

Qualifizierender Schulabschluss – Fach **Sport**

Allgemeine Informationen

Die Prüfung in **Sport** besteht aus

- einer Theorieprüfung
- und einer praktischen Prüfung, die aus einer Einzel- und Mannschaftssportart besteht.

Jede/r Schüler/in wählt eine Einzel- und eine Mannschaftssportart aus:

- Einzelportarten: Leichtathletik, Gerätturnen, Schwimmen
- Mannschaftssportarten: Fußball, Volleyball, Handball, Basketball
- Theorieprüfungsinhalte: die Prüfung beinhaltet 3 Bereiche
 - *"Allgemeiner Teil"* (Konditionsschulung, Hygiene, Verletzungen, Doping, Fairplay, Ernährung, Beweglichkeit).
 - *„Einzelportart“* (Regelkunde, Bewegungsabläufe...)
 - *„Mannschaftssportart“* (Regelkunde, Bewegungsabläufe, Taktik...)

Einzelssportart - Leichtathletik

Dreikampf

1. Kurzstrecke: 100m
2. Weitsprung
3. Wurf (200 g)/Kugelstoßen
4. Mittelstrecke 800 m (Mä) / 1000 m (Ju)

Drei Disziplinen auswählen!!

Jungen					
Note	100 m (sec)	WS (m)	Wurf (m)	Kugel (m)	1000 m (min)
1	13,6	4,70	50	9	3:20
2	14,3	4,31	44	8,10	3:38
3	15,2	3,88	37,20	7	3:59

Mädchen					
Note	100 m (sec)	WS (m)	Wurf (m)	Kugel (m)	800 m (min)
1	15	4,01	33,50	7,50	3:20
2	15,9	3,64	29	6,80	3:43
3	16,8	3,24	24,10	6,00	4:08

Mannschaftssportarten

Fußball

A) Grundfertigkeiten/Technik

1. Zielschuss: fünf Zielschüsse aus 12 m Entfernung in ein 1,5 m breites Tor
2. Ballführen im Slalomdribbling: über 20 m Slalomstrecke so schnell wie möglich den Ball nur mit dem Führungsfuß führen
3. Torschuss: fünf Torschüsse aus 16 m Entfernung aus dem Anlauf, Torschuss mit Angabe der Torhälfte, der Ball soll möglichst den Boden nicht berühren
4. Ballführen und Torschuss: fünf Torschüsse, über 20 m Slalomstrecke anlaufen und den Ball führen, Torschuss vom 11 m Punkt, möglichst ohne Bodenkontakt

B) Spiel

Beobachtungsschwerpunkte: Spiel mit und ohne Ball, Spielauffassung, mannschaftsdienliches Verhalten

Basketball

A) Grundfertigkeiten/Technik

1. Korbleger: innerhalb einer Minute möglichst viele Korbleger um Slalomstange abwechselnd von rechts und links
2. Würfe von außerhalb der Zone: innerhalb einer Minute möglichst viele Körbe wechselnd aus vier verschiedenen Sektoren außerhalb der Zone
3. Slalomdribbling: 12 m Slalomstrecke so schnell wie möglich vor und zurück dribbeln, das Umdribbeln muss mit der Außenhand erfolgen
4. Passen: so schnell wie möglich aus 2,50 m Entfernung den Ball 10 mal an die Wand passen, fangen, zurückpassen

B) Spiel

Beobachtungsschwerpunkte: Spiel mit und ohne Ball, Spielauffassung, mannschaftsdienliches Verhalten

Volleyball

A) Grundfertigkeiten/Technik

1. Pritschen: innerhalb 30 sec den Ball möglichst oft gegen ein Ziel an der Wand pritschen
2. Baggern: 7-maliges Baggern zu einem Partner nach hüfthohem Zuwurf
3. Aufgabe: 5 Aufgaben in die Mitte des gegnerischen Feldes
4. Angriffsschlag/Schmettern: 5-mal von der Angriffslinie mit 3 Schritten zum Netz laufen, mit beiden Beinen abspringen, vom Helfer gehaltenen Ball ins gegnerische Feld schlagen

B) Spiel

Beobachtungsschwerpunkte: Spiel mit und ohne Ball, Spielauffassung, mannschaftsdienliches Verhalten

Handball

A) Grundfertigkeiten/Technik

1. Passen: so schnell wie möglich aus 5 m Entfernung 10 Pässe mit Fangen gegen die Wand
2. Slalomdribbeln: 12 m Slalom so schnell wie möglich mit Handwechsel
3. Zielwürfe: 5 Zielwürfe vom 7 m Punkt in die Ecken des Tores
4. Torwürfe: 6 Würfe, Anlauf aus 20 m, dreimaliges Prellen, Sprungwurf ins Tor

B) Spiel

Beobachtungsschwerpunkte: Spiel mit und ohne Ball, Spielauffassung, mannschaftsdienliches Verhalten

Weitere mögliche Einzelsportarten

Gerätturnen

- drei Disziplinen auswählen, daraus je eine Übung turnen
- Punkte: Übungswert plus maximal drei Ausführungspunkte (z.B.: Ü6 + 3 AP = 9 P)

Übung					
Klassen/ Alters- stufen	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
Ü1	Schlussränge, Rückschaukel, Strecksprung	Sprung in den Stütz, Abzug in den Beugehang gehockt, Senken zum Stand	Sprung in den Stütz, Vorschung in den 4- Füßlerstand rücklings, Schwingen im Stütz	Bank, breit: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Strecksprung	Kasten lang (0,70–0,90 m): Aufhocken, 2–3 Schritte, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung, Landung
Ü2	Scherhandstand, Rolle vorwärts, Zurückrollen in die Kerze	Stütz und Abzug, Überdrehen rückwärts, Abdruck und Überdrehen vorwärts	Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung, Vorschung zum Außenquersitz, Niederschwung	Bank schmal: Gehen vorwärts und rückwärts, beidbeinige 1/2 Drehung, Abgang: Grätschsprung	Kasten quer (0,90 m): Aufhocken, Strecksprung, Landung
Ü3	Rolle rückwärts in den Grätschstand, Rolle vorwärts, Scherhandstand	Aufschwung mit Abdruckhilfe, Rückschwung in den Stand, Unterschwing aus dem Stand	Sprung in den Stütz, Rückschwung in den 4-Füßlerstand vorlings, Kehre zum Außen-querstand	Balken oder höhere, schmale Bank: Stütz und Überspreizen, Strecksprung Abgang: Hocksprung	Bock (1,00 m): Sprunggrätsche
Ü4	Rolle vorwärts, Handstand, Rad	Aufschwung, Knieaufschwung, Unterschwing aus dem Stand	Vorschung in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, Rückschwung und Hockwende	Balken oder hohe, schmale Bank: Aufgang: Hockwende, Strecksprung mit Fußwechsel, Pferdchensprung	Bock/Pferd/ Kasten (1,00 m): Sprunghocke
Ü5 ab 5. Klasse 11 Jahre	Sprungrolle, Handstand-Abrollen, Radwende	Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwing aus dem beidbeinigen Absprung	Kippe in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, hohe Wende	Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig), Standwaage, Abgang: Grätsch- winkelsprung	T-Bock/Pferd/ Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder - grätsche
Ü6 ab 8. Klasse 14-16 Jahre	Handstand-Abrollen, Rolle vorwärts durch den Handstand, Radwende	Aufzug, Hüftumschwung, Unterschwing aus dem Stütz	Aus dem Sitz: Oberarmstand und abrollen vorwärts, Schwungstemme in den Grätschsitz, Wendekehre	Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig), Scherhandstand oder Rolle vorwärts oder Standwaage Abgang: Radwende	T-Bock/Pferd/Kasten (1,20 m): Sprunghocke oder - grätsche
Ü7 ab 11. Klasse 17-19 Jahre	Radwende- Grätschsprung, Fegrolle, Handstützüberschlag (gestreckt oder gespreizt)	(Spreiz-) Kippaufschwung, Hüftumschwung, Saltoabgang aus dem Langhang oder Aufgrätschen zum Unterschwing	Oberarmkippe, Schwung-temme vorwärts in den Stütz, Kreishockwende oder Wendekehre	Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand), flüchtiger Handstand oder Rolle vorwärts Abgang: Handstütz-überschlag	Pferd/Kasten (1,20m): Handstütz- Sprung-überschlag (gestreckt oder gewinkelt)

Schwimmen

Vierkampf

1. Technikbewertung eines Schwimmstiles und der entsprechenden Wende
2. 50 m auf Zeit (Freistil)
3. 50 m auf Zeit (andere Stilart)
4. Ausdauerschwimmen (12 Minuten)

Bewertungsschlüssel: Jungen								
		Note	6	5	4	3	2	1
15 Jahre	Brust	50m	bis 1:26	ab 1:25	ab 1:20	ab 1:08	ab 0:51	ab 0:45
	Kraul	50m	bis 1:14	ab 1:13	ab 0:59	ab 0:49	ab 0:42	ab 0:37
	Rücken oder Delphin	50m	bis 1:23	ab 1:23	ab 1:08	ab 0:58	ab 0:51	ab 0:46
16 Jahre	Brust	50m	bis 1:17	ab 1:16	ab 1:04	ab 0:54	ab 0:47	ab 0:42
	Kraul	50m	bis 1:08	ab 1:07	ab 0:56	ab 0:46	ab 0:39	ab 0:34
	Rücken oder Delphin	50m	bis 1:17	ab 1:16	ab 1:04	ab 0:54	ab 0:47	ab 0:42
17 Jahre	Brust	100m	bis 2:33	ab 2:32	ab 2:14	ab 1:59	ab 1:47	ab 1:38
	Kraul	50m	bis 1:07	ab 1:06	ab 0:54	ab 0:45	ab 0:38	ab 0:33
	Rücken oder Delphin	50m	bis 1:15	ab 1:14	ab 1:02	ab 0:52	ab 0:45	ab 0:40
18 Jahre	Brust	100m	bis 2:31	ab 2:30	ab 2:12	ab 1:57	ab 1:45	ab 1:36
	Kraul	50m	bis 1:06	ab 1:05	ab 0:53	ab 0:44	ab 0:37	ab 0:32
	Rücken oder Delphin	50m	bis 1:14	ab 1:13	ab 1:01	ab 0:51	ab 0:44	ab 0:39

Bewertungsschlüssel Ausdauerschwimmen: Jungen						
Note	6	5	4	3	2	1
15/16 Jahre	bis 299m	ab 300m	ab 400m	ab 500m	ab 550m	ab 600m
17/18 Jahre	bis 349m	ab 350m	ab 450m	ab 550m	ab 600m	ab 650m
18 Jahre und älter	bis 374m	ab 375m	ab 475m	ab 575m	ab 625m	ab 675m

Bewertungsschlüssel: Mädchen								
		Note	6	5	4	3	2	1
15 Jahre	Brust	50m	bis 1:26	ab 1:25	ab 1:12	ab 1:02	ab 0:55	ab 0:50
	Kraul	50m	bis 1:21	ab 1:20	ab 1:06	ab 0:56	ab 0:49	ab 0:44
	Rücken oder Delphin	50m	bis 1:27	ab 1:26	ab 1:12	ab 1:02	ab 0:55	ab 0:50
16 Jahre	Brust	50m	bis 1:20	ab 1:19	ab 1:07	ab 0:58	ab 0:51	ab 0:46
	Kraul	50m	bis 1:14	ab 1:13	ab 1:01	ab 0:52	ab 0:45	ab 0:40
	Rücken oder Delphin	50m	bis 1:20	ab 1:19	ab 1:07	ab 0:58	ab 0:51	ab 0:46
17 Jahre	Brust	100m	bis 2:50	ab 2:49	ab 2:29	ab 2:11	ab 1:57	ab 1:46
	Kraul	50m	bis 1:13	ab 1:12	ab 1:00	ab 0:51	ab 0:44	ab 0:39
	Rücken oder Delphin	50m	bis 1:19	ab 1:18	ab 1:06	ab 0:56	ab 0:49	ab 0:44
18 Jahre	Brust	100m	bis 2:48	ab 2:47	ab 2:27	ab 2:09	ab 1:55	ab 1:44
	Kraul	50m	bis 1:12	ab 1:11	ab 0:59	ab 0:50	ab 0:43	ab 0:38
	Rücken oder Delphin	50m	bis 1:18	ab 1:17	ab 1:05	ab 0:55	ab 0:48	ab 0:43

Bewertungsschlüssel Ausdauerschwimmen: Mädchen						
Note	6	5	4	3	2	1
15/16 Jahre	bis 249m	ab 250m	ab 350m	ab 450m	ab 500m	ab 550m
17/18 Jahre	bis 299m	ab 299m	ab 300m	ab 400m	ab 500m	ab 600m
18 Jahre und älter	bis 349m	ab 350m	ab 450m	ab 550m	ab 600m	ab 650m