

GESUNDHEIT, FAIRNESS, KOOPERATION

1. Herzfrequenz

a) Wo kann man den Puls am besten messen?

Am Handgelenk (An der Halsschlagader)

b) Erkläre die Begriffe „Ruhepuls“ und „Erholungspuls“

Ruhepuls:

wird am Morgen gemessen,
ca.60-80 Schläge,
zu hoher Ruhepuls kann auf
Übertrainierung hinweisen.

Erholungspuls:

nach der 1.Minute: ca. 35 Schläge/Min. weniger,
nach 3 Minuten sollte er unter 110 Schlägen/Min. liegen,
je schneller der Puls zurückgeht, um so besser der Trainingszustand

c) Was muss man beim Pulsmessen beachten?

Messung am Handgelenk oder an Halsschlagader.

Nicht mit dem Daumen messen.

Anzahl der Herzschläge 15(10) Sekunden lang zählen und mit 4 (6) multiplizieren.

Ruhepuls am Morgen messen

Belastungspuls sofort nach der Belastung messen,

d) Warum ist die Pulskontrolle bei sportlicher Betätigung unbedingt notwendig?

Extremwerte sind Warnsignale für evt. Überlastungen, organische Fehler oder Schwächen.

Dies gilt insbesondere für das Herz- und Kreislaufsystem.

2. Nenne 4 Faktoren, die die sportliche Leistungsfähigkeit fördern!

- gezieltes gesundheitsorientiertes Training
- genügend Erholung (Schlaf)
- sinnvoller Trainingsaufbau (Auf- und Abwärmen, ...)
- keine Drogen
- auf die Signale des Körpers achten
- richtige Ernährung (vielseitig, fettarm, kohlehydratreich)
- gute Sportausrüstung

3. Wie kann ich Schnelligkeit trainieren? Nenne zwei Beispiele!

Krafttraining, Kurze Sprints, Techniktraining

4. Wie kann ich Ausdauer trainieren? Nenne zwei Beispiele!

Minutenläufe, Dauerläufe und Fahrtspiele

5. Sicherheit

a) Nenne vier Maßnahmen zur Unfallverhütung im Sportunterricht!

Ablegen von Schmuck

Keine Kaugummis

Ordnung im Geräteraum

Richtiger Transport von Geräten

Überprüfung von Geräten beim Aufbau

Sicherung durch Matten
Sportlich faires Verhalten
Konzentration vor und während des Übens usw.

b) Nenne vier Beispiele zur Einhaltung der Hygiene im Sportunterricht!

Angepasste Sportkleidung
Sportschuhe (Größe, Dämpfung)
Bei ansteckender Krankheit Sportunterricht meiden
Duschen nach Sportunterricht
Duschen vor und nach dem Schwimmen

6. Gesundheit und Ernährung

Nenne fünf Faktoren, die der sportlichen Leistungsfähigkeit schaden!

- Bewegungsmangel
- Drogen (Alkohol, Rauchen, Dopingmittel)
- Falsche Ernährung (einseitig, zu fettreich)
- Falsches Training (kein Aufwärmen, Abwärmen, falsche Häufigkeit)
- Falsche Sportausrüstung
- Fehlende Erholung

b) Wie sollte sich ein Sportler ernähren?

Viele Kohlehydrate(60 %): Kartoffeln, Nudeln

Eiweiß (30 %): Milchprodukte, Fisch, Fleisch

Fette (10 %): Olivenöl, Avocado

Vitamine: Obst und Gemüse

Mineralstoffe: Magnesium, Calcium

c) Nenne 4 Möglichkeiten zur Vermeidung von Haltungsschwächen!

- *richtiges Sitzen*
- *richtiges Heben*
- *Barfußlaufen*
- *geeignetes Schuhwerk*
- *aufrechter Gang*
- *gesundheitsorientiertes Bewegen*
- *Überbelastung vermeiden: langes Stehen, Übergewicht, u.a.*
- *Kräftigung der Rumpfmuskulatur*

7. Umwelt

a) Nenne vier Sportarten, die die Umwelt belasten können!

Skifahren

Inliner in der Fußgängerzone(Gefährdung von Passanten)

Bergwandern

Joggen querfeldein

Motorsportarten

Tourengehen

Mountainbiken (nicht ausgewiesene Trails)

b) Nenne zu einer Sportart drei umweltschonende Verhaltensregeln!

z.B. Skifahren: Nicht die Piste verlassen

Keinen Abfall liegen lassen
Keine Wildtiere aufschrecken

8. Fairness

a) Definiere den Begriff Fairness:

„Fairness ist die moralische Haltung, durch die sowohl das Reglement im einzelnen wie auch die sportliche Einstellung als solche gewahrt werden.“

b) Nenne 3 Beispiele für Fairness:

- Anerkennung und Einhaltung der Spielregeln
- respektvoller Umgang mit dem Gegner
- auf gleiche Chancen und Bedingungen zu achten
- das Gewinnmotiv zu "begrenzen"
- Haltung in Sieg und Niederlage zu bewahren

9. Doping

a) Welche 3 Arten von Doping gibt es? Nenne zu 2 Arten je zwei Beispiele.

- Mittel, die man kurz vor oder während eines Wettkampfes einnimmt: Narkotika, Diuretika, Beta-Blocker
- Langfristig wirkende Mittel: Anabolika, EPO, Wachstumshormone
- Blutdoping: Eigenblutdoping, Transfusion von Fremdblut

b) Nenne vier Risiken und Folgen des Missbrauchs von Dopingmitteln.

- hoher Blutdruck -> Schädigung des Herzens
- Thrombose
- männliche Stimme und Bartwuchs bei Frauen (Anabolika)
- Unfruchtbarkeit und starke Akne bei Männern (Anabolika)
- Tod durch Herzinfarkt, Schlaganfall
- Schädigung von Leber und Niere

LEICHTATHLETIK

1. Wann zählt ein Sprung als Fehlversuch? Nenne zwei Möglichkeiten.

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

2. Welche Weitsprungtechniken gibt es?

Schrittsprung, Hangsprung, Laufsprung

3. Nenne die vier Phasen des Weitsprungs!

Anlauf, Absprung, Flug, Landung

4. Nenne vier Wurf- bzw. Stoßarten!

Schlagball/Ballwurf, Schleuderballwurf, Speerwurf, Diskuswurf, Hammerwurf, Kugelstoß

5. Nenne drei verschiedene Laufdisziplinen und nenne je ein Beispiel!

Kurzstrecke: 50,75,100m

Mittelstrecke: 800,1000,1500m

Langstrecke: 5000,10000m, Marathon (42km)

Staffelläufe: 4x100m, 4x400m_

6. Wie lautet das Startkommando bei Laufdisziplinen?

Kurzstrecke: Auf die Plätze - Fertig - Los Langstrecke: Auf die Plätze - Los

FUßBALL

1. Was muss ein Schiedsrichter vor dem Spiel prüfen?

Platzverhältnisse, Spielerausrüstung, Ball und Spielerpässe

2. Worauf muss ein Schiedsrichter bei der Ausrüstung der Spieler achten?

Ein Spieler darf nichts tragen, was einen anderen Spieler verletzen könnte.

Die Schuhe (Stollen) müssen den Vorschriften entsprechen.

3. Wann gilt ein Tor als erzielt?

Wenn der Ball in vollem Umfang die Torlinie überquert hat

4. Nenne vier Ballstoßarten!

Innenseitstoß, Außenseitstoß, Innenspannstoß, Vollspannstoß, Kopfstoß

5. Unterscheide die Begriffe „Technik“ und „Taktik“!

Technik: Gefühlvolles Umgehen mit dem Ball

Taktik: Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßig

6. Erkläre den Unterschied zwischen direktem und indirektem Freistoß!

Direkt: Der ausführende Spieler kann direkt ein Tor erzielen.

Indirekt: Ein Tor kann nur erzielt werden, wenn neben dem ausführenden Spieler noch ein zweiter den Ball berührt.

7. Wann entscheidet der Schiedsrichter auf Frei- bzw. Strafstoß?

Freistoß: Nach einem Regelferstoß außerhalb des Strafraumes. Der Freistoß kann auch innerhalb des eigenen Strafraumes ausgeführt werden.

Strafstoß: innerhalb des Strafraums (Elfmeter)

8. Wann spricht man von einem Abseits?

Wenn ein Spieler im Augenblick der Ballabgabe näher der gegnerischen Torlinie ist als der Ball, er sich in der gegnerischen Spielhälfte befindet und aktiv ins Spiel eingreift

Wenn zwei Spieler der gegnerischen Mannschaft (z. B: Torwart und 1 Spieler) nicht ihrer Torlinie näher sind als er

9. Was versteht man unter Strafraum?

Strafraum ist der Raum vor dem Tor, der von jedem Torpfosten 16,50 m zur Außenlinie und 16,50 m in das Spielfeld misst.

10. Nenne 4 verschiedene Spielsysteme im Fußball!

- 4 - 3 - 3 - System
- 4 - 4 - 2 - System
- 3 - 5 - 2 - System
- 3 - 4 - 3 - System

11. Welche der folgenden Aussagen stimmen? Unterstreiche die richtigen Antworten!

- Der Trainer kann auch eine gelbe bzw. rote Karte bekommen.
- Mit einem Einwurf kann ein Tor erzielt werden, ohne dass jemand den Ball berührt.
- In der Verlängerung ist den Mannschaften ein 4. Wechsel gestattet.
- Nach einer gelb-roten Karte wird man für das nächste Spiel gesperrt und bei einer roten Karte mindestens für 1 Spiel.
- Nach einer gelb-roten Karte und auch nach einer roten Karte wird man nur für das nächste Spiel gesperrt.
- Auch nach dem Schlusspfiff kann ich für Schiedsrichterbeleidigungen eine rote Karte bekommen.

BASKETBALL

1. Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Feld stehen?

fünf

2. Welche Plätze nehmen die Spieler bei einem Freiwurf ein?

Abwehrspieler und 2 Angriffsspieler nehmen die Plätze an der markierten Zone ein. Der Werfer befindet sich an der Freiwurflinie.

3. Wie viele Schiedsrichter gibt es in der Regel?
zwei

4. Wie beginnt ein Basketballspiel?
Sprungball (jump) im Mittelkreis

5. Was versteht man unter einem Sternschritt?
Wenn ein Spieler in Ballbesitz einmal oder öfter mit demselben Fuß in beliebiger Richtung Schritte macht, während der andere Fuß auf dem Boden bleibt (Spielbein - Standbein).

6. Nenne 6 verschiedene Wurfarten!
Beidhändiger Brustpass, Einhandpass, Überkopfpas, Korbleger, Hakenwurf, Dunking, Sprungwurf, Positionswurf

7. Erkläre folgende Begriffe!
Jump: Sprungball
Rebound: Erkämpfen des vom Korb bzw. Brett abprallenden Balles nach Fehlwurf des Gegners
Dunking: Den Ball von oben in den Korb legen

8. Wie viele Punkte zählt ein aus einem Freiwurf erzielter Korbwurf?
1 Punkt

9. Erkläre die Begriffe "Technik" und "Taktik"!
Technik: gefühlvolles, sicheres Umgehen mit dem Ball
Taktik: Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen; Mann- und Raumdeckung

10. Wann wird das Spiel mit einem Sprungball fortgesetzt?
Halteball und Unterbrechung ohne Regelverstoß

11. Benenne die zwei Spielsysteme!
Mann - Mann Verteidigung, Zonenverteidigung

12. Was ist keine Passart beim Basketball? Streiche durch!
Beidhändiger Brustdruckpass, Überkopfpas, ~~Dribblingpass~~, Einhandpass, ~~Kreuzpass~~

Schwimmen

1. Nenne die vier Technikstile beim Schwimmen:
Brustschwimmen, (Kraul-) Freistilschwimmen, Delphinschwimmen und Rückenschwimmen.

2. Wie lautet das Startkommando beim Schwimmen!
Langer Pfiff (Betreten des Startblocks) - Auf die Plätze (Startstellung einnehmen) - Pfiff oder Hupsignal

3. Nenne die längste Freistilstrecke bei Männern und Frauen bei Olympischen Spielen im Becken.
Männer 1500m , Frauen 1500m

4. Welche Schwimmstile werden beim Lagenschwimmen (nicht Staffell!) absolviert? Achte auf die richtige Reihenfolge.

Rückenschwimmen, Brustschwimmen, Delphin-/Schmetterlingsschwimmen, Freistil

5. Schwimmen ist aus folgenden Gründen gesundheitsfördernd. Nenne 3 davon.

- gelenkschonend (für Menschen mit Übergewicht sehr wichtig)
- erhöhte Kalorien- und Fettverbrennung bei regelmäßigen Training
- Senkung des Blutzuckerspiegels und Vorbeugung von Diabetes
- Stärkung der Atemmuskulatur
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

6. Nenne 2 Arten von Wenden beim Schwimmen.

Kippwende und Rollwende

7. Wie lange ist eine Bahn im Becken bei olympischen Spielen?

50m

8. Erkläre folgende Begriffe beim Schwimmen:

Delphin-Kicks: Beinschläge beim Delphinschwimmen, die gleichzeitig erfolgen und sich wellenförmig vom unteren Rücken bis zu den Füßen ausbreiten

Undulationstechnik: Technikvariante des Brustschwimmens, die sich durch wellenförmige Bewegungen des Körpers auszeichnet.

9. Nenne die vier Phasen des Kraul- Armzugs.

Zugphase, Druckphase, Eintauchen und Rückholphase

10. Welche 4 Arten von Starts gibt es?

Rückenstart, Track-/Schrittstart, Grabstart, Startsprung mit Armschwung

11. Erkläre den Unterschied zwischen Paddles und Pull-Buoy

Paddles sind Hilfsmittel die auch als Handbretter bezeichnet werden, die beim Wasserfassen in der Zugphase die Handfläche vergrößern und somit beim Erlernen der korrekten Technik helfen. Der Pull-Buoy wird zwischen die Oberschenkel geklemmt und dient zur Stabilisierung der Wasserlage, um beispielsweise den Armzug gezielt zu verbessern.
