

Skript für den QA in Sport Theorie



Schuljahr 2024/25

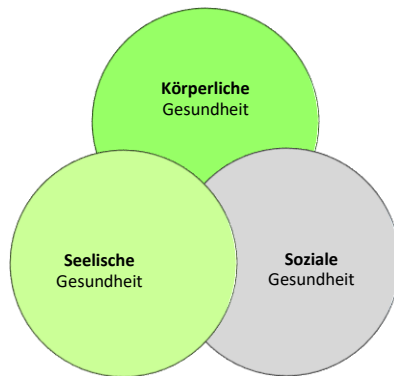
Dauer der Prüfung: 30 Min

Allgemeine Sporttheorie

Skript zur theoretischen Prüfung

1. Gesundheit und Fitness

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



Schädliche Einflussfaktoren auf die Gesundheit

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

Gründe für regelmäßige Bewegung

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

Bedeutung des Sports für die Gesundheit und die Entwicklung

- Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft
- Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen
- Anregung des Stoffwechsels
- Erwerb von Selbstvertrauen, Geschicklichkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen zu behaupten und sich selbst zu überwinden
- Erlernen, sich in einer Gruppe zu bewegen, sich einzuordnen und im Team zu arbeiten

Mögliche Auswirkungen von Bewegungsmangel

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

Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit

- Sinnvoller Trainingsaufbau (z. B. regelmäßiges Training)

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

Gesundheit und Ernährung

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

Um sich gesund zu ernähren, solltest du beachten:

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

Verbesserung der Kondition

Zur Kondition eines Menschen gehören fünf verschiedene Bereiche:

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

Training der Kondition

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

Aerobes Training

Der Körper nimmt während des Trainings so viel Sauerstoff auf, wie die Muskeln benötigen. Das ermöglicht eine lange Trainingsdauer und eine verbesserte Fettverbrennung, sowie eine Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. Beim Training im aeroben Bereich kommt man nicht in Atemnot.

Für ein Training der allgemeinen Kondition eignen sich vor allem die folgenden Sportarten, da man sie mit wenig Geräteaufwand lebenslang betreiben kann:

Schwimmen	<ul style="list-style-type: none">• kaum Eigengewicht im Wasser (auch gut für Übergewichtige geeignet)• Schonung der Gelenke• Training aller Muskeln• Rückenschwimmen bei Problemen mit der Wirbelsäule• Beim Brustschwimmen darauf achten, dass man nicht im Hohlkreuz schwimmt
Radfahren	<ul style="list-style-type: none">• Entlastung der Fuß- und Kniegelenke• Training vieler Muskeln• erhöhte Sauerstoffaufnahme an der frischen Luft• Rad muss der Körpergröße angepasst sein
Joggen	<ul style="list-style-type: none">• gesamter Bewegungsapparat wird trainiert• erhöhte Sauerstoffaufnahme an der frischen Luft• geistige Entspannung• Schuh muss gute Dämpfung besitzen, Laufen auf weichem Untergrund

Krafttraining: Übungen zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen

Bauch „Situps“

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



Variationen:

Kopf liegt locker in den Händen, Ellbogen zeigen nach außen

Arme liegen überkreuz auf der Brust

die gestreckten Arme ziehen Richtung Knie

Gesäß



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



Schwieriger:
Nur ein Bein am Boden,
ein Bein gestreckt

Arme + Brust: Liegestütz



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

Einfacher: Knieliegestütz



Rücken

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



Übungen zur Stärkung der Stützkraft und Körperspannung

Liegestütz



Stütz rücklings



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

Unterarm- stütz „Plank“



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

Unterarm- stütz seitlich



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

Auf- und Abwärmen

Aufwärmen

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

Allgemeines Aufwärmen (z. B. Warmlaufen)

Durch aktives Bewegen kommt der Kreislauf in Schwung. Die Durchblutung nimmt zu und die Muskeln werden mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt. Die Gefahr von Muskelverletzungen wird verringert.

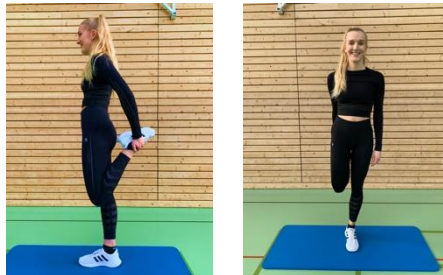
Spezielles Aufwärmen (Vorbereitung auf die jeweilige Sportart mit speziellen Dehn-, Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen)

Besonders beanspruchte Muskulatur wird vorbereitet, Gelenke werden beweglicher.

Dehnübungen

Vorderer Oberschenkel

z. B. vor dem Sprint



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

Wade

z. B. vor dem Seilspringen



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

Rückwärtiger Oberschenkel

z. B. vor Laufbelastungen



Einfacher: Am Oberschenkel ziehen

Schwieriger: An der Wade ziehen

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

Seitlicher Rumpf

z. B. vor dem Hochsprung



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

→ Auf der anderen Seite gegengleich

Schultergürtel

z. B. vor dem Turnen an Ringen



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

Typische Verletzungen bei fehlendem oder mangelhaftem Aufwärmen

- Zerrungen
- Muskelfaserrisse
- Sehnenrisse
- Bänderrisse

Abwärmen/Entspannung

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

Pulsschlag

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

Pulsarten

Ruhepuls	Belastungspuls	Erholungspuls
<ul style="list-style-type: none">• Durchschnittlich 60- 80 Schläge pro Minute• bei Ausdauertrainierten niedriger• bei Kindern höher	<ul style="list-style-type: none">• Messung während des Trainings• Maximalpuls (= 220 minus Alter) sollte nicht überschritten werden	<ul style="list-style-type: none">• Messung kurz nach der Belastung• Zahl sollte 20-40 Schläge unter dem Belastungspuls liegen

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

Messung

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



Haltungsschwächen und -schäden

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

Möglichkeiten zur Vermeidung von Haltungsschwächen:

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



- Rückenschonendes Heben

schwerer Lasten: aus den Beinen heraus mit geradem Rücken



Sicherheit im Sport

Zur Sicherheit beim Sport trägt bei:

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

Erste-Hilfe-Maßnahmen bei typischen Sportverletzungen:

Nach einer Sportverletzung ist Kühlen, z. B. mit einem Kühlpad die erste Maßnahme, die es zu ergreifen gilt. Das lindert den Schmerz und vermindert Schwellungen. Außerdem verengt es die Blutgefäße, so dass Entzündungsprozesse gehemmt und Blutungen in das umliegende Gewebe im besten Fall verhindert werden.

Die P-E-C-H-Regel ist eine Merkhilfe für Maßnahmen zur Erstversorgung nach Sportverletzungen. „PECH“ steht als Abkürzung für die Begriffe „Pause“, „Eis“, „Compression“, und „Hochlagern“.



Pause



Eis



Compression



Hochlagern

Bei diesen Sportverletzungen ist sofortiges Kühlen empfehlenswert:

- Muskelfaserriss
- Bänderdehnung / Bänderriss
- Prellung
- Zerrung

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

2. Fairness, Kooperation, Selbstkompetenz

Fair Play ist, wenn ich

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

Leistungsvoraussetzungen ausgleichen

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

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

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

Regeln anpassen

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

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

3. Freizeit und Umwelt

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

Sportart	Umweltschonendes Verhalten
Allgemein	<ul style="list-style-type: none">• Hinterlasse keinen Abfall.• Schrecke keine Wildtiere auf.• Vermeide unnötigen Lärm.• Reise mit Bus/Bahn an bzw. bilde mit anderen Fahrgemeinschaften.
Skifahren Snowboardfahren Langlaufen Tourengehen	<ul style="list-style-type: none">• Fahre nur bei ausreichender Schneedecke.• Verlasse die Piste bzw. Loipe nicht.• Beachte Pistenmarkierungen und -sperrungen.• Fahre nicht durch Jungwald.
Mountainbike	<ul style="list-style-type: none">• Bleibe auf den Radwegen.
Slackline	<ul style="list-style-type: none">• Verwende Baumschutz.

Allgemeine Sporttheorie

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen

Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

Gesundheit und Fitness

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



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



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

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

Fairness, Kooperation, Selbstkompetenz

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

Freizeit und Umwelt

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

Leichtathletik

Skript zur theoretischen Prüfung



Leichtathletik ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen.

Um Verletzungen zu vermeiden, muss vor leichtathletischen Disziplinen immer ein geeignetes Aufwärmen erfolgen:

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

1. Laufdisziplinen

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

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

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

Kurzstrecke/Sprint

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

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

Die Kurzstrecken werden in Bahnen gelaufen. Bei den Hürdenläufen sind 10 Hürden zu überqueren. Ein optimaler Start befähigt den Läufer zu einer schnellstmöglichen Beschleunigung.

Der Start erfolgt bei der Kurzstrecke als **Tiefstart**. Startblöcke verhelfen zu einem kräftigen Abdruck und einer hohen Beschleunigung in der Startphase des Sprints.

Einstellung des Startblocks (mittlere Startstellung)

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

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

Kommando:

„Auf die Plätze!“



Was tust du?

Position im Startblock einnehmen:

Hände schulterbreit hinter der Startlinie

Hinteres Knie stützt am Boden

Blick zum Boden

Daumen abgespreizt, übrige Finger geschlossen

„Fertig!“



Gesäß und Knie hoch

Blick nach unten

Füße drücken gegen den Startblock

„Los!“
(oder nur
Startschuss)



Starten durch kräftiges Abstoßen

Armunterstützung

Training der Laufschnelligkeit:

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

Mittelstrecke

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

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

Kommando:

„Auf die Plätze!“



Was tust du?

Vorgehen bis zur Startlinie
Hochstartstellung einnehmen:
Schrittstellung (stärkeres Bein vorne)
Gewicht auf dem vorderen Bein
Rumpfvorlage
Arme gegengleich zur Beinstellung

„Los!“

(oder Signal mit
Startklappe)



Starten:
Schneller, kräftiger 1. Schritt
Armunterstützung

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

Langstrecke

Läufe ab 5000 m werden als Langstrecke bezeichnet.

Streckenlängen: 5000 m, 10000 m, Marathon (42 km) , 20 und 50 km Gehen, 100 km, ...

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

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

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

2. Sprungdisziplinen

Weitsprung

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

4 Phasen des Weitsprungs:

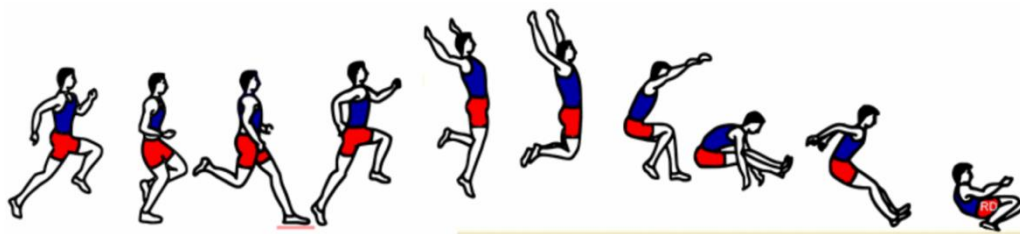
- **Anlauf**
Der Anlauf ist ein Steigerungslauf. Die Höchstgeschwindigkeit sollte während der letzten Schritte vor dem Absprung erreicht werden. Die letzten drei Schritte bringen den Körper in die optimale Absprungposition.
- **Absprung**
Der Absprung erfolgt mit einem Bein. Die Anlaufgeschwindigkeit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

In der Flugphase unterscheidet man drei Techniken:

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

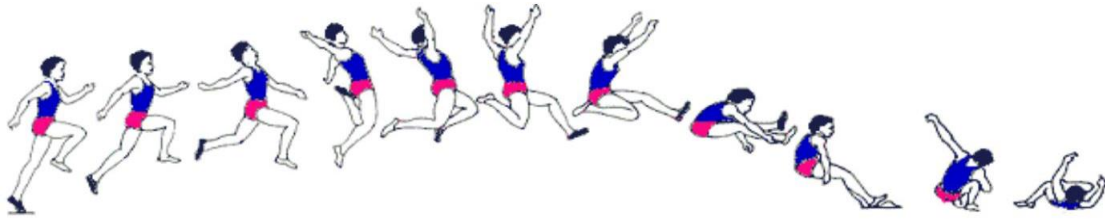


- **Hangsprung:**
Der Oberkörper bleibt aufrecht, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel, zur Landung werden beide Beine nach vorne gestreckt.



- **Laufsprung:**

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

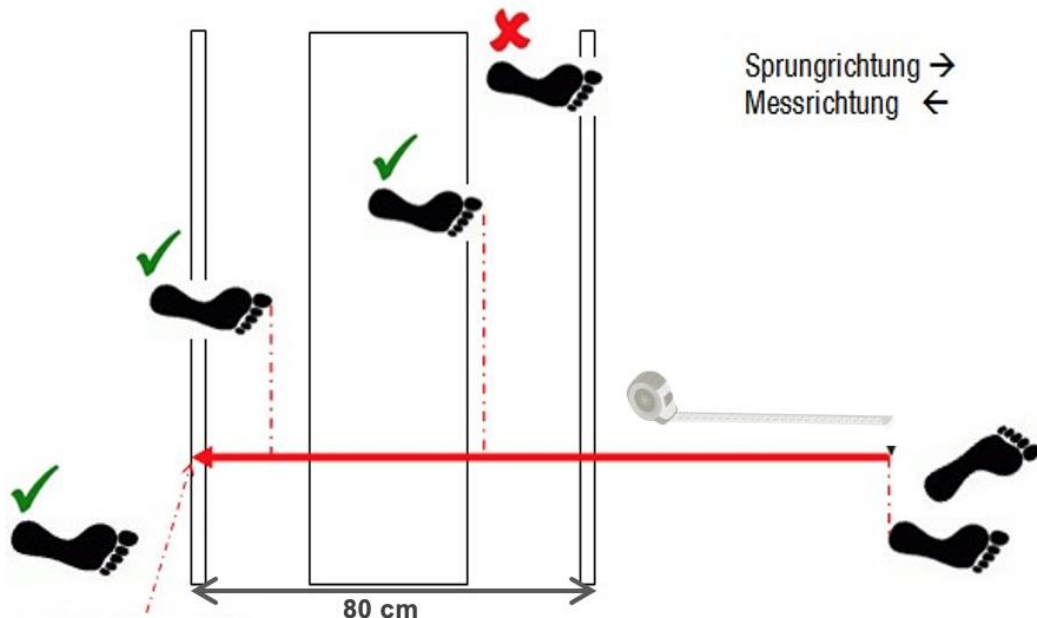


Die Weitsprunganlage besteht aus:

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

Messung der gesprungenen Weite:

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



Der Versuch ist ungültig, wenn der Springer/die Springerin

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

Dreisprung

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

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



Hochsprung

Beim Hochsprung versucht man beim Sprung über eine Latte die größtmögliche Höhe zu erzielen. Die Anlaufgeschwindigkeit muss in Höhe umgesetzt werden.

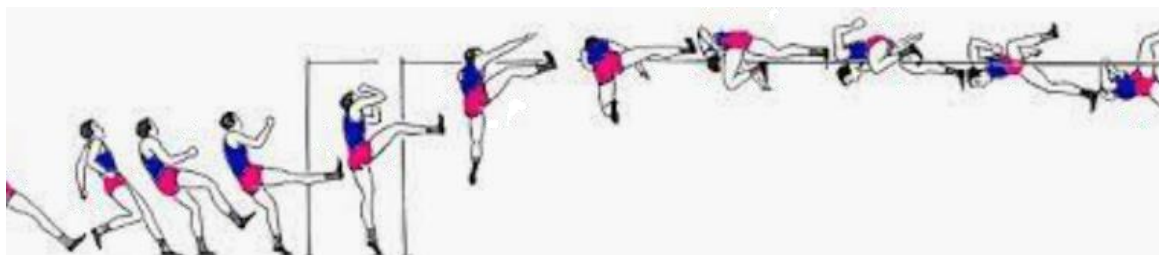
Zum Überqueren der Latte gibt es verschiedene **Hochsprungstechniken**. Für alle Techniken ist vorgeschrieben, dass mit einem Bein abgesprungen wird.

- **Schersprung**



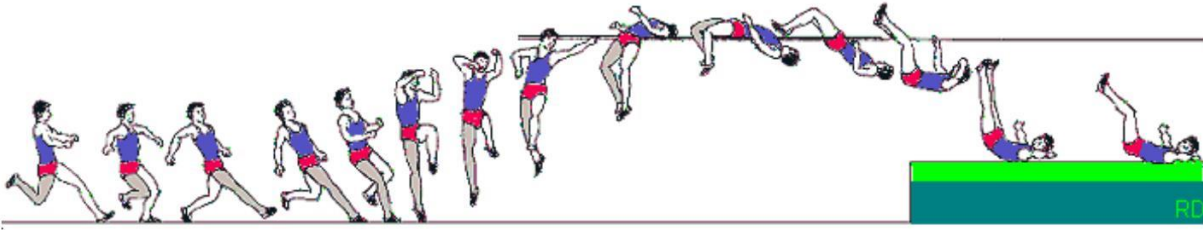
Der Anlauf ist gerade und schräg auf die Latte zu. Das Schwungbein überquert als erstes die Latte und landet als erstes auf der Matte.

- **Straddle (Wälzer)**



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

- **Fosbury-Flop**



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

4 Phasen des Hochsprungs:

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

Die Hochsprunganlage besteht aus:

- Anlaufbereich
- Hochsprungständer und -latte
- Landematte

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

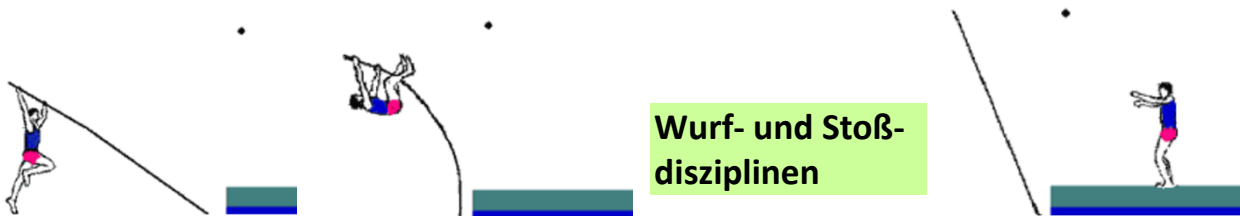
Der Versuch ist ungültig, wenn der Springer/die Springerin

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

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

Stabhochsprung

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

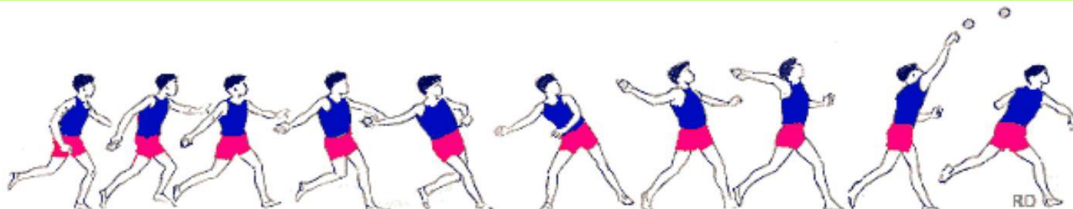


In den Wurf- und Stoßdisziplinen wird ein Gegenstand beschleunigt und mit Hilfe einer bestimmten Technik auf eine Flugbahn gebracht. Bei dieser Disziplin spielen Kraft, Schnelligkeit und Explosivität eine besonders große Rolle. Rumpf- und Rückenmuskulatur müssen gestärkt sein.

Wurf- und Stoßdisziplinen:

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

Schlagballwurf



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

4 Bewegungsphasen des Schlagballwurfs:

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

Folgende Fehler sollte man vermeiden:

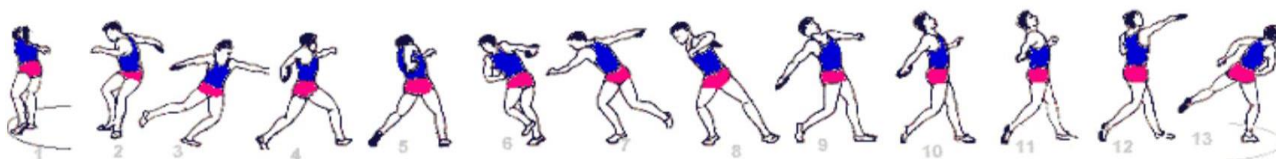
- Der Anlauf ist zu langsam oder zu schnell.
- Der Ball wird zu spät geworfen.
- Der Arm ist nicht gestreckt.
- Keine Bogenspannung im Körper.
- Übertreten durch zu spätes Abstoppen.

Messung der geworfenen Weite:

Das Maßband wird mit dem 0-Punkt an der Innenkante der Abwurflinie angelegt. Dann wird am hinteren Rand der Aufschlagstelle des Balles die Weite gemessen.

Der Versuch ist ungültig, wenn der/die Werfende die Abwurfmarkierung be- oder übertritt.

Diskuswurf



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

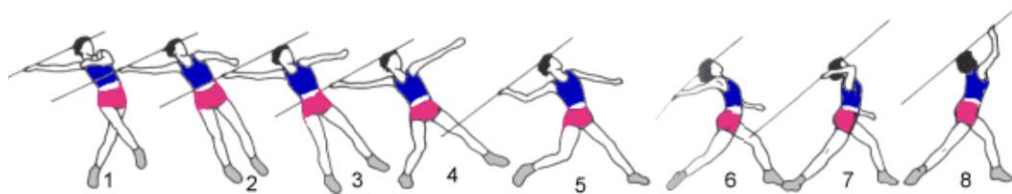
Hammerwurf

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



Speerwurf

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



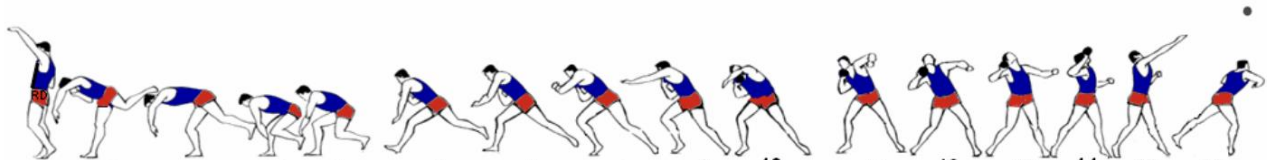
Phasen beim Speerwurf:

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

Kugelstoß

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

Angleittechnik:

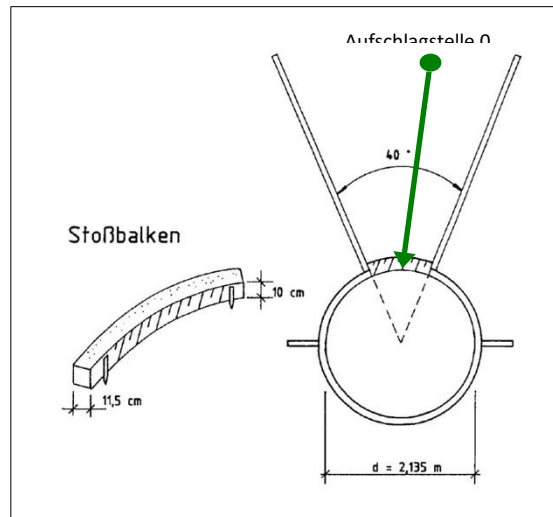


- **Griff**
Die Kugel ruht auf den Wurzeln der drei mittleren Finger der Stoßhand.
- **Stellung**
Der/die Stoßende steht am hinteren Kreisrand, Rücken in Stoßrichtung, Körpergewicht auf beiden Beinen, Kugel am Hals zwischen Kinn und Schlüsselbein
- **Angleiten**
Das Schwungbein wird zum Standbein gezogen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

Messung der gestoßenen Weite:

Der Wettkämpfer hat zum Schwungholen einen Kreis zur Verfügung. Die drei wichtigsten Bestandteile der Kugelstoßanlage sind der Stoßkreis (2,13 m Durchmesser), der Stoßbalken und der Abwurfsektor (40°).

Das Maßband wird mit dem 0-Punkt am hinteren Rand der Einschlagstelle bis in die Kreismitte angelegt. Dann wird die Leistung an der Innenkante des Stoßbalkens abgelesen.



Der Versuch ist ungültig, wenn

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

3. Mehrkämpfe

Zehnkampf der Männer

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

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

Siebenkampf der Frauen

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



Leichtathletik

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen

Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

1 Laufdisziplinen

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



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

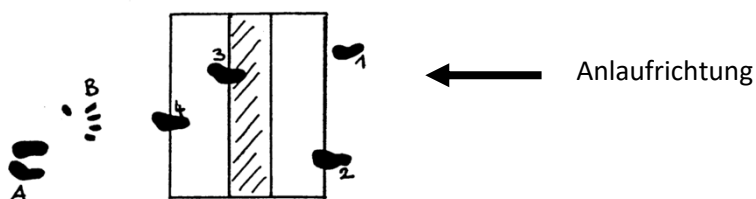
2 Sprungdisziplinen

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



Weitsprungs.

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

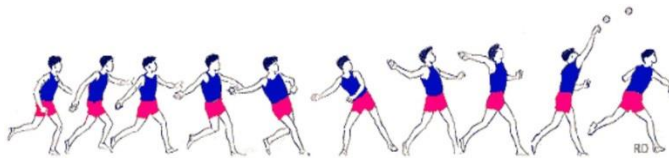


- Beschreibe eine Weitsprunganlage.

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

3 Wurfdisziplinen

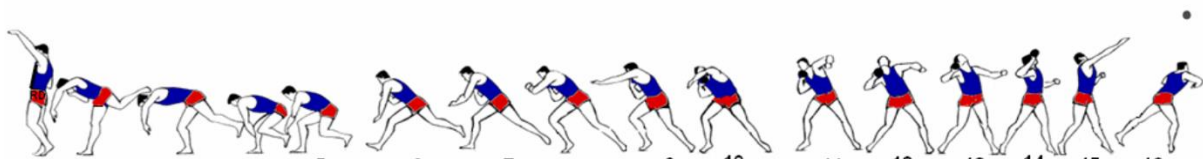
- Nenne vier Wurf-/Stoßdisziplinen.
- Wie wärmst du dich vor dem Schlagballwurf auf?
- Beschreibe die Technik des Schlagballwurfs.



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



- Beschreibe diese Kugelstoßtechnik! Wie heißt sie?



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

4 Mehrkämpfe

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

Basketball

Skript zur theoretischen Prüfung



1. Spielgedanke

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

Die Sprache im internationalen Basketball ist Englisch.

Hier einige Beispiele:

Airball: Ein Korbwurf, bei dem der Ball weder Ring noch Brett berührt

Rebound: Ein Rebound erfolgt durch einen Abpraller des Balles und dem Fangen des Verteidigers (defensiver Rebound) oder Gegners (offensiver Rebound).

Steal: Sobald ein Spieler seinem Gegner den Ball wegnimmt, wird das als "Steal" bezeichnet.

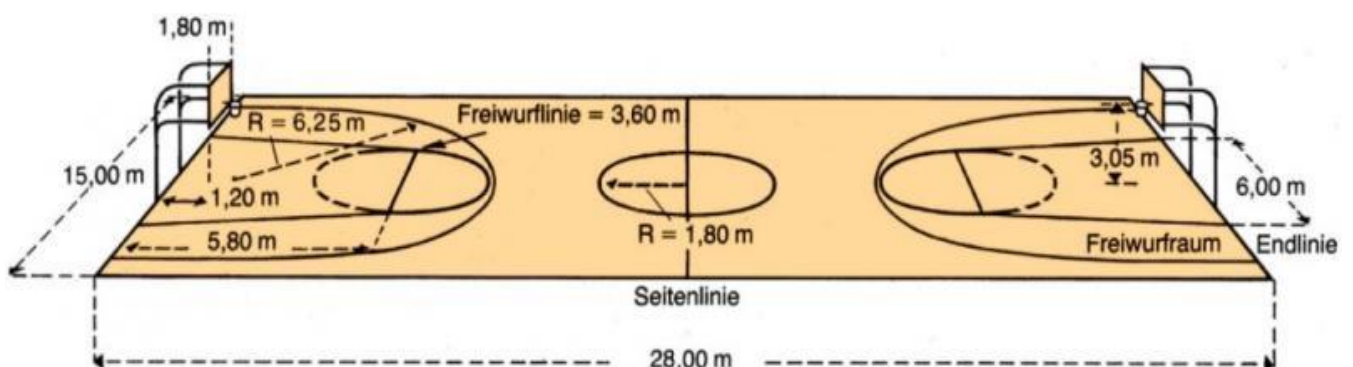
Turnover: Gegenangriff, der durch den Ballverlust der gegnerischen Mannschaft erfolgt

2. Spielzeit

Basketballspiel

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

3. Spielfeld (Bitte lerne keine Abmessungen.)



Die Grundlinien:

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

Die Mittellinie:

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

Der Mittel- oder Sprungkreis:

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

Die Zone (auch Freiwurfraum genannt):

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

Die Drei-Punkte-Linie:

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

Die Freiwurflinie:

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

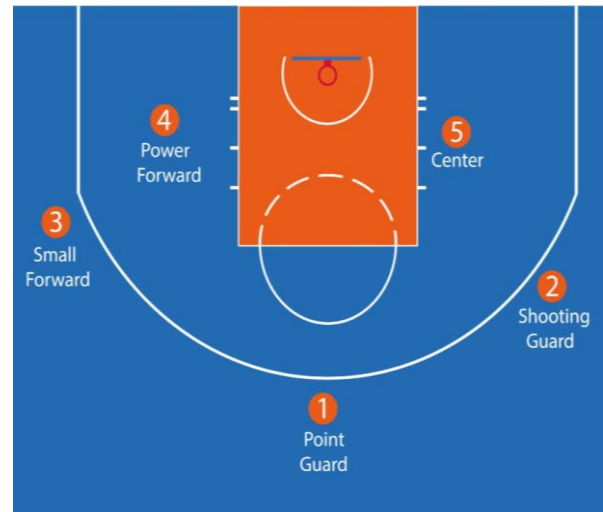
4. Mannschaften und Positionen

Mannschaft

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

Positionen

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



Center	<ul style="list-style-type: none"> • meist der größte und körperlich stärkste Spieler • agiert meistens in der Zone • soll möglichst viele Rebounds holen
Guards (Aufbauspieler)	<p>Shooting Guard</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf Distanzwürfe (Drei-Punkte-Wurf) spezialisiert <p>Point Guard</p> <ul style="list-style-type: none"> • leitet Angriffe ein • als Spielmacher entscheidet er über den Spielzug seiner Mannschaft • zieht aber auch selbst zum Korb, um Punkte zu erzielen
Die Forwards (Flügelspieler)	<p>Small Forward</p> <p>Power Forward</p> <ul style="list-style-type: none"> • größter Unterschied ist die Größe der Spieler • beide Forwards sind Angriffsspieler • agieren wie der Center in der Zone • versuchen, möglichst viele Treffer im Angriffsraum zu erzielen

5. Punktgebung

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

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

6. Technik

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



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

Dribbeln



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

Stoppen

Schrittstopp

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

Sprungstopp

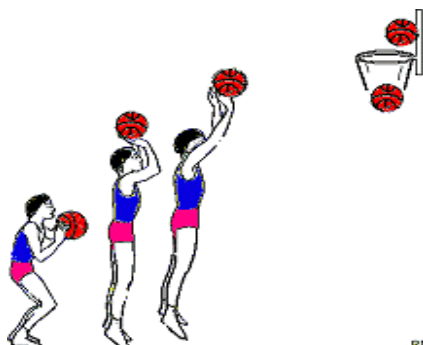
- Flacher, weiter Sprung
- Füße landen gleichzeitig
- Standbein: rechtes oder linkes Bein

Standwurf



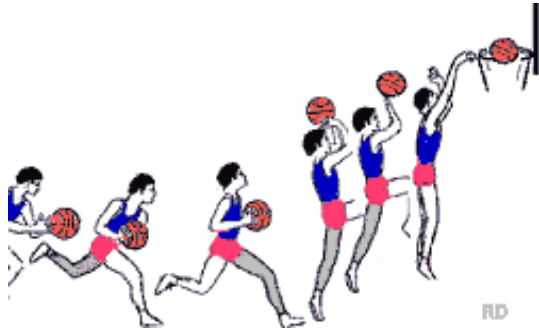
- Ball in Brusthöhe, in die Knie gehen
- Ball über den Kopf hochführen
- Ellbogen des Wurfarms zeigt zum Korb
- Beine und Wurfarm strecken
- Handgelenk des Wurfarms klappt nach

Sprungwurf



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

Korbleger (Zweierrhythmus)



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

7. Taktik

Offensivspiel

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

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

Defensivspiel

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

8. Zeitübertretungen

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

24-Sekunden-Regel

Jeder Angriff darf maximal 24 Sekunden dauern. Die Zeit startet nach jeder Ringberührung des Balles von neuem. Schließlich führt auch ein Ballwechsel (Verteidiger erobert den Ball und wird zum Angreifer) zum Neustart der 24-Sekunden-Uhr. Hingegen führt eine Ausball-Entscheidung ohne Wechsel des Ballbesitzes nicht zum Neustart.

Zu spektakulären Szenen führt folgende Besonderheit: Ein Korb zählt, wenn ein Spieler den Ball vor Ablauf der 24-Sekunden-Uhr abwirft. Das Signal ertönt dann, während der Ball sich in der Luft befindet (auch ein in der letzten Sekunde des Spieles abgeworfener Ball zählt, obwohl er den Korb erst nach Ablauf der Spielzeit erreicht).

8-Sekunden-Regel

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

3-Sekunden-Regel



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

5-Sekunden-Regel

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

9. Fouls

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

Persönliche Fouls

Ein persönliches Foul ist die Bezeichnung für ein Spielerfoul beim Kontakt mit einem Gegenspieler.

Ein Spieler darf nicht blockieren, halten, stoßen, rempeln, ein Bein stellen, die Fortbewegung eines Gegenspielers durch Ausstrecken von Hand, Arm, Schulter, Hüfte, Bein, Knie oder Fuß behindern, noch irgendeine rohe Spielweise anwenden.

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

Strafe:

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

Technische Fouls durch einen Spieler

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

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

Strafe:

Ein technisches Foul wird gegen den Täter verhängt und dem Gegner wird 1 Freiwurf mit anschließendem Ballbesitz an der Mittellinie zuerkannt.

Unsportliche Fouls

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

Strafe:

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

Disqualifizierende Fouls

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

Strafe:

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

10. Sonstige Regelübertretungen

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

Spieler im Aus – Ball im Aus

Ein Spieler mit Ball ist im Aus, wenn er im Ballbesitz die Auslinie berührt.

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

Schrittfehler

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

Doppeldribbling

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

Rückspiel

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

11. Schiedsrichter und Kampfrichter

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

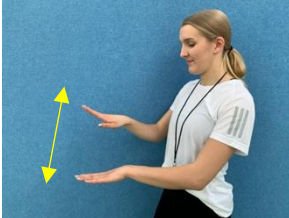






Außer den Schiedsrichtern gibt es noch ein Kampfgericht am so genannten Anschreibetisch. Hier sitzen Zeitnehmer (bei jedem Pfiff wird die Zeit gestoppt), 24-Sekunden Zeitnehmer (man hat nur 24 Sekunden für einen Angriff) und Anschreiber (alle Punkte und Fouls werden protokolliert).

12. Schiedsrichterzeichen (Auswahl)

Korberfolg

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

Regelübertretungen

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

Basketball

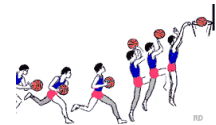
Beispiele für mögliche Prüfungsfragen



Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

Technik

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



Taktik

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

Regeln

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

Was bedeuten diese Schiedsrichterzeichen?

