

Sport-Theorie

Teil A: Mannschaftssport

Fußball

Wie viele Spieler dürfen in einer Mannschaft auf dem Platz stehen?

- ▶ 10 Spieler und ein Tormann

Wie viele Spieler darf eine Mannschaft während eines Spieles auswechseln?

- ▶ 5 Spieler

Welche Torwarttechniken unterscheidet man?

- ▶ Fangen hoher und flacher Bälle
- ▶ Fausten hoher Bälle
- ▶ Abspringen, Hechten und Landen

Nenne die allgemeinen taktischen Grundregeln im Fußball!

- ▶ Individuelle Taktik (z.B. Freilaufen)
- ▶ Gruppentaktik. (z.B. Taktik der Abwehr)
- ▶ Mannschaftstaktik (z.B. Offensivtaktik)

Welche Möglichkeiten der Ballannahme gibt es?

- ▶ Annahme mit der Sohle
- ▶ Annahme mit der Innenseite
- ▶ Annahme mit der Brust

Nenne die Ballstoßarten!

- ▶ Innenseitstoß
- ▶ Vollspanstoß
- ▶ Kopfstoß

Nenne die technischen Elemente des Fußballsports!

- ▶ Ballannahme/Ballmitnahme
- ▶ Ballführung/Balltreiben
- ▶ Tackling

Nenne die verschiedenen Tacklingformen.

- ▶ Tackling von vorne
- ▶ Sprungtackling (nur mit angelegtem Arm erlaubt)
- ▶ Sliding Tackling von der Seite

Kann durch einen Einwurf bzw. einen Eckstoß direkt ein Tor erzielt werden?

- ▶ Einwurf – nein
- ▶ Eckstoß – ja

Welche Vergehen werden mir einem direkten Freistoß geahndet?

- ▶ Der Spieler den Ball absichtlich mit der Hand spielt
- ▶ Der Spieler den Gegner anspringt
- ▶ Der Spieler versucht, den Gegner zu treten

Welche Vergehen werden mir einem indirekten Freistoß geahndet?

- ▶ Der Spieler sich unsportlich benimmt
- ▶ Der Spieler seinen Gegenspieler am Weiterlaufen hindert (Sperrern)

Wann gibt es beim Fußball einen Elfmeter?

- ▶ Bei Foul innerhalb des Strafraumes.
- ▶ Absichtliches Handspiel im Strafraum.

Erkläre den Unterschied zwischen einem direkten und einem indirekten Freistoß

- ▶ Durch einen direkten Freistoß kann ein Tor erzielt werden
- ▶ Bei einem indirekten Freistoß muss ein weiterer Spieler (Mitspieler oder Gegner) den Ball berühren muss, damit ein Tor erzielt werden kann.

Welche Mannschaftsteile gibt es?

- ▶ Abwehr
- ▶ Mittelfeld
- ▶ Angriff

Basketball

Aus wie vielen Spielen besteht eine Mannschaft?

- ▶ 5 Spieler auf dem Feld, 5 Auswechselspieler

Wie viele Spieler müssen von einer Mannschaft während der Spielzeit auf dem Spielfeld sein?

- ▶ 5 Spieler

Wie und wo beginnt das Spiel?

- ▶ Durch Sprungball, im Mittelkreis

Welche Korbwurfarten gibt es?

- ▶ Korbleger
- ▶ Sprungwurf
- ▶ Hakenwurf
- ▶ Dunking

Welche Passarten kennst du?

- ▶ beidhändiger Überkoppass
- ▶ beidhändiger Bodenpass
- ▶ beidhändiger Druckpass

Wie hoch hängt der Korb?

- ▶ 3,05 m

Nenne 2 Möglichkeiten für einen Angriff!

- ▶ Schnellangriff oder offener Angriff
- ▶ Positionsangriff

Nenne 2 Angriffsformationen!

- ▶ 1-3-1
- ▶ 1-2-2

Durch welche Linien wird das Spielfeld begrenzt?

- ▶ Seitenlinien
- ▶ Mittellinie
- ▶ 3-Punkte-Linie

Das Spielfeld wird außerdem durch Zonen, Räume und einen Kreis begrenzt.

Zähle sie auf!

- ▶ Freiwurfräume
- ▶ Mittelkreis

Wie heißen die 2 Möglichkeiten der Verteidigung?

- ▶ Zonendeckung
- ▶ Manndeckung

Welche Punkte kann ein Korb erzielen?

- ▶ Korb aus Feldspiel 2 Pkt.
- ▶ Wurf hinter der 3 P-Linie = 3 Pkt.
- ▶ Freiwurf = 1 Pkt.

Welche Sekundenregeln gibt es?

- ▶ 3 Sek.
- ▶ 5 Sek
- ▶ 8 Sek.
- ▶ 24 Sek

Wie werden technische Fouls geahndet?

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

Wie werden technische Fouls des Trainers oder der Ersatzspieler geahndet?

- ▶ Ein technisches Foul wird in jedem Fall gegen den Trainer verhängt und dem Gegner werden 2 Freiwürfe mit anschließendem Ballbesitz an der Mittellinie zuerkannt.

Was passiert beim 5. Foul eines Spielers?

- ▶ Er wird disqualifiziert und muss das Spielfeld verlassen. Er kann durch einen anderen Spieler ersetzt werden.

Erkläre die „Eins-und-Eins“ Regel

- ▶ Wenn eine Mannschaft in einer Halbzeit 7 Fouls begangen hat, wird für jedes weitere Foul ein Freiwurf verhängt. Trifft der Spieler, bekommt er einen weiteren Freiwurf.

Handball

Wieviel Spieler sind von einer Mannschaft auf dem Spielfeld?

- ▶ 7 Spieler

Aus wie vielen Spielern besteht eine Vereinsmannschaft?

- ▶ Aus 12 Spielern (10 Feldspieler und 2 Torwarte)

Wieviel Spieler dürfen während des Spieles ausgewechselt werden?

- ▶ 4 Spieler und 1 Torhüter

Wann und wo darf ausgewechselt werden?

- ▶ immer – aber nur im Auswechselraum

Kann ein Auswechselspieler mehrmals eingesetzt werden?

- ▶ Ja

Was ist beim Auswechseln zu beachten?

- ▶ Auswechseln im Auswechselraum
- ▶ Der Spieler muss vor dem Auswechselspieler das Feld verlassen haben

Wieviel Schritte darf ich mit dem gehaltenen Ball machen?

- ▶ 3 Schritte

Nenne zwei Verteidigungssysteme

- ▶ 5:1
- ▶ 6:0

Wann gibt es 7 m (2 Möglichkeiten)

- ▶ Betreten des Kreises zur Abwehr
- ▶ Hereinholen des Balles in den Kreis durch Torwart

Welche Regelübertretung kann eine 2-Minutenstrafe bedingen?

- ▶ Meckern
- ▶ Falsches Auswechseln
- ▶ Ball auf den Boden werfen oder nicht unmittelbar ablegen

Welchen Abstand muss der Gegner beim Einwurf bzw. Freiwurf vom ausführenden Spieler haben?

- ▶ 3 m

Was versteht man unter dem Begriff „Torkreislinie“?

- ▶ Die Torkreislinie ist die durchgezogene Linie, die in einem bestimmten Abstand vor der Torlinie verläuft.

Was versteht man unter dem Begriff „Freiwurflinie“?

- ▶ Die gestrichelte Freiwurflinie verläuft in einem bestimmten Abstand vor der Torlinie und vor der Torkreislinie.

Wer darf ausschließlich den Torraum betreten?

- ▶ Nur der Torwart

Welche Folgen hat das Betreten des Torraums durch einen Feldspieler?

- ▶ Freiwurf, wenn ein Feldspieler mit dem Ball den Torraum betritt.
- ▶ Freiwurf, wenn ein Feldspieler ohne Ball den Torraum betritt.
- ▶ 7 m, wenn ein Feldspieler absichtlich seinen eigenen Torraum betritt.

Wann gilt ein Tor als erzielt?

- ▶ Wenn der Ball in seinem vollen Umfang die Torlinie überschritten hat.

Wann entscheidet der Schiedsrichter auf Eckwurf?

- ▶ Wenn der Ball vor dem Verlassen der Spielfläche über die Torauslinie von einem Spieler der verteidigenden Mannschaft zuletzt berührt wurde.

Wie lange darf der Ball gehalten werden?

- ▶ höchstens 3 Sekunden

Wie heißen die beiden Grundelemente des Handballspiels?

- ▶ Werfen und Fangen

Nenne die 3 wichtigsten Wurfarten im Handball!

- ▶ Schlagwurf
- ▶ Fallwurf
- ▶ Sprungwurf

Darf der Torwart den Wurfkreis verlassen?

- ▶ Er darf ohne Ball den Torraum verlassen und als Feldspieler mitspielen. Er darf jedoch nicht mit dem Ball in den Torraum zurückkehren.

Wann darf der Anwurf erst ausgeführt werden?

- ▶ Erst nachdem der Schiedsrichter gepfiffen hat.

Was versteht man unter einem Stürmerfoul?

- ▶ Stürmer läuft, springt mit Kopf, Schulter oder Knie voraus in die Abwehr.

Was hat ein Spieler bei einem 7 m-Wurf zu beachten?

- ▶ Es darf sich kein Spieler zwischen Torraum und Freiwurflinie befinden.
- ▶ Der Werfer darf die 7 m-Linie weder berühren noch überschreiten.

Darf sich der Torwart beim 7 m-Wurf frei bewegen?

- ▶ Ja, wenn er mindestens 3 m vom Werfer entfernt steht.

Was versteht man unter einem Gegenstoß?

- ▶ z.B. Alleingänge nach Abfangen von Pässen des Gegners.

Was versteht man unter einer 6:0-Deckung?

- ▶ Sämtliche Abwehrspieler verteidigen an der eigenen Torkreislinie.

Volleyball

Wann erhält eine Mannschaft einen Punkt?

- ▶ Wenn die gegnerische Mannschaft eine Bestrafung erhält.
- ▶ Wenn es gelingt, den Ball auf den Boden des gegnerischen Spielfeldes zu spielen
- ▶ Wenn die gegnerische Mannschaft einen Fehler begeht.

Welche Fehler können zu Punkten für den Gegner führen?

- ▶ Wenn der Ball 4 x gespielt wird.
- ▶ Wenn ein Spieler den Ball 2 x hintereinander berührt oder mehrere Körperteile nacheinander berührt werden.
- ▶ Wenn der Ball ins Aus geschlagen wird.

Wie viele Spieler dürfen auf dem Feld stehen?

- ▶ 6

Wie lange dauert ein Spiel?

- ▶ Ein Spiel gewinnt die Mannschaft, die zuerst 3 Sätze gewonnen hat.

Was versteht man unter unsportlichem Verhalten?

- ▶ Spielverzögerung
- ▶ Den Gegner anschreien oder einschüchtern.
- ▶ Ständiges kritisieren der Schiedsrichterentscheidungen

Mit welchen Körperteilen darf der Ball gespielt werden?

- ▶ Mit allen Körperteilen.

Nenne 3 technische Grundelemente des Spiels?

- ▶ Oberes Zuspiel (pritschen des Balles)
- ▶ Unteres Zuspiel (baggern des Balles)
- ▶ Aufschlag

Was versteht man unter der „Rotation“?

- ▶ Bei Aufgabenwechsel rotiert die gesamte Mannschaft im Uhrzeigersinn eine Position weiter

Welche Positionsnummern haben die Netzspieler?

- ▶ Die Nummern 2, 3, 4 sind Netzspieler. Nur die Netzspieler dürfen zwischen Netz und Angriffslinie Schmettern.

Von welcher Position wird die Angabe gespielt?

- ▶ Nur die Position 1 darf die Angabe ausführen.

Teil B: Individualsport

Leichtathletik

Wie heißen die sportlichen Grundfertigkeiten in der Leichtathletik?

- ▶ Springen
- ▶ Laufen
- ▶ Werfen
- ▶ Stoßen

Welche Sprungdisziplinen gibt es?

- ▶ Weitsprung
- ▶ Stabhochsprung
- ▶ Dreisprung
- ▶ Hochsprung

Nenne die 4 Phasen bei allen Sprungwettbewerben

- ▶ Absprung
- ▶ Landung
- ▶ Anlauf
- ▶ Flug

Nenne Weitsprungtechniken

- ▶ Schrittweitsprung
- ▶ Hangsprung
- ▶ Laufsprung

Wie wird beim Weitsprung der Anlauf durchgeführt?

- ▶ Als Steigerungslauf
- ▶ Temposteigerung bis zum Balken

Wie kann man einen Geschwindigkeitsverlust beim Anlauf zum Weitsprung vermeiden?

- ▶ Richtige Wahl des Ablaufpunktes; kein zu langer Anlauf!

Wann zählt ein Weitsprung als Fehlversuch?

- ▶ Wenn der Absprungpunkt über der vordersten Kante des Sprungbalkens (Sprungzone) liegt
- ▶ Verlassen der Sprunganlage seitlich
- ▶ Zurückgehen in der Sprunggrube

Wann ist ein Weitsprung in der Schule ungültig?

- ▶ Wenn die Fußspitze des Absprungbeines nicht innerhalb der Absprungzone liegt

Nenne die 4 Phasen des Hochsprungs!

- ▶ Anlauf
- ▶ Absprung
- ▶ Flug
- ▶ Landung

Nenne verschiedene Hochsprungstechniken?

- ▶ Flop
- ▶ Scherensprung
- ▶ Straddle oder Wälzer.

Unterscheide den Anlauf beim Wälzer und Flop!

- ▶ Wälzer: gradlinig
- ▶ Flop: bogenförmig

Wann ist ein Hochsprung ungültig?

- ▶ Unterlaufen der Latte (Berühren der Anlage jenseits der senkrechten Projektion der Latte zum Boden)
- ▶ Reißen der Latte
- ▶ Beidbeiniger Absprung

Von welcher Seite erfolgt bei einem Hochspringer mit Floptechnik der Anlauf, wenn das rechte Bein das Sprungbein ist?

- ▶ Von der linken Seite

Wie lange muss die Latte beim Hochsprung liegen bleiben, damit der Versuch gültig gewertet wird.

- ▶ 3 Sekunden

In welche Kategorien können die Laufdisziplinen eingeteilt werden?

- ▶ Kurzstrecke
- ▶ Mittelstrecke
- ▶ Langstrecke
- ▶ Hürdenlauf
- ▶ Hindernislauf

Wie lautet das Startkommando beim Kurzstreckenlauf

- ▶ Auf die Plätze, fertig, los (Schuss)

Wie lautet das Startkommando beim Mittel- und Langstreckenlauf?

- ▶ Die mit einem Meter Abstand zur Startlinie aufgestellten Läufer gehen nach dem Kommando „Auf die Plätze“ an die Startlinie vor. Kein „Fertig“, auf Startsignal sofortiger Start

Nenne die Startmöglichkeiten für Kurz-, Mittel- und Langstrecke

- ▶ Hochstart für Mittel - und Langstrecke
- ▶ Tiefstart für Sprint

Welche Staffelarten gibt es?

- ▶ Pendelstaffel
- ▶ Stafettenlauf.
- ▶ Rundenstaffel

Bei welcher Laufdisziplin wird nur auf den Ballen gelaufen?

- ▶ Kurzstrecke

Bei welcher Laufdisziplin wird über die ganze Sohle gelaufen?

- ▶ Langstrecke

Welche Startstellung ist bei Staffelübergabe angebracht?

- ▶ Hochstart

Bei welchen Disziplinen muss in Bahnen gelaufen werden?

- ▶ Bei allen Sprintdisziplinen

Welche leichtathletische Wurf- und Stoßarten kann man unterscheiden

- ▶ Ballwurf
- ▶ Schleuderball
- ▶ Kugelstoß

Nenne den Bewegungsablauf beim Kugelstoßen (Standstoß seitlich)

- ▶ Stoßauslage
- ▶ Abstoß
- ▶ Abfangen

Wann gilt ein Versuch beim Kugelstoß als ungültig?

- ▶ Kugelwerfen
- ▶ Verlassen des Kreises nach unsicherem Stand
- ▶ Übertreten des Stoßbalkens

Welche Sicherheitsregeln beim Kugelstoßen musst du beachten?

- ▶ Keine Kugelstöße in Gegenüberstellung
- ▶ Nach dem Stoß nach hinten weggehen
- ▶ Auf genügend seitlichen Abstand achten

Welche Bedeutung hat die Leichtathletik für den Schulsport?

- ▶ Sie verbessert die motorischen Grundeigenschaften.
- ▶ Fördert charakterliche Eigenschaften wie: Willenskraft und Selbstdisziplin

Geräteturnen

Nenne verschiedene Griffarten beim Gerätturnen

- ▶ Kammgriff
- ▶ Zwiagriff
- ▶ Ristgriff

Nenne verschiedene Turngeräte

- ▶ Reck
- ▶ Ringe
- ▶ Barren
- ▶ Boden

Welche Bewegungsrichtungen gibt es?

- ▶ Drehungen
- ▶ Rückwärts
- ▶ Vorwärts

Nenne 3 wichtige Stellungen zum Gerät

- ▶ Vorlings: Die Brust zeigt zum Gerät.
- ▶ Rücklings: Der Rücken zeigt zum Gerät.
- ▶ Seitlings: Eine Schmalseite des Körpers zeigt zum Gerät.

Erkläre die Begriffe „Helfen und Sichern“

- ▶ Beim „Sichern“ wird nur eingegriffen, wenn ein Sturz bzw. eine Verletzung droht Übung.

Nenne mindestens 3 turnerische Übungen am Barren

- ▶ Rolle vorwärts
- ▶ Oberarmstand
- ▶ Wende

Nenne 2 turnerische Sprünge (Pferd oder Kasten)

- ▶ Hocke
- ▶ Grätsche

Nenne mindestens 3 turnerische Übungen am Reck

- ▶ Hüftumschwung
- ▶ Hocke
- ▶ Hüftaufschwung

Nenne mindestens 3 turnerische Übungen am Boden

- ▶ Rollen (vorwärts/rückwärts)
- ▶ Handstand
- ▶ Rad

Nenne mindestens 3 turnerische Übungen am Schwebebalken

- ▶ Schwebesitz
- ▶ Überspreizen
- ▶ Hockwende

Welche besonderen Fähigkeiten muss ein Turner haben?

- ▶ Mut
- ▶ Gewandtheit
- ▶ Kraft
- ▶ Geschicklichkeit

Gymnastik und Tanz

Nenne Aufgaben der schulischen Gymnastik

- ▶ Formung der Bewegung
- ▶ Entwicklung der Bewegungsfähigkeit und der Bewegungsphantasie

Wie lauten die Grundformen der Bewegung?

- ▶ Springen, Federn
- ▶ Hüpfen, Schwingen
- ▶ Gehen, Laufen

Welche 4 Faktoren bestimmen die Bewegung?

- ▶ Technik
- ▶ Raum
- ▶ Rhythmus
- ▶ Gruppe/Partner

Welche Handgeräte gibt es in der Sportgymnastik?

- ▶ Ball
- ▶ Reifen
- ▶ Seil
- ▶ Band
- ▶ Keule

In welchen Raumebenen werden Handgeräte bewegt?

- ▶ Sagittale Ebene
- ▶ Frontale Ebene
- ▶ Horizontale Ebene

Welche Aufstellungsformen gibt es bei Partnerübungen?

- ▶ Gegenüberstellung
- ▶ Hintereinanderstellung
- ▶ Nebeneinanderstellung
- ▶ Gegeneinanderstellung

Welche Aufstellungsformen gibt es in der Gruppe?

- ▶ Stirnreihe, doppelte Stirnreihe
- ▶ Flankenkreis links/rechts, Flankenreihe
- ▶ Gasse
- ▶ Innenstirnkreis, Außenstirnkreis

Welche Aufstellungsformen kennst du vom Volkstanz?

- ▶ Square (Viereck)
- ▶ Kette
- ▶ Kutsche (Dreieck)

Wie können Tänze eingeteilt werden?

- ▶ Ethnischer Tanz
- ▶ Moderner Tanz
- ▶ Folkloristischer Tanz

Nenne einige Figuren, die im Folk-Tanz angewandt werden.

- ▶ Dosido
- ▶ Promenade
- ▶ Allemande

Nenne einige Folkloretänze

- ▶ Square Dance
- ▶ Sirtaki
- ▶ Polka

Welche modernen Tänze sind dir bekannt?

- ▶ Jazz-Tanz
- ▶ Rock`n Roll
- ▶ Break-Dance

Schwimmen

Warum ist Schwimmen eine gesunde Sportart?

- ▶ Schwimmen kann man bis ins hohe Alter
- ▶ Entlastung der Wirbelsäule
- ▶ Schonung der Gelenke durch Schwerelosigkeit im Wasser

Nenne wichtige Ziele des Schwimmunterrichts

- ▶ Erlernen eines Schwimmstils zur Erhaltung des Lebens im Notfall.
- ▶ Abhärtung und Verbesserung der Organkraft

Wie verhält man sich bei einem Wadenkrampf im tiefen Wasser?

- ▶ Ruhig bleiben
- ▶ Rückenschwimmen mit wenig Bewegungen
- ▶ Überdehnen der betroffenen Wade

Wann darf man nicht zu einem Rettungsversuch ins Wasser springen?

- ▶ Wenn keine Befreiungsgriffe beherrscht werden
- ▶ In der Nähe von Wasserfällen, reißenden Strömungen und Wasserwirbel
- ▶ Bei schlechter gesundheitlicher Verfassung
- ▶ Wenn der Ertrinkende zu groß oder zu schwer ist

Welche Maßnahmen sind bei einer Fremdrettung zu ergreifen?

- ▶ Andere Badende aufmerksam machen.
- ▶ Rettung von Land aus (Stange, Rettungsring, Leiter, Leine usw.) oder vom Boot aus vornehmen.
- ▶ An eigene Sicherheit denken! Bei Umklammerung sofort Befreiungsgriffe ansetzen und lösen.
- ▶ Nur im äußersten Notfall von hinten heranschwimmen, nie direkt die Hand reichen und im günstigsten Moment Abschleppgriff ansetzen.

Baderegeln

- ▶ Bade nach Möglichkeit nie allein und schwimme große Strecken nicht ohne Bootsbegleitung
- ▶ Wer sich körperlich nicht wohl fühlt oder einen vollen oder ganz leeren Magen hat, sollte nicht ins Wasser gehen
- ▶ Nie erhitzt ins Wasser springen, immer zuerst abkühlen
- ▶ Als Nichtschwimmer nicht mit Luftmatratze oder anderen Schwimmhilfen ins tiefe Wasser gehen

Aus welchen Einzelteilen besteht jeder Schwimmstil?

- ▶ Armarbeit
- ▶ Atmung
- ▶ Beinarbeit

Nenne mindestens 3 Schwimmstile.

- ▶ Brustschwimmen
- ▶ Rückenschwimmen
- ▶ Delphinschwimmen

Was versteht man beim Kraulschwimmen unter einem 2er, 3er, 4er Zug?

- ▶ Nach 2 (3, 4) Armzügen erfolgt das Einatmen

Auf welche Seite wird beim 3er Rhythmus (Kraul) eingeatmet?

- ▶ Wechselweise rechts und links

Erkläre die Atmung beim Brustschwimmen

- ▶ Eingeatmet wird während der Druckphase des Armzuges, wenn der Körper die Höchste Wasserlage erreicht hat
- ▶ Ausgeatmet wird ins Wasser, beginnend mit der Körperstreckung und endet unmittelbar vor dem Wiedereinatmen, während der Kopf bereits aus dem Wasser ist.

Wie schlagen die Hände bei der Wende des Brust- und Kraulschwimmens an?

- ▶ Beim Kraulschwimmen kann jeder Körperteil den Anschlag durchführen
- ▶ Beim Brustschwimmen müssen die Hände gleichzeitig und auf gleicher Höhe anschlagen

Nenne einige Wassersprünge

- ▶ Kopfsprünge gehockt oder gestreckt
- ▶ Delphinsprünge
- ▶ Fußsprünge gehockt oder gestreckt

Teil C: Grundwissen

Gesundheit

Warum ist ein sinnvolles Aufwärmen wichtig?

- ▶ Um Verletzungen vorzubeugen
- ▶ Bessere Durchblutung des Gehirns fördert die Konzentrationsfähigkeit
- ▶ Vermehrte Produktion von Gelenkschmiere

Allgemeine Grundsätze des Aufwärmens!

- ▶ Je kälter die Außentemperatur, desto länger die Aufwärmzeit
- ▶ Die Aufwärmzeit sollte in der Schule 10 Min. betragen
- ▶ Schwitzen ja, triefen nein!
- ▶ Verstärktes Atmen ja, hecheln nein!
- ▶ Empfinden nach dem Aufwärmen: „Jetzt kann es losgehen“

Nenne einige Effekte (Wirkung) des Stretchings (Dehnen)!

- ▶ Verbesserung der Beweglichkeit
- ▶ Vorbeugen von Verletzungen

Nenne Kriterien für funktionelles Dehnen!

- ▶ Dehne nicht über die Schmerzgrenze hinaus
- ▶ Dehne vor und nach einer sportlichen Belastung
- ▶ Dehne langsam und konzentriert. Dehnen ist kein „Wettkampf“

Nenne Dehnübungen!

- ▶ Wadendehnung
- ▶ Brustmuskulatur-dehnung
- ▶ Dehnung vorderer Kniestrecker

Was ist bei der Wadendehnung richtig?

- ▶ Schrittstellung
- ▶ Zehenspitzen zeigen nach vorne
- ▶ Leichtes Ziehen bei der Wadendehnung
- ▶ Hinteres Bein gestreckt, durchgedrückt, Ferse zu Boden drücken

Nenne Möglichkeiten des Abwärmens!

- ▶ Lockeres Auslaufen
- ▶ Entspannungsübungen
- ▶ Dehnübungen

Wo ist der Puls fühlbar?

- ▶ An der Halsschlagader
- ▶ An der Innenseite beider Unterarme, kurz über dem Handgelenk

Welchen Zweck hat die Pulskontrolle bei sportlichen Belastungen?

- ▶ Schutz vor Überbelastung
- ▶ Instrument zur Trainingssteuerung

Welche Bedeutung hat der Sport für die Gesundheit?

- ▶ Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft
- ▶ Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen

Welche Bedeutung hat eine sportgerechte Kleidung für die Gesundheit?

- ▶ Schmucksachen wie Ringe, Halsketten, Ohrringe oder Uhren müssen vor dem Sport abgenommen werden, da sie zu Verletzungen führen können.
- ▶ Trainingshose und Sporthemd sorgen für genügend Bewegungsspielraum und sorgen dafür, dass Schweiß verdunsten kann und somit ein Hitzestau vermieden wird.

Wodurch kann die Unfallgefahr im Sportunterricht reduziert werden?

- ▶ Sportgerechte Kleidung.
- ▶ Zuverlässige, richtige Hilfestellung bei Turnübungen.
- ▶ Geräteaufbau organisieren und kontrollieren bevor mit dem Sport begonnen wird.

Wie kannst du selbst dein Ausdauertraining aufbauen?

- ▶ Steigere das Tempo erst immer über den Umfang (Zeit), erst dann über Intensität (z. B. Lauftempo steigern)
- ▶ Trainiere regelmäßig und täglich

Warum ist ein Waldlauf einem Lauf auf der Straße vorzuziehen?

- ▶ Der weiche Waldboden schont die Gelenke
- ▶ Es wird sehr sauerstoffreiche Luft eingeatmet

Wie reagiert der Körper auf sportliche Aktivität?

- ▶ Körpertemperatur steigt an
- ▶ Schweiß tritt aus den Poren
- ▶ Gesichtsfarbe verändert sich
- ▶ Atmung wird intensiviert

Umwelt

Wie verhält sich ein umweltbewusster Radfahrer?

- ▶ Er benützt die Fahrradwege
- ▶ In Fußgängerzonen wird das Fahrrad geschoben

Wie verhält sich ein umweltbewusster Inline-Skater?

- ▶ Bundesstraßen dürfen nicht benutzt werden
- ▶ Beim Fahren auf dem Bürgersteig nimmt er Rücksicht auf die Fußgänger

Wie verhält sich ein umweltbewusster Fußballer?

- ▶ Dort wo andere gestört werden, sollte nicht gespielt werden (z.B. in Parks, in der Nähe von Krankenhäusern oder Altenheimen)
- ▶ Frisch angesäte Rasenflächen werden nicht benutzt

Wie verhält sich ein umweltfreundlicher Skiläufer?

- ▶ Bei zu wenig Schnee nicht fahren, da Pflanzen zerstört werden, was evtl. die Bodenerosion beschleunigt
- ▶ Der Lebensraum des Wildes wird beachtet
- ▶ Mit den Langlaufskiern auf den gespurten Loipen bleiben

Wie verhält sich ein umweltbewusster Schwimmer?

- ▶ Nicht in Gefahrenbereichen Schwimmen wie z.B. Schiffen, Wehren, künstlichen Wasserstraßen
- ▶ Das Wasser nicht verunreinigen
- ▶ Brütende Wasservögel nicht stören

Wie verhält sich ein umweltbewusster Jogger oder Bergwanderer?

- ▶ Nicht abseits von befestigten Wegen laufen, damit das Wild nicht gestört wird
- ▶ Er hinterlässt keinen Unrat
- ▶ Er benutzt nur die ausgezeichneten Wanderwege

Kondition

Aus welchen Einzelbereichen setzt sich die Kondition zusammen?

- ▶ Man unterscheidet zwischen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

Welche koordinativen Fähigkeiten gibt es?

- ▶ Orientierungsfähigkeit
- ▶ Umstellungsfähigkeit
- ▶ Reaktionsfähigkeit

Welche konditionellen Fähigkeiten gibt es?

- ▶ Kraft
- ▶ Beweglichkeit
- ▶ Schnelligkeit
- ▶ Ausdauer

Was versteht man unter dem Begriff „Zirkeltraining“?

- ▶ An verschiedenen Stationen werden innerhalb einer bestimmten Zeit unterschiedliche Übungen gemacht. Zwischen den Übungen wird eine Pause eingehalten, in der die Station gewechselt wird und in der man sich etwas erholen kann.

Nenne einige typische Ausdauersportarten

- ▶ Schwimmen
- ▶ Joggen
- ▶ Skilanglauf

Was bewirkt eine gute Kondition?

- ▶ Bei Stürzen oder Unfällen wird das Verletzungsrisiko vermindert
- ▶ Leistungsfähigkeit in anderen Sportarten erhöht sich
- ▶ Stärkung des Immunsystems

Fairness

Wie lautet der oberste Grundsatz im Sport?

- ▶ „Fair geht vor“.

Was bedeutet fair sein?

- ▶ Sich anständig gegenüber anderen Sportlern, Mitspieler und Zuschauer verhalten.

Warum muss man im Sport unbedingt bestimmte Regeln anerkennen?

- ▶ Um im Eifer des Wettkampfes Konflikte zu unterbinden
- ▶ Um Verletzungen vorzubeugen
- ▶ Damit objektive Leistungsvergleiche möglich sind

Welche praktischen Möglichkeiten habe ich Fairness u. Kooperation zu zeigen?

- ▶ Regeln einhalten
- ▶ Mitspieler nach Fehlern aufmuntern
- ▶ Als Sieger prahlt man nicht
- ▶ Keine Fouls vortäuschen (Schwalben)