



Mittelschule Kirchheim

Kirchheim b. München



Sport 23/24

Qualifizierender Mittelschulabschluss

Die Leistungsfeststellung zum Erwerb des Qualifizierenden Mittelschulabschlusses im Fach Sport besteht aus einer **praktischen** und einer **theoretischen** (schriftlichen) **Prüfung**.

Der praktische Teil setzt sich aus einem Leistungsnachweis in einer **Mannschaftssportart** und einem in einer **Individualsportart** zusammen. Die Wahl der beiden Sportarten erfolgt durch den Schüler im Rahmen der organisatorischen Möglichkeiten der Schule.

Praktische Prüfung

A. Einzelsportart:

Es ist **eine** Sportart zu wählen. Zur Auswahl stehen:

- Leichtathletik
- Turnen

Prüfungsinhalt Leichtathletik

Jungen:

- Schlagballwurf
- Weitsprung
- 100 m - Lauf oder 1000m - Lauf

Mädchen:

- Schlagballwurf
- Weitsprung
- 100 m - Lauf oder 800m - Lauf

Prüfungsinhalt Turnen

Mädchen:

- **Boden:** Kür (**Pflichtelemente:** Rolle vw., Handstand abrollen, Rad)
- **Sprung** (Hocke)
- **Schwebebalken:** Kür (**Pflichtelemente:** Aufhocken, 2 statische Elemente, 2 Sprünge, Rad als Abgang)
- **Stufenbarren:** **Pflichtübung** (Sprung in den Stütz- überspreizen eines Beines-Knieaufschwung-Nachspreizen- Schwebesitz - Felgaufschwung m. Aufsetzen eines Beines - hohe Wende)

Jungen:

- **Boden:** Kür (**Pflichtelemente:** Rolle vw., Handstand abrollen, Rad)
- **Sprung:** (Hocke)
- **Reck:** **Pflichtübung** (Felgaufschwung, Felgabschwung, Felgunterschwung)
- **Barren:** **Pflichtübung** (Sprung in den Stütz, Zwischenschwung, Grätschsitz, Wende)

Wertungstabelle Leichtathletik!

Leichtathletik Mädchen

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugelstoß 3 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	Schleuderball 1 kg ab (m)	800 m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
9	1	33	11,4	15,0	4,01	1,26	7,50	33,50	25,00	3 : 20	2400
	2	30	12,0	15,9	3,64	1,19	6,80	29,00	22,10	3 : 43	2200
	3	25	12,7	16,8	3,24	1,12	6,00	24,10	19,00	4 : 08	1950
	4	20	13,5	17,8	2,81	1,03	5,00	18,80	15,50	4 : 36	1700
	5	13	14,4	19,0	2,34	0,92	3,80	13,00	11,60	5 : 07	1400

Leichtathletik Jungen

Jgst.	Note	Dauerlauf ab (min)	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	1000 m ab (min:s)	12-Minutenlauf ab (m)
9	1	33	10,4	13,6	4,70	1,43	9,00	50,00	3 : 20	2750
	2	30	11,0	14,3	4,31	1,35	8,10	44,00	3 : 38	2500
	3	25	11,6	15,2	3,88	1,26	7,00	37,20	3 : 59	2250
	4	20	12,3	16,1	3,41	1,15	5,80	29,40	4 : 21	1950
	5	13	13,0	17,1	2,89	1,01	4,50	20,40	4 : 45	1550

B. Mannschaftssportart

Es ist eine Sportart zu wählen. Zur Auswahl stehen:

Jungen:

- Basketball
- Fußball
- Handball

Mädchen:

- Basketball
- Fußball
- Volleyball

Prüfungsinhalt Basketball

→Technikdemonstrationen:

- Dribbling mit Slalom und Korbleger als Abschluss
- Positionswurf

→Spiel (Verhalten im Angriff, Verhalten in der Verteidigung, Spielübersicht, Regelwerk)

Prüfungsinhalt Fußball

→Technikdemonstrationen:

- Flach und hoch zugespielte Pässe
- Ballführung durch Hüttchen mit Torschuss (Vollspannschuss)

→Spiel (Verhalten im Angriff, Verhalten in der Verteidigung, Spielübersicht, Regelwerk)

Prüfungsinhalt Volleyball

→Technikdemonstrationen:

- Oberes und unteres Zuspiel
- Aufschlag

→Spiel (Verhalten im Angriff, Verhalten in der Verteidigung, Spielübersicht, Regelwerk)

Prüfungsinhalt Handball

→Technikdemonstrationen:

- Fangen/ Passen
- Dribbling im Slalom mit Sprungwurf aufs Tor

→Spiel (Verhalten im Angriff, Verhalten in der Verteidigung, Spielübersicht, Regelwerk)

Bei allen **Spieldemonstrationen** wird technisches, taktisches und mannschaftsdienliches Verhalten unter Beachtung der Regeln bewertet.

Theoretische Prüfung

Schriftliche Prüfung: **30 Minuten**

Du bereitest dich auf **zwei Sportarten** (Individualsportart und Mannschaftssportart) und den Bereich **Gesundheit** vor.

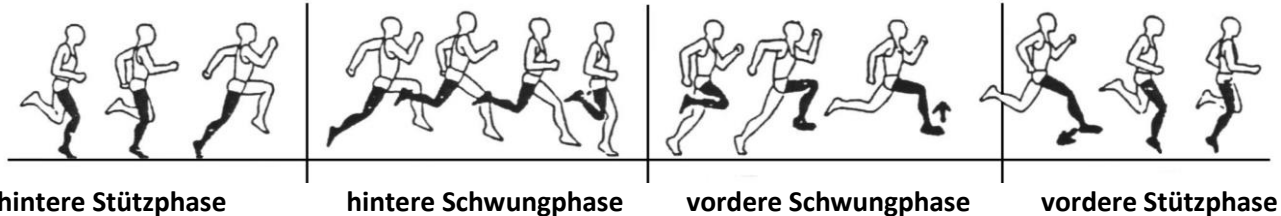
A. Leichtathletik	S. 5 - 9
B. Turnen	S. 10 - 13
C. Fußball	S. 14 - 17
D. Volleyball	S. 18 - 22
E. Basketball	S. 23 - 26
F. Handball	S. 27 - 30
G. Gesundheit und Fitness	S. 31 - 35

A. Leichtathletik

I. Lauf

Kurz-, Mittel- und Langstrecke

1. Phasen des Sprints:



2. Folgende konditionelle Fähigkeiten beeinflussen die Schnelligkeit:

- + Kraft
- + Koordination
- + Beweglichkeit
- + Schrittfrequenz
- + Schrittlänge

3. Die 4 Faktoren beim 100 m – Lauf:

Reaktionsvermögen	Beschleunigungsvermögen	Schnellkoordination	Schnelligkeitsausdauer
-------------------	-------------------------	---------------------	------------------------

4. Formen des Sprintstarts:

- + Hochstart
- + Kauerstart
- + Tiefstart

5. Die technischen Elemente des Tiefstarts



Auf die Plätze

- + Konzentration
- + Entspannung

Fertig

- + optimaler Beugewinkel
- + Vorspannung

Los

- + explosive Streckung
- + optimale Abdruckrichtung
- + zweckmäßige Körperhaltung

Lauf

- + Weiterentwicklung der Geschwindigkeit
- + Nutzen der günstigen Abdruckbedingungen

6. Sprintstrecken:

- + 100 m - Lauf
- + 200 m - Lauf
- + 400 m - Lauf

7. Mittelstrecken:

- + 800 m - Lauf
- + 1000 m - Lauf
- + 1500 m - Lauf
- + 3000 m - Lauf

- | | |
|---|---|
| 8. Langstrecken: | + 5000 m - Lauf
+ 10000 m - Lauf
+ Marathon |
| 9. Bei welcher Laufdisziplin wird nur auf dem Ballen gelaufen? | Kurzstrecke |
| 10. Bei welcher Laufdisziplin wird über die ganze Sohle gelaufen? | Langstrecke |
| 11. Das Startkommando bei den Laufdisziplinen: | <u>Kurzstrecke:</u>
+ Auf die Plätze – fertig – los
<u>Langstrecke:</u>
+ Auf die Plätze – los |
| 12. Welche Startstellung ist bei Staffelübergabe angebracht? | Hochstart |

II. Weitsprung

13. Die 4 Phasen des Weitsprungs:



Anlauf:

- Steigerungslauf
- Steigerung der Frequenz
- vorletzter Schritt etwas länger
- kein Blickkontakt zum Balken

Absprung:

- flacher, aktiv greifender Fußaufsatz
- aktive Körperstreckung
- schneller Schwungbeineinsatz

Flug:

- Halten des Gleichgewichts
- Vorbereitung der Landung

Landung:

- Bei Bodenberührung starkes Beugen der Beine und Durchschieben der Knie und des Beckens über die Füße hinweg

- | | |
|---|--|
| 14. Weitsprungtechniken: | + Schrittweitsprung
+ Hangsprung
+ Laufsprung |
| 15. Wie kann man einen Geschwindigkeitsverlust beim Anlauf vermeiden? | Richtige Wahl des Ablaufpunktes; kein zu langer Anlauf |
| 16. Wie wird die Weite beim Sprung gemessen? | Gemessen wird der senkrechte Abstand des hintersten Eindruckes des Springers bis zum vordersten Balkenrand |

17. Fehlversuch beim Sprung:

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

III. Hochsprung

18. Die 4 Phasen des Hochsprungs:



Anlauf:

- 4 kraftvolle Schritte auf der Geraden
- 3 Schritte auf dem Boden
- Innenneigung

Absprung:

- Fußaufsetzen in Laufrichtung
- Schwungbein parallel zur Latte
- Aufrichten aus der Innenneigung

Lattenüberquerung:

- Überquerung mit dem Rücken
- Kopf und Schultern nach unten drücken
- Hüfte heben
- Beine im Kniegelenk gewinkelt

Landung:

- Kinn auf die Brust drücken
- Hüfte senkt sich
- Landen in L - Position

19. Hochsprungstechniken:

- + Scherensprung
- + Wälzer
- + Flop

20. Welcher Springer überquerte als erster Athlet die Latte mit dem Rücken?

Dick Fosbury sprang als erster Athlet bei den olympischen Spielen 1968 in der Flop – Technik über die Latte.

21. Ungültigkeit des Sprungs:

- + 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

22. Welche Entscheidung wird bei gleicher Wett-kampfleistung für die bessere Platzierung gefällt?

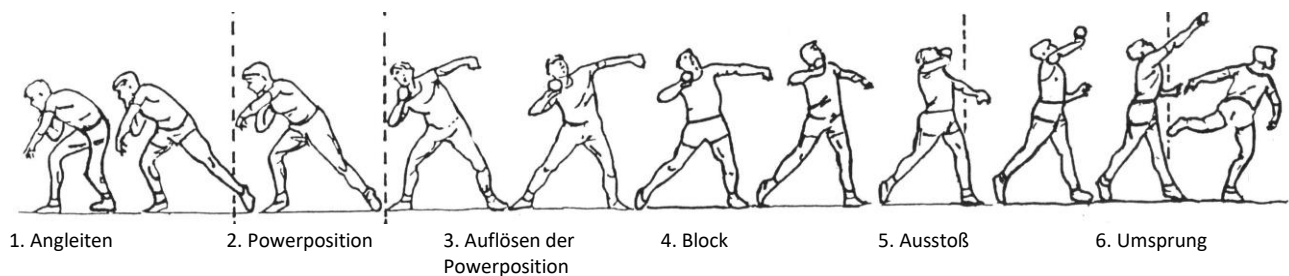
- Reihenfolge:
- a) Versuchszahl der zuletzt übersprungenen Höhe
 - b) Gesamtzahl der Fehlversuche
 - c) Gesamtzahl aller Versuche

IV. Wurf und Stoß

23. Wurf- bzw. Stoßarten:

- Kugelstoß
- Ballwurf
- Diskuswurf
- Hammerwurf
- Speerwurf
- Schleuderballwurf

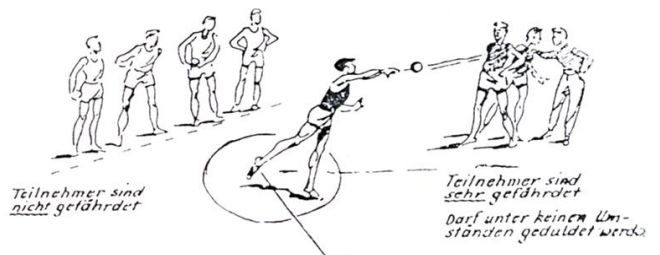
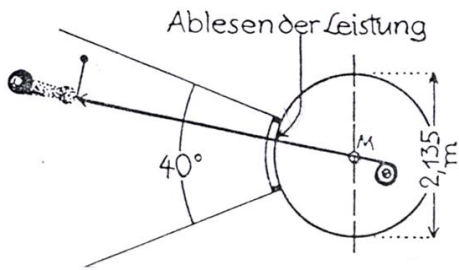
24. Phasen beim Kugelstoßen:



25. Ungültige Versuche:

- **Ballwurf:**
 - Be- oder Übertreten der Abwurflinie
- **Schleuderballwurf:**
 - Be- oder Übertreten der Abwurflinie
 - Wurf außerhalb oder auf die Sektorenlinie
 - Verlassen des Abwurfraumes, bevor der Ball den Boden berührt
- **Kugelstoß:**
 - Be- oder Übertreten des Stoßbalkens oder des Kreisrings
 - Verlassen des Kreises vor den seitlichen Verlängerungslinien
 - Verlassen des Kreises aus unsicherem Stand
 - Werfen der Kugel
 - Landung der Kugel außerhalb oder auf der Sektorenlinie

26.



27. Technische Elemente des Schlagballwurfs.



B. Turnen

1. Sportliche und charakterliche Eigenschaften beim Turnen

sportliche Eigenschaften:

- Beweglichkeit
- Schnelligkeit
- Ausdauer
- Kraft
- Spannung
- Gleichgewichtsgefühl
- Rhythmisierungsfähigkeit

Charakterliche Eigenschaften:

- Fleiß
- Disziplin
- Leistungswille
- Mut
- Selbstvertrauen

2. Sportgeräte und dazugehörige Übungen

- **Boden:** Handstand, Rad, Rolle vorwärts
- **Reck:** Felgaufschwung, Felgunterschwung, Felgabschwung
- **Sprung:** Hocke über den Kasten längs
- **Barren:** Wende und Schwung in den Grätschsitz
- **Stufenbarren:** Sprung in den Stütz, Knieaufschwung, hohe Wende
- **Schwebebalken:** Standwaage, Schwebesitz, Radabgang

3. Sichern und Helfen

Sichern:

- Bereitstehen, um eingreifen zu können, damit der Übende sich nicht verletzt

Helfen:

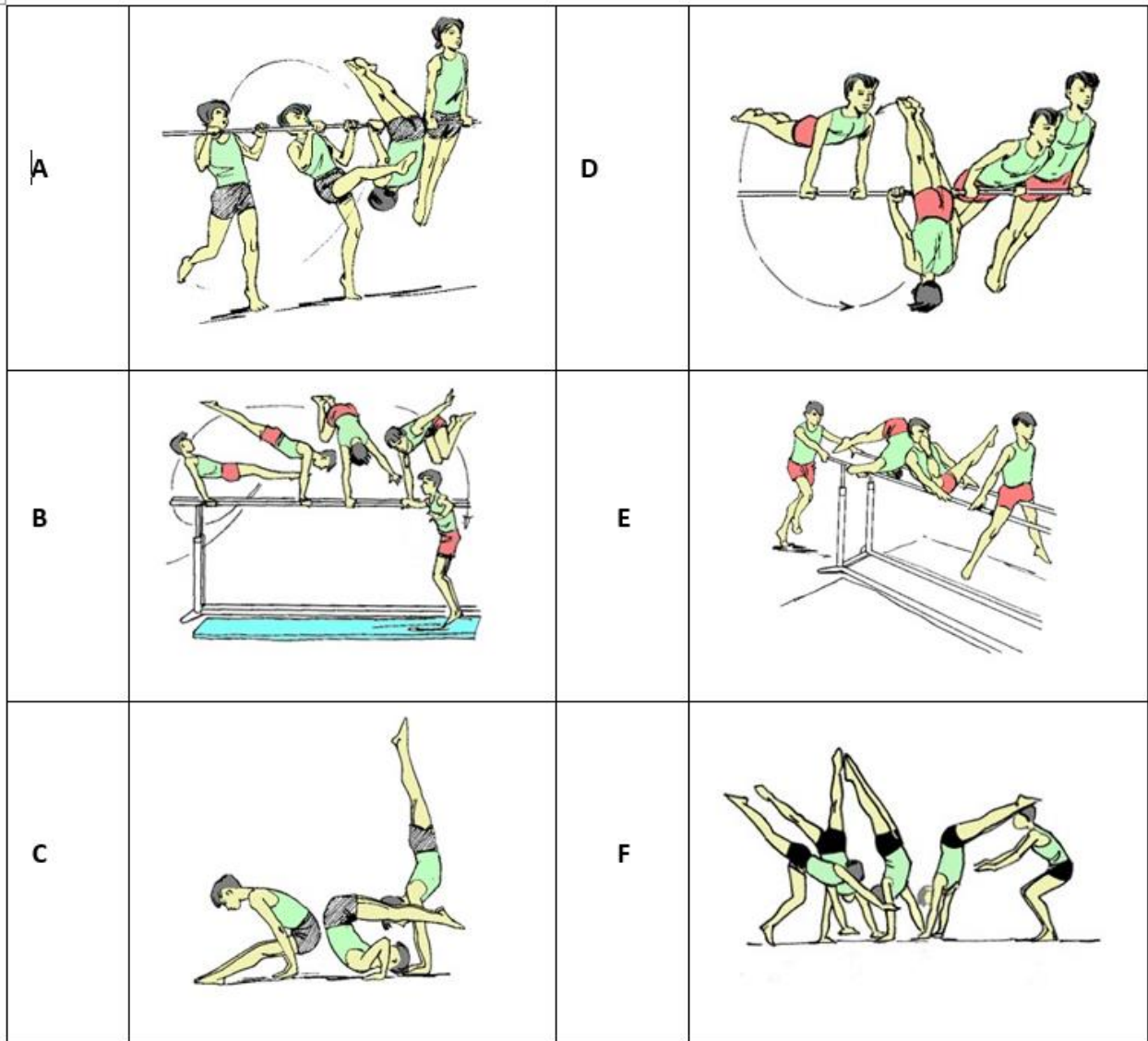
- Aktiver Eingriff durch den Partner in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird

4. Helfergriffe



- A: Stütz und Tragehilfe (Flick-Flack)
- B: Drehklammergriff rückwärts (Salto rw)
- C: Drehklammergriff vorwärts (Rolle vw)
- D: Klammergriff (Hocke)
- E: Klammergriff (Handstand)

5. Einzelübungen



A	<i>Felgaufschwung</i>	D	<i>Felgumschwung</i>
B	<i>Kreishockwende</i>	E	<i>Rolle zum Grätschsitz</i>
C	<i>Rolle <u>rw</u> in den Handstand</i>	F	<i><u>Radwende</u></i>

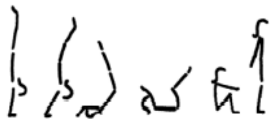
6. Steckbriefe Turngeräte

Bodenturnen:

- Beim Bodenturnen ist die Wettkampffläche 12 x 12 m groß und besteht aus einer leicht federnden Unterkonstruktion mit daraufliegenden Deckläufern
- Die gesamte Wettkampffläche muss beturnt werden
- Eine Bodenkür darf zwischen 50 und 70 Sekunden dauern

Im Schulsport finden sich in den Klassen 8 – 10 folgende Übungen:

Handstand abrollen



Radwende



Sprungrolle



Reck:

- Das Reck besteht aus einer waagerechten 2,40 m langen Stange
- Das Reck gehört zu den Turngeräten der Männer

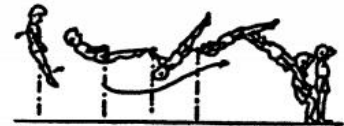
Hüftumschwung



Aufzug



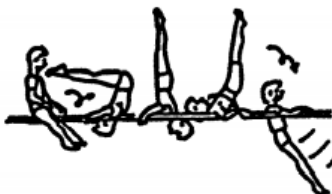
Unterschwung aus dem Stütz



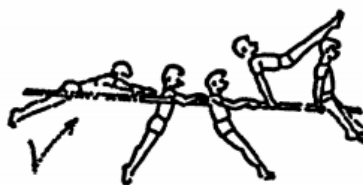
Barren:

- Zwei parallele 3,50 m lange Holme
- Die Holme sind schichtverleimt → bekommen durch einen Extraktoren eine hohe Flexibilität

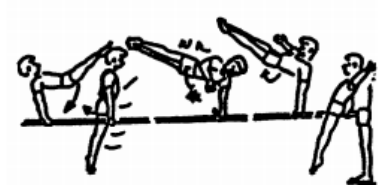
Aus dem Sitz:
Oberarmstand und
Abrollen vorwärts



Schwungstemme
in den Grätschsitz

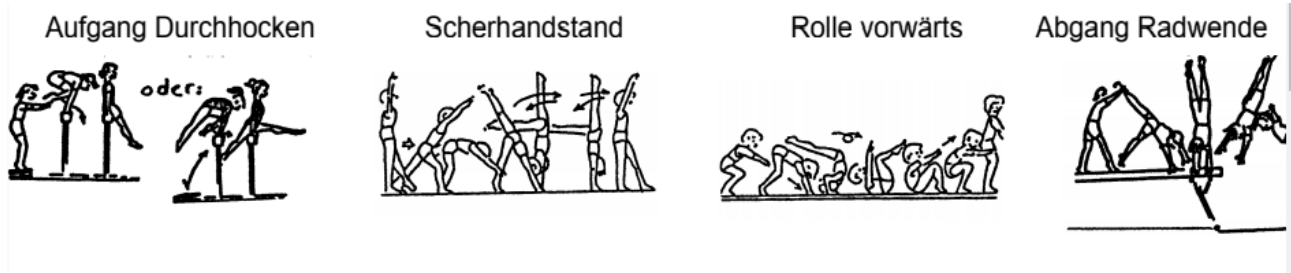


Wendekehre



Schwebebalken

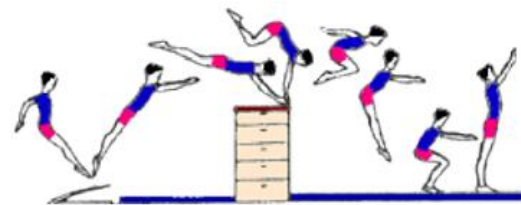
- Der Schwebebalken besteht aus einem 5m langen und 10 cm breiten Holzbalken
- Um das Gleichgewicht besser halten zu können, sollte man die Arme ausbreiten



7. Sprung

- Maximaler Anlauf 25m
- Abdruck vom Gerät muss mit den Händen erfolgen
- Bewegungsphasen beim Sprung:

1. Anlauf
2. Absprung
3. Erste Flugphase
4. Stützphase
5. Zweite Flugphase
6. Landung



Sprunghocke

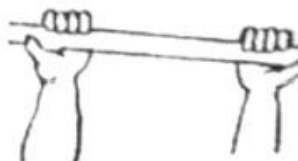
8. Griffarten

Griffart	Erklärung
Ristgriff	Beide Hände greifen von oben. Die Daumen befinden sich unter der Stange bzw. des Holms
Kammgriff	Beide Hände greifen von unten. Die Daumen zeigen zum Gesicht des Turners
Zwiegriff	Er ist eine Kombination aus Ristgriff und Kammgriff
Kreuzgriff	Die beiden überkreuzten Arme greifen die Stange oder den Holm im Ristgriff

Ristgriff



Kammgriff



Zwiegriff



Zwiegriff

Kreuzgriff



Kreuzgriff

C. Fußball

1. Dauer des Spiels: 2 × 45 Minuten
2. Größe des Spielfelds: Länge: 90 m – 120 m
Breite: 45 m – 90 m
3. Begriff 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.
4. Darf ein Spieler den Platz des Torwartes einnehmen? Ja, wenn...
 - a) der Schiedsrichter vor dem Wechsel benachrichtigt wird.
 - b) der Wechsel während einer Spielunterbrechung durchgeführt wird.
5. Auswechselbedingungen:
 - a) Der Schiedsrichter muss vor dem Auswechseln benachrichtigt werden.
 - b) Der Auswechselspieler darf nur auf Zeichen des Schiedsrichters und nachdem der zu ersetzende Spieler das Spielfeld verlassen hat, das Spielfeld betreten.
 - c) Der Auswechselspieler betritt das Spielfeld während einer Unterbrechung an der Mittellinie.
6. Ausrüstung der Spieler:
 - a) ein Spieler darf nichts tragen, was einen anderen Spieler verletzen könnte.
 - b) Die Schuhe (Stollen) und Schienbeinschoner müssen den Vorschriften entsprechen.
7. Regelungen für den Anstoß: Um den Anstoß wird mit einer Münze gelost. Die Mannschaft, die das Los gewinnt, kann die Spielhälfte wählen.
8. Regelung für ein gültiges Tor: Wenn der Ball die Torlinie mit vollem Umfang überquert hat.
9. Wie entscheidet der Schiedsrichter bei Abseitsstellung? Er gibt einen indirekten Freistoß.

10. Abseitsstellung: Die Abseitsstellung eines Spielers stellt an sich noch kein Vergehen dar. Ein Spieler befindet sich in einer Abseitsstellung, wenn er der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und der vorletzte Gegenspieler.
11. Direkter und indirekter 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.
12. Wann verursacht ein Spieler einen direkten Freistoß für die gegnerische Mannschaft?
Wenn er...
a) einen Gegner tritt oder es versucht
b) einem Gegner das Bein stellt
c) Einen Gegner anspringt, rempelt, schlägt oder stößt
d) Einen Gegner hält
e) Einen Gegner anspuckt
f) Den Ball absichtlich mit der Hand spielt
13. Korrekte Ausführung des Einwurfs: Beide Füße des einwerfenden Spielers müssen entweder auf oder hinter der Seitenlinie des Spielfeldes stehen.
14. Kann man aus einem Einwurf direkt ein Tor erzielen? Nein.
15. Wann bzw. wo entscheidet der Schiedsrichter auf Frei- bzw. Strafstoß?
Freistoß: nach einem Regelverstoß außerhalb Strafraumes
Strafstoß: innerhalb des Strafraums (Elfmeter) Freistoß kann auch innerhalb des Strafraumes ausgeführt werden
16. Kann man aus einem Eckstoß direkt ein Tor erzielen? Ja!
17. Regelungen für den Eckstoß: Wenn der Ball zuletzt von einem Spieler der verteidigenden Mannschaft berührt oder gespielt wurde und der Ball vollständig über die Torauslinie geht.

Technik

18. Ballstoßarten:

- Innenseitstoß
- Außenspannstoß
- Innenspannstoß
- Vollspannstoß
- Kopfstoß

19. Welche Möglichkeiten der Ballannahme gibt es?

- Annahme mit der Sohle
- Annahme mit der Innenseite
- Annahme mit dem Spann oder Oberschenkel
- Annahme mit Bauch, Brust, Kopf

20. Torhütertchniken:

- Hechten
- Fausten
- Fangen
- Abstoß
- Abwurf
- Abschlag

Taktik

21. Spielsysteme:



Das 4-3-3 System ist ein sehr beliebtes System, wenn man sehr schnell sein gegen Ballbesitzer und Überlegenheiten.

4 – 3 – 3 – System (d.h. 4 Abwehrspieler; 3 Mittelfeldspieler, 3 Stürmer)



Das 4-4-2 hat eine große Flexibilität in der Abwehr, auch wenn das keine Spielweise ist.

4 – 4 – 2 – System (d.h. 4 Abwehrspieler, 4 Mittelfeldspieler, 2 Stürmer)

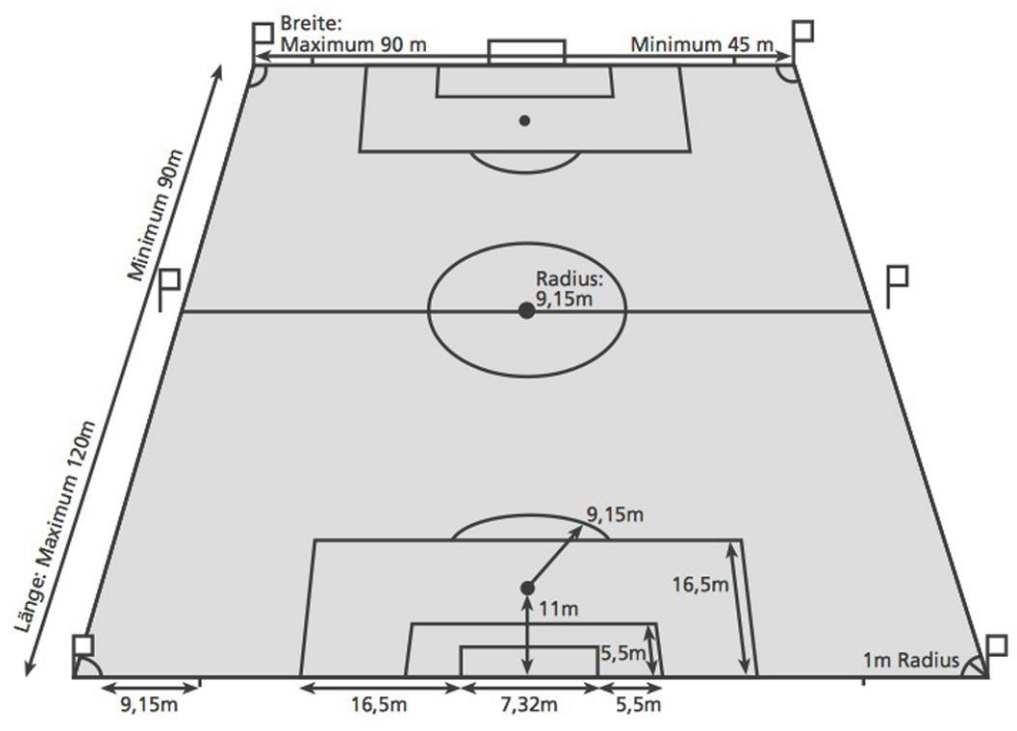
22. Welche Besonderheiten müssen bei der Taktik im Fußball berücksichtigt werden?

- Konditionelle und technische Fertigkeiten des Gegners
- Taktischer Plan des Gegners
- Spielsituation (Freistoß, Eckstoß ...)
- Spielstand
- Witterung, Platzverhältnisse
- Spielsystem (Gegner – eigene Mannschaft)

23. Unterscheide die Begriffe Technik und Taktik!

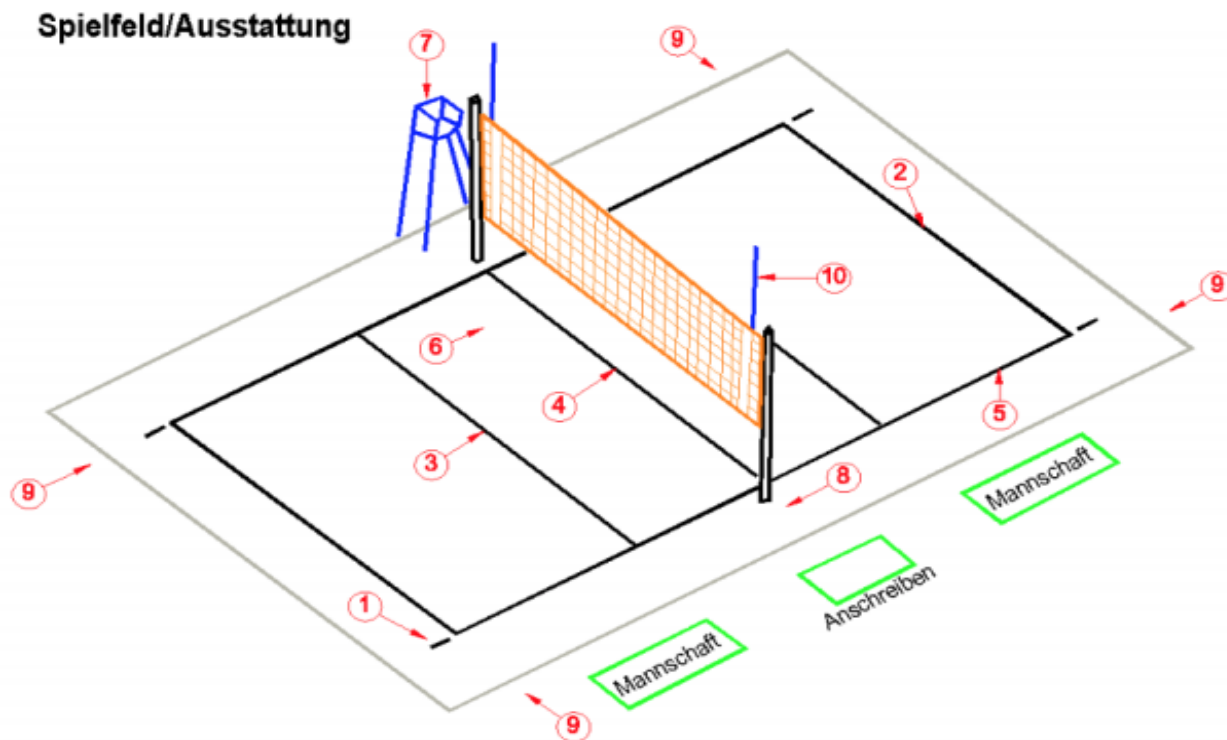
- Technik: Gefühlvolles Umgehen mit dem Ball
- Taktik: Bewusstes, überlegtes planmäßiges Vorgehen

24. Die Maße des Spielfeldes



D. Volleyball

1. Das Spielfeld (Linien, Räume, Positionen, Ausstattung)



3	Angriffslinie	1	Linienrichter
5	Seitenlinie	7	1. Schiedsrichter
10	Antenne	8	2. Schiedsrichter
6	Angriffszone	9	Aufschlagzone
2	Grundlinie	4	Mittellinie

2. Mannschaftszusammensetzung:

- Eine Mannschaft besteht aus sechs Stammspielern und sechs Wechselspielern
- Zwei Spieler davon dürfen als Libero eingesetzt werden

3. Anzahl der Spielerwechsel pro Satz:

- Sechs Auswechslungen pro Satz
- Der Libero darf beliebig oft für einen Hinterspieler ein- und ausgewechselt werden

4. Erzielen eines Punkts:

- Wenn die gegnerische Mannschaft einen Fehler (z.B. Netz- oder Aufstellungsfehler) begeht
- Wenn der Ball innerhalb des gegnerischen Spielfeldes zu Boden geht

5. Gewinn eines Satzes:

- Die Mannschaft, die zuerst 25 Punkte mit einem Vorsprung von mindestens 2 Punkten erreicht hat
- Bei Satzgleichstand (2:2) wird der entscheidende 5. Satz bis 15 Punkte mit einem Vorsprung von mindestens 2 Punkten gespielt

6. Sieger des Spiels:

- Mannschaft, die zuerst 3 Sätze gewonnen hat

7. Auszeiten:

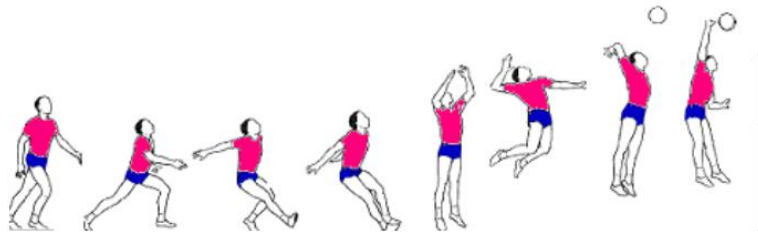
- Pro Satz zwei Auszeiten von je 30 Sekunden

8. Volleyballtechniken

- oberes Zuspiel (= Pritschen)
- unteres Zuspiel (= Baggern)
- Aufschlag
- Angriffsschlag
- Block
- Abwehr

9. Die vier Phasen des Angriffsschlags

- Anlauf
- Absprung
- Schlag
- Landung



10. Wann darf **nicht** geblockt werden?

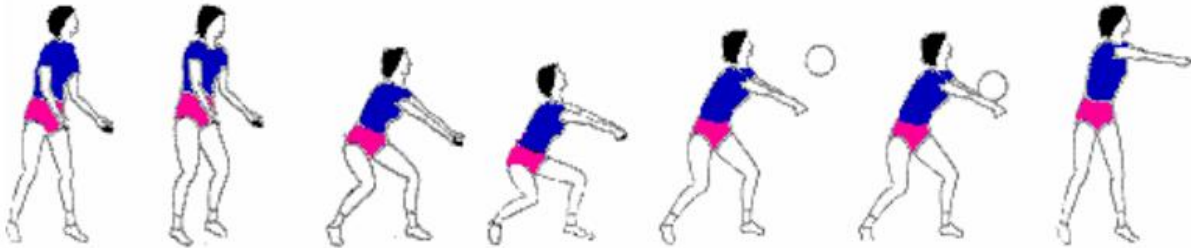
- beim Aufschlag des Gegners

11. Wann spricht man von einem Angabefehler?

- Angabespieler übertritt die Grundlinie
- Angabespieler berührt den Ball mit 2 Händen

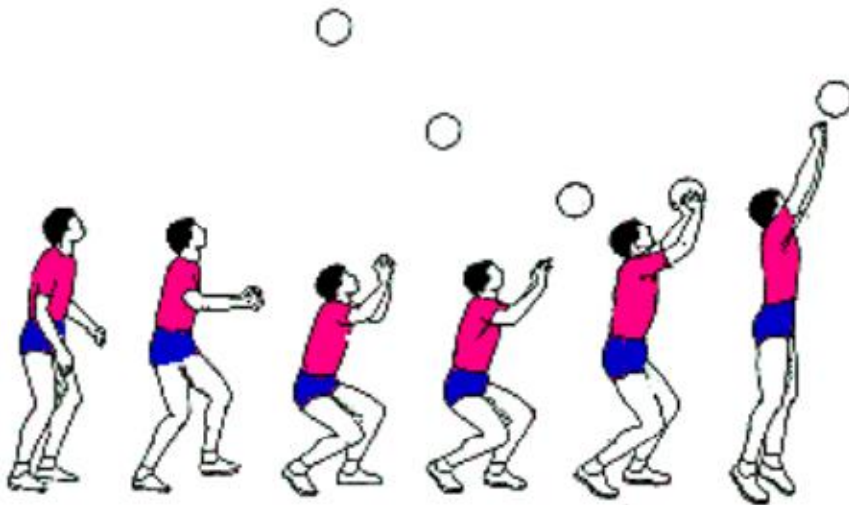
12. Unteres Zuspiel (Baggern)

- Baggern ist ein Spielen des Balles mit beiden Unterarmen
- gestreckte Unterarme werden eng beieinander liegend nach vorne geschoben
- Schiebewegung nach vorne kommt aus den Beinen
- Hauptsächlich Verwendung bei der Annahme des Balles



13. Oberes Zuspiel (Pritschen)

- Pritschen ist ein beidhändiges Spielen des Balles vor und oberhalb der Stirn
- Der Ball wird mit den Fingern gespielt
- Wichtig: Übergang von gebeugter Haltung (Beine und Arme) zu gestreckter Haltung
- Hauptsächlich Verwendung: Zuspiel zu einem Mitspieler



14. Aufschlag

- **Allgemeines**
 - Mit dem Aufschlag beginnt ein neuer Ballwechsel
 - Aufschlagender Spieler steht hinter der Grundlinie
 - Spieler hat nur einen Aufschlagversuch
 - Aufschlag kann von unten oder oben gespielt werden

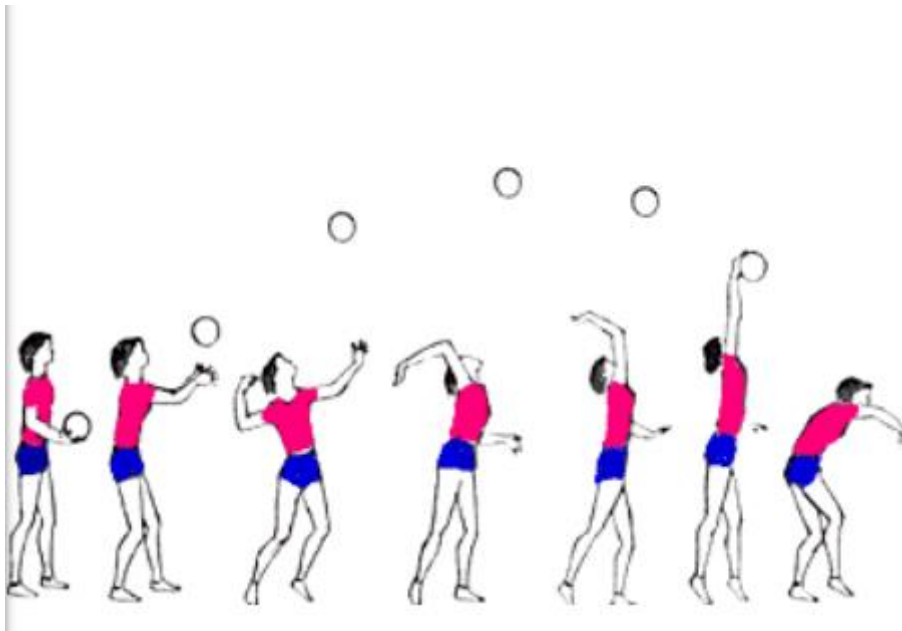
- **Aufschlag von unten**

- Gestreckter Arm wird neben dem Körper nach vorne geschwungen
- Gebeugter Körper wird nach vorne und oben gestreckt
- Der Ball wird mit der flachen fixierten Hand geschlagen
- Kontrolliertes Anwerfen des Balles










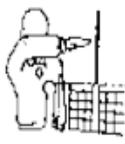








- **Aufschlag von oben**

- Ball wird nach oben geworfen und stehend mit der flachen Hand geschlagen
- Vorteil: Ball wird schärfer und gezielter ins Spiel gebracht



15. Schiedsrichterzeichen

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

E. Basketball

1. Abmessungen des Spielfeldes: Länge: 28 m \pm 2 m
Breite: 14 m \pm 1 m
2. Höhe des Korbes: 3,05 m
3. Was versteht man unter der begrenzten Zone?
 - Trapezförmiger Raum zwischen Endlinie und Freiwurflinie
 - Kein Spieler der angreifenden Mannschaft darf sich länger als 3 Sek. in der begrenzten Zone des Gegners aufhalten
4. „Drei-Punkte-Zone“:
 - Halbkreisförmiger Bereich von 6,25 m um den Korb.
 - Alle Bälle, die von außerhalb dieser Zone den Korb treffen, werden mit 3 Punkten bewertet.
5. Spielablauf
 - a) **Spieldauer:** In Europa 4 x 10 Minuten = 40 Minuten
In USA 4 x 12 Minuten = 48 Minuten
 - b) **Spielbeginn:** Sprungball im Mittelkreis
6. Welche Plätze nehmen die Abwehrspieler bei einem Freiwurf ein? Sie nehmen die markierten Plätze entlang der Linie des Freiwurfraumes ein.
7. Zusammensetzung einer Mannschaft: 10 Spieler, 1 Trainer (Coach), 1 Trainerassistent
8. Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Spielfeld sein? 5 Spieler
9. Wann darf ein Spieler das Spielfeld verlassen? Er darf es nur mit Erlaubnis des Schiedsrichters verlassen.
10. „Sprungball“: Schiedsrichter wirft den Ball zwischen zwei Gegenspielern hoch
11. Wann gilt ein Korb als erzielt? Wenn der Ball von oben in den Korb fällt und darin verbleibt oder durchfällt.
12. Fortsetzung des Spiels nach Korberfolg: Von einem beliebigen Punkt außerhalb des Spielfeldes unter dem Korb

- | | |
|---|---|
| 13. Wann wird die Spielzeit unterbrochen? (Zeit – Aus) | <ul style="list-style-type: none"> • Regelübertretung • Foul • Halte-Ball • Verzögerung • Verletzung eines Spielers |
| 14. Mögliche Auszeiten einer Mannschaft: | <ul style="list-style-type: none"> • 2 Auszeiten von je 1 Minute in der 1. Halbzeit. • 3 Auszeiten in der 2. Halbzeit |
| 15. Wann ist ein Spieler im „Aus“? | Wenn er den Boden auf, oder außerhalb der Grenzlinien berührt. |
| 16. Wann ist der Ball im „Aus“? | Wenn er einen Spieler, der im Aus ist, oder den Boden im Aus berührt. |
| 17. Doppeldribbling: | Wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat. |
| 18. Schrittfehler: | Laufen mit dem Ball in der Hand, bei Missachtung der Schrittvorschrift. |
| 19. 3-Sekunden-Regel: | Ein Spieler darf nicht länger als 3 Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners bleiben. |
| 20. 24-Sekunden –Regel: | Wenn eine Mannschaft die Ballkontrolle erlangt, muss sie innerhalb von 24 Sekunden auf den Korb werfen. |
| 21. Wann bleibt der Ball nach einem Freiwurf im Spiel? | Nach dem letzten Freiwurf, wenn der Ball den Korb verfehlt. (Abpraller) |
| 22. Technisches Foul: | Missachtung der Ermahnungen oder Beleidigungen gegenüber dem Schiedsrichter. |
| 23. Persönliches Foul: | <ul style="list-style-type: none"> • Spielerfoul (Kontakt mit Gegner) • Blockieren • Halten • „Bewachen von hinten“ • Stoßen, Rempeln, Bein stellen, Sperren |
| 24. Wie viele Punkte zählt ein aus dem Spiel erzielter Korbwurf? | 2 Punkte, bzw. 3 Punkte (Dreimeterlinie) |
| 25. Wie viele Punkte zählt ein aus einem Freiwurf erzielter Korbwurf? | 1 Punkt |
| 26. Wann erhält eine Mannschaft 3 Punkte für einen | Wenn der Wurf außerhalb der 3 – Punkte – |

Korbwurf?

Linie (6,25 m Abstand) erfolgt ist.

Technik

27. 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)

28. Passarten:

- Beidhändiger Brustdruckpass
- Beidhändiger Brustdruckpass als Bodenpass
- Überkopfpass

29. Erkläre die Begriffe:

- Jump
- Rebound
- Dunking

- Jump: Sprungball
- Rebound: Erkämpfen des vom Korb bzw. Brett abprallenden Balles nach Fehlwurf des Gegners
- Dunking: Versuchen, den Ball von oben in den Korb zu drücken

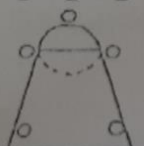


30. Stoppschritt:

Ballannahme aus der Bewegung nach Zuspiel oder Dribbling

Taktik

31. Verteidigung (Defence):

- **Mann gegen Mann** (Direkte Zuweisung einer Eins-gegen-Eins-Verteidigung)
- **Zonenverteidigung** (Raum und kein direkter Gegenspieler verteidigt)

	Vorteile	Nachteile
<p>1 - 2 - 2</p> 	<ul style="list-style-type: none">■ offensive Aufstellung■ gute Ballsicherung möglich■ Ballverteiler wird markiert	<ul style="list-style-type: none">■ Zone sehr offen■ Flanken schlecht gedeckt gegen Weitwürfe
<p>1 - 3 - 1</p> 	<ul style="list-style-type: none">■ starkes Zentrum■ gut gegen Weitwürfe■ Ballführer kann jederzeit angegriffen werden	<ul style="list-style-type: none">■ unter dem Korb und an der Grundlinie sehr schwach
<p>2 - 1 - 2</p> 	<ul style="list-style-type: none">■ starkes Zentrum mit guten Möglichkeiten gegen Center und beim Rebound	<ul style="list-style-type: none">■ sehr große Anforderungen an den Mitspieler■ anfällig gegen Weitwürfe von vorne und von den Flanken■ Ballverteiler nicht markiert

32. Angriff (Offence):

- Angriffstipps
 - Bleib immer in Bewegung
 - Wenn du den Ball willst, laufe nicht zum Ball, sondern in den freien Raum
 - Passen ist immer schneller als Dribbeln
 - Der nächste Mitspieler ist die beste Anspielstation
 - Wenn du gepasst hast, laufe weiter und biete dich wieder an

F. Handball

1. Abmessungen des Spielfeldes:
Länge: 40 m
Breite: 20 m
2. Was sagen die Halbkreise?
 - Der 6 Meter-Kreis ist der Torraum. Dürfen darf nur vom Torhüter betreten werden.
 - 9 Meter vom Tor entfernt liegt die gestrichelte Freiwurflinie.
 - Zwischen Torkreis und Freiwurflinie liegt die 7-Meter-Linie. Auf einen 7 Meter Wurf entscheidet der Schiedsrichter, wenn eine klare Torgelegenheit regelwidrig verhindert wurde.
3. Auswechsellinie
Auf einer Längsseite erstreckt sich die Auswechsellinie von der Mittellinie aus jeweils 4,5 Meter nach rechts und links. Dahinter ist der Auswechselraum.
4. Spielablauf
 - a) **Spieldauer:**
Zwei Halbzeiten mit je 30 Minuten. Bei Unentschieden je zweimal 5 Minuten Verlängerung (danach 7-Meter-Werfen).
 - b) **Spielbeginn:**
Anwurf von der Mitte der Spielfläche in beliebiger Richtung.
5. Zusammensetzung einer Mannschaft:
14 Spieler, 1 Trainer (Coach)
6. Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Spielfeld sein?
7 Spieler (6 auf dem Feld und 1 Torwart)
7. Wann dürfen Spieler das Spielfeld verlassen?
Es ist ein fliegender Wechsel möglich. Der Wechsel darf ausschließlich über die Auswechsellinie erfolgen (siehe Bild unten). Ein Wechselfehler wird mit Wurf von der Freiwurflinie bestraft.
8. Laufen und stehen ohne Dribbling
 - Stehend darf der Ball maximal 3 Sekunden in der Hand gehalten werden
 - Mit dem Ball in der Hand maximal 3 Schritte erlaubt

9. Wie wird gespielt?

- Für den Torwart im Torraum gibt es keine Schritt- und Sekundenregeln
- Ansonsten ist kontinuierliches Prellen (Dribbeln) mit dem Ball nötig.

- Der Ball darf mit Händen, Armen, Kopf, Rumpf, Oberschenkel oder Knie geworfen, gefangen, gestoßen und geschlagen werden.
- Kontakt mit Unterschenkel oder Fuß ist verboten.
- Der Ball darf dem Gegner nur mit der offenen Hand herausgespielt werden.
- Den Ball aus der Hand wegzuschlagen ist in jedem Fall ein Foul (auch ohne Kontakt).

10. Fouls (meist Gelbe Karte)

- Ball wegschlagen oder Fußspiel
- Durch Griffe, Klammern, Stoßen oder Festhalten am Ballwurf hindern
- Am Trikot ziehen
- Meckern
- Bei der zweiten Gelben Karte greift die 2-Minuten-Strafe: Die Mannschaft spielt mit einer Spielerin/ einem Spieler weniger
- Spieler, die zum dritten Mal eine 2-Minuten-Strafe bekommen, werden durch eine Rote Karte vom Rest des Spiels disqualifiziert (auch bei einmaligen Vergehen möglich, die grob unsportlich oder unnötig aggressiv sind).

11. Weitere Regelverstöße

- Betreten des Torkreises
- Doppeldribbling: Nach dem der Ball geprellt und mit beiden Händen aufgenommen wurde, darf nicht erneut geprellt werden.
- „Baggern“: Beim Prellen darf die Hand nicht unter dem Ball geführt werden. Es darf nur von oben geprellt werden.

12. Wurfregeln
a) Anwurf

Anwurf ist innerhalb 3 Sekunden nach Anpfiff in der Spielfeldmitte. Gegner müssen 3 Meter Abstand halten.

b) Freiwurf

In Folge von Regelverstößen/ Fouls (z.B. angreifende Mannschaft tritt in den Torkreis) Freiwurf wird an der Stelle des Fouls ausgeführt (oder an Freiwurflinie, falls Foul näher als 9 Meter vom Tor lag)

c) Einwurf

Kommt Ball ins Spielfeldaus, wird der Einwurf mit einem Fuß an der Außenlinie ausgeführt.

d) Torabwurf

Der Torwart wirft den Ball ein, wenn er über die Torauslinie das Spielfeld verlässt.

e) 7-Meter-Wurf

Wenn durch ein Foul eine klare Torgelegenheit verhindert wurde. Die anderen Spieler stehen an der Freiwurflinie mit 3 Meter Abstand zum Werfer.

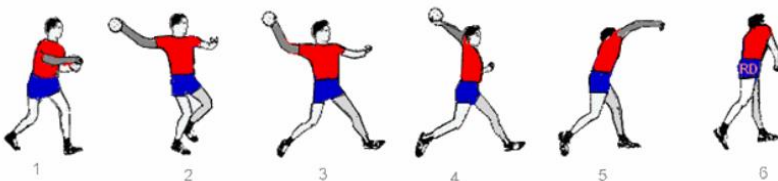
13. Mögliche Auszeiten einer Mannschaft:

- Jede Mannschaft kann 3-mal für eine Minute ein Time-Out nehmen.
- Jedoch maximal zwei **Auszeiten** pro Halbzeit und in den letzten fünf Minuten einer Partie nur eine **Auszeit** pro Mannschaft

Technik

14. Verschiedene Torwurftechniken

a) Schlagwurf



- Linkes Bein (für Rechtshänder; bei den Linkshändern umgekehrt) vorne
- Ball mit Wurfhand nach hinten über den Kopf führen
- Wurfarm gestreckt, Ellbogen auf Schulterhöhe
- Linke Schulter zeigt leicht nach vorne
- Oberkörper in Bogenspannung bringen
- Armzug und Nachdruck des Handgelenks beschleunigen den Ball und bestimmen dessen Richtung
- Ballgeschwindigkeiten von 130 km/h kann erreicht werden

b) Sprungwurf



- Typischen Dreischrittrhythmus kommt es meistens zum Absprung
- Wurfarm nach hinten oben lenken
- Durch das Anwinkeln und Hochziehen des rechten Knies (bei Rechtshändern) kann man den Schwung verstärken und zusätzlich eine Stabilisation erzielen.
- Entweder beidbeinige Landung oder Landung auf dem Bein, mit welchem der Absprung erfolgte

c) Fallwurf



- Der Fallwurf ist ein in der Fallbewegung ausgeführter Schlagwurf.
- Füße etwa schulterbreit und parallel
- Knie leicht gebeugt, Oberkörper etwas nach vorne geneigt
- Ausholen mit der Wurfschulter
- Fallbewegung mit kraftvollem Sprung nach vorne, Wurfschulter schnell nach vorne führen
- Körper mit beiden Händen abfangen

Taktik

15. 7. Feldspieler anstatt Torwart:

Manche Mannschaften wechseln bei Angriffen einen weiteren Feldspieler für den Torwart ein, sodass insgesamt 7 Feldspieler den Angriff vornehmen können. Verliert die Mannschaft den Ballbesitz, wird der Torwart wieder eingewechselt. Diese Taktik wird zum Beispiel eingesetzt, wenn es kurz vor Spielende unentschieden steht und alles auf eine Karte gesetzt wird

16. Abwehrtaktik

a) 6:0 Abwehr

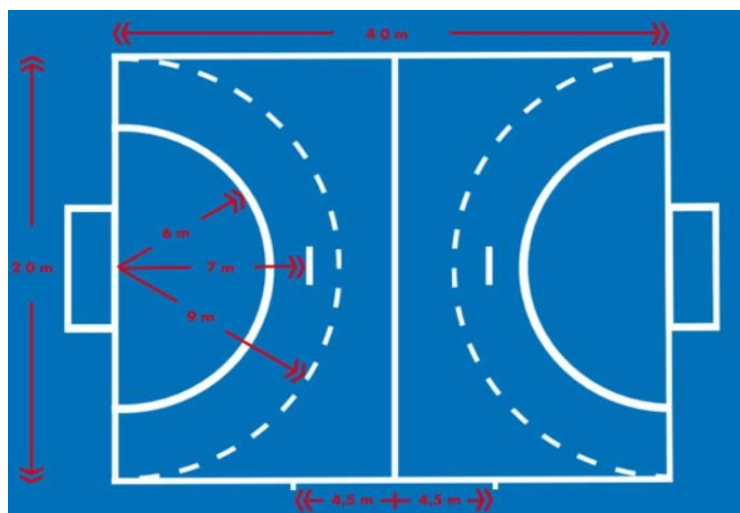
Ziel der 6:0 Abwehr ist es, den eigenen Torraum so gut es geht abzuschirmen.

b) 5:1 Abwehr

Mithilfe einer offensiven Abwehrposition sollen besonders wurfstärke Spieler behindert werden oder das Passspiel der gegnerischen Mannschaft unterbrochen und Bälle abgefangen werden.

c) 3:2:1 Abwehr

Ziel der offensiven Dreiliniensformation ist es, die eigene Chance auf eine Ballübernahme zu steigern.



Definition des Begriffes „**Gesundheit**“ nach der WHO (World Health Organisation):

„Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.“

1. Begriffe:

a) **Kondition:**

Kraft:

- geht von den Muskeln aus
- gut trainierte Muskeln stützen die Wirbelsäule und schonen die Gelenke

Schnelligkeit:

- eine Bewegung so schnell wie möglich ausführen
- auf ein Signal schnellstmöglich reagieren

Ausdauer:

- Durchhaltevermögen um lange Strecken zu laufen, radeln oder zu schwimmen

b) **Doping:**

Einnahme verbotener Mittel zur Leistungssteigerung

c) **Anabolika:**

Medikamente, die Muskelzuwachs fördern

2. Bedeutung des Sports 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

3. 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 andauernde sportliche Belastungen in großer Kälte können Erfrierungen und Erkrankungen der Atemwege nach sich ziehen
- Überschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit führen oftmals zu Verletzungen, Übelkeit oder Erbrechen
- Unglückliche Kollisionen mit Mitspielern oder Geräten führt häufig zu Verletzungen
- Untrainierte Sportler sollten ihr Trainingspensum langsam steigern

4. Aufwärmen

a) **Begriffsklärung:**

- **Allgemeines Aufwärmen:** aktives Bewegen großer Muskelgruppen mit dem Ziel die Körpertemperatur zu steigern
- **Spezielles Aufwärmen:** Vorbereitung auf die besonderen Anforderungen einer Sportart und spezielle Dehnungs- und Kräftigungsübungen

b) **Notwendigkeit des Aufwärmens:**

- Um Verletzungen vorzubeugen.
- Erhöhung der Körpertemperatur und dadurch Verbesserung der Energiebereitstellung.
- Bessere Durchblutung des Gehirns fördert die Konzentrationsfähigkeit.
- Erhöhte Aufnahmefähigkeit der Sinnesorgane (Augen, Ohren, Tastsinn)
- Vermehrte Produktion von Gelenkschmiere
- Abbau von nervösen Spannungszuständen.
- Steigerung der Motivation.

c) **Grundsätze des Aufwärmens**

- Erst das allgemeine, dann das spezielle Aufwärmen
- Nach dem Aufwärmen keine zu lange Bewegungspause
- Erst die Geräte aufbauen, dann das Aufwärmen
- Für beide Aufwärmarten mindestens 5 Minuten einplanen

5. Unfallverhütung im Sport:

a) In der Umkleide:

- Schmuck muss abgenommen oder abgeklebt werden
- Keine Kaugummis oder Bonbons
- Geeignete und elastische Sportkleidung
- Feste Turnschuhe
- Lange Haare zusammenbinden

b) In der Sporthalle:

- **Geräte:** (richtiger Aufbau, Überprüfung durch den Lehrer, Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers)
- **Geräteraum:** Betreten nur mit Lehrkraft, Ordnung halten, Geräte sicher aufbewahren
- **Matten:** Kein Turnen oder Sitzen auf dem Mattenwagen

c) Verhalten während des Sportunterrichts:

- Faires Verhalten
- Kein Auslachen oder Stören während einer Übung

6. Der Puls

a) Definition:

Der Puls ist der gefühlte Schlag des Herzens.

b) Pulsmessung:

- Die Messung des Pulses findet immer an den großen Körperschlagadern statt.
- **Bevorzugte Messpunkte:** am Handgelenk, an der Halsschlagader
- Der Puls wird immer pro Minute angegeben
- **Vorschlag zur Messung:**
Zählen der Pulsschläge über 15 Sekunden und den erhaltenen Wert mit 4 multiplizieren

c) Wie wird der Puls bei Ausdauerbelastungen beeinflusst?

- Die Pulsfrequenz erhöht sich bei Ausdauerbelastungen und pendelt sich auf einen Wert um ca. 130-160 ein.
- Durch die Belastung hat der Körper einen gesteigerten Sauerstoffbedarf, der durch eine schnellere Herzfrequenz gedeckt wird. Die Sauerstoffaufnahme entspricht dem Sauerstoffverbrauch. (Sauerstoffgleichgewicht = „steady - state“)

7. Einfluss des Ausdauertrainings auf unseren Körper:
- Ausdauertraining **vergrößert und stärkt die Herzmuskulatur**. Es kann mit einem Herzschlag mehr Blut transportiert werden. Die Herzfrequenz verlangsamt sich, das Herz wird geschont.
 - **Blutgefäße erweitern sich**. Herzerkrankungen können so vermieden werden.
 - **Der Stoffwechsel wird angeregt**. Der Grundumsatz erhöht sich, man verbraucht mehr Kalorien. Körperfett wird besser verbrannt, was eine Reduktion des Gewichts zur Folge hat.
 - **Muskulatur wird gekräftigt**, Muskelzuwachs erreicht
 - Allgemeine Fitness wird verbessert
 - Verbesserung der Atmung
 - Positive Beeinflussung des Nervensystems
8. Aufgaben der Muskulatur:
- Sie ermöglicht alle Bewegungen des Körpers
 - Sie stützt das Skelett
 - Sie schützt innere Organe
9. Aufgaben der Sehnen:
- Die Kraft der Muskulatur auf das Skelett zu übertragen
 - Sehnen sind Verbindungen zwischen Muskel und Knochen
10. Fairness und Kooperation:
- Einhalten von Regeln
 - Mit dem Spielpartner anständig umgehen
 - Den Gegner nicht blamieren
 - Den Schwächeren eine Chance geben
 - Nicht rücksichtslos auf Sieg spielen
 - Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren
 - Anerkennung des Siegers/ Verlierers

11. Umwelt

a) Sportarten, die die Umwelt belasten:

- Mountainbike fahren im Wald/ in den Bergen
- Skifahren
- Tourengehen
- Bergwandern
- Motorsportarten

b) Umweltschonende Verhaltensweisen:

- Beim Skifahren die Piste nicht verlassen
- Beim Mountainbiken Radwege nicht verlassen
- Keinen Abfall liegen lassen
- Keine Wildtiere aufschrecken

12. Folgen von Bewegungsmangel

a) Erkrankungen des Bewegungsapparates:

- **Gelenke** (häufiges Umknicken → Gelenkerkrankungen möglich (z.B. Arthrose))
- **Wirbelsäule** (ohne Muskeln entstehen Fehlhaltungen → Bandscheibenleiden)
- **Knochen** (ungenügende Druck- und Biegebelastung führt zur Osteoporose)
- **Muskulatur** (Muskeln werden schwächer → Motorik wird schlechter → Verletzungen)

b) Erkrankungen des Herz- Kreislaufsystems:

- **Blutdruck** (Bewegungsmangel verursacht Bluthochdruck → Schäden an den Gefäßen → Herzinfarkt, Schlaganfall)
- **Venenstau** (untrainiertes Herz kann weniger Blut durch die Adern pumpen)

c) Erkrankungen des Nervensystems:

- Bewegungsmangel führt zu psychischem Stress, Unausgeglichenheit und zu depressiven Zuständen
- Wenig Bewegung schwächt das Immunsystem
- Krankheitserreger können nicht mehr so leicht bekämpft werden → Man wird leichter krank

d) Erkrankung des Immunsystems:

e) Erkrankung des Stoffwechsels:

- **Fettstoffwechsel** (Erhöhung des Blutfettwertes (Cholesterin) → Fettablagerungen in den Gefäßen)
- **Blutzucker** (stark erhöhter Blutzuckerwert kann zu einer Diabeteserkrankung führen)

Quellenangaben zu den Bildern:

https://www.google.de/search?q=phasenstruktur+Lauf&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi16ZjZv47hAhXBzKQKHf2kDdwQ_AUIDygC&biw=1536&bih=750&dpr=1.25# (Abb. Phasenstruktur Lauf)

https://www.google.de/search?biw=1536&bih=750&tbm=isch&sa=1&ei=fQjRXNCJPMKYkwXnmbvgCQ&q=phasenstruktur+Tiefstart&oq=phasenstruktur+Tiefstart&gs_l=img.3...0.0..170069...0.0..0.0.0.....0.....gws-wiz-img.ie2f5ULKiel# (Abb. Tiefstart)

https://www.google.de/search?biw=1536&bih=750&tbm=isch&sa=1&ei=KAmrXlImuKc7hkgXvnr6IBQ&q=phasenstruktur+Weitsprung&oq=phasenstruktur+Weitsprung&gs_l=img.3..0.445712.451343..452606...0.0..0.69.1069.19.....0....1..gws-wiz-img.....0i24.r8n3lrSolvq# (Abb. Weitsprung – Phasenstruktur)

<https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi53Ji1w47hAhWNJ1AKHW6dDcgQMwhHKAYwBg&url=http%3A%2F%2Fsport.freepage.de%2Flksport%2Fbewegab2.html&psig=AOvVaw0uAGb7estVAIF9GrstjYS9&ust=1553095951695529&ictx=3&uact=3> (Abb. Phasenstruktur Hochsprung)

<https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjctviSxI7hAhXMI1AKHTM2AdQQMwh5KcswKw&url=https%3A%2F%2Fdocplayer.org%2F48237258-Leichtathletik-sport-qa-schriftliche-pruefung-die-laufdisziplinen-a-kurzstrecke-oder-sprint.html&psig=AOvVaw2I5APT6A8I4KI1gSg6O5B&ust=1553096148271859&ictx=3&uact=3> (Abb. Phasenstruktur Weitwurf)

<https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiH6Pmmx07hAhUF3KQKHecSCYwQjhx6BAGBEAM&url=http%3A%2F%2Fwww.tjot.de%2Fthe-beauty-of-yosemite-national-park%2F&psig=AOvVaw25DdEylujpQEicgMGUBSeM&ust=1553096408737470> (Abb. Fußballfeld)

http://www.waldjugend-hh.de/media/Unterrichtsmaterial/Bildschirmfoto%202012-11-27%20um%2006_26_40.png (Abb. Baderegeln)

<http://www.sportunterricht.de/lksport/hbschlagani.html>

<http://www.sportunterricht.de/lksport/hbsprungani2.html>

<http://www.sportunterricht.de/lksport/fallwurfani.html>

<https://static.owayo-cdn.com/newhp/img/magazin/handballcrashkurs/Handball-Spielfeld-Linien-erklart.jpg>