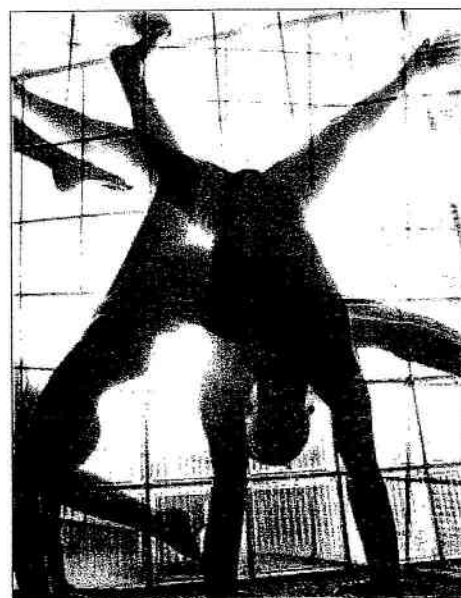
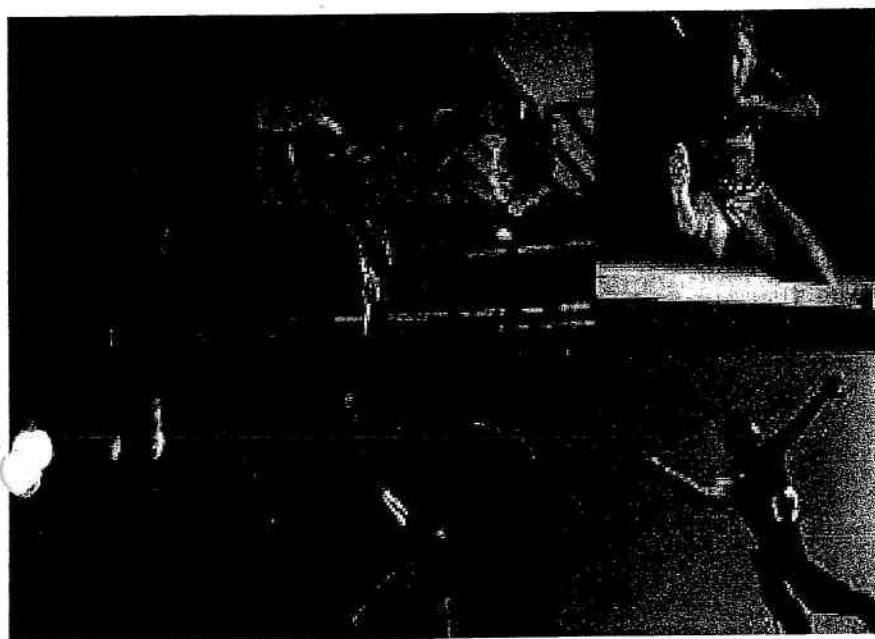
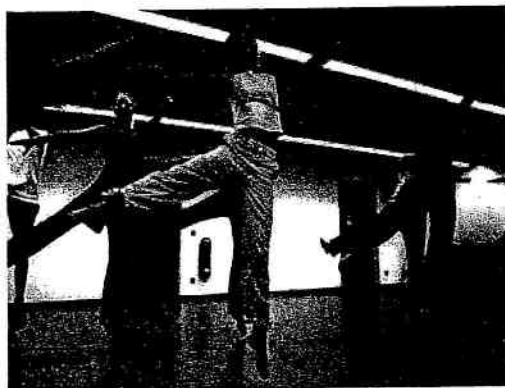


Qualifizierender Abschluss der Mittelschule im Fach Sport



1. Welche Bedeutung hat der Sport für die Gesundheit?

Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft.

Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen.

Erwerb von Selbstvertrauen, Geschicklichkeit Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit.

Anregung des Stoffwechsels u. 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.

2. Was versteht man unter Fitness?

Allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit

3. Was versteht man unter Kondition?

Kraft + Schnelligkeit + Ausdauer

4. Was versteht man unter Stretching?

Dehngymnastik mit Aufwärmcharakter

5. Was versteht man unter Doping?

Einnahme verbotener Mittel zur Leistungssteigerung

6. Was sind Anabolika?

Medikamente, die Muskelzuwachs fördern

7. Wodurch kann die Unfallgefahr im Sportunterricht reduziert werden?

8. Nenne Beispiele, wann Sport für die Gesundheit schädlich ist?

Sportgerechte Kleidung.

Geräteaufbau organisieren und kontrollieren bevor mit dem Sport begonnen wird.

Schließen aller Türen bei Sportspielen in der Halle.

Herumrollende, überflüssige Bälle aus der Halle oder dem Übungsbereich entfernen.

Den Anweisungen der Lehrer Folge leisten.

Andere Mitschüler während einer Übung nicht ablenken.

Zuverlässige, richtige Hilfestellung bei Turnübungen.

Eigene körperliche Fitness

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.

9. Warum ist ein sinnvolles Aufwärmen wichtig?

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.

10. Allgemeine Grundsätze des Aufwärmens!

Je kälter die Außentemperatur, desto länger die Aufwärmzeit.

Morgens muss man sich länger aufwärmen als tagsüber.

Die Aufwärmzeit sollte in der Schule 10 Min. betragen.

Je älter der Sportler, desto länger die Aufwärmzeit.

Je größer der Leistungsstandort, desto länger die Aufwärmzeit.

11. Erkläre den Begriff Puls?

Der Puls ist der gefühlte Schlag des Herzens.

Er entsteht durch die Ausdehnung der Herzkammer beim Füllen mit Blut und durch das Auspumpen des Blutes in den Organismus.

Eigentlich hört man bei jedem Schlag zwei Töne.

12. Wo ist der Puls gut fühlbar?



An der Innenseite beider Unterarme, kurz über dem Handgelenk.

An der Halsschlagader

An der Innenseite der Oberschenkel

An der Schläfe



13. 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“)

14. Wie wird der Puls bei Schnelligkeitsbelastungen beeinflusst?

Bei Schnelligkeitsbelastungen (Sprint, Intervalltraining) benötigt der Körper kurzzeitig viel Energie, die durch die normale Sauerstoffaufnahme nicht gedeckt werden kann. Es kann zu Pulsfrequenzen bis zu 200 Schläge kommen.

Da jedoch der Sauerstoffverbrauch höher ist als die Sauerstoffaufnahme, kann man diese Belastung nur kurze Zeit ausführen. Da der Körper eine sog. Sauerstoffschuld eingeht, lässt die Leistung stark nach und somit sinkt auch die Pulsfrequenz.

15. Wie beeinflusst Ausdauertraining 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 Körperfiness wird verbessert.

Verbesserung der Atmung

Positive Beeinflussung des Nervensystems

16. Warum ist ein Waldlauf einem Lauf auf der Straße vorzuziehen?

Der weiche Waldboden schont die Gelenke.

Es wird sehr sauerstoffreiche Luft eingeatmet

Motivation ist durch das wechselnde Gelände höher.

17. Welche Aufgaben hat die Muskulatur?

Sie ermöglicht alle Bewegungen des Körpers

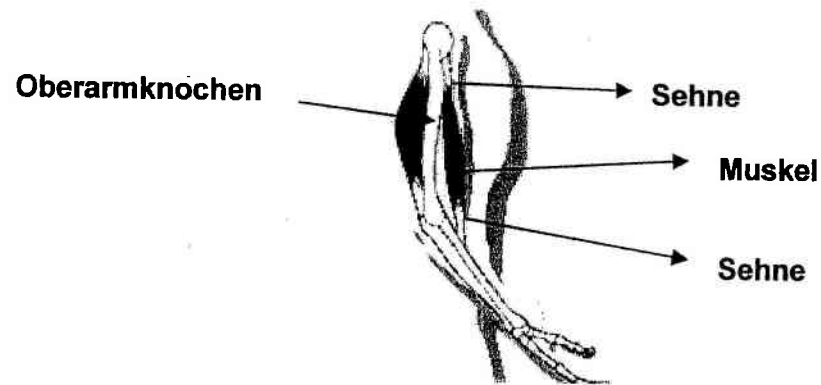
Sie stützt das Skelett.

Sie schützt innere Organe.

18. Welche Aufgaben haben die Sehnen?

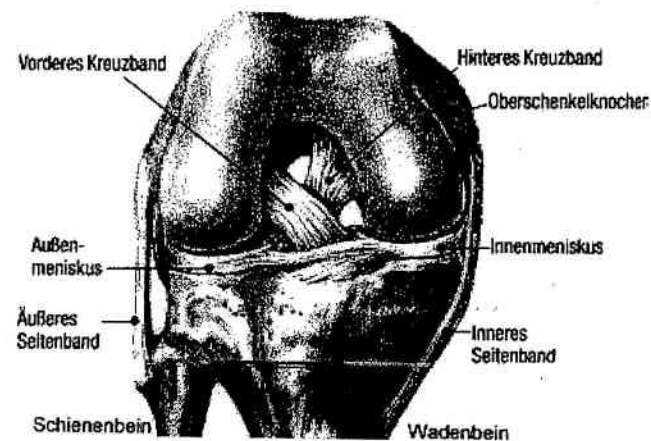
Die Kraft der Muskulatur auf das Skelett zu übertragen

Sehnen sind Verbindungen zwischen Muskel und Knochen.



19. Welche Aufgaben haben die Bänder?

Bänder sind Verbindungen von Knochen zu Knochen, sie helfen die Gelenke zu stabilisieren.



20. Wie reagiert der Körper auf sportliche Aktivität?

Sie sind im Allgemeinen nur wenig elastisch, das heißt, sie leiern aus oder reißen ganz, wenn sie überdehnt werden.

Körpertemperatur steigt an:

Schweiß tritt aus den Poren.

Gesichtsfarbe verändert sich.

Atmung wird intensiviert

21. Warum ist trinken für den Organismus wichtig?

Der Mensch besteht zu 2/3 aus Wasser. Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus.

Wasser ist Hauptbestandteil des Blutes. Blut kann nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken.

Der Körper wird schlechter versorgt.

Die Gehirnleistung und die Konzentrationsfähigkeit lassen nach.

Die Gefahr von Nierensteinerkrankungen, Harnwegsinfektionen oder Verstopfung besteht.

Haut und Schleimhäute trocknen eben falls aus.

Viren und Bakterien können in den Körper eindringen.

LEISTUNGSTESTSTELLUNG SPORT

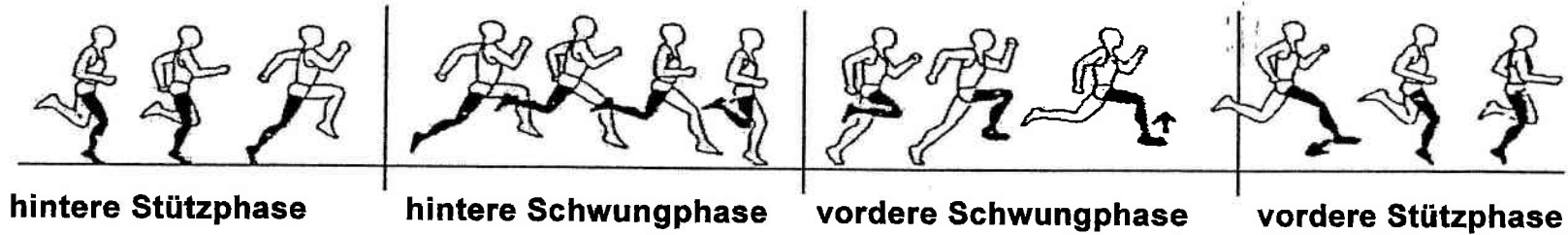


QA Leichtathletik

Leichtathletik

I. Lauf - Kurzstrecke und Langstrecke

1. Nenne die 4 Phasen des Sprints.

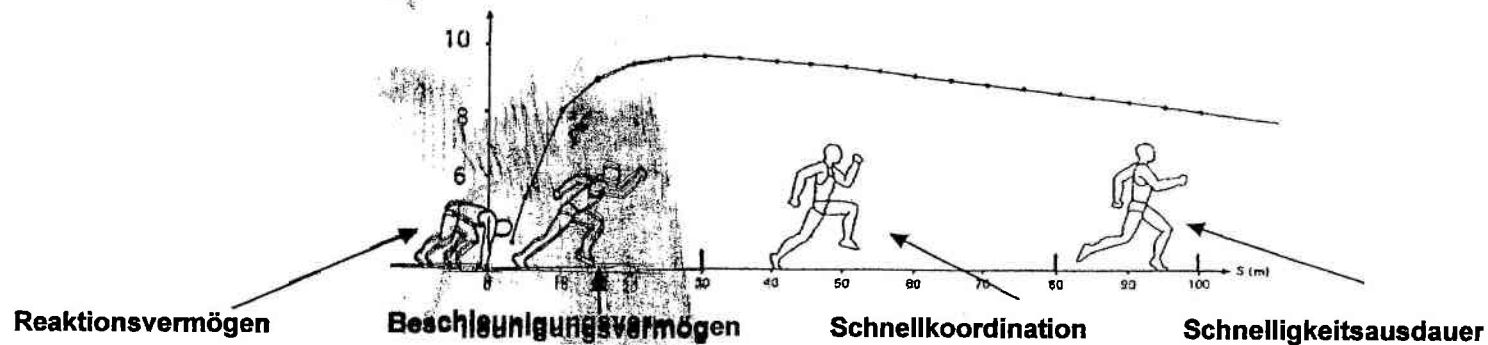


2. Welche konditionellen Fähigkeiten beeinflussen die Schnelligkeit?

- Kraft
- Koordination
- Beweglichkeit
- Schrittfrequenz
- Schrittlänge

3. Was sind die Faktoren beim 100 m – Lauf

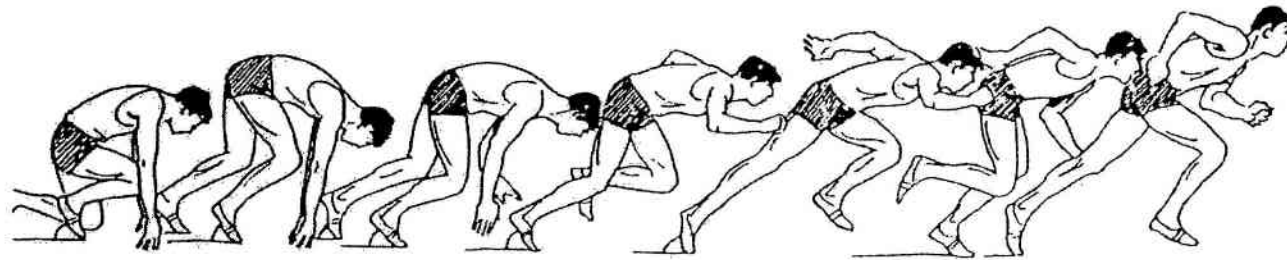
Siehe Skizze



4. Welche Formen des Starts gibt es?

- Tiefstart (auch Hochstart) bei der Kurzstrecke
- Hochstart bei der Langstrecke

5. Was sind die technischen Elemente des Tiefstarts?



Auf die Plätze

Konzentration
Entspannung

Fertig

optimaler Beugewinkel
Vorspannung

Los

explosive Streckung
optimaler Abdruck

Lauf

Geschwindigkeit aufnehmen

6. Welche Strecken bezeichnet man als Sprint-, Mittel- oder Langstrecken?

100 m - Lauf

800m-Lauf

3000m-Lauf

200 m - Lauf

1000m-Lauf

5000m-Lauf

400 m - Lauf

1500m-Lauf

10000m-Lauf

Marathon

7. Wie lautet das Startkommando bei den Laufdisziplinen?

Kurzstrecke

Auf die Plätze - fertig - los,

Langstrecke

Auf die Plätze - los

8. Bei welcher Laufdisziplin wird nur auf dem Ballen, bei welcher über die ganze Sohle gelaufen?

Kurzstrecke - Ballen
Langstrecke - ganze Sohle

9. Welche Startstellung ist bei Staffelübergabe angebracht und wie lang ist der Wechselraum?

Hochstart
20m

II. Weitsprung

10. Welche Weitsprungtechniken gibt es?

Schrittweitsprung
Hangsprung
Laufsprung

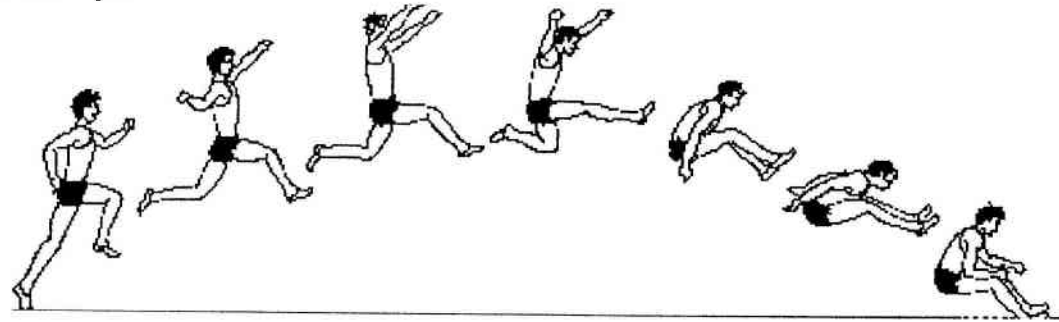
11. Wie wird beim Weitsprung der Anlauf durchgeführt?

als Steigerungslauf
Temposteigerung bis zum Balken

12. Wie kann man einen Geschwindigkeitsverlust beim Anlauf vermeiden?

Kein zu langer Anlauf, richtige Wahl des Ablaufpunktes

13. Nenne 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

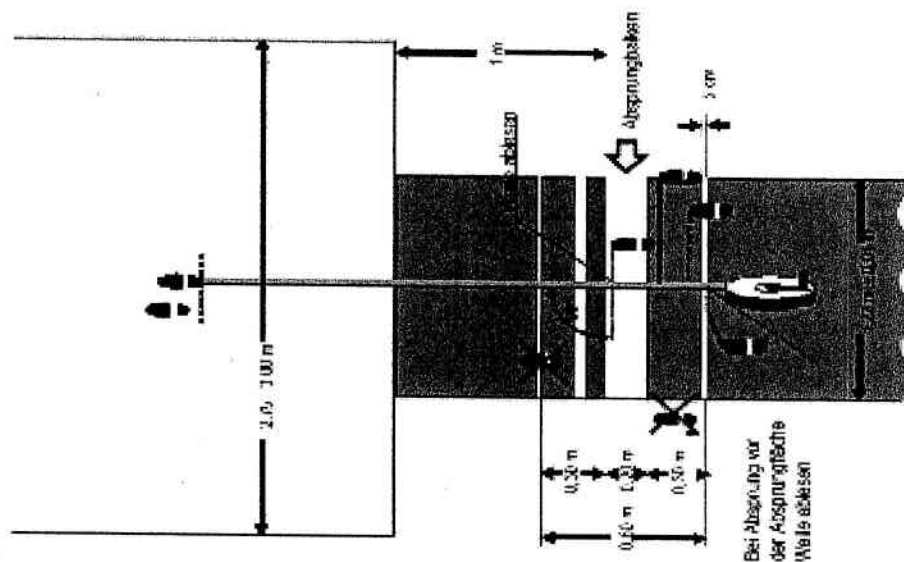
Landung

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

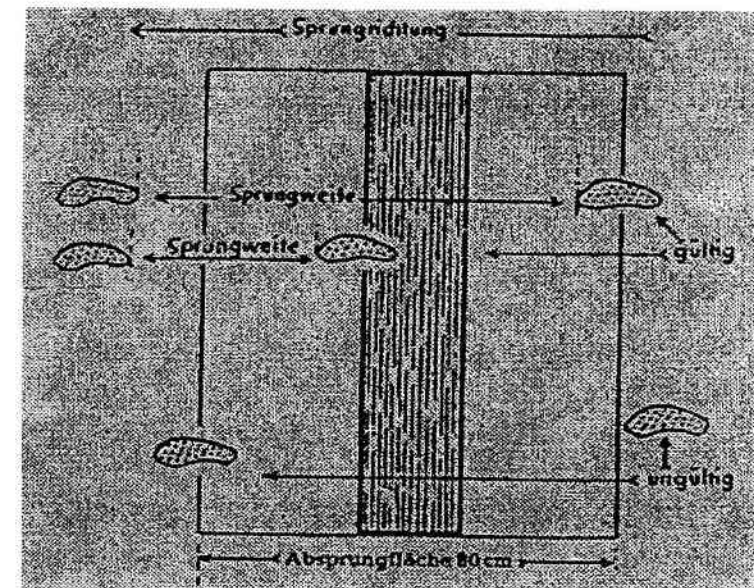
14. Wie wird die Weite beim Sprung gemessen?

Gemessen wird der senkrechte Abstand
vom hintersten Eindruck des Springers
bis zum vordersten Balkenrand.
(Schüler bis zur Fußspitze im Absprungraum)

15. Wie wird die Sprungweite abgelesen?



Nullpunkt des Maßbandes beim hintersten Eindruck in der Sprunggrube anlegen. Abgelesen wird am vordersten Balkenrand. (Schüler Fußspitze im Absprungraum)



16. Wann gilt ein Sprung als Fehlversuch?

Wenn die Fußspitze über der vordersten Kante des Absprungbalkens liegt. (Schüler außerhalb des Absprungraumes)
Bei der Landung außerhalb der Sprunggrube.
Zurückgehen in der Sprunggrube.

17. Warum soll ein Springer seinen Anlaufpunkt markieren?

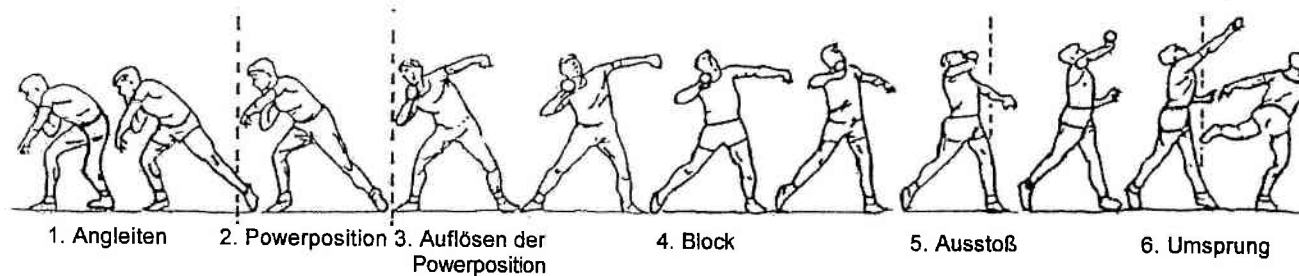
Damit er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Ablaufpunkt nach hinten bzw. vorne verlegen kann.

III. Wurf und Stoß

18. Welche Wurf- bzw. Stoßarten kann man unterscheiden?

Ballwurf
Kugelstoß
Schleuderballwurf
Diskuswurf
Speerwurf
Hammerwurf

19. Nenne die Phasen beim Kugelstoßen.



20. Nenne die wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoßen.

Stoßkreis
Balken
Sektor (40°)

21. Wann gilt ein Versuch als ungültig?

Ballwurf, Schleuderball, Speerwurf,

Be- oder übertreten der Abwurflinie.
Wurf außerhalb der Sektorlinie.
Verlassen des Abwurfraumes,
bevor der Ball den Boden berührt.

Kugelstoß, Diskuswurf, Hammerwurf

Kugel wird geworfen.

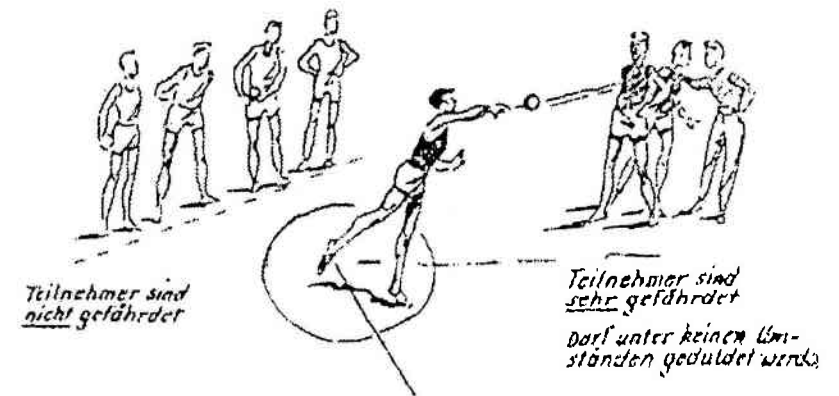
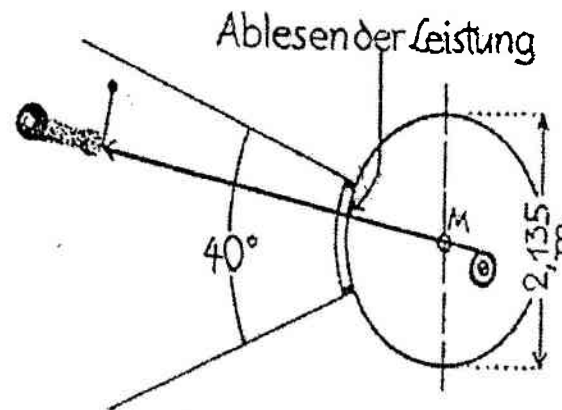
Be- oder übertreten des Balkens oder des Kreisringes

Verlassen des Kreises in der vorderen Kreishälfte.

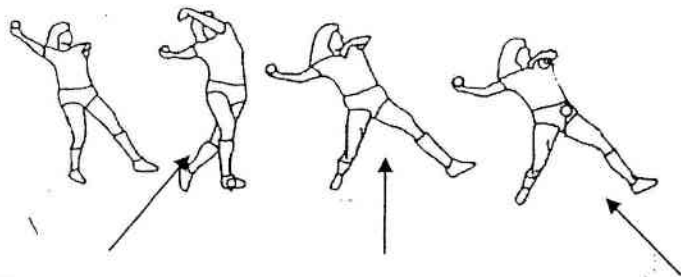
Verlassen des Kreises aus unsicherem Stand.

Landung der Kugel, des Diskus oder des Hammers auf oder außerhalb der Sektorlinie

22. Wie wird beim Kugelstoß gemessen?



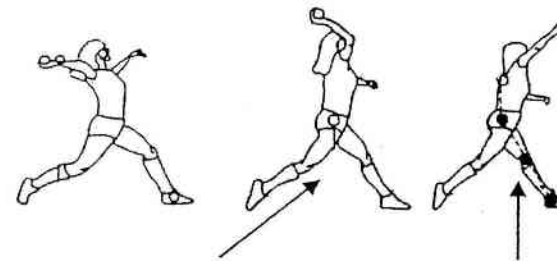
23. Nenne die technischen Elemente des Ballwurfes.



**flacher
Impulsschritt**

**Stemmbein wird lang
vor den Körper gezogen
wurfarmferne Hüfte
und Schulter zeigen
in Wurfrihtung**

**Beginn des Arm-
zuges erst nach
Aufsatz des Stemmbeines**



**aktives vorbringen
der Hüfte auf der
Wurfarmseite
Schlagbewegung
des Wurfarmes**

**Körperblock
links und
Wurf über
das Stemmbein**