

# Theorieskript Sport

## Allgemeine Fragen- Gesundheit, Fairness, Kooperation

### 1. Erkläre die Funktion des Aufwärmens!

Zur direkten Vorbereitung auf eine Belastung, z. B. Sportunterricht, Training, Wettkampf in der Schule und Verein.

### 2. Nenne die Wirkung, die das Aufwärmen erfüllen soll!

- Steigerung der Herz-, Kreislauffähigkeit
- Erhöhung der Muskeltemperatur
- Vorbereitung des Bewegungsapparates
- Vorbereitung der Atmung
- geistige Einstimmung auf eine sportliche Belastung

### 3. Beschreibe den Ablauf eines funktionsgerechten Aufwärmens. Nenne dazu praktische Beispiele aus dem Sportunterricht.

- a) Große Muskelgruppen sollen aktiviert werden.
  - Lauf-, Hüpf- und Sprungübungen
  - Spiele mit geringer Intensität
- b) Dehnungen (Stretching)
- c) Leichte Kraftübungen für die benötigten Muskelgruppen

### 4. Nenne Reaktionen des Körpers auf eine Belastung!

- Atem- und Herzfrequenz steigen an
- Muskulatur braucht mehr Sauerstoff
- Sauerstoff gelangt über Lunge und Blutkreislauf zur Muskulatur
- Folge: Atmungs- und Kreislaufaktivität steigen an

### 5. Nenne verschiedene Maßnahmen zur Sicherheit und Unfallverhütung Sportunterricht!

- Überprüfung des Geräteaufbaus
- Absicherung aller Geräte (z.B. durch Matten)
- zielgerichtetes Aufwärmen
- angemessene Hilfe- und Sicherheitsstellungen
- Einhaltung des disziplinarischen Rahmens
- angemessene Sportkleidung
- Ablegen von Schmuck und Uhren
- Zusammenbinden langer Haare

## **6. Beschreibe hygienische Grundsätze beim Schulsport!**

- vorher: saubere, frische Sportkleidung
- nachher: Waschzeug und Handtuch benutzen  
frische Kleidung anziehen

## **7. Nenne verschiedene Formen des Abwärmens (= Cool Down) nach einer sportlichen Betätigung!**

- Lockeres Auslaufen
- entspannende Spiele
- Dehn- und Lockerungsübungen
- Entspannungsmethoden

## **8. Beschreibe den Vorgang des Pulsmessens!**

- mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger einer Hand
- am Unterarm in Verlängerung des Daumens *oder* am Hals neben dem Kehlkopf
- 15 Sekunden Pulsschläge zählen
- Frequenzberechnung: Gezählte Pulsschläge mal 4

## **9. Erkläre die Bedeutung des Pulsmessens!**

- Kontrolle von Herz- und Kreislauf
- Einschätzung und Vergleich eigener Leistung

## **10. Nenne Gründe, weshalb bei sportlicher Belastung der Puls zu hoch sein kann!**

- Körper ist noch nicht gut genug für diese Belastung trainiert
- vorübergehende körperliche Einschränkung, z.B. Krankheit, Erkältung
- chronische Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems, z.B. kleines Herz

## **11. Erkläre den Begriff „Fair Play“!**

- Anerkennung von Schiedsrichterentscheidungen
- Akzeptanz und Unterstützung schwächerer Sportler
- Hinnehmen von Niederlagen ohne unsachlich zu werden
- Anerkennung der Leistung anderer

## **12. Erkläre den Begriff „Zirkeltraining“!**

- Aufbau verschiedener Stationen
- Absolvieren der Stationen in sinnvoller Reihenfolge  
→ abwechselnde Belastungen

## **13. Äußere dich zur Bedeutung des Dehnens (Stretchings)!**

- Erhöhung der Beweglichkeit
- Vorbeugung vor Verletzungen
- Vermeidung von Muskelkater
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung

**14. Sport und Umweltschutz sind manchmal schwierig in Einklang zu bringen.  
Erkläre diesen Konflikt an zwei selbstgewählten Beispielen!**

Stichworte:

- Skifahren, Motorsport, Golfen, Fußballplätze...

**15. Ein Freund/ eine Freundin möchte anfangen, gesund Sport zu treiben und eventuell etwas Gewicht reduzieren. Erkläre ihm/ihr, was dabei zu beachten ist.**

- ausgewogene Mischung aus Ausdauersport und sanftem Kraftsport
- regelmäßiges Training (mindestens 3 bis 4 mal in der Woche)
- Belastungen langsam steigern
- auf ausgewogene Ernährung achten

16. Die Bevölkerung zeigt jedes Jahr großes Interesse an sportlichen Großereignissen.

**Informiere dich über zwei sportliche Großereignisse, die 2024 und/oder heuer stattfinden.**

17. Die olympischen Spiele der Antike haben bis heute großen Einfluss auf die Sportwelt.

**Informiere dich über die Disziplinen, das Jahr der ersten antiken olympischen Spiele und wann sie zum letzten Mal stattfanden.**

18. Bei den modernen olympischen Spielen werden immer wieder neue Sportarten hinzugefügt, aber auch manche Disziplinen aus dem Programm genommen.

**Nenne die Sportarten, die 2024 in Paris hinzukamen und welche aussortiert wurden.**

# Leichtathletik

## 1. Nenne Disziplinen der Leichtathletik!

- Weitsprung
- Dreisprung
- Hochsprung
- Kugelstoß
- Hammerwurf
- Stabhochsprung
- Hürdenlauf
- 100m Sprint
- Langstrecke (42,2km Marathon; 10000m Strecke)

## 2. Nenne Laufdisziplinen, die durchgehend in Bahnen gelaufen werden!

- Staffellauf (4 x 100m)
- 100m-Lauf
- 200m-Lauf
- Hürdenlauf (100m Damen, 110m Herren, 400m Herren)

## 3. Erkläre, wann ein Wettkämpfer beim Laufen disqualifiziert wird.

- beim Verlassen der Bahn
- bei Behinderung eines Mitbewerbers auf der Nebenbahn
- bei Fehlstart

## 4. Nenne Strecken, die nicht in Bahnen gelaufen werden!

- Langstrecken über 1000m, 5000m
- Hindernis 1500m, 3000m, 10000m

## 5. Nenne wichtige Sicherheitsvorkehrungen beim Kugelstoßen!

- alle Zuschauer oder Helfer sind hinter dem Stoßenden (Augenkontakt!)
- Kampfrichter messen erst, wenn Stoßender den Stoßkreis verlassen hat

## 6. Beschreibe, wann ein Stoß ungültig ist.

- bei Be- oder Übertreten des Stoßbalkens
  - bei Übertreten der Kugelstoßanlage nach dem Stoß
- Anlage nach hinten verlassen**

## 7. Nenne die vier Phasen des Weitsprungs. Beschreibe sie kurz!

### 1. Anlauf:

- Steigerungslauf, Tempozunahme bis zum Balken
- Ballenlauf, betonter Kniehub
- Zunahme der Schrittfrequenz im zweiten Anlaufabschnitt
- vorletzter Anlaufschritt länger als Absprungschritt (Absenken des Körperschwerpunktes)

### 2. Absprung:

- aufrechter Rumpf
- schnelles Aufsetzen des gestreckten Sprungbeins mit ganzer Sohle
- gegengleicher Armeinsatz
- Oberschenkel des Schwungbeins waagrecht, Unterschenkel hängt

### 3. Flugphase:

- Beibehaltung der Schritthaltung nach dem Absprung
- Rumpfhaltung aufrecht
- spätes Vorbringen des Sprungbeins zur Vorbereitung der Landung
- Beine waagrecht und auf gleicher Höhe vor der Landung

### 4. Landungsphase:

- gleichzeitig mit beiden Beinen
- elastische Landung durch Nachgeben in den Knien

## 8. Nenne zwei Hochsprungtechniken

- Flop
- Schersprung

## 9. Nenne einige Punkte zur Technik und Regelkunde des Hochsprungs!

- Sprung darf nur über die Latte erfolgen
- Absprung muss mit einem Fuß ausgeführt werden
- drei Versuche pro Höhe

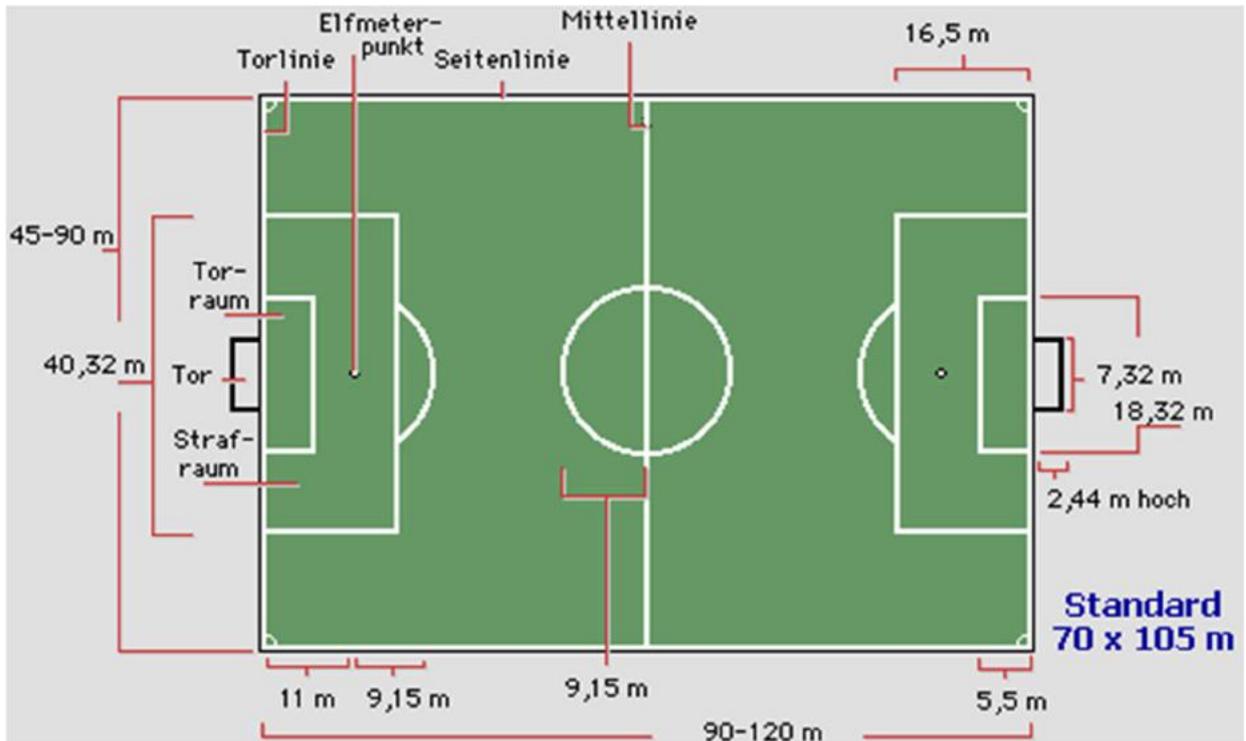
## 10. Beschreibe den Ablauf des Tiefstarts!

- Startblock „einrichten“
- hinter den Startblock stellen
- Signal „Auf die Plätze“: von vorne in den Startblock einsteigen
- Signal „Fertig“: Knie vom Boden heben  
Gesäß nach oben bringen  
Körperspannung
- Signal „Los“: explosiv den Startblock verlassen

# Fußball

## 1. Spielregeln:

### Spielfeld



<http://www.netschool.de/spo/skript/fbfield.gif>

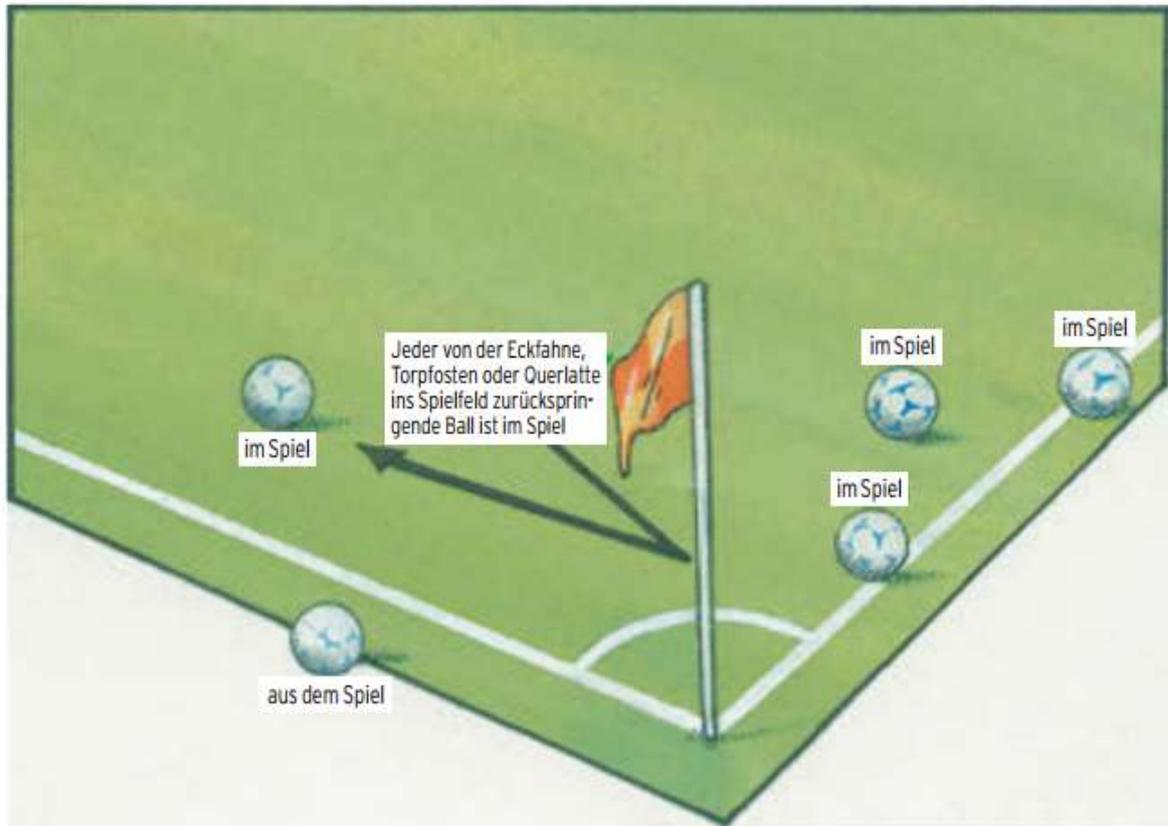
### Spieler und Ausrüstung

- je elf Spieler pro Mannschaft, einer davon ist Torwart
- bei Spielbeginn muss Mannschaft aus mindestens sieben Spielern bestehen
- fünf Auswechslungen können vorgenommen werden
- Schiedsrichter muss über Auswechslungen informiert werden
- eingewechselter Spieler darf Spielfeld erst betreten, wenn es der ausgewechselte Spieler verlassen hat
- Auswechslungen werden an Höhe der Mittellinie vorgenommen
- Schmuck muss zwingend abgelegt werden
- es müssen Schienbeinschoner getragen werden
- Torwart muss sich in der Bekleidungsfarbe deutlich von anderen Spielern unterscheiden

### Spielzeit

- je zwei Halbzeiten mit 45 Minuten Länge
- Halbzeitpause darf 15 Minuten nicht überschreiten
- verloren gegangene Spielzeit muss nach Ermessen des Schiedsrichters nachgespielt werden

### Ball in und aus dem Spiel:



### Verbotenes Spiel:

#### Direkter Freistoß:

- Treten des Gegners oder Versuch dazu
- rücksichtsloser oder unverhältnismäßiger Körpereinsatz
- Anspringen, Rempeln, Schlagen des Gegners oder der Versuch dazu
- Stoßen eines Gegners
- Spielen des Balles mit der Hand

#### Indirekter Freistoß:

- gefährliches Spiel
- Behinderung des Laufs des Gegners
- Behinderung des Torwarts, den Ball aus seinen Händen zu geben

Der direkte Freistoß darf direkt ins gegnerische Tor geschossen werden.

Der indirekte Freistoß wird vom Schiedsrichter durch anheben des Armes über seinen Kopf angezeigt. Ein Tor kann nur dann erzielt werden, wenn der Ball nach der Ausführung von einem anderen Spieler berührt wurde, bevor er die Torlinie überschreitet.

### Abseits:

**Ein Spieler befindet sich in einer Abseitsstellung, wenn er der gegnerischen Torlinie näher ist, als der Ball und der vorletzte Abwehrspieler.**

**Er befindet sich jedoch nicht in Abseitsstellung, wenn er zum Zeitpunkt des Abspiels in seiner eigenen Spielhälfte, oder auf gleicher Höhe mit dem vorletzten Abwehrspieler ist.**

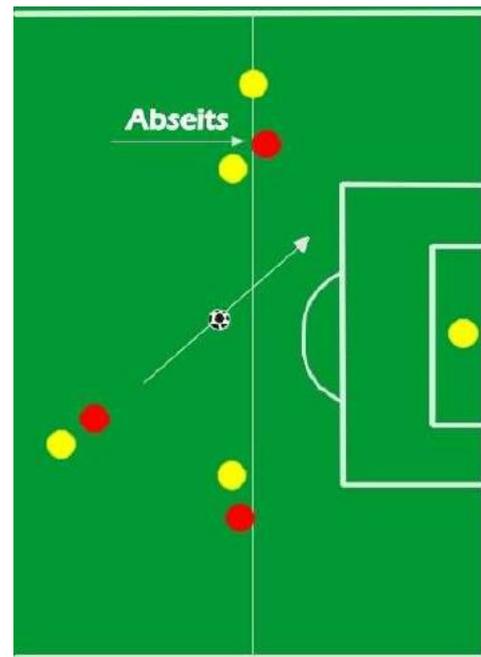
Ein Spieler befindet sich in einer Abseitsstellung, wenn

- er der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und der vorletzte Gegenspieler.

Ein Spieler befindet sich nicht in einer Abseitsstellung

- in seiner eigenen Spielfeldhälfte
- auf gleicher Höhe mit dem vorletzten Gegenspieler
- auf gleicher Höhe mit den beiden letzten Gegenspielern.

Eine Abseitsstellung wird nur dann mit einem indirekten Freistoß für den Gegner bestraft, wenn der im Abseits stehende Spieler aktiv in das Spiel eingreift!



<http://img.webme.com/pic/m/morrisboehmann/abseits.jpg>

## 2. Technik:

### Innenseitstoß:

Der Innenseitstoß ermöglicht das sicherste Abspiel beim Fußball. Durch die große Berührungsfläche zwischen Ball und Fuß lassen sich Pässe sehr präzise ausführen.



(Quelle: <http://www.fussball21.de/36849.asp>)

### Vollspannstoß:

Der Vollspannstoß wird meistens für harte Schüsse aufs Tor und für weite, hohe Abspiele angewandt. Im Gegensatz zum Innenseitstoß ist der Vollspannstoß für Pässe in der Nahdistanz weniger zu empfehlen. Die Berührungsfläche zwischen Ball und Fuß ist sehr gering. Der Ball kann dadurch leicht verzogen werden. Der Vollspannstoß eignet sich u.a. auch als Torwart-Abstoßtechnik, Befreiungsschlag und Volleyschuss.

(Quelle: <http://www.fussball21.de/42260.asp>)



### **3. Nenne verschiedene Ballstoßarten!**

Innenseitstoß, Vollspannstoß, Innenspannstoß, Kopfball, Außenspannstoß

### **4. Nenne verschiedene Möglichkeiten der Ballannahme!**

Annahme mit der Sohle, Innenseite, Spann, Außenseite, Oberschenkel, Brust, Bauch, Kopf, ...

### **5. Nenne verschiedene Torhütertechniken!**

Hechten, Fausten, Fangen, Abstoß, Abschlag, Abwurf

### **6. Unterscheide die Begriffe Technik und Taktik!**

Technik: Umgehen mit dem Ball

Taktik: Verhalten der Spieler bei Angriff und Abwehr  
(Einzeltaktik, Gruppentaktik und Mannschaftstaktik)

### **7. Nenne Faktoren, die bei der Taktik im Fußball berücksichtigt werden müssen.**

- konditionelle und technische Fähigkeiten (auch des Gegners)
- Spielsituation (Freistoß, Überzahl, ...)
- Spielstand
- Witterung und Platzverhältnisse
- Spielsystem (Gegner – eigene Mannschaft)

### **8. Nenne allgemeine taktische Hinweise!**

- Überzahl in Ballnähe schaffen
- Freilaufen aus dem Schatten des Gegenspielers
- Ball spielen und nachlaufen
- Körper zwischen Ball und Gegenspieler bringen
- Ball entgegenlaufen
- keinen Ball springen lassen

### **9. Erkläre die Spielerwechselregel.**

- bei Erwachsenen nicht mehr als fünf
- Unterschiede zwischen Spielklassen möglich
- Rückwechsel unter Umständen erlaubt (Jugendbereich; Freundschaftsspiele)

**10. Erkläre, nach welchen Regularien ein Feldspieler die Position des Torhüters einnehmen darf.**

- wenn

a) der Schiedsrichter vor dem Wechsel benachrichtigt wird.

b) der Wechsel während einer Spielunterbrechung durchgeführt wird.

**11. Beschreibe, was der Schiedsrichter vor Beginn eines Spiels überprüfen muss.**

- Platzverhältnisse

- Spielerausrüstung

- Ball

- Tore

**12. Erkläre, wann ein Tor als erzielt gilt.**

- Der Ball muss die Torlinie mit vollem Durchmesser überquert haben.

**13. Nimm Stellung zu den hohen Geldsummen, die in der Bundesliga und im internationalen Fußballgeschäft eine Rolle spielen.**

Mögliche Diskussionspunkte:

- hartes Training, dafür hohe Gehälter

- Spieler sind sehr hohem Verletzungsrisiko ausgesetzt

- Die hohen Gehälter haben mit Sport nicht mehr viel zu tun

- Werbezwecke bestimmen den Fußball mehr als sportliche Leistungen

- Hohe Anzahl an aktiven Spielern (Auf einen Profi kommen 5555 Gescheiterte)

- in anderen Sportarten wird auch hart trainiert →Fußballer überbezahlt

**14. Erläutere, welche Eigenschaften einen guten Spieler ausmachen.**

- Kondition

- Schnelligkeit

- Überblick behalten

- Teamfähigkeit

- Kritikfähigkeit

- max. Einsatzbereitschaft

- Fokussierung

**15. Erkläre die Ab- und Aufstiegsregelung in der ersten und zweiten Fußball-Bundesliga!**

- in beiden Ligen jeweils 18 Mannschaften

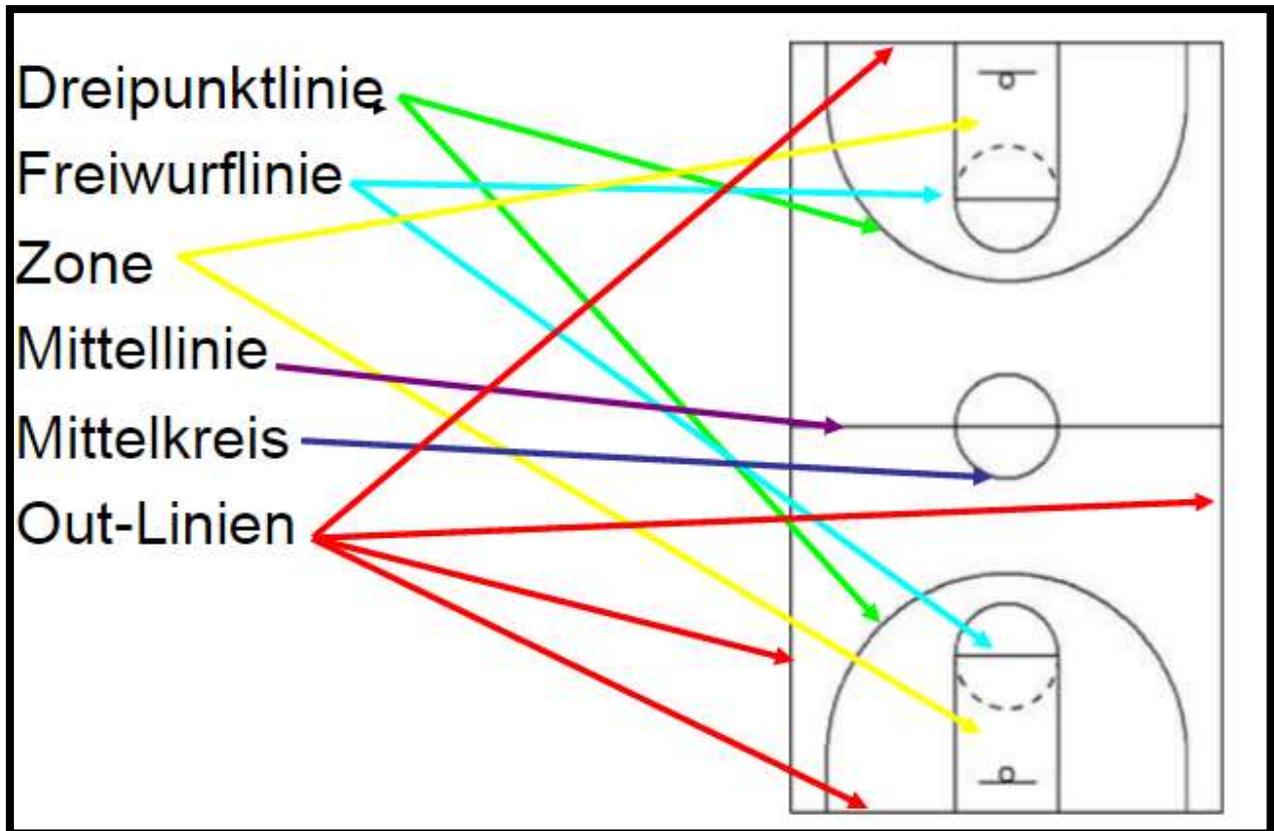
- die Plätze 17 und 18 der ersten Liga steigen direkt in die zweite Liga ab

- die Plätze 1 und 2 der zweiten Liga steigen direkt in die erste Liga auf

- die Plätze 16 der ersten Liga und 3 der zweiten Liga bestreiten die Relegation (= jeweils Hin- und Rückspiel); der Sieger bleibt oder steigt auf

# Basketball

## 1. Beschreibe den Aufbau eines Basketballfelds und benenne die Linien!



<http://slideplayer.org/slide/2983792/>

## 2. Beschreibe die begrenzte Zone!

- 5,80 m von der Innenkante der Grundlinie entfernt
- 3,60 m bzw. 6,00 m breit

## 3. Nenne die Anzahl der beteiligten Personen einer Mannschaft.

- 12 Spieler, 1 Trainer (Coach), 1 Trainerassistent

## 4. Nenne die Anzahl der Schiedsrichter pro Spiel.

- Zwei, 1. und 2. Schiedsrichter

## 5. Nimm zu folgenden Punkten Stellung!

Schiedsrichterentscheidungen:	dürfen nicht gegenseitig aufgehoben werden
Spieldauer:	4 x 10 Minuten
Halbzeitpause:	15 Minuten

**6. Erkläre den Begriff Sprungball!**

- Schiedsrichter wirft den Ball zwischen 2 Spielern hoch.

**7. Erkläre, wann ein Korb als erzielt gilt.**

Wenn ein Ball von oben in den Korb fällt und darin verbleibt oder durchfällt.

**8. Beschreibe den Ort, wo der Ball nach einem gültigen Korb wieder eingespielt wird.**

Von einem beliebigen Punkt außerhalb des Spielfeldes (= hinter der Grundlinie)

**9. Erkläre, wann und wie ein Spiel in die Verlängerung geht.**

- wenn ein Spiel am Ende des 4. Viertels unentschieden steht
- 5 Minuten Verlängerung
- Spiel wird so oft verlängert, bis das Spiel entschieden ist

**10. Erläutere, wann das Spiel unterbrochen wird.**

- Foul
- In den letzten 2 min des letzten Viertels auch bei Korberfolg
- Verletzung eines Spielers

**11. Nenne die Anzahl der Auszeiten.**

- zwei in der ersten Halbzeit
- drei in der zweiten Halbzeit

**12. Beschreibe, wann ein Spieler sich im „Aus“ befindet.**

- Berührung des Bodens außerhalb der Spielfeldbegrenzungslinie
- Berührung der Spielfeldbegrenzungslinie

**13. Beschreibe, wann sich der Ball im „Aus“ befindet.**

- Ball berührt einen Spieler, der im „Aus“ steht
- Ball berührt den Boden im „Aus“

**14. Erkläre folgende Begriffe!**

Doppeldribbling:

Wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat

Schrittfehler:

Laufen mit dem Ball in der Hand unter der Missachtung der Schrittvorschrift (mehr als zwei Kontakte mit Ball in der Hand)

Halteball:

Wenn der Ball von zwei oder mehr Spielern gegnerischer Mannschaften gleichzeitig gehalten wird.

Sprungball:

Wenn der Schiedsrichter den Ball zwischen zwei Gegenspielern hochwirft

## 15. Erkläre die folgenden Regeln!

### 3-Sekunden-Regel

Ein Spieler darf nicht länger als 3 Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners bleiben in der Offensive.

### 8-Sekunden-Regel

Die angreifende Mannschaft muss den Ball innerhalb von 8 Sekunden in die gegnerische Spielfeldhälfte bringen.

### 24 Sekunden-Regel

Wenn eine Mannschaft die Ballkontrolle erlangt, muss sie innerhalb von 24 Sekunden auf den Korb werfen.

## 16. Erkläre die folgenden Begriffe!

### a) Passarten:

- beidhändiger Brustdruckpass
- Bodenpass
- Überkopfpass

### b) Korbwürfe:

- Sprungwurf
- Hakenwurf
- Korbleger

### c) Sternschritt:

- Schritt(e) mit demselben Fuß in beliebige Richtungen
- anderer Fuß bleibt dabei auf dem Boden

## 17. Erkläre folgende Begriffe!

### a) Jump:

Sprungball

### b) Rebound:

Erkämpfen des vom Korb bzw. Brett abprallenden Balles nach Fehlwurf des Gegners

### c) 3-Punkte-Wurf

Ein Wurf außerhalb der 3-Punkte-Linie (6,75m Abstand)

### d) Korbleger:

Wurf auf/in den Korb aus der Bewegung