

## Sport-Quali Gesundheit, Fairness, Kooperation

### 1. Herzfrequenz I:

- a) Wo kann man den **Puls** am besten messen?  
*Am Handgelenk  
(An der Halsschlagader)*
- b) Was musst du beim **Pulsmessen** beachten?  
*Nicht mit dem Daumen messen  
Anzahl der Herzschläge 15 Sekunden / 10 Sekunden / 6 Sekunden lang zählen und mit 4 / mit 6 / mit 10 multiplizieren.  
Ruhepuls am Morgen (vor dem Aufstehen) messen.  
Erholungspuls wird 1 Minute bzw. 3 Minuten nach der Belastung gemessen.  
Belastungspuls wird sofort nach der Belastung gemessen.*
- c) Erkläre die Begriffe „**Ruhepuls**“ und „**Erholungspuls**“  
*Ruhepuls:*
- *wird am Morgen gemessen.*
  - *ca. 60 – 80 Schlägen (bei Ausdauertrainierten niedriger ca. 40 Schläge S./Min.)*
  - *zu hoher Ruhepuls kann auf Übertraining hinweisen.*
- Erholungspuls:*
- *Nach der 1. Minute (trainiert): ca. 35 Schläge pro Minute weniger.*
  - *Nach 3 Minuten sollte der Puls unter 110 Schläge pro Minute liegen.*
  - *Je schneller der Puls zurückgeht, desto besser ist der Trainingszustand*

### 2. Herzfrequenz II:

- a) Was musst du beim **Pulsmessen** beachten?  
*Messung am Handgelenk oder an der Halsschlagader.  
Nicht mit dem Daumen messen.  
Anzahl der Herzschläge 15 Sekunden (10 Sekunden) lang zählen und mit 4 (mit 6) multiplizieren.  
Ruhepuls am Morgen (nach dem Aufwachen) messen.  
Belastungspuls wird sofort nach der Belastung gemessen.*
- b) Erkläre den Begriff „**Belastungspuls**“:  
*Belastungspuls:*
- *Der Puls wird während bzw. sofort nach einer Belastung gemessen.*
  - *Maximalpuls (trainiert): bis zu 200 – 220 Schläge pro Minute*
  - *Hohe Belastungen (anaerober Bereich): über 170 Schläge pro Minute*
  - *Mittlere Belastungen (aerob – anaerob): ca. 150 – 170 Schläge pro Minute*
  - *Niedrige Belastungen (aerober Bereich): ca. 130 – 150 Schläge pro Minute*
- c) Warum ist die **Pulskontrolle** bei sportlicher Betätigung unbedingt notwendig?  
*Extremwerte sind ein Warnsignal für evtl. Überlastung für organische Fehler bzw. Schwächen, Dies gilt insbesondere für das Herz- und Kreislaufsystem.*

## Sport-Quali Gesundheit, Fairness, Kooperation

### 3. Herzfrequenz III:

- a) Warum atmest du bei einer Belastung schneller?  
*Der Körper braucht bei Belastung u. a. Sauerstoff (O<sub>2</sub>), um Energie bereitstellen zu können. Über die Lunge gelangt Sauerstoff in das Blut und somit in die Muskeln. Das Abfallprodukt Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) wird über die Lunge ausgeatmet. Je schneller du atmest, desto mehr Sauerstoff gelangt in den Körper.*
- b) Warum erhöht sich bei einer Belastung dein Pulsschlag?  
*Die Muskeln benötigen bei größerer Belastung mehr Nährstoffe (Kohlenhydrate, Sauerstoff, u. a.), die vom Blut transportiert werden. Um mehr Blut bewegen zu können, muss das Herz schneller schlagen. Der Puls erhöht sich dadurch.*
- c) Warum schwitzt du bei einer Belastung?  
*Der Körper erzeugt bei einer Belastung Wärme, die an das Blut abgegeben wird. Damit der Körper nicht überhitzt, muss das Blut gekühlt werden. Dies geschieht an der Oberfläche der Haut (Luftkühlung / Kennzeichen: u. a. roter Kopf). Bei großer Belastung bzw. großer Hitze (Sauna) wird die auch über den Schweiß verdunstet (Wasserkühlung).*

### 4. Training I:

- a) Erkläre den sinnvollen **Aufbau** einer Sportstunde / eines Trainings!
- Allgemein Erwärmung:*
- *Die körperlichen und geistigen Voraussetzungen werden für eine spätere Belastung vorbereitet. Es findet z. B. eine allgemeine Erwärmung des Herz-Kreislauf-System, eine Erhöhung der Reaktionsfähigkeit, eine Verbesserung der Koordination statt.*
  - Möglichkeiten: kleine Spiele, Warmlaufen, u. a.*
- Spezielle Erwärmung:*
- *Die Muskeln, Sehnen und Bänder werden z.B. durch Stretching gedehnt. Dadurch kann man sowohl Verletzungen vermeiden, als auch eine höhere Leistungsfähigkeit der Muskeln erzielen.*
- Hauptteil:*
- *Im Hauptteil erlernen oder verbessern die Schüler eine Technik oder Taktik (z.B. Üben der Hochsprungtechnik Flop).*
- Anwendung:*
- *Das Erlernte wird hier im Spiel oder im Wettkampf angewendet (z.B. Hochsprungwettkampf)*
- Ausklang:*
- *Durch ein Abwärmen kann man Muskelkater verhindern und ist von der Belastung schneller erholt.*
  - Möglichkeiten: lockeres Laufen, Stretching, Entspannungsübungen.*
- b) Was versteht man unter einem **Zirkeltraining** (Circuittraining)?  
*Trainieren bzw. Üben nach dem Intervallprinzip an verschiedenen Stationen (im Kreis angeordnet).  
Abwechseln zwischen Belastung und Entspannung (z. B. 30 sec. Pause).  
Muskelgruppen werden im Wechsel belastet.*
- c) Nenne eine Übung zu Dehnung einer **Oberkörpermuskulatur!**

Sport-Quali  
**Gesundheit, Fairness, Kooperation**

**5. Training II:**

- a) Erkläre den Begriff „**Kraft**“ an geeigneten Beispielen!  
*Maximalkraft:*  
➤ *größtmögliche Kraft, die man auf einen Widerstand ausüben kann (z.B.: Gewichtheben, Kugelstoßen)*  
*Schnellkraft:*  
➤ *Kraft einen Widerstand möglichst schnell überwinden zu können (z.B.: Speerwerfen, Ballwurf)*  
*Kraftausdauer:*  
➤ *Kraft einen Widerstand möglichst schnell überwinden zu können (z.B.: Skifahren, Schießen)*
- b) Wie kann ich meine **Sprungkraft** verbessern?  
*Maximalkrafttraining der Beine*  
*Sprünge (Laufsprung, Froschsprung, u. a.)*  
*Techniktraining*
- c) Nenne eine Übung zur Dehnung der **Beinmuskulatur!**  
*Waden:*  
  
*Beinvorderseite:*  
  
*Beinrückseite:*

**6. Training III:**

- a) Erkläre den Begriff „**Schnelligkeit**“ an einem geeigneten Beispiel!  
*Schnelligkeit:*  
➤ *Fähigkeit, eine Bewegung möglichst schnell ausführen zu können. (z.B.: Sprinten)*
- b) Wie kann ich **Schnelligkeit** trainieren?  
*Krafttraining*  
*Kurze Sprints (z.B. 30m fliegend)*  
*Techniktraining*
- c) Nenne eine Übung zur Dehnung der **Armmuskulatur!**  
*Vordere Armmuskulatur (Bizeps)*  
*Hintere Armmuskulatur (Trizeps)*

**7. Training IV:**

- a) Erkläre den Begriff „**Ausdauer**“ an einem geeigneten Beispiel!  
*Ausdauer:*  
➤ *Fähigkeit, der körperlichen und geistigen Ermüdung zu widerstehen (z.B.: Marathonläufer, Radfahrer)*
- b) Wie kann ich Ausdauer trainieren?  
*Minutenläufe: (1-2-3-4-5-4-3-2-1-Minuten)*  
*Dauerläufe: (ca. 45 Min. Joggen)*  
*Fahrtspiele: (Wechsel von langsamen und schnellerem Joggen)*
- c) Nenne eine Übung zur Kräftigung der **Bauchmuskulatur!**

**Sport-Quali**  
**Gesundheit, Fairness, Kooperation**

**8. Training V:**

- a) Nenne und erkläre kurz die wichtigsten **Haltungsschwächen im Rumpfbereich**.....  
Rundrücken: *starke Krümmung des Rückens, Einsinken des Brustkorbes, vorgelagerte Schultern, Flügelschultern*  
Hohlkreuz: *verstärktes Hohlkreuz, Beckenkipfung nach vorne*  
Skoliose: *seitliche Haltungsschwäche der Wirbelsäule*
- b) Beschreibe **vorbeugende Maßnahmen** zur Verhinderung von **Haltungsschwächen!**  
Rundrücken: *Dehnung der Brustmuskulatur, Kräftigung der Rückenmuskulatur (Rautenmuskeln)*  
Hohlkreuz: *Dehnung der Hüftbeuger, Kräftigung der Bauchmuskulatur und Rückenstrecker*  
Skoliose: *Kräftigung der Rückenstrecker, Einlagen in Schuhe*
- c) Nenne eine Kräftigungsübung für **Bauch oder Rücken!**
- d) Nenne eine Dehnungsübung für **Hüftbeuger oder Brust!**

**9. Training VI:**

- a) Nenne und erkläre kurz die wichtigsten **Haltungsschwächen im Fußbereich!**  
Spreizfuß: *Senkung des Quergewölbes = Vorfußverbreiterung*  
Plattfuß: *Senkung des Längsgewölbes*  
Knickfuß: *Knick zwischen dem Sprungbein und Fersenbein*
- b) Beschreibe **vorbeugende Maßnahmen** zur Verhinderung von Fußschwächen!  
*geeignetes Schuhwerk: fußgerechte Schuhform, ausreichend Dämpfung, gute Stabilität, keine hohen Absätze, u. a.*  
*Kräftigung der Zehenbeuger und -strecker, Schienbeinmuskulatur, u. a.*  
*Dehnung der Wadenmuskulatur, u. a.*  
*Barfußlaufen*  
*Überbelastung vermeiden: langes Stehen, Übergewicht, u. a.*
- c) Zeige **Übungen** zur Vermeidung von Fußschwächen!  
*Greifen von Tüchern mit den Zehen*  
*Ballengang, Fersengang, Innengang, Außengang*  
*Gehen auf versch. Untergrund*  
*Einbeinstand auf weichem Untergrund / Bananciergerät*

**10. Training VII:**

- a) Nenne Möglichkeiten zur **Vermeidung von Haltungsschwächen!**  
*richtiges Sitzen*  
*richtiges Heben*  
*Barfußlaufen*  
*geeignetes Schuhwerk*  
*aufrechter Gang*  
*gesundheitsorientiertes Bewegen*  
*Überbelastung vermeiden: langes Stehen, Übergewicht, u. a.*

## Sport-Quali Gesundheit, Fairness, Kooperation

b) Was musst du beim **Sitzen** und **Heben** beachten?

Sitzen: *der Körpergröße angepasster Stuhl und Schreibtisch, Füße sind am Boden, Sitzen auf den Sitzbeinhöckern, Rücken gerade, Schultern nach hinten ziehen, wenig anlehnen, u. a.*

Heben: *Rücken gerade, Arme gestreckt, Beine gebeugt, Gewicht wird mit der Beinkraft gehoben*

### 11. Sicherheit I:

a) Nenne verschiedene Maßnahmen zur **Unfallverhütung** beim Sportunterricht!

*Ablegen von Schmuck etc.*

*Keine Kaugummis, etc.*

*Ordnung im Geräteraum*

*Richtiger Transport der Geräte*

*Überprüfen der Geräte nach dem Aufbau*

*Sicherung durch Matten / Helfer*

*Konzentration (Ruhe) vor und während des Übens*

*Sportlich faires Verhalten*

*Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers bzw. Übungsleiters*

b) Was verstehst du unter **Hygiene** beim Sportunterricht!

*Angepasste Sportbekleidung (Wetterverhältnisse, Sportart, usw.)*

*Sportschuhe (Größe, Dämpfung, Stabilität, u. a.)*

*Bei ansteckenden Krankheiten Sportunterricht vermeiden*

*Duschen nach dem Sportunterricht*

*Duschen vor und nach dem Schwimmen*

*Hygienemaßnahmen vor dem Schwimmen beachten (Schminke, Menstruation, u. a.)*

### 12. Gesundheit und Ernährung I:

a) Nenne Faktoren, die der sportlichen **Leistungsfähigkeit** schaden!

*- Bewegungsmangel*

*- Drogen (Rauche, Alkohol, Dopingmittel, u. a.)*

*- falsche Ernährung (einseitig, übermäßig, fettreich, u. a.)*

*- ungeeignete Sportausrüstung (nicht sportartgerecht, unpraktisch, u. a.)*

*- falsches Training (falsche Trainingshäufigkeit, kein Aufwärmen und Abwärmen, falsche Trainingsintensität, u. a.)*

*- fehlende Erholung (zu wenig Schlaf, zu kurze Verletzungspausen, Trainingsabstände, u. a.)*

b) Wie sollte sich ein Sportler **ernähren**?

*viele Kohlenhydrate (ca. 60 %): Nudeln, Kartoffeln, u. a.*

*Eiweiß (ca. 30 %): Milchprodukte, Fisch, Fleisch*

*Fette (ca. 10 %): Olivenöl, Avocado, u. a.*

*Vitamine: Obst, Gemüse*

*Mineralstoffe: Magnesium, Calcium, u. a.*

## Sport-Quali Gesundheit, Fairness, Kooperation

### 13. Gesundheit und Ernährung II:

- e) Nenne Faktoren, welche die sportliche **Leistungsfähigkeit** fördern!  
*Sinnvoller Trainingsaufbau (Auf- und Abwärmen, sinnvolle regelmäßige Trainingsplanung, u. a.)*  
*keine Drogen (Alkohol, Rauchen, u. a.)*  
*richtige Ernährung (vielseitig, fettarm, kohlenhydratreich, u. a.)*  
*gute Sportausrüstung (gute Schuhe, Ski, u. a.)*  
*gezieltes, gesundheitsorientiertes Training*  
*genügend Erholung (Schlaf, Verletzungspausen, u. a.)*  
*auf die Signale des Körpers hören*
- f) Wie sollte sich ein Sportler **ernähren**?  
*Viele Kohlenhydrate (ca. 60%): Nudeln, Kartoffeln, u. a.*  
*Eiweiß (ca. 30 %): Milchprodukte, Fisch, Fleisch*  
*Fette (ca. 10 %): Olivenöl, Avocado, u. a.*  
*Vitamine: Obst, Gemüse*  
*Mineralstoffe: Magnesium, Calcium, u. a.*

### 14. Gesundheit III:

- a) Warum sagt der Arzt, Schwimmen ist noch gesünder als Radfahren oder Joggen?  
*Jeder gleichmäßig und nicht übertriebene Bewegungsablauf fördert die Muskelbildung, stärkt die Atmung und den Kreislauf. Beim Radfahren ist der Bewegungsablauf und der Muskeleinsatz allerdings sehr einseitig. Da ist die Bewegung beim Joggen vielseitiger, doch die Gelenke und vor allem die Wirbelsäule werden stark belastet. Beim ruhigen Dauerschwimmen wird durch den Wasserauftrieb vor allem die Wirbelsäule entlastet. Dafür werden aber nahezu alle Muskelgruppen des Körpers beansprucht, die Atmung vertieft und so Herz und Kreislauf andauernd gestärkt, aber nur wenn man Schwimmer ist und die Schwimmbewegungen einigermaßen beherrscht. Bei Nichtschwimmern oder starker Wasserangst verkrampft sich die Muskulatur und die Wirbelsäule kann Schaden nehmen.*

### 15. Umwelt:

- a) Nenne Sportarten, welche die **Umwelt** belasten können!  
*Mountainbike fahren im Wald*  
*Inliner fahren in der Fußgängerzone (z. B. Gefährdung anderer)*  
*Skifahren*  
*Tourengehen*  
*Bergwandern*  
*Joggen querfeldein*  
*Motorsportarten*
- b) Nenne umweltschonende Verhaltensregeln!  
Skifahren:  
  - nicht die Piste / Loipe verlassen
  - Keinen Abfall liegen lassen
  - Keine Wildtiere aufschreckenJoggen / Mountainbike fahren im Wald:  
  - die Laufwege nicht verlassen
  - keine Wildtiere aufschrecken
  - keinen Abfall liegen lassen

**Sport-Quali**  
**Gesundheit, Fairness, Kooperation**

**16. Fairness - Kooperation**

- a) Nenne sportliche faires Verhalten
- *Anerkennung der Leistung des Anderen*
  - *Unterstützen und Helfen der Sportler*
  - *Einhalten der Regeln*
  - *Faires Verhalten gegenüber den Schiedsrichtern*
- b) Erkläre „Fairness und Kooperation“ an einem selbstgewählten Beispiel

**17. Sport und Moral**

- a) Erkläre das Sprichwort „**Sport ist Mord**“
- b) Nimm zu der **Dopingproblematik** im Sport Stellung!

Sport-Quali  
**Leichtathletik**

**Leichtathletik – Theorie**

**1. Weitsprung I**

a) Welche **Weitsprungtechniken** gibt es?  
*Schrittsprung*  
*Hangsprung*  
*Laufsprung*

b) Nenne die 4 Phasen des **Weitsprungs!**  
*Anlauf*  
*Absprung*  
*Flug*  
*Landung*

c) Beschreibe den **Schrittsprung!**

**2. Weitsprung II:**

a) Welche **Weitsprungtechniken** gibt es?  
*Schrittsprung/ Hangsprung/Laufsprung*

b) Nenne die 4 Phasen des **Weitsprungs!**  
*Anlauf/ Absprung/ Flug/ Landung*

c) Beschreibe den **Hangsprung!**

**3. Weitsprung III:**

a) Welche **Weitsprungtechniken** gibt es?  
*Schrittsprung*  
*Hangsprung*  
*Laufsprung*

b) Nenne die 4 Phasen des **Weitsprungs!**  
*Anlauf*  
*Absprung*  
*Flug*  
*Landung*

c) Beschreibe den **Laufsprung!**

**4. Weitsprung IV:**

a) Wie wird die **Weite** beim Sprung gemessen?  
*Gemessen wird der senkrechte Abstand des hintersten Eindrucks des Springers bis zum vordersten Balkenrand.*

Sport-Quali  
**Leichtathletik**

Wann zählt ein Sprung als **Fehlversuch**?

*Wenn der Absprungpunkt über der vordersten Kante des Sprungbalkens liegt  
Verlassen der Sprunganlage seitlich  
Zurückgehen in der Sprunggrube*

- c) Warum soll ein Springer seinen **Anlaufpunkt** markieren?  
*Damit er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Ablaufpunkt nach hinten bzw. vorne verlegen kann.*

**5. Hochsprung I**

- a) Welche **Hochsprungstechniken** unterscheidet man?  
*Scherensprung  
Straddle  
Flop*

- b) Nenne die 4 Phasen des **Hochsprungs**!  
*Anlauf  
Absprung  
Flug  
Landung*

- c) Beschreibe den **Scherensprung**!

**6. Hochsprung II:**

- a) Welche **Hochsprungstechniken** unterscheidet man?  
*Scherensprung/Straddle/Flop*

- b) Nenne die 4 Phasen des **Hochsprungs**!  
*Anlauf/Absprung/Flug/Landung*

- c) Beschreibe den **Flop**!

**7. Hochsprung III**

- a) Wann ist ein Sprung **ungültig**?  
*Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 sec.)  
Reißen der Latte  
Unterlaufen der Latte (Berühren der Anlage jenseits der senkrechten Projektion der Latte zum Boden)  
Beidbeiniger Absprung*

- b) Welche Entscheidung wird bei gleicher Wettkampfleistung für die bessere **Platzierung** gefällt?

*Reihenfolge:*

- *Versuchszahl der zuletzt übersprungenen Höhe*
- *Gesamtzahl der Fehlversuche*
- *Gesamtzahl aller Versuche*

Sport-Quali  
**Leichtathletik**

**8. Wurf/Stoß I:**

- a) Welche **Wurf- bzw. Stoßarten** kann man unterscheiden?  
*Kugelstoß*  
*Speerwurf*  
*Diskuswurf*  
*Hammerwurf*  
*Ballwurf*  
*Schleuderballwurf*
- b) Nenne die 4 Phasen beim **Kugelstoß!**  
*Auftakt*  
*Angleiten*  
*Ausstoßen*  
*Umspringen*
- c) Beschreibe den **Standstoß** (Kugelstoß)!

**9. Wurf/Stoß II:**

- a) Welche **Wurf- bzw. Stoßarten** kann man unterscheiden?  
*Kugelstoß*  
*Speerwurf*  
*Diskuswurf*  
*Hammerwurf*  
*Ballwurf*  
*Schleuderballwurf*
- b) Nenne die 4 Phasen beim **Ballwurf!**  
*Anlauf*  
*Rückführung / Impulsschritt*  
*Abwurf*  
*Abfangen*
- c) Beschreibe den **Ballwurf!**

**10. Wurf/Stoß III:**

- a) Nenne die 3 wichtigsten Kennzeichen der **Wettkampfanlage** beim Kugelstoß!  
*Stoßkreis*  
*Balken*  
*Sektor (40°)*
- c) Wie wird die Weite beim **Kugelstoß** gemessen?  
*Einschlagstelle = Nullpunkt*  
*Maßband wird über den Mittelpunkt des Stoßkreises gelegt*  
*Abgelesen wird an der Innenkante des Stoßbalkens*
- d) Wann gilt ein Versuch als **ungültig?**

Ballwurf:

- *Be- oder Übertreten der Abwurflinie*

## Sport-Quali Leichtathletik

### Kugelstoß:

- *Be- oder Übertreten des Stoßbalkens oder des Kreisringes*
- *Verlassend es Kreises vor der Mittellinie*
- *Verlassen des Kreises aus unsicherem Stand*
- *Landung der Kugel außerhalb oder auf der Sektorlinie*

### 11. Lauf I:

- a) Nenne verschiedene **Laufdisziplinen** (Kurzstrecke / Mittelstrecke / Langstrecke)!
- |                       |  |
|-----------------------|--|
| <i>Kurzstrecke:</i>   | <i>50 m / 75 m / 100 m Hürden / 110 m Hürden / 200 m / 400 m</i> |
| <i>Mittelstrecke:</i> | <i>800 m / 1000 m / 1500 m / 3000 m / 3000 m Hindernis</i>       |
| <i>Langstrecke:</i>   | <i>5000 m / 10000 m / Marathon (ca. 42 km)</i>                   |
| <i>Staffelläufe:</i>  | <i>(z. B. 4 x 100 m; 4 x 400 m)</i>                              |
- a) Nenne die 2 Phasen beim **Lauf!**
- Stützphase*  
*Flugphase*
- b) Beschreibe den **Hochstart!**

### 12. Lauf II:

- a) Nenne verschiedene **Laufdisziplinen** (Kurzstrecke / Mittelstrecke / Langstrecke)!
- |                       |  |
|-----------------------|--|
| <i>Kurzstrecke:</i>   | <i>50 m / 75 m / 100 m Hürden / 110 m Hürden / 200 m / 400 m</i> |
| <i>Mittelstrecke:</i> | <i>800 m / 1000 m / 1500 m / 3000 m / 3000 m Hindernis</i>       |
| <i>Langstrecke:</i>   | <i>5000 m / 10000 m / Marathon (ca. 42 km)</i>                   |
| <i>Staffelläufe:</i>  | <i>(z. B. 4 x 100 m; 4 x 400 m)</i>                              |
- b) Welche **Startmöglichkeiten** unterscheidet man?
- Hochstart*  
*Tiefstart*
- c) Beschreibe den **Tiefstart?**

### 13. Lauf III:

- a) Wie lautet das **Startkommando** bei den Laufdisziplinen?
- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <i>Kurzstrecken:</i>             | <i>„Auf die Plätze“ – „Fertig“ – „Los“ (bzw. „Schuss“)!</i> |
| <i>Mittel- und Langstrecken:</i> | <i>„Auf die Plätze“ – „Los“ (bzw. „Schuss“)!</i>            |
- b) Wann wird ein Läufer aus dem Wettkampf **ausgeschlossen?**
- Beim 2. Fehlstart*  
*Beim Verlassen der Laufbahn*  
*Behindern eines anderen Wettkämpfers*  
*Bei Staffelläufen: Stabwechsel außerhalb des Wechserraumes*  
*Bei Hindernisläufen: absichtliches Umstoßen einer Hürde, seitliches Vorbeilaufen*
- c) Bei welchen Laufdisziplinen muss in **Bahnen** gelaufen werden?
- Bei allen Kurzstreckendisziplinen.*

# Sport-Quali

## Gerätturnen

---

### Allgemeines I:

a) Welche sportlichen und charakterlichen Voraussetzungen brauchst du beim Turnen?

*Sportliche Eigenschaften: Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Spannung, Gleichgewichtsgefühl, Rhythmisierungsfähigkeit*

*Charaktereigenschaften: Fleiß, Disziplin, Leistungswille, Mut, Selbstvertrauen*

### Allgemeines II:

a) Nenne vier Schulsportgeräte und jeweils eine dazugehörige Übung!

<i>Boden:</i>	<i>Handstandüberschlag</i>
<i>Reck:</i>	<i>Felgaufschwung</i>
<i>Sprung:</i>	<i>Hocke über den Kasten längs</i>
<i>Barren:</i>	<i>Kippe in den Grätschsitz</i>
<i>Stufenbarren:</i>	<i>Sprung in den Stütz - Überspreizen in den Schwebesitz - Hockwende</i>
<i>Schwebebalken:</i>	<i>Radwende</i>

### Allgemeines III:

a) Stelle an einem Gerät deiner Wahl eine dreiteilige Kür zusammen.

### Fairness und Kooperation I:

a) Was verstehst du unter „Sichern“ und „Helfen“

*Sichern: Bereitstehen, um eingreifen zu können, damit der Übende sich nicht verletzt*

*Helfen: Aktiver Eingriff durch den Partner in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird*

### Fairness und Kooperation II:

a) Durch welche Sicherheitsmaßnahmen kann man beim Geräteturnen Unfälle verhüten?

*Hilfestellung*

*Kein Mitfahren beim Mattensport*

*Geeignete Sportgeräte verwenden*

*Passende Sportbekleidung tragen*

*Schmuck vor dem Sport ablegen*

*Keine Kaugummis usw. beim Sport verwenden*

*Kontrolle der Sportgeräte durch die Lehrkraft*

# Sport-Quali

## Gerätturnen

---

### Gerätturnen - Theorie

#### 1. Reck und Stufenbarren:

a) Nenne zwei verschiedene Griffarten am Reck oder am Stufenbarren!

*Ristgriff: Mit beiden Händen von oben greifen,  
Daumen unter der Stange/ dem Holm.*

*Kammgriff: Mit beiden Händen von unten greifen,  
Daumen zeigen zum Gesicht des Turners*

#### 2. Barren

a) Erkläre den Unterschied zwischen einer Kehre und einer Wende am Barren!

*Kehre: Abgang durch Schwung nach vorn über einen Holm zum Stand  
neben das Gerät.*

*Wende: Abgang durch Schwung nach hinten über einen Holm zum Stand  
neben das Gerät.*

#### 3. Bodenturnen I:

a) Nenne die Hauptfehler beim Handstand!

*Kinn wird auf die Brust gelegt  
Arme sind gebeugt  
Hohlkreuz  
Zu geringes / zu starkes Schwung holen*

b) Wie kann man sie vermeiden?

#### 4. Bodenturnen II:

a) Erläutere eine Übungsreihe, die zum Handstandüberschlag führt!

#### 5. Sprung I:

a) Was musst du beachten, wenn du die Hocke über den Längskasten springst?