähigkeit. Anaerobe Belastung | Geringer Umfang und kürzere bis mittlere andauernde Belastung, vollständige Erholungspause | Kurze bis mittlere Dauer.  | Wettkampfspezifische Ausdauer, Schnellkraftausdauer. Bsp.: 100 Meter Lauf: 10 x 110 m Sprints oder 15 x 60m Sprints |
| Wettkampf-methode  | Intensität 95-100% der Leistungsfähigkeit. | Geringer bis mittlerer Trainingsum-fang. Keine Pause | Mittlere bis lange Belastung. Je nach Disziplin.  | Entwicklung wettkampftypischer Beziehungen zwischen allen Leistungsvoraussetzungen und deren wettkampfspezifischer AusprägungBsp.: 100 Meter Lauf:1-5 x 100 m |

**Bildhafte Darstellung der Trainingsmethoden im Ausdauertraining**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **http://www.sportunterricht.de/lksport/ausme1.gif** |  | **Dauermethode** **Belastungsintensität:** im Bereich der aeroben Schwelle **Pause:** keine **Belastungsumfang:** sehr groß **Belastungsdauer:** 30 Min. –2 Std. |
| **http://www.sportunterricht.de/lksport/ausme2.gif** |  | **Intervallmethode** **Belastungsintensität:** 60-80%**Pause:** „lohnende Pause“ **Belastungsumfang:** mittel **Belastungsdauer:** kurz bis mittel |
| **http://www.sportunterricht.de/lksport/ausme3.gif** |  | **Wiederholungsmethode** **Belastungsintensität:** 90-100% **Pause:** vollständig **Belastungsumfang:** gering **Belastungsdauer:** kurz bis mittel |
| **http://www.sportunterricht.de/lksport/ausme4.gif** |  | **Wettkampfmethode** **Belastungsintensität:** 95-100% **Pause:** keine **Belastungsumfang:** gering bis mittel **Belastungsdauer:** mittel bis lang |

(Quelle: <http://www.sportunterricht.de/lksport/ausme.html>, Zugriff am 08.02.18)

1. **Sportarten**

**Individualsportart**

**Leichtathletik**

* *Welche Bedeutung hat die Leichtathletik für den Schulsport?*
* Sie verbessert die motorischen Grundeigenschaften
* Fördert charakterliche Eigenschaften: Willenskraft, Selbstdisziplin und Zielstrebigkeit
* *Wie heißen die sportlichen Grundfertigkeiten in der Leichtathletik?*
* Laufen
* Springen
* Werfen
* Stoßen
* *In welche Kategorien können die Laufdisziplinen eingeteilt werden?*
* Kurzstrecke
* Mittelstrecke
* Langstrecke
* Hürdenlauf
* Hindernislauf
* *Welche Sprungdisziplinen gibt es?*
* Weitsprung
* Hochsprung
* Stabhochsprung
* Dreisprung
* *Welche Wurf- und Stoßdisziplinen gibt es?*
* Speerwurf, Hammerwurf, Diskuswurf, Schlagballwurf, Schleuderball, Kugelstoßen
* *Nenne Beispiele für Kurz-, Mittel- und Langstreckenläufe!*
* Kurzstrecke: 50 m, 100 m, 400 m, 800 m
* Mittelstrecke: 800 m, 1000 m, 1500 m
* Langstrecke: 2000 m, 5000 m, 42 KM (=Marathon)
* *Nenne die 4 Phasen bei allen Sprungwettbewerben!*
* Anlauf, Absprung, Flug, Landung
* *Welche Staffelarten gibt es?*
* Pendelstaffel, Rundenstaffel, Stafettenstaffel
* *Welche Weitsprungtechniken gibt es*?
* Hangsprung: Oberkörper bleibt aufrecht, Ober-und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel, zur Landung werden beide Beine nach vorne gestreckt



Quelle: http://www.sportlerfrage.net/frage/wie-bekomme-ich-eine-perfekte-landung-mit-100-gestreckten-beinen-im weitsprung-hin

* Laufsprung: Laufschritte werden in der Luft fortgeführt, Arme führen eine Kreisbewegung aus.



Quelle: <http://www.sportunterricht.de/lksport/weit.html>

* Schrittweitsprung: Im Flug wird eine Schritthaltung eingenommen und das Schwungbein nach vorne geschwungen. Erst zur Landung wird das Sprungbein zum Schwungbein geführt.



Quelle: <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/weitindex.html>

* *Wie wird die Weite beim Weitsprung in der Schule gemessen?*
* Gemessen wird vom hintersten Eindruck bei der Landung zur Fußspitze des Sprungbeines. Es ist darauf zu achten, dass das Maßband nicht schief gehalten wird. Wird die Absprunglinie übertreten, ist der Sprung ungültig.
* *Welche verschiedenen Hochsprungtechniken gibt es?*
* Scherensprung, Flop, Wälzer

Manschaftssportart

**Fußball**

* *Welche Schusstechniken sind dir bekannt?*
* Innenseitrisst, Außenrisst, Innen-, Außen- und Vollspann, Kopfstoß,
* *Welche Möglichkeiten der Ballannahme/Ballmitnahme sind dir bekannt?*
* Sohle, Innen- und Außenseite, Spann, Oberschenkel, Brust, Kopf
* *Wann gibt es beim Fußball einen Elfmeter?*
* Bei Foul innerhalb des Strafraums
* Absichtliches Handspiel im Strafraum
* *Erkläre den Unterschied zwischen einem direkten und einem indirekten Freistoß!*
* Durch einen direkten Freistoß kann ein Tor erzielt werden, während bei einem indirektem Freistoß ein weiterer Spieler (Mitspieler oder Gegner) den Ball berühren muss, damit ein Tor erzielt werden kann
* *Wann wird ein direkter bzw. indirekter Freistoß gepfiffen?*
* Direkter Freistoß: Bein stellen, Halten des Gegners, Anspringen des Gegners, Handspiel außerhalb des Strafraumes, Gegner von hinten rempeln usw.
* Indirekter Freistoß: Gefährliches Spiel, Abseits, Spielverzögerung, unsportliches Verhalten gegenüber Schiedsrichter, Gegner, Mitspieler und Zuschauer, Tormann nimmt Rückpass mit den Händen auf, Sperren des Gegners ohne Ballbesitz
* *Kann durch einen Einwurf oder einem Eckball direkt ein Tor erzielt werden?*
* Einwurf: Nein
* Eckball: Ja
* *Wie viele Spieler darf eine Mannschaft während eines Spieles auswechseln?*
* 3 Spieler
* *Welche Mannschaftsteile gibt es?*
* Abwehr, Mittelfeld und Sturm
* *Wie viele Spieler dürfen in einer Mannschaft auf dem Platz stehen?*
* 11 Spieler
* *Erkläre den Unterschied zwischen einer Manndeckung und Raumdeckung!*
* Bei der Manndeckung hat jeder Spieler einen bestimmten Gegenspieler, den er bei dessen Ballbesitz überall deckt, wo dieser sich aufhält
* In der Raumdeckung gibt es keine feste Zuordnung der Gegenspieler. Das Spielfeld ist in imaginäre Zonen aufgeteilt. Jeder Spieler ist für bestimmte Zonen verantwortlich
* *Welcher Unterschied besteht zwischen einem Abstoß und einem Abschlag?*
* Der Abstoß erfolgt innerhalb des Torraumes durch einen ruhenden Ball (Ball liegt auf dem Boden)
* Wenn der Tormann den Ball gefangen hat oder ihn aus dem Spiel heraus angenommen hat, darf er den Ball aus der Hand abschlagen
* *Was verstehst du unter dem Begriff „Flanke“?*
* Ein Flugball wird von der Seite des Spielfeldes in den Strafraum gespielt, um den Stürmern eine Tormöglichkeit zu schaffen
* *Wie lange dauert ein Fußballspiel und wie wird das Spiel gewertet, wenn nach Beendigung der regulären Spielzeit kein Sieger feststeht?*
* Die reguläre Spielzeit beträgt 90 Minuten (2 Halbzeiten je 45 Minuten). Der Schiedsrichter kann nach eigenem Ermessen einige Minuten nachspielen lassen
* BAPunktspielbetrieb bekommt jede Mannschaft 1 Punkt (Sieger bekommen 3 Punkte)
* *Welche Strafen kann der Schiedsrichter verhängen?*
* Spielstrafen: Direkte und indirekte Freistöße, Elfmeter
* Persönliche Strafen: Gelbe Karte, gelb-rote Karte, rote Karte
1. **Praktischer Teil**

**Leichtathletik:**

**Lauf, Weitsprung, Werfen oder Stoßen**

**Fußball:**

* **Passen und Ballannahme im Stand**
* **Passen und Ballannahme im Lauf**
* **Dribbeling um Hindernisse (Hütchen)**
* **Schusstechniken**
* **Torschuss**