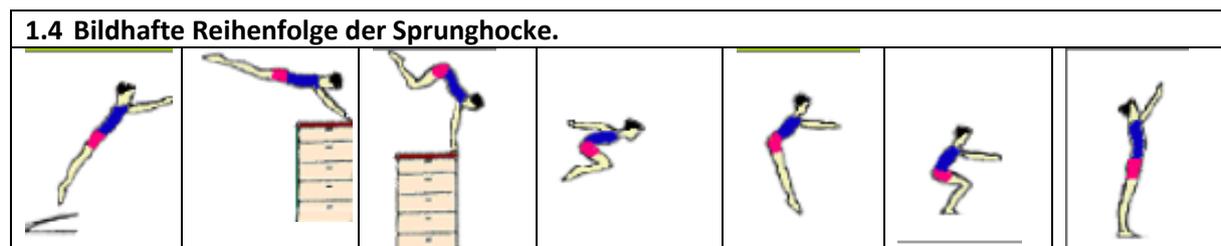
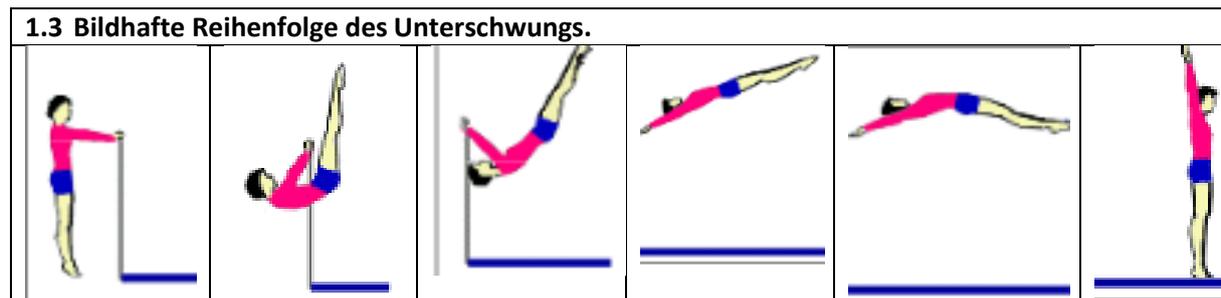


Vorbereitung auf die schriftliche Qualiprüfung im Fachbereich Sport

Individualsportarten

1. Turnen an Geräten					
1.1 Folgende Übungen werden an den unten stehenden Geräten geturnt. (A) Reck/Stufenbarren; (B) Boden; (C) Barren; (D) Sprung					
D	Grätsche	B	Flugrolle	C	Wendekehre
D	Hocke, Kasten lang	A	Unterschwing	A	Felgaufschwung
B	Flick-Flack	B	Radwende	B	Handstand
B	Rad	C	Rolle zum Grätschsitz	B	Salto vorwärts/rückwärts
A	Felgumschwung	C	Hockwende		

1.2 Spezifischer Geräteinsatz im Kunstturnen. (A) Männer; (B) Frauen; (C) Frauen und Männer			
A	Barren	A	Ringe
B	Stufenbarren	A	Pauschenpferd
C	Boden	B	Schwebebalken
A	Reck	C	Sprung



1.5 Helfen und Sichern
<ul style="list-style-type: none"> • Helfend bedeutet: Aktiv in die Bewegung des Übenden eingreifen, um das Gelingen zu unterstützen • Sichern bedeutet: Helfer sichert die Bewegung nur ab, um im Notfall eingreifen zu können • Helfergriffe: Klammergriff, Stützgriff, ½ Klammergriff, Klammergriff als Drehgriff
1.6 Griffarten beim Turnen
<ul style="list-style-type: none"> • Ristgriff • Speichgriff • Kammgriff

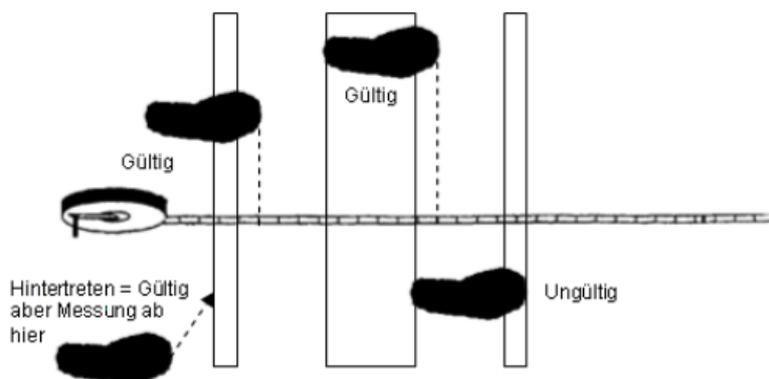
Vorbereitung auf die schriftliche Qualiprüfung im Fachbereich Sport

2. Leichtathletik		
2.1 In der Leichtathletik kennt man drei Laufbereiche:		
Kurzstreckenlauf (Sprint)	Mittelstreckenlauf	Langstreckenlauf
<ul style="list-style-type: none"> • 50 m • 75 m • 100 m • 200 m • 400 m 	<ul style="list-style-type: none"> • 800 m • 1.000 m • 1.500 m 	<ul style="list-style-type: none"> • 2.000 m • 3.000 m • 5.000 m • 10.000 m
2.2 Grundfertigkeiten der LA		
Laufen, Springen, Werfen/Stoßen;		

2.3 Startkommando Kurzstreckenlauf und Reaktion:
<ol style="list-style-type: none"> 1) „Auf die Plätze“ = Einnahmehaltung des Tief- oder Hochstarts 2) „Fertig“ = Das Gesäß wird angehoben, Knie berühren nicht mehr den Boden, Finger sind hinter der weißen Linie 3) „Los“ = explosives Abdrücken, schnelle und kurze Anfangsschritte, Vorderer Fußbereich setzt auf (Fußballen)

2.4 Der Weitsprung in der Schule

a) Gültig oder Ungültig?



- Der Versuch ist ungültig, wenn die Fußspitze nicht im Bereich der Absprungzone liegt.
- Gemessen wird vom hinteren Eindruck (Verse, Fingerspitzen, Po, ...) im Sand zur Endlinie der Absprungzone. Dabei ist darauf zu achten, dass die „null“ im Sand ist.

b) Die 4 Phasen des Weitsprungs

Phase 1 = Steigerungslauf auf dem Fußballen

Phase 2 = Sprungbein kräftig strecken; Schwungbein mit aktivem Kniehub und Arme nach oben

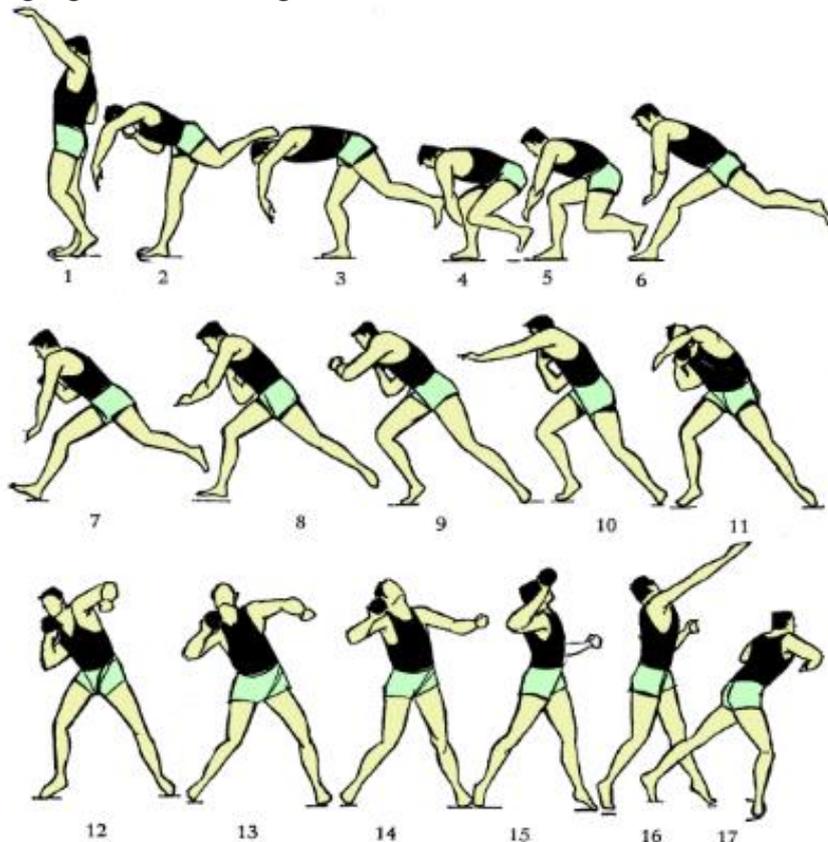
Phase 3 = Absprunghaltung kurz beibehalten, dann Sprungbein zu Schwungbein bringen.

Phase 4 = Weites Vorbringen der Füße, Körperschwerpunkt nach vorne, beidbeinige Landung;



2.5 Stoßen und Werfen

a) Der Bewegungsablauf beim Kugelstoßen



- 1) Kugel auf die Handwurzel legen und an den Hals pressen
- 2) Am hinteren Kreisrand aufstellen; Rücken in Stoßrichtung
- 3) Standwaage; Schwungbein zum Standbein anziehen und explosiv nach hinten strecken; Standbein abstoßen und nachziehen; Schwerpunkt absenken
- 4) Hüfte und Füße eindrehen; Aufsetzen beider Beine;
- 5) Drehstreckung der Beine und Hüfte; Kugel vom Hals lösen und bei völliger Armstreckung abstoßen;

b) Kugelstoß gültig oder ungültig?

Ungültig: Wenn der Fuß den Ring nach vorne heraus verlässt; wenn der Fuß den Stoßbalken berührt; wenn die Kugel geworfen und nicht gestoßen wurde;

Gültig: wenn der Ring nach hinten verlassen wird; wenn die Kugel innerhalb des 40 Grad-Sektors aufkommt;

Vorbereitung auf die schriftliche Qualiprüfung im Fachbereich Sport

c) Schlagwurf



- 1) Schlagball liegt auf der Handwurzel von den Fingern umschlossen
- 2) Anlauf von mindestens 3 Metern wählen
- 3) Vorletzter Schritt ist ein großer Schritt; Rücklage → Wurf Schulter wird zurückgedreht; Stemmschritt und Bogenspannung;
- 4) Explosives Vorbringen des Ellenbogens; gerader und schlagartiger Abwurf über Kopf nach vorne oben; Nachziehen des hinteren Beins;

d) Schlagwurf gültig oder ungültig?

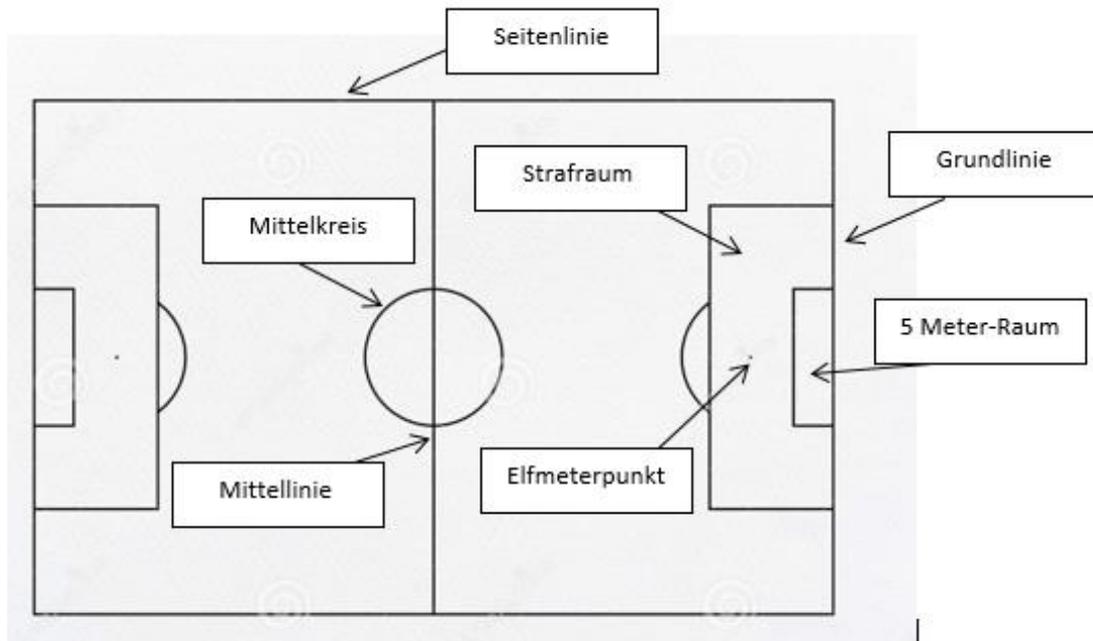
Ungültig: wenn die Abwurfline übertreten oder mit dem Fuß berührt wird; wenn der Schlagball nicht über Kopf geworfen wird (von unten);

Vorbereitung auf die schriftliche Qualiprüfung im Fachbereich Sport

Mannschaftssportarten

1. Fußball

1.1 Allgemeine Spielregeln



- Spieldauer beträgt 2x 45 Minuten
- Maximal 11 Spieler einer Mannschaft stehen auf dem Platz (10 Feldspieler, 1 Torwart)
- Abseits: gibt es nur in der gegnerischen Spielhälfte; befindet sich ein Spieler bei Ballabgabe näher zum letzten Abwehrspieler der gegnerischen Mannschaft als dessen eigene Mitspieler wird auf Abseits entschieden
- Mindestens 1 Schiedsrichter im Amateurbereich; im Profibereich 4 Schiedsrichter (1 Hauptschiedsrichter, 2 Assistenten, 1 Vierter Offizieller)
- Der Ball darf nicht mit der Hand oder den Armen gespielt werden
- Spielfeldgröße: Länge: 90 bis 120 Meter, Breite: 45 – 90 Meter

1.2 Foulspiel und Regelverstöße

- Foulspiel: ziehen am Trikot, umgrätschen und treten des Gegenspielers ohne den Ball zu spielen/treffen, stoßen und schubsen des Gegenspielers, Bein stellen, anspringen des Gegners, absichtliches Handspiel, unnatürliches Handspiel, sperren des Gegners ohne Ballbesitz;
- Entscheidung auf Freistoß: bei jedem Foulspiel außerhalb des 16-Meter-Raums (Torraum)
- Entscheidung auf Elfmeter: bei jedem Foulspieler innerhalb des 16-Meter-Raums (Torraum)
- Gelbe Karte: Foulspiel der härteren Art, taktisches Fouls, Summe der Fouls, Unsportlichkeit
- Rote Karte: Notbremse, Tätlichkeit/Beleidigung, grobes Foulspiel

Vorbereitung auf die schriftliche Qualiprüfung im Fachbereich Sport

1.3 Ballhandling/Ballkontrolle/Techniken

- Stoßarten: Innenseitstoß, Außenseitstoß, Innen- Außen- u. Vollspannstoß, Kopfstoß, Fersenstoß, Fallrückzieher, Seitfallzieher;
- Ballan- und Mitnahme: Sohle, Innen- und Außenseite, Spann, Oberschenkel, Brust, Kopf;
- Der Übersteiger gehört zu einem der beliebten Tricks

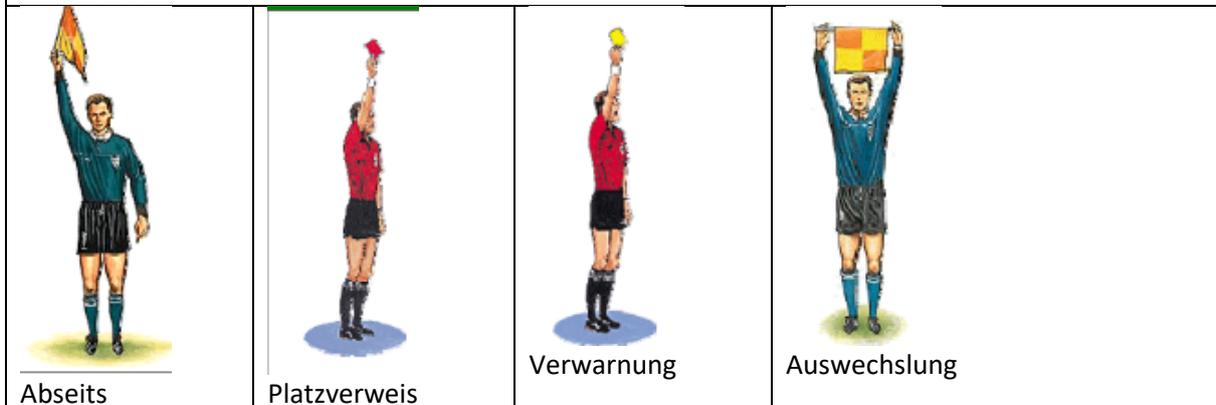
1.4 Spielsysteme

- 5 – 3 – 2
- 3 – 4 – 3
- 3 – 5 – 2
- 4 – 4 – 2
- 4 – 3 – 3
- 4 – 5 – 1
- 4 – 2 – 3 – 1

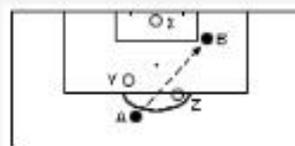
1.5 Aufgaben des Schiedsrichters und Schiedsrichterassistenten

- Vermehrt Tatsachenentscheidungen
- Videosichtung
- Spielabbruch
- Überwachung der Regeleinhaltung
- Abseits
- Nachspielzeit auf Grund von Spielverzögerungen und Unterbrechungen
- Verwarnung und Platzverweis
- Anzeigen einer „Ball aus“-Situation

1.6 Schiedsrichterzeichen



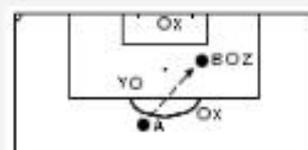
1.7 Abseits oder nicht abseits?



Alle Abseitsgrafiken aus [„www.ftr.at/sr/sites/fussballregeln/srilluregell1“](http://www.ftr.at/sr/sites/fussballregeln/srilluregell1)

A spielt den Ball zu B. B ist vor A und im Augenblick der Ballabgabe näher dem gegnerischen Tor als der vorletzte Abwehrspieler.

Entscheidung: Abseits



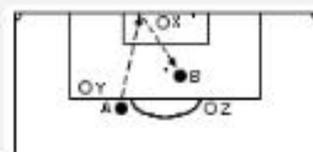
A spielt auf B, der mit dem Verteidiger auf gleicher Höhe steht.

Entscheidung: kein Abseits



A schießt und erzielt ein Tor. B steht vor dem Torwart und verdeckt ihm beim Schuss die Sicht.

Entscheidung: Abseits

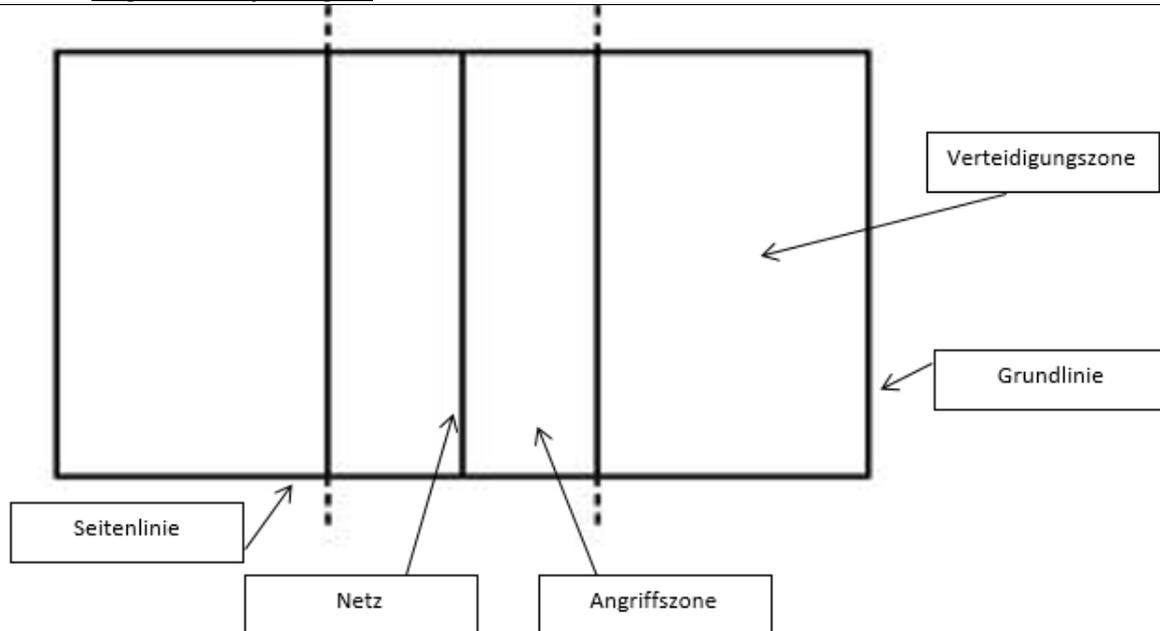


A schießt aufs Tor und der Ball prallt vom Torpfosten zu B, der ein Tor erzielt, ab. B befindet sich bei Ballabgabe hinter dem vorletzten verteidigenden Spieler der gegnerischen Mannschaft.

Entscheidung: Abseits

2. Volleyball

2.1 Allgemeine Spielregeln



- Spieldauer: Die Mannschaft gewinnt, die zuerst 3 Sätze gewonnen hat
- 1 Satz gewinnt das Team, welches zuerst 25 Punkte erzielt hat (jedoch mit mindestens 2 Punkten Vorsprung, ansonsten wird so lange gespielt bis 2 Punkte Vorsprung erreicht werden)
- 1 Mannschaft besteht aus 6 Spieler auf dem Spielfeld
- Das Spiel beginnt immer mit einem Aufschlag hinter der Grundlinie; Aufschlag hat immer das Team, welches den letzten Punktgewinn eingefahren hat;
- Spielfeld: Länge: 18 Meter; Breite: 9 Meter;

2.2 Techniken

- Unteres Zuspiel (baggern)
- Oberes Zuspiel (pritschen)
- Aufschlag von oben, Aufschlag von unten
- Block
- Angriffsschlag

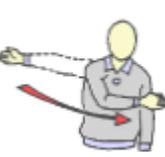
2.3 Punktgewinn

- Wenn der Ball auf dem Boden des gegnerischen Felds aufkommt
- Wenn die gegnerische Mannschaft einen Fehler macht
- Wenn die gegnerische Mannschaft eine Bestrafung erhält

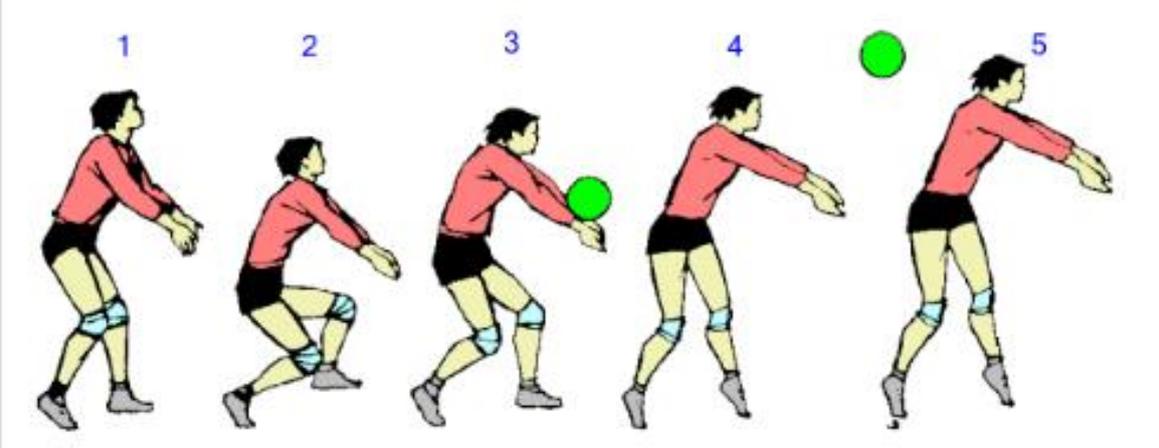
2.4 Fehler die zum gegnerischen Punktgewinn führen

- Wenn der Ball ins Aus geschlagen wird
- Wenn der Ball 4x gespielt wird
- Wenn ein Spieler den Ball 2x hintereinander berührt
- Wenn die Angabe nicht über das Netz geht
- Wenn der Ball gehalten oder geworfen wird
- Wenn bei der Angabe die Grundlinie übertreten oder berührt wird
- Wenn ein Spieler das Netz berührt
- Ein Spieler übertritt die Mittellinie mit seinem Fuß
- Wenn der Ball einen Gegenstand, der nicht zum Volleyballfeld (Hallendecke) gehört berührt

2.5 Internationale Schiedsrichterzeichen

				
Ball kommt im Spielfeld auf	Ball wird viermal von der gleichen Mannschaft gespielt	Auszeit	Ball im Aus	Aufgabenwechsel

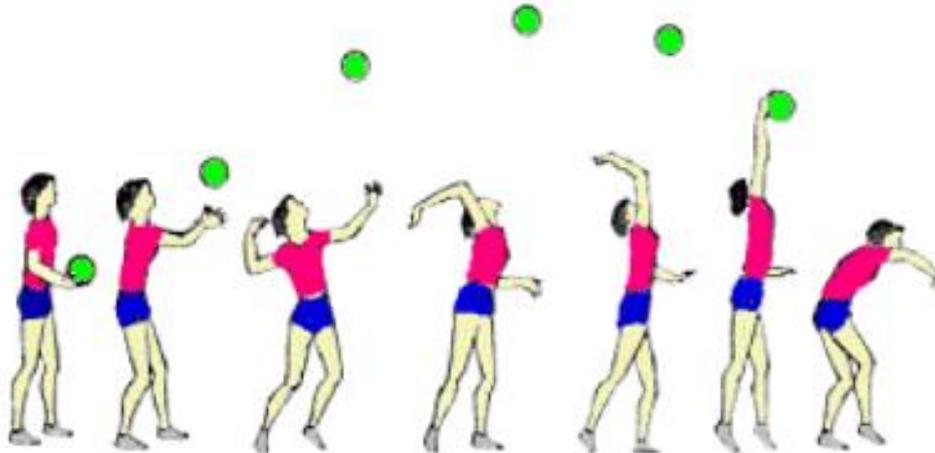
2.6 Das untere Zuspiel – Schrittweise erklärt



Das Diagramm zeigt fünf nummerierte Schritte (1 bis 5) zur Ausführung des unteren Zuspiels:

- 1) Bereitschaftsstellung
- 2) Spielstellung (Armhaltung zu Spielbrett; Körperschwerpunkt absenken)
- 3) Spielen des Balles vor der Hüfte (Ballkontakt mit Unterarmen; Beinstreckung nach oben)
- 4) Kontrollierte Abspielrichtung durch dosierte Armbewegung
- 5) Ausschwingbewegung

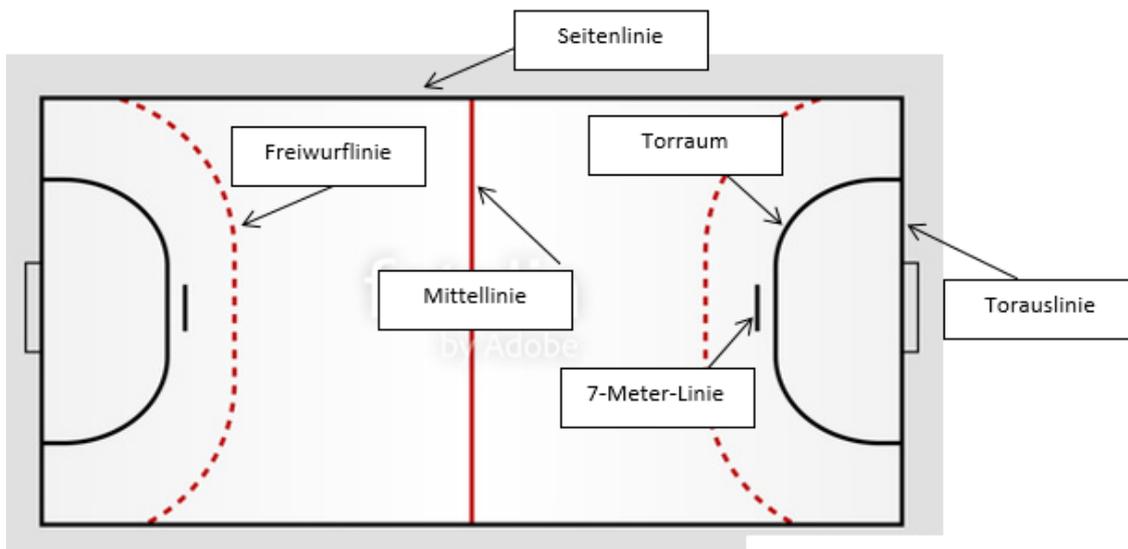
2.7 Der Aufschlag von oben – Schrittweise erklärt



- 1) Vorbereiten
- 2) Anwurf
- 3) Ausholen
- 4) Streckung
- 5) Zuschlagen
- 6) Treffpunkt
- 7) Ausschwingung

3. Handball

3.1 Allgemeine Spielregeln



- 2 Schiedsrichter pfeifen ein Spiel (Tor- und Feldschiedsrichter)
- Eine Mannschaft besteht aus 10 Feldspielern und 2 Torleuten, davon stehen höchstens 6 Spieler und ein Torwart auf dem Feld
- Der Torwart darf ohne Ball den Torraum verlassen und als Feldspieler mitspielen
- Mit Ball in der Hand dürfen maximal 3 Schritte gemacht werden oder 3 Sekunden danach erfolgt das Abspiel
- die Spieldauer beträgt 2 x 30 Minuten
- Spielfeldgröße: Breite: 20 Meter; Länge: 40 Meter

Vorbereitung auf die schriftliche Qualiprüfung im Fachbereich Sport

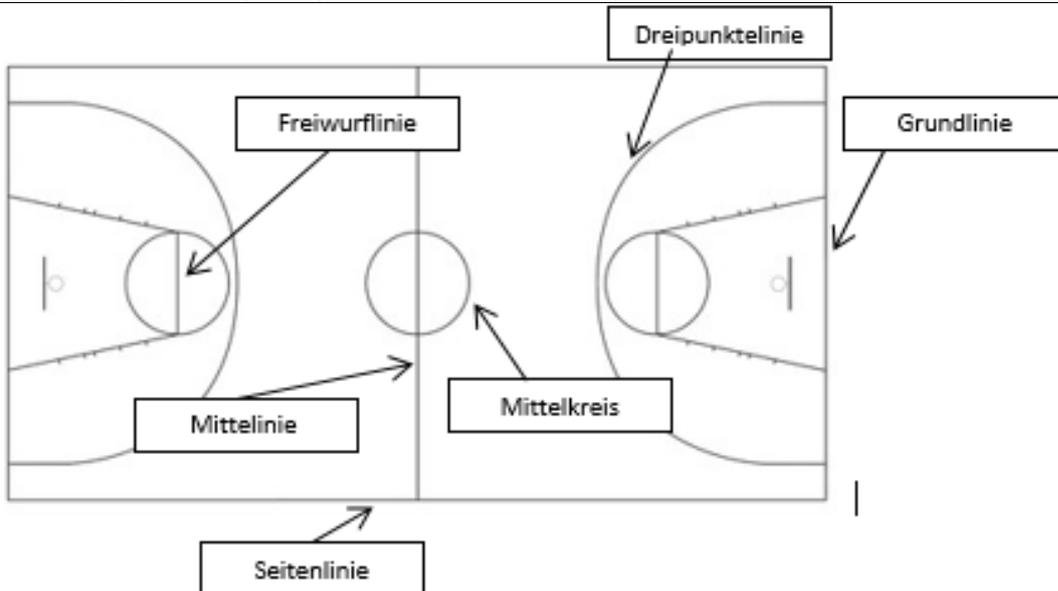
<p>3.2 Foulspiel und Regelverstöße</p> <ul style="list-style-type: none"> • „zweimal“: wenn der Ball nach zweimaligem Fangen weitergespielt wird • Auf Freiwurf wird entschieden: Wechselfehler, unsportliches Verhalten, Tätlichkeiten, Absichtliches spielen über Toraus- oder Seitenlinie, passivem Spiel, Schrittfehler, Foulspiel; • Typische Fouls: stoßen des Gegenspielers in der Luft/im Sprung, Griff in den Wurfarm, Griff/Schlag ins Gesicht, Umklammerung des Gegenspielers • Mehr als 3 Schritte mit Ball in der Hand • Auf 7-Meter wird entschieden: verhindern einer klaren Torchance auf dem ganzen Spielfeld, betreten des Torraums durch einen Abwehrspieler bei Vorteilsverschaffung, absichtliches Spielen des Balles zum Torwart im Torraum, hereinholen des Balles in den Torraum • Bei groben Fouls oder zu vielen werden 2 Minuten Zeitstrafe gegen den Spieler verhängt • Bei der dritten 2-Minuten Zeitstrafe erhält der jeweilige Spieler die Rote Karte und darf nicht mehr mitspielen; ein anderer Mitspieler darf im nach Ablauf der Zeitstrafe ersetzen • Bei Tätlichkeiten darf sofort die Rote Karte verhängt werden

<p>3.3 Grundelemente und Torerfolg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Werfen und Fangen sind Grundelemente dieser Sportart • Torerfolg: Stemmwurf, Sprungwurf, Wurf im Fallen, Trickwurf;
--

<p>3.4 Internationale Schiedsrichterzeichen</p>			
 <p>Torraum betreten</p>	 <p>Tippfehler</p>	 <p>Schrittfehler</p>	 <p>Umklammern</p>
 <p>Stürmerfoul</p>	 <p>Auszeit</p>		

4. Basketball

4.1 Allgemeine Spielregeln



- Reguläre Spielzeit beträgt 4 x 10 Minuten; bei jeder Spielunterbrechung wird die Zeit angehalten.
- Eine Mannschaft besteht aus 5 Spielern, die auf dem Spielfeld stehen und 7 Auswechselspieler
- Spielfeld: Breite= 15 Meter; Länge = 28 Meter

4.2 Foulspiel und Regelverstöße

- Foul: Das Spiel wird auf Foulhöhe an der Seitenlinie oder Grundlinie mit einem Einwurf fortgesetzt
- Foul beim Korbwurf ohne Korberfolg: 2 Freiwürfe
- Foul beim Korbwurf mit Korberfolg: 1 zusätzlicher Freiwurf
- Foul beim 3er ohne Korberfolg: 3 Freiwürfe
- Unsportliches Foul: 2 Freiwürfe und Einwurf über der Mittelinie
- Beim 5. Foul eines Spielers: er wird disqualifiziert u. muss das Spielfeld verlassen. Kann durch einen Mitspieler ersetzt werden
- Als Foulspiel versteht man: Rempeln, Schlagen, Stoßen, Ball aus der Hand schlagen
- Doppeldribbling: wenn der Spieler nach dem Dribbling den Ball in beide Hände nimmt und anschließend nochmals weiterdribbelt
- Halteball: wenn ein oder mehrere Spieler von gegnerischen Mannschaften eine Hand oder beide Hände so fest am Ball haben, dass keine Spieler ohne übermäßige Härte in Ballbesitz kommen können;

4.3 Passarten

- Beidhändiger Druckpass (Brustpass)
- Beidhändiger Bodenpass
- Beidhändiger Überkopfpas
- Einhändiger Pass

Vorbereitung auf die schriftliche Qualiprüfung im Fachbereich Sport

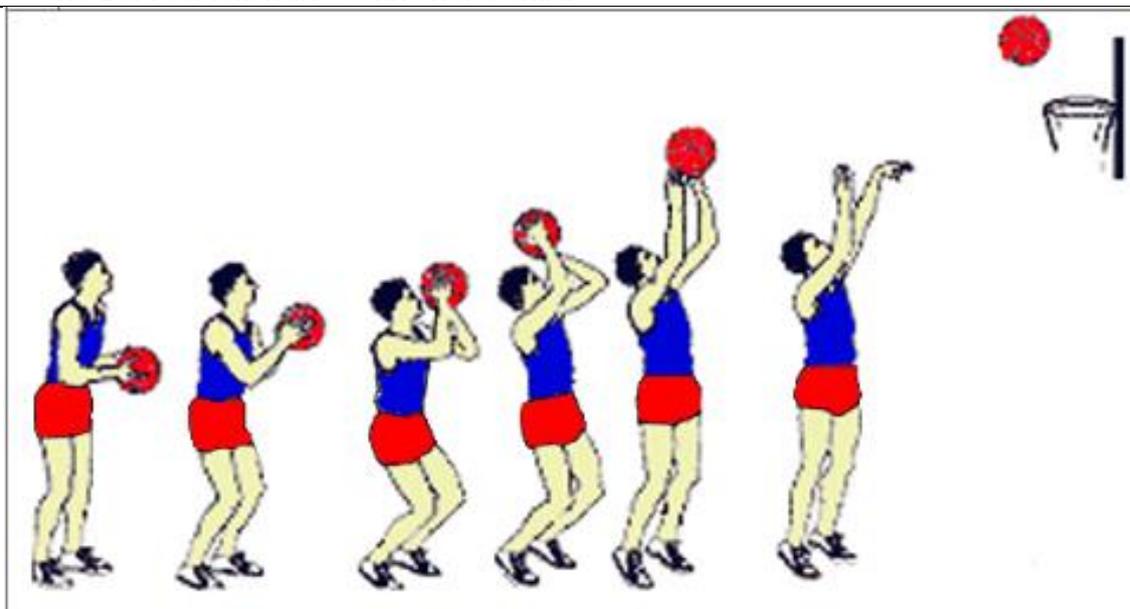
4.4 Korbwürfe und Punkte

- Sprungwurf, Korbleger, Standwurf (Positionswurf), Dunking
- Innerhalb der 3-Meter-Wurflinie zählt ein Korbtreffer 2 Punkte
- Außerhalb der 3-Meter-Wurflinie zählt ein Korbtreffer 3 Punkte
- Ein Freiwurf zählt 1 Punkt je Korbtreffer

4.5 Schiedsrichterzeichen

			
2-Punkte-Korbwurf	Dribbelfehler	Schrittfehler	Technisches Foul
			
3 Punkte erfolgreicher Wurf	Ein Freiwurf		

4.6 Der Positionswurf – Schrittweise erklärt



- 1) Wurfhand hinter dem Ball
- 2) Schrittstellung oder parallele Fußstellung
- 3) Den Korb unter den Ball hindurch anvisieren und leichte Kniebeugung
- 4) Ball über Kopf führen; allmählich beine Strecken
- 5) Bei Armstreckung verlässt der Ball die Wurfhand; Handgelenk wird abgeklappt
- 6) Ganzkörperstreckung

Vorbereitung auf die schriftliche Qualiprüfung im Fachbereich Sport

Themenbereich Gesundheit

1. Bedeutung des Sports für die Gesundheit
<ul style="list-style-type: none">• Durchführung von Hygienemaßnahmen• Lernen, sich in einer Gruppe zu bewegen, sich einordnen und im Team handeln zu können• Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft• Erwerb von Selbstvertrauen, Geschicklichkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit• Anregung des Stoffwechsels und Entschlackung (Entgiftung) des Körpers• Fähigkeit entwickeln, sich in schwierigen Situationen zu behaupten und selbst zu überwinden
2. Sportartgerechte Kleidung und deren Bedeutung
<ul style="list-style-type: none">• Schmucksachen (Ringe, Uhren, Ketten, etc.) müssen vor dem Unterricht abgenommen werden, da sie zu Verletzungen führen können• Sportgerechtes Schuhwerk beachten (In der Halle, Hallenschuhe mit heller Sohle und Schnürfunktion; im Außenbereich ein fester Laufschuh mit Schnürfunktion)• Funktionskleidung verwenden (Sportoberteil, kurze oder lange Sporthose), welche genügend Bewegungsspielraum anbietet• Wintersportler müssen sich vor Kälte schützen (Thermounterwäsche, Mütze, Handschuhe, wasserabweisende Kleidung)• Schwimmer sollten immer eine körperbetonte Badehose und Badelatschen tragen
3. Hygienemaßnahmen vor und nach dem Sportunterricht
<ul style="list-style-type: none">• Schwimmen: davor unbedingt Haare und Körper abduschen; danach mit entsprechenden Shampoos und Duschgelen säubern• Wechselkleidung nach dem Sportunterricht anziehen (verschwitzte Sportkleidung ausziehen, auch Unterwäsche!)• Verschwitzte Körperstellen mit Seife, Duschgelen und Wasser reinigen/säubern• Deo benutzen
4. Sportartgerechtes Auf- und Abwärmen
Aufwärmen <ul style="list-style-type: none">• Sollte eine Dauer von 8 – 15 Minuten in Anspruch nehmen• Allgemeine Aufwärmen zum vorbereiten des Herz- und Kreislaufsystems (Beispiel: lockeres Einlaufen mit Lauf-ABC Aufgaben)• Spezielles Aufwärmen zum vorbereiten des Körpers auf die aktuelle Sportart (Beispiel: Dehn- oder Kräftigungsübungen, um die betroffenen Körperstellen vorzubereiten; Spielgerät/e mit einbeziehen)
Abwärmen <ul style="list-style-type: none">• Reduzieren der Körpertemperatur (langsames Traben, ausdehnen, Entspannungsübungen)• Sollte eine Dauer von 3 bis 10 Minuten in Anspruch nehmen

Vorbereitung auf die schriftliche Qualiprüfung im Fachbereich Sport

5. Reduzierung von Unfallgefahren im Sportunterricht
<ul style="list-style-type: none">• Sportgerechte Kleidung• Geräteaufbau organisieren und kontrollieren können• Türen geschlossen halten• Herumliegende Gegenstände aus dem Übungsbereich entfernen• Den Anweisungen des Lehrers Folge leisten• Mitschüler während der Übung nicht stören• Zuverlässige und richtige Hilfestellung beim Turnenden geben• Aggressionen durch gerechte und konsequente Schiedsrichterentscheidungen verhindern bzw. abbauen• Eigene körperliche Fitness
6. Wann Sport der Gesundheit schadet
<ul style="list-style-type: none">• Bei Erkältungskrankheiten sollte Sport vermieden werden• Starke sportliche Belastungen während großer Hitze vermeiden• Lang andauernde sportliche Belastungen in großer Kälte vermeiden• Seine eigene Leistungsfähigkeit richtig einschätzen können und nicht überschätzen• Kollisionen mit Mitspielern und Gegenspielern oder Geräten vermeiden• Untrainierte Sportler sollten ihr Pensum langsam steigern
7. Pulsmessung und Kontrolle
<ul style="list-style-type: none">• Der Puls ist fühlbar/messbar: An der Innenseite beider Unterarme, kurz über dem Handgelenk; An der Halsschlagader; an der Innenseite der Oberschenkel; an der Schläfe; direkt am Herz; am Bauch;• Zweck der Pulskontrolle: Schutz vor Überbelastung; Rückschlüsse auf den Trainingszustand und die Erholungsfähigkeit ; erkennen von Krankheitsbildern; Instrument zur Trainingssteuerung;
8. Sporternährung
<p>Vor dem Wettkampf sollte ein Sportler folgendes zu sich nehmen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kohlenhydrate• Eiweiß• Obst- und Gemüsesaftschorlen <p>Während dem Wettkampf sollte ein Sportler folgendes zu sich nehmen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Elektrolyte• Traubenzucker• Mineralwasser, Calcium, Magnesium <p>Aussagen zu einer gesunden und sportlichen Ernährung:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kohlenhydrate geben die Energie langsamer, aber über einen längeren Zeitraum ab• Nudeln, Brot und Bananen enthalten einen großen Anteil an Kohlenhydraten• Eiweiß dient hauptsächlich dem Muskel- und Zellaufbau• Der tägliche Flüssigkeitsbedarf eines Sportlers ist mit bis zu 5 Liter Wasser abzudecken• Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind für alle körperlichen Funktionen unentbehrlich• Körperlichen/geistigen Leistungstiefs kann mit Zwischenmahlzeiten entgegengewirkt werden

Vorbereitung auf die schriftliche Qualiprüfung im Fachbereich Sport



9. Erste Hilfe Maßnahmen bei Sportverletzungen

- **P E C H**-Regel anwenden:
P = Pause
E = Eis
C = Compression
H = Hochlegen

10. Vorbeugen von Sportverletzungen

- Richtiges Aufwärmprogramm
- Richtige Sportausrüstung verwenden
- Das Pensum langsam anziehen
- Erholungspausen für die Muskeln einplanen
- Sicherheit geht vor