



Leistungsfeststellung zum Erwerb des Qualifizierenden Abschlusses an der Mittelschule
im Fach **Sport**

Allgemeines

Die Prüfung besteht in diesem Jahr pandemiebedingt aus zwei Teilbereichen, grundsätzlich ist sie eine praktische Prüfung mit einem schriftlichen Teil.

→ *praktischer Teil:*

Hier werden verschiedenen Technikübungen aus dem unten aufgelisteten Übungspool geprüft.
Jede Schülerin und jeder Schüler muss alle Übungen aus einer Mannschaftssportart *und* einer Einzelsportart absolvieren.

→ *theoretischer Teil:*

Hier werden theoretische Inhalte aus den gewählten Mannschafts- und Einzelsportarten und allgemeine Inhalte zum Thema Sport abgefragt.

Um sich auf die Prüfung vorzubereiten, können sich die Schülerinnen und Schüler ein Skript mit einem Pfand von 10 € im Sekretariat abholen. Der frühmöglichste Abholtermin wird bekannt gegeben.

Jede Schülerin und jeder Schüler muss Fragen zur Mannschafts- *und* Einzelsportart beantworten. (30 min)

Zusätzlich werden allgemeine Inhalte zu Thema Sport angefragt. (15 min)

Sportkleidung

Zu jedem der Prüfungstage, auch am Tag der schriftlichen Prüfung, sind sowohl Sportsachen für die Turnhalle als auch für den Sportplatz im Freien mit zu bringen.

Die Prüflinge dürfen nur in geeigneter Sportkleidung an der Prüfung teilnehmen. Jeglicher Schmuck ist abzulegen! Feste Armbänder sind abzukleben. Unter geeigneter Sportkleidung versteht man Hallenschuhe, Sporthose und ein geeignetes Oberteil für die Halle, Laufschuhe, Sporthose und ein geeignetes Oberteil für die Außensportanlage.

Ist dies nicht der Fall darf der Prüfling nicht an der Prüfung teilnehmen!

Krankheit

Bei Krankheit ist der Prüfling bis spätestens 8:00 Uhr des Prüfungstages telefonisch im Sekretariat zu entschuldigen, ein Attest muss spätestens am dritten Tag nach dem Prüfungstag eingereicht werden.

Sollte dies nicht eingehalten worden sein, wird die Teilleistung mit der Note 6 bewertet.

Allgemeine Inhalte der schriftlichen Prüfung

Fragen zum Thema Sport, Regelkunde, Sportarten ...

- Regelkenntnisse in den Mannschaftssportarten
- einfache taktische Maßnahmen im Spiel kurz beschreiben zu können
- Wissen über einzelne Technikformen
- Übungsabläufe beschreiben (z. B. Geräturnen: Geräteaufbau, Hilfemaßnahmen...)
- Erste-Hilfe-Maßnahmen nach einem Sportunfall
- Grundlegendes zur Sporthygiene
- Allgemeines Sportwissen, z.B. Ernährung



Überblick Technikübungen der Mannschaftssportarten

Übungen Fußball

1. Ball führen

Der Prüfling führt den Ball ca. 1 Minuten abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß um 10 Markierungskegel, die in Abständen von 0,50 m bis 2,00 m hintereinander im Kreis aufgestellt sind. (Ø 5m)

2. Zuspiel mit dem Innenrist

2 Prüflinge spielen sich den Ball mit Stoppen und anschließend mit direkter Annahme im Abstand von ca. 7 & 12 m, ca. 1 Minuten lang zu.

3. Hohe Ballannahme mit Torschuss – Innenseitstoß

Ein Schüler wirft den Ball dem Prüfling zu. Dieser nimmt den Ball mit der Innenseite an und schießt anschließend auf das Tor.

4. Torschuss aus dem Lauf – Spannstoß

Der Prüfling läuft dribbelnd mit dem Ball auf das Tor zu und schießt aus dem vorgegebenen Bereich mit einem Vollspanstoß in das Tor. Dabei muss er 2-mal hoch re/li und 2-mal flach re/li nach vorheriger Ansage auf das Tor schießen.

Übungen Basketball

1. Korbwürfe mit Rebounding

Der Prüfling wirft 5x außerhalb der Zone aus unterschiedlichen Positionen auf den Korb und muss bei einem Korbmisserfolg den Rebound holen.

2. Korbleger mit Rebounding

Der Korbleger wird von 2x von rechts und 2x von links durchgeführt. Von links sollte er mit der linken Hand ausgeführt werden. Dabei wird der Bewegungsablauf mit ca. 50% und der Erfolg der erzielten Körbe mit ca. 50% bewertet. Nach Misserfolg muss der Prüfling den Rebound holen.

3. Dribbling

Der Prüfling dribbelt mit wechselnder Hand um 10 Markierungshütchen und wirft anschließend auf den Korb.

4. Passen und Fangen

2 Prüflinge passen sich den Ball mit einem Druckpass in der Bewegung mehrmals direkt/indirekt zu und werfen anschließend auf den Korb (*enge und weite Abstände*).



Übungen Handball

1. Torwürfe mit Passiven Gegner

Der Prüfling wirft 5x außerhalb der Zone (Freiwurflinie) aus unterschiedlichen Positionen auf das Tor.

2. Torwurf mit aktivem Gegner

Der Prüfling wirft 5x außerhalb der Zone (Freiwurflinie) aus unterschiedlichen Positionen auf das Tor mit einem aktiven Gegenspieler. Diesen gilt es mittels einer Finte zu täuschen.

3. Dribbling

Der Prüfling dribbelt mit wechselnder Hand um 10 Markierungshütchen und wirft anschließend auf das Tor.

4. Passen und Fangen/Konter

2 Prüflinge passen sich den Ball in der Bewegung mehrmals direkt/indirekt zu und werfen anschließend auf das Tor (*enge und weite Abstände*).

Übungen Volleyball

1. Pritschen

Die Prüflinge pritschen sich den Ball gegenseitig zu und versuchen eine Passserie von mindestens 5 Pässen zu spielen.

2. Baggern

Die Prüflinge baggern sich den Ball gegenseitig zu und versuchen eine Passserie von mindestens 5 Pässen zu spielen.

3. Angabe

Der Prüfling schlägt dreimal außerhalb des Feldes (Aufschlaglinie) auf und versucht das Ziel (blaue Matte) im gegnerischen Feld zu treffen. Die Angabe soll von verschiedenen Positionen ausgeführt werden.

4. Stellen und Angriffsschlag

2 Prüflinge stellen sich den Ball nach einem oberen Zuspiel und führen einen Angriffsschlag durch.



Überblick Technikübungen der Einzelsportarten

Übungen Leichtathletik

Es werden die Disziplinen Laufen, Springen und Werfen/Stoßen geprüft. Folgende Teildisziplinen können vom Prüfling gewählt werden.

1. Laufen

Jeder Prüfling muss eine Strecke wählen.

Laufen Mädchen:

- a) 75 m
- b) 800 m
- c) 12-Minutenlauf
- d) Dauerlauf

Laufen Jungen:

- a) 100 m
- b) 1000 m
- c) 12-Minutenlauf
- d) Dauerlauf

2. Springen

Jeder Prüfling muss eine Laufdisziplin wählen.

- a) Weitsprung oder
- b) Hochsprung

3. Werfen/Stoßen

Jeder Prüfling muss eine Wurf-/Stoßdisziplin wählen.

- a) Schlagwurf (200 g)
- b) Kugelstoßen (♂ 4 kg und ♀ 3 kg)
- c) nur Mädchen: Schleuderball (1 kg)

Überblick Gerätturnen

Es werden die Disziplinen Boden, Gerät und Sprung geprüft. Bei der Teildisziplin Gerät können vom Prüfling folgende Geräte gewählt werden.

1. Boden

Jeder Prüfling muss am Boden eine Sprungrolle, Handstandabrollen und eine Radwende zeigen.

2. Gerät

Jeder weibliche Prüfling kann zwischen Stufenreck und Schwebebalken und jeder männliche Prüfling kann zwischen Reck und Barren wählen.

An allen Geräten wird eine dreiteilige Kür geturnt. (Aufgang – Zwischenelement – Abgang)

Reck & Stufenreck → Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwingung aus dem beidbeinigen Absprung

Barren → Kippe in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, Hohe Wende

Schwebebalken → Aufhocken, Standwage, Grätschwinkelsprung

3. Sprung

Jeder Prüfling muss eine Sprunghocke oder –grätsche über einen T-Bock, Pferd oder Kasten absolvieren.