



Allgemeiner Teil - Allgemeiner Teil - Allgemeiner Teil - Allgemeiner Teil

## Sport und Herzschlag

Der Pulsschlag gibt Auskunft über die momentane Belastung des Herz-Kreislaufsystems.

- Vor und nach einer Belastung kann der Puls am besten an der Innenseite der Handgelenke oder an der Halsschlagader gemessen werden. Die Schlagzahl wird 15 Sekunden lang gezählt und anschließend mit vier multipliziert. Das Ergebnis ist die Schlagzahl pro Minute bzw. die momentane Herzfrequenz.

- Verschiedene Pulswerte:

- Der Normalpuls ohne Belastung liegt bei 60-80 Schlägen pro Minute.

- 190 – 170 hoher Puls (maximale Belastung)

- 170 – 150 mittlerer Puls

- 150 – 130 niedriger Puls

Diese Frequenzen gelten unmittelbar nach der Belastung!

- Notwendigkeit der Pulskontrolle

Extremwerte sind ein Warnsignal für eventuelle Überlastung, für organische Fehler bzw. Schwächen. Dies gilt insbesondere für das Herz-Kreislauf-System.

## Aufwärmen

- Notwendigkeit des Aufwärmens vor jeder sportlichen Belastung

- Anstieg der Muskel- und Körpertemperatur

- Erhöhung der Leistungsfähigkeit des Nervensystems

- Steigerung der Muskelelastizität

- Verringerung der Verletzungsgefahr (Muskelzerrung, Bänderdehnung, ... )

- Vorbereitung auf eine erhöhte körperliche Anstrengung

- Phasen des Aufwärmens

- Allgemeines Aufwärmen durch langsamen Dauerlauf, kleine Fangspiele, ...

- Dehnübungen (wie z. B. Stretching), Lockerungsübungen, Kräftigungsübungen

- Spezielles, zielgerichtetes Aufwärmen je nach Sportart

## Kondition und Konditionstraining

Unter Kondition versteht man die motorischen Grundeigenschaften wie **Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gelenkigkeit und Beweglichkeit**. Von Mensch zu Mensch sind diese Fähigkeiten in der Qualität je nach Alter, Veranlagung oder Trainingszustand verschieden.

- Übungen zur Verbesserung der Muskulatur

- Beinmuskulatur: Schnelles Umsteigen (eine Hand berührt den Boden)

- Bauchmuskulatur: Rückenlage; Beine aufstellen; Heben und Senken des Oberkörpers, wobei der untere Rückenbereich am Boden bleibt; Hände auf Höhe der Ohren, sie werden **nicht** im Nacken verschränkt!

- Rückenmuskulatur: Bankstellung; abwechselnd kreuzweise ein Bein und einen Arm heben

- Arm- bzw. Schultermuskulatur: Mit angewinkelten Armen gegen eine Wand fallen lassen, dann von der Wand abdrücken; Liegestütz



## Allgemeiner Teil - Allgemeiner Teil - Allgemeiner Teil - Allgemeiner Teil

- Beweglichkeit

Unter Beweglichkeit versteht man die Dehnfähigkeit der Muskeln, Sehnen und Bänder, sowie die „Gelenkigkeit“ der Gelenke.

- Circuittraining

→ Training bzw. üben nach dem Intervallprinzip an verschiedenen Stationen (im Kreis angeordnet)

→ Abwechslung zwischen Belastung und Entspannung (z.B. 20 sec. Übung / 30 sec. Pause)

→ Verschiedene Muskelgruppen werden trainiert

## Sport und Gesundheit

- Gesundheitscheck

Bevor man sich für eine sportliche Betätigung entscheidet, sollte man einige Grundregeln beachten:

→ Vorbereitende Ärztliche Untersuchung (Lunge, Herz), eventuell ein sportärztliches Attest.

→ Bei Erkältungskrankheiten oder Grippe kein Training durchführen

→ Bei Gelenks- oder Wirbelsäulenproblemen geeignete Sportarten auswählen

- Bedeutung des Sports für die Gesundheit

→ Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft

→ Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen

→ Erwerb von Selbstvertrauen, Geschicklichkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit

→ Anregung des Stoffwechsels und Entschlackung des Körpers

→ Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen zu behaupten, sich selbst zu überwinden

→ Erlernen, sich in einer Gruppe zu bewegen, sich einzuordnen und im Team zu arbeiten

- Auswirkungen von mangelnder sportlicher Betätigung/Bewegungsmangel:

→ Bei Bewegungsarmut sinkt der Stoffwechsel in den Knorpelschichten der Gelenke, frühzeitige Abnutzung ist die Folge, da sich der Knorpel nicht regenerieren kann.

→ Wenn die Dehnfähigkeit der Muskeln nicht beansprucht wird, neigen diese Muskeln zur Verkürzung und mit der Zeit zur Verhärtung.

- Bestandteile der Ernährung

→ Kohlenhydrate (Nudeln, Kartoffeln)

→ Pflanzliches Eiweiß (Hülsenfrüchte)

→ Tierisches Eiweiß (Milchprodukte, Fisch, Fleisch)

→ Pflanzliche Fette (Margarine, Pflanzenöl)

→ Tierische Fette (Wurst, Butter)

→ Wasser

→ Vitamine (Obst, Gemüse)

→ Mineralstoffe (Milch, Milchprodukte)

→ Ballaststoffe (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte)

- Bedeutung des Trinkens

Der Mensch besteht zu 2/3 aus Wasser.

→ Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus.

→ Wasser ist Hauptbestandteil des Blutes. Blut kann nicht mehr richtig fließen, wenn wir nicht genug trinken.

→ Körper wird schlechter versorgt.

→ Die Konzentrationsfähigkeit lässt nach.



## Allgemeiner Teil - Allgemeiner Teil - Allgemeiner Teil - Allgemeiner Teil

- Hauptbestandteile des menschlichen Körpers
  - **Hauptbestandteile:** Wasser, Muskeln, Fett, Knochen, Knorpel, Bindegewebe
  - **Normalwerte der Fettmasse:**  
Jungen: 20%                      Männer ca. 21%  
Mädchen: 28%                    Frauen ca. 27%
  - **Gesundheitlich bedenkliche Grenzwerte:**  
Männer: 27%      Frauen: 35%
- Sport und Hygiene
  - Entsprechende Sportbekleidung
  - Anschließend duschen
  - Desinfektion (besonders nach dem Schwimmen)

## Gefahren im Sport und Sportunfälle

- Prävention (Vorbeugung) von Sportunfällen:
  - Sportgerechte Kleidung
  - Geräteaufbau organisieren und kontrollieren bevor mit dem Sport begonnen wird
  - Schließen aller Türen bei Sportspielen in der Halle
  - herumrollende, überflüssige Bälle aus der Halle oder dem Übungsbereich entfernen
  - den Anweisungen der Lehrer und Übungsleiter Folge leisten
  - andere Mitschüler während einer Übung nicht stören
  - zuverlässige, richtige Hilfestellungen bei Turnübungen
  - eigene körperliche Fitness
- Sofortmaßnahmen bei Sportunfällen
  - Situationsgerecht handeln (Bewusstseinskontrolle, Atemspende, Blutung stillen, Schockbekämpfung, stabile Seitenlage, ...)
  - Notruf

## Grundsätze und Regeln im Sport

- Oberster Grundsatz im Sport: „Fair geht vor!“
- Goldene Regeln der Fairness:
  - **Ich bin aufrichtig**  
Ich achte die geschriebenen und ungeschriebenen Regeln. Ich bemühe mich mit Anstand zu gewinnen und zu verlieren?
  - **Ich bin tolerant**  
Ich akzeptiere alle Schiedsrichterentscheidungen, auch wenn sie falsch sein sollten. Ich betrachte den Gegner nicht als Feind, sondern als Partner.
  - **Ich helfe**  
Ich kümmere mich um verletzte Gegner, als wenn es meine eigenen Mitspieler wären.
  - **Ich trage Verantwortung**  
Ich fühle mich für die körperliche und seelische Gesundheit meiner Gegner verantwortlich.
  - **Ich bin für fairen Sport**  
Ich weiß, dass nur Aufrichtigkeit, Toleranz, Hilfsbereitschaft und Verantwortung Fairness im Sport und Freude am Sport erhalten.



Badminton - Badminton - Badminton - Badminton - Badminton - Badminton

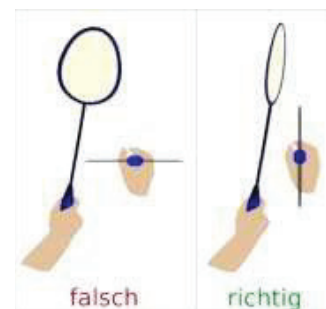
## Spielausrüstung

- Ein **Badmintonschläger** besteht aus den folgenden Teilen:  
Griff, Schaft, Schlägerkopf und Besaitung.
- **Federbälle** unterscheidet man nach ihrem Material in Natur- und Kunststofffederbälle. Sie haben unterschiedliche Flugeigenschaften. Bei Naturfederbällen kann man durch Knicken der Federn die Geschwindigkeit verändern, bei Kunststoffbällen entscheidet die Farbe: rot = schnell, blau = mittel, grün = langsam.

## Technik

### • Schlägerhaltung

Die Hand fasst grundsätzlich in der Mitte des Schlägergriffs zu. Als Faustregel gilt, dass die Kleinfingerkante mit dem Schlägerende abschließt.  
Vorhand: Handinnenseite zeigt beim Schlagen zum Gegner.  
Rückhand: Handrücken zeigt beim Schlagen zum Gegner



### • Griff für die Vorhand-Grunds Schlagbewegung:

Der Schläger bildet eine Verlängerung der Handfläche. Fasse den Schläger so an, dass die Hautfalte zwischen Daumen und Zeigefinger auf der linken Kante der schmalen Seite des Schlägergriffs liegt.

### • Griff für die Rückhand-Grunds Schlagbewegung:

Um mehr Druck zu erzeugen ist es sinnvoll, den Daumen auf die breite Seite des Griffs zu legen. Damit wird ein Hebel erzeugt.

### • Es gibt vier verschiedenen **Grunds Schlagarten**: Clear, Drive, Drop, Smash

→ Beim „**Clear**“ ist der Treffpunkt hoch über dem Kopf, Der Ball wird scharf und hoch nach hinten ins gegnerische Feld geschlagen.

→ Beim „**Smash**“ ist der Treffpunkt vor und über dem Kopf. Der Ball wird scharf nach unten ins gegnerische Feld geschlagen.

→ Beim „**Drop**“ ist Treffpunkt vor und über dem Kopf. Der Ball wird leicht nach unten ins gegnerische Feld geschlagen, dass er kurz und steil hinter dem Netz hinunter fällt.

→ Beim „**Drive**“ ist der Treffpunkt etwa auf Schulterhöhe. Der Ball wird flach und schnell von Feldmitte zu Feldmitte geschlagen.



Badminton - Badminton - Badminton - Badminton - Badminton - Badminton

## Regelkunde

- Beim **Aufschlag** sind folgende Punkte zu beachten:  
Wiederholungen gibt es,
  - wenn der Aufschläger den Aufschlag ausführt, bevor der Rückschläger bereit ist
  - wenn sowohl der Rückschläger als auch der Aufschläger gleichzeitig einen Fehler machen
  - bei Berührung der Hallendecke oder herunterhängende Geräte.  
Netzberührung des Balles ist kein Fehler!
- Fehler:
  - Ball fällt außerhalb des gegnerischen Aufschlagfeldes zu Boden.
  - Balltreffpunkt oberhalb der Taille.
  - Schlägerkopf wird beim Balltreffpunkt höher gehalten als der Griff.
  - Wenn der Aufschläger die Aufschlagbewegung durchführt aber den Ball nicht trifft.
- **Im Spiel** wird so entschieden:
  - Netzberührung des Balles ist kein Fehler.
  - Wiederholungen gibt es bei folgenden Fällen:
    - Der Ball zerbricht völlig (also nicht nur abgeknickte Federn) während einem Ballwechsel.
    - Unklare Entscheidung bei Linienbällen.
    - Unbeteiligter Schüler läuft durch das Spielfeld.
  - Fehler sind:
    - Ball geht an die Decke.
    - Ball berührt den Körper.
    - Schläger berührt das Netz.
    - Spieler fängt den Ball, weil der Ball sicher im Aus gelandet wäre.
    - Spieler trifft den Ball 2 x hintereinander.
- Eine **Spieleröffnung** erfolgt durch Begrüßung der Spieler per Handschlag. Anschließend werden das Aufschlagrecht und die Seitenwahl ausgelost.
- Zählweise bei der „**Rallypoint - Zählweise**“:
  - **Einzeldisziplinen**:  
Wer den Punkt macht, hat Aufschlag. Hat der Aufschläger eine gerade Punktzahl, schlägt er von rechts auf, bei ungerader Punktzahl von links.  
Der Spieler hat Aufschlag, solange er punktet. Verliert er einen Ballwechsel, bekommt der Gegner einen Punkt und das Aufschlagrecht.  
In der Regel werden zwei Gewinnsätze bis 21 Punkte gespielt, jedoch mit mindestens zwei Punkten Unterschied. Bei 29:29 entscheidet der nächste Punkt.  
Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt. Im dritten Satz werden bei elf Punkten des führenden Spielers die Seiten gewechselt.  
Folgende Pausenregeln bestehen:  
Eine Minute Pause bei elf Punkten des führenden Spielers. Zwei Minuten Pause nach jedem Satz.



Badminton - Badminton - Badminton - Badminton - Badminton - Badminton

## → **Doppeldisziplinen:**

Der Aufschlag ist hier folgendermaßen geregelt: Der Spieler, der anfangs rechts steht, schlägt auf. Er schlägt solange auf, wie seine Partei punktet. Bei geradem eigenem Punktestand hat der Spieler Aufschlag, der rechts steht, bei ungeradem Punktestand der Spieler, der links steht.

→ Übliche **Turnierformen** beim Badminton sind: Gruppenspiele, Einfaches KO-System, Doppeltes KO-System, Jeder gegen Jeden, Kaiserspiel

## Disziplinen

- Folgende **Disziplinen** werden im Badminton gespielt:  
Herren- und Dameneinzel, Herren- und Damendoppel, Mixed (gemischtes Doppel)

### • **Taktische Grundregeln im Einzel:**

1. Sei fit.
2. Zwing dem Gegner die ungünstigen Treffräume auf.
3. Versuche immer möglichst in die Eckpunkte des Spielfeldes zu spielen.
4. Im Zweifel wähle die Rückhandseite deines Gegners.
5. Erzwing lange Ballwechsel durch geduldiges Spiel.
6. Umlaufe, wenn möglich, die Rückhand.

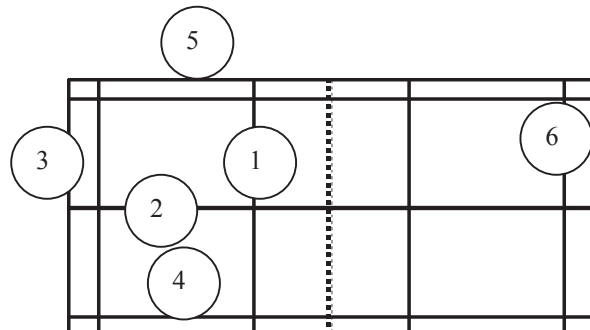
### • **Taktische Grundregeln im Doppel:**

1. Greife ständig an!
2. Nimm alle Bälle hoch und früh an.
3. Spiele sicher und vermeide eigene Fehler.
4. Bilde mit deinem Partner ein Team.

## Spielfeld

### • Bedeutung der verschiedenen **Linien des Badmintonspielfeldes:**

- Vordere Aufschlaglinie (1)
- Mittellinie (2)
- Grundlinie (3)
- Seitenlinie für das Einzel (4)
- Seitenlinie für das Doppel (5)
- Hintere Aufschlaglinie im Doppel (6)



- Das **Netz** muss am Rand (außen bei den Pfosten) in einer Höhe von 1,55 m gespannt sein und in der Mitte des Feldes auf 1,524 m.



Basketball - Basketball - Basketball - Basketball - Basketball - Basketball

## Das Spielfeld

- Spielfeldmaße:

Länge: 28 m +/- 2m

Breite: 15 m +/- 1m

- Das Spielfeld ist unterteilt in die Auslinien, den Zonenbereich und die Drei-Punkte-Linie:

→ Zone: Trapezförmiger Raum zwischen Endlinie und Freiwurflinie. Kein Spieler der ballbesitzenden Mannschaft darf sich länger als 3 Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners aufhalten.

→ Drei-Punkte-Linie: Halbkreisförmiger Bereich mit Radius von 6,75 m (oder auch 6,25 m) um den Korb. Alle Bälle, die von außerhalb dieser Zone den Korb treffen, werden mit 3 Punkten bewertet.

- Das „Spielfeld-Aus“

Ein Spieler steht im „Aus“,

→ wenn er den Boden auf, oder außerhalb der Grenzlinien berührt.

→ wenn er einen Spieler, der im Aus ist, oder den Boden im Aus berührt.

## Allgemeines

- Spieleröffnung

→ Das Spiel beginnt mit einem Sprungball im Mittelkreis.

- Korb-/Punkterfolg

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

→ Ein regulärer Korberfolg zählt 2 Punkte.

→ Wenn der Ball von außerhalb der Drei-Punkte-Linie geworfen wurde, zählt der Korb 3 Punkte.

→ Ein Freiwurf zählt einen Punkt.

## Spielzeit

- Spieldauer: 4 mal 10 Minuten

- Pausen zwischen den Spielperioden:

→ Zwischen der zweiten und dritten Spielperiode 15 Minuten, ansonsten jeweils 2 Minuten.

→ Vor jeder Verlängerung gibt es auch 2 Minuten Pause.

- Verlängerung:

Wenn das Spielergebnis am Ende der vierten Spielperiode nicht entschieden ist, gibt es fünf Minuten Verlängerung. Bei erneutem Unentschieden gibt es wieder fünf Minuten Verlängerung.

- Spielzeit

Es wird nur die tatsächlich gespielte Zeit angerechnet. Die Uhr wird gestoppt, wenn:

→ die Zeit für eine Halbzeit oder Verlängerung abgelaufen ist

→ der Schiedsrichter pfeift

→ das 24-Sekunden-Signal ertönt

→ eine Auszeit verlangt wird.



Basketball - Basketball - Basketball - Basketball - Basketball - Basketball

- Auszeit  
→ Jede Mannschaft hat in der ersten Spielhälfte zwei und in der zweiten Spielhälfte drei Auszeiten.  
→ Je eine Auszeit in jeder Verlängerung.  
→ Jede Auszeit dauert eine Minute.

## Regeln und Regelverstöße

- Schrittfehler  
Ein Spieler im Ballbesitz, der mehr als zwei Schritte macht ohne zu Dribbeln, macht einen Schrittfehler.
- Doppeldribbling  
Wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat.
- Zeitregeln  
→ 3-Sekunden-Regel: Ein Spieler darf nicht länger als 3 Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners bleiben, solange seine Mannschaft in Ballbesitz ist. Die 3 Sekunden werden durch Korbwurf unterbrochen.  
→ 8- Sekunden-Regel: Eine Mannschaft muss innerhalb 8 Sekunden den Ball in die gegnerische Hälfte spielen.  
→ 24-Sekunden-Regel: Wenn eine Mannschaft die Ballkontrolle erlangt, muss sie innerhalb von 24 Sekunden auf den Korb werfen.
- Freiwurfregeln  
→ Der (gefoulte) Spieler wirft hinter der Freiwurflinie innerhalb von 5 Sekunden ungehindert auf den Korb.  
→ Ein erfolgreicher Freiwurf zählt einen Punkt.  
→ Nach dem letzten Freiwurf, wenn der Ball den Korb verfehlt (Abpraller), dürfen die Spieler um den Rebound (Abpraller) kämpfen.
- Foulspiel  
→ Persönliches Foul: Aktionen mit regelwidrigem Körperkontakt, wie Blockieren, Halten, Sperrern, Stoßen, Schlagen, Rempeln führen zu einem persönlichem Foul.  
→ Technisches Foul: Bei einem Foul ohne Körperkontakt, in der Regel Verhaltensübertretungen wie z.B. Meckern, Verzögern, Beschimpfen.  
→ Unsportliches Foul: Ein Foul, das vorsätzlich begangen wurde.

## Fortgang/Weiterspielen nach Regelverstößen

- Ball berührt die Halterung des Spielbrettes  
→ Wird wie ein Ausball behandelt, wenn der Ball die Rückseite des Brettes oder das Gestänge berührt. Das Spiel wird durch einen Einwurf für die Gegenmannschaft fortgesetzt.
- Grobes Foul beim Korbwurf und der Ball geht in den Korb  
→ Der Korb zählt 2 bzw. 3 Punkte und zusätzlich bekommt der gefoulte Spieler einen Freiwurf.





Basketball - Basketball - Basketball - Basketball - Basketball - Basketball

- Regelungen für den Freiwurfer beim Freiwurf  
→ Hinter der Freiwurflinie aufstellen, abwarten bis der Freiwurf freigegeben wird, innerhalb der nächsten 5 Sekunden werfen; Korb zählt 1 Punkt; über- oder betritt der Werfer die Freiwurflinie, bevor der Ball den Korb berührt, ist der Wurf ungültig; ist der letzte Freiwurf erfolgreich, wird das Spiel mit Einwurf von der Endlinie fortgesetzt. Geht der Ball nicht in den Korb, wird das Spiel direkt fortgesetzt.

## Technik

- Technische Grundfertigkeiten des Basketballspiels:  
Grundstellung, Fangen, Passen, Abstoppen, Sternschritt, Dribbling, Korbwürfe, Korbleger, Sprungwurf, Hakenwurf, Finten, Blocken.
- Passarten:
  - Beidhändiger Druckpass
  - Einhändiger Druckpass
  - Bodenpass
  - Überkopfpass
  - Handballpass
- Technik des Brustpasses/Druckpasses:
  - Ball beidhändig in Brusthöhe halten
  - Oberkörper über den Ball leicht nach vorne legen, Ellenbogen locker am Körper hängen lassen
  - Arme in Passrichtung strecken
  - Energisches Nachdrücken / -klappen der Handgelenke nach unten außen
  - Schärfe des Passes durch Ausfallschritt nach vorne unterstützen
- Sternschritt:
  - Wenn ein Spieler in Ballbesitz einmal oder öfter mit dem selben Fuß in beliebige Richtungen Schritte macht, während der andere am Boden bleibt (Spielbein – Standbein)
- Stoppschritt
  - Beim Dribbling oder Laufen nach Zuspiel erfolgt die Ballannahme in der Sprungphase, danach Landung in Schritt- oder Parallelstellung.
- Eigenschaften/Können eines guten Basketballspielers
  - Beherrschung der Grundfertigkeiten (Passen, Fangen, Korbwürfe)
  - Sprungkraft, Gelenkigkeit, Beweglichkeit, Reaktionsschnelligkeit, Ausdauer
- Korbwurf
  - Einhändiger Korbwurf (z.B. beim Freiwurf)
  - Beidhändiger Korbwurf
  - Korbleger
  - Hakenwurf (einhändig, hier wird der Ball mit dem Körper geschützt)
  - Dunking



Fußball - Fußball - Fußball - Fußball - Fußball - Fußball - Fußball - Fußball

## Technik

„**Technik:** Gefühlvolles Umgehen mit dem Ball, fußballerische Fertigkeiten mit dem Ball.“

- Stoßarten des Balles
  - Innenseitstoß
  - Außenseitstoß
  - Innen- Außen- Vollspannstoß
  - Kopfstoß
  - Fersenstoß
  - Fallrückzieher
- Möglichkeiten der Ballan- und Mitnahme  
Sohle, Innen-Außenseite, Spann, Oberschenkel, Brust, Kopf
- Spezialtechniken der Ballstoßarten  
Hackentrick, Fallrückzieher, Flugkopfball, Seitfallzieher, Dropkick
- Tackling  
Es ist das regelkonforme Attackieren des ballführenden Gegners. Es wird der Ball gespielt, die Arme sind angelegt.
- Eigenschaften eines guten Fußballspielers
  - gute körperliche Verfassung
  - absolute Ballbeherrschung
  - hervorragende Spielübersicht
  - vorbildliche Einsatzbereitschaft

## Regelkunde

- Indirekter Freistoß  
Ein indirekter Freistoß wird bei folgenden Situationen vergeben:
  - Gefährliches Spiel
  - Abseits
  - Spielverzögerung
  - unsportliches Verhalten gegenüber Schiedsrichter, Gegner, Mitspieler und Zuschauer
  - Tormann nimmt Rückpass mit den Händen auf
  - Sperren des Gegners ohne Ballbesitz
- Direkter Freistoß  
Ein direkter Freistoß wird bei folgenden Situationen vergeben:
  - Bein stellen
  - Halten des Gegners
  - Anspringen des Gegners
  - Handspiel außerhalb des Strafraumes
  - Gegner von hinten rempeln
  - Gegner schlagen oder stoßen
  - Gegner anspucken



Fußball - Fußball - Fußball - Fußball - Fußball - Fußball - Fußball - Fußball

- Einwurf

Mit einem Einwurf kann ein Tor nicht direkt erzielt werden. Mindestens ein anderer Spieler auf dem Feld muss den Ball berühren, bevor der Ball über die Torlinie rollt.

- Eckball

Mit einem Eckball kann man ein Tor direkt erzielen.

- Auswechslung

Während einem regulären Spiel darf 3x ausgewechselt werden.

- Abstoß - Abschlag

→ Der **Abstoß** erfolgt innerhalb des Torraumes durch einen ruhenden Ball (Ball liegt auf dem Boden). Ein Abstoß erfolgt immer dann, wenn der Ball vorher vom Gegner ins Tor aus gespielt wurde. Der Ball ist erst dann im Spiel, wenn er den Strafraum verlassen hat. Der **Abstoß** kann sowohl vom Tormann als auch von einem Feldspieler ausgeführt werden.

→ Der **Abschlag** wird vom Tormann ausgeführt.

Wenn der Tormann den Ball gefangen hat oder ihn aus dem Spiel heraus angenommen hat, darf er ihn aus den Hand abschlagen oder abwerfen.

- Spielzeit

Die reguläre Spielzeit beträgt 90 Minuten, aufgeteilt in 2 Halbzeiten à 45 Minuten.

Der Schiedsrichter kann nach eigenem Ermessen einige Minuten nachspielen lassen.

- Punktwertung

→ Bei einem Sieg gibt es drei Punkte für den Sieger.

→ Bei einem Unentschieden bekommen beide Mannschaften einen Punkt.

- Abseits

- Ein Spieler steht dann im Abseits, wenn im Moment der Ballabgabe weniger als 2 gegnerische Spieler näher zu ihrem eigenen Tor stehen als der Spieler der den Ball erhält.

- Abseits gibt es nur in der gegnerischen Spielhälfte.

- Befindet sich der Angreifer auf gleicher Höhe mit einem Abwehrspieler (ein weiterer Abwehrspieler steht noch näher zum Tor) und erhält ein Zuspiel, so befindet er sich nicht im Abseits.

- Strafen

Der Schiedsrichter kann während dem Spiel folgende Strafen verhängen:

→ **Spielstrafen:**

Indirekte und direkte Freistöße und Elfmeter, sowie

→ **Persönliche Strafen:**

Gelbe Karten für grobes oder wiederholtem Foulspiel.

Gelb-rote Karte nach der 2 gelben Karte. Der Spieler muss das Spielfeld verlassen und darf nicht ersetzt werden.

Rote Karte für absichtliches grobes Foul, Schiedsrichterbeleidigung oder Tätlichkeit. Der Spieler muss das Spielfeld verlassen und darf nicht ersetzt werden.

Das Sportgericht verhängt eine länger Spielsperre.



Fußball - Fußball - Fußball - Fußball - Fußball - Fußball - Fußball - Fußball

- Torwart

Ein Spieler darf den Platz des Torwarts einnehmen, wenn

→ der Schiedsrichter vom Wechsel benachrichtigt wird.

→ der Wechsel während einer Spielunterbrechung durchgeführt wird.

## Taktik

„**Taktik:** Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen mit dem Ball.“

- Mannschaft

Eine Mannschaft besteht aus 11 Spielern.

Sie wird gewöhnlich in die Mannschaftsteile Abwehr – Mittelfeld – Angriff/Sturm aufgeteilt.

- **Spielsysteme**

→ **4:3:3**

Im 4:3:3-System spielen 4 Verteidiger,

3 Mittelfeldspieler und 3 Angreifer. Diese Spielweise ist sehr offensiv ausgerichtet

→ **4:4:2**

Im 4:4:2-System spielen 4 Verteidiger,

4 Mittelfeldspieler und nur 2 Angreifer. Dieses System ist etwas defensiver ausgerichtet.

- **Raumdeckung und Manndeckung**

→ Bei der **Manndeckung** hat jeder Spieler einen bestimmten Gegner, den er bei dessen Ballbesitz überall dort bekämpft, wo dieser sich aufhält.

→ In der **Raumdeckung** gibt es keine feste Zuordnung der Gegenspieler. Das Spielfeld ist in imaginäre Zonen aufgeteilt. Jeder Spieler ist für bestimmte Zonen verantwortlich. Das heißt, wenn ein Gegner in diese Zone eindringt, wird er von dem Spieler gedeckt, der für diese Zone zuständig ist. Da die Zonenübergänge fließend sind wird im Idealfall im Abwehrbereich eine Überzahl in Ballnähe erreicht und somit die Wahrscheinlichkeit des Ballgewinns erhöht.

- Flanke

Eine Flanke ist ein Flugball, der (oftmals mit Effet gespielt) von der Seite des Spielfeldes (möglichst nahe an der Grundlinie) in den Strafraum gespielt wird, um den Stürmern eine Tormöglichkeit zu schaffen. Die Stürmer versuchen die Flanke per Kopf oder durch Direktabnahme ins Tor zu schießen. Gelingt dies nicht, so versucht er die Flanke im Strafraum abzulenken (abfälschen) oder weiterzuleiten um eine Torchance für einen Mitspieler zu schaffen.

- Libero

→ Der Libero hat verschiedene Aufgaben:

- er spielt hinter der Abwehr
- organisiert und sichert die Abwehr
- er leitet das Aufbauspiel
- versucht Angriffe mit abzuschließen



Turnen an Geräten - Turnen an Geräten - Turnen an Geräten

## Allgemeines

- Disziplinen im Gerätturnen
  - Reck
  - Barren und Stufenbarren
  - Boden
  - Ringe
  - Sprung
  - Schwebebalken
- Fachausdrücke
  - vorlings: Die Vorderseite des Körpers zeigt zum Gerät
  - rücklings: Die Rückseite des Körpers zeigt zum Gerät
  - seitlings: Die linke/rechte Körperseite zeigt zum Gerät
  - außen/innen: Der Turner befindet sich außerhalb bzw. innerhalb der Holmengasse (Barren)
  - seit: Die Schulterachse verläuft parallel zur Längsachse des Geräts
- Sprunggeräte
  - Bock
  - Kasten
  - Pferd

## Technik

- Griffarten im Gerätturnen
  - Ristgriff: Mit beiden Händen von oben auf die Stange/den Holm aufgreifen
  - Kammgriff: Mit beiden Händen von unten an die Stange/den Holm aufgreifen
  - Zwiigriff: Mit beiden Händen unterschiedliche Griffart.
- Klammergriff

Der Helfer umklammert den Oberschenkel oder den Oberarm des Übenden. Bei der Oberarmhilfe sollen Daumen übereinander, beim Oberschenkel auf gleicher Höhe liegen.  
⇒ Der Klammergriff findet bei allen Bewegungen Anwendung, bei denen gestützt, gezogen oder gehalten werden muss.

## Übungen und Übungsteile

- Übungsteile am Reck
  - Hüftaufschwung
  - Kippe
  - Laufkippe
  - Hüftumschwung
  - Spreizumschwung
  - Unterschwung



## Turnen an Geräten - Turnen an Geräten - Turnen an Geräten

- Übungsteile am Boden
  - Rolle vorwärts / rückwärts
  - Flugrolle
  - Handstand
  - Handstandabrollen
  - Rad
  - Radwende
  - Salto vorwärts / rückwärts
- Übungen am Stufenbarren
  - Sprung in den Stütz
  - Überspreizen in den Schwebesitz
  - Knieaufschwung
  - Hüftaufschwung
  - Hohe Wende
  - Unterschwung
- Übungsteile am Sprung
  - Grätsche
  - Hocke
  - Hockwende
  - Handstandüberschlag
- Übungsteile am Barren
  - Sprung in den Stütz
  - Kehre / Wende
  - Grätschsitz
  - Rolle
  - Sturzhang
  - Kippe / Oberarmkippe

## Bewegungsabläufe

- Vier Phasen der Sprungbewegung
  - Anlauf / Einsprung
  - Absprung
  - Flugphase: Anhechten (1. Flugphase) + Abdruck (2. Flugphase)
  - Landung
- Bewegungsablauf bei der Rolle vorwärts
  - Hände aus dem Hockstand schulterbreit aufsetzen
  - Kinn an die Brust
  - Körper mit den Armen abstützen
  - Über den Nacken und die Schulterblätter abrollen
  - Beine anhocken
  - Übungsende im Stand
- Fähigkeiten, die ein guter Turner haben muss:
  - Mut
  - Kraft
  - Geschicklichkeit
  - Gewandtheit
  - Beweglichkeit



Turnen an Geräten - Turnen an Geräten - Turnen an Geräten

## Sicherheit

- Helfen und Sichern

→ Helfen: Ein oder mehrere Partner greifen aktiv in den Bewegungsablauf ein. Die Übung wird somit vereinfacht und gelingt besser.

→ Sichern: Ein oder mehrere Partner stehen bereit, um im Notfall eingreifen zu können. Der Übende soll damit vor Verletzungen bewahrt werden.

- Vor dem Turnen

- Geräteaufbau überprüfen
- Sicherung durch Matten
- Hilfe- bzw. Sicherheitsstellung

- Sicherheitshinweise beim Turnen an Geräten

→ Hilfestellung: richtiger Standort – Helfergriff – Aufmerksamkeit!

→ Kleidung: Schmuck ablegen; atmungsaktive, nicht beengende Sportkleidung; Sportschuhe

→ Benutzung von Geräten: Übungsverbot während des Geräteauf- und abbaues / Aufgebaute Geräte erst nach Überprüfung durch die Lehrkraft benutzen  
verantwortungsvoller Gerätetransport (z. B. kein Mitfahren auf dem Mattenwagen).

## Wertung / Fehler

- Gründe für Punktabzug beim Turnen an Geräten

- Sturz
- Unfreiwilliges Verlassen des Geräts
- Technikfehler
- Festhalten am Gerät zur Sturzvermeidung
- Zwischenschwung
- Grobe Haltungsverfehlungen
- Übungsunterbrechung

- Fehler beim Handstandaufschwängen

- fehlende Schrittstellung
- kein Vorhochschwingen der Arme
- Arme werden gebeugt aufgesetzt
- Beine beim Handstand nicht geschlossen

- Fehler bei der Hocke über den Kasten (Pferd) quer:

- kein Steigerungslauf
- schwacher Absprung auf das Sprungbrett
- Beine werden nicht angehockt und geschlossen
- kein schnellkräftiges Abdrücken der Hände vom Gerät nach dem Durchhocken
- keine federnde Landung im Stand



## Gymnastik und Tanz - Gymnastik und Tanz - Gymnastik und Tanz

### Allgemeines

- Handgeräte in der Gymnastik  
→ Ball, Reifen, Seil, Band und Keule
- Gesundheitliche Wirkungen von Gymnastik und Tanz  
→ Verbesserung der aeroben Ausdauer, der Kraftausdauer, der Koordination und der eigenen Kreativität.
- Schulung der sozialen Fähigkeiten  
Durch Gymnastik und Tanz werden verschiedene soziale Fähigkeiten geschult:  
Kompromisse schließen, Aufgaben übernehmen, eigene Meinung äußern oder auch zurückhalten, Kritik sachlich äußern und entgegennehmen, fair den anderen gegenüber, ein Miteinander!

### Bewegungsmöglichkeiten

- Die Grundformen der Bewegung
  - Gehen
  - Laufen
  - Springen
  - Federn
  - Schwingen
- Bewegungsmöglichkeiten mit dem Ball
  - Rollen
  - Prellen
  - Werfen und Fangen
- Bewegungsmöglichkeiten mit dem Band
  - Kreisschwünge, Halbkreisschwünge
  - Acherschwünge
  - Schlangen
  - Spiralen
- Bewegungsmöglichkeiten mit dem Reifen
  - Rollen
  - Schwingen
  - Kreisen (Rotieren)
  - Werfen und Fangen
- Bewegungsmöglichkeiten beim Rope-Skipping
  - Grundsprung
  - Akrobatik-Sprünge
    - Grätschsprung
    - Wedelsprung
    - Twist
    - Kicksprung
  - Partnersprünge





## Gymnastik und Tanz - Gymnastik und Tanz - Gymnastik und Tanz

- Vier Faktoren der Bewegung
  - Technik
  - Raum
  - Rhythmus
  - Gruppe / Partner
  
- Bewegungsmöglichkeiten im Raum
  - vorwärts und rückwärts
  - rechts und links
  - hoch und tief

### **Aufstellungsformen und Handfassungen**

- Aufstellungsformen bei Partner-Übungen
  - Gegenüber
  - Nebeneinander
  - Gegeneinander (Rücken an Rücken)
  - Hintereinander
  
- Aufstellungsformen in der Gruppe
  - Reihe
  - Gasse
  - Versetzte Reihen
  - Innenstirnkreis
  - Außenstirnkreis
  - Flankenkreis
  
- Handfassungen paarweise
  - Einhandfassung
  - Zweihandfassung
  - Unterarmfassung
  - Oberarmfassung
  - Butterflyfassung
  
- Raumebenen
  - Handgeräte können in verschiedenen Raumebenen bewegt werden:
    - Frontale Ebene (senkrecht vor dem Körper)
    - Horizontale Ebene (waagrecht über dem Körper)
    - Sagittale Ebene (senkrecht neben dem Körper)



Gymnastik und Tanz - Gymnastik und Tanz - Gymnastik und Tanz

## Tanz / Tänze

- Einteilung von Tänzen
  - Folkloristischer Tanz
  - Ethnischer Tanz (afrikanischer Tanz)
  - Moderner Tanz
  
- Folklore-Tänze
  - Zwiefacher (Bayern)
  - Polka
  - Sirtaki
  - Square Dance
  
- Moderne Tänze
  - Hip-Hop
  - Jazz-Tanz
  - Rock'n Roll
  - Break –Dance

## Musik / Musikalische Begleitung

- Rhythmus

Durch Setzen von unterschiedlichen Betonungen, Pausen und Kombinationen entsteht der Rhythmus eines Musikstückes.

⇒ Durch Schnalzen, Klatschen, Stampfen, Hüpfen, Springen, kurze und lange Schritte, Einsatz von Klanginstrumenten oder Handgeräten kann der Rhythmus unterstützt werden.
  
- Taktarten

*3/4 Takt* (Walzer) und den *4/4 Takt* (Galopp)
  
- Klanggesten

Zu den Klanggesten gehört Klatschen, Stampfen, Schnalzen und Schlagen.

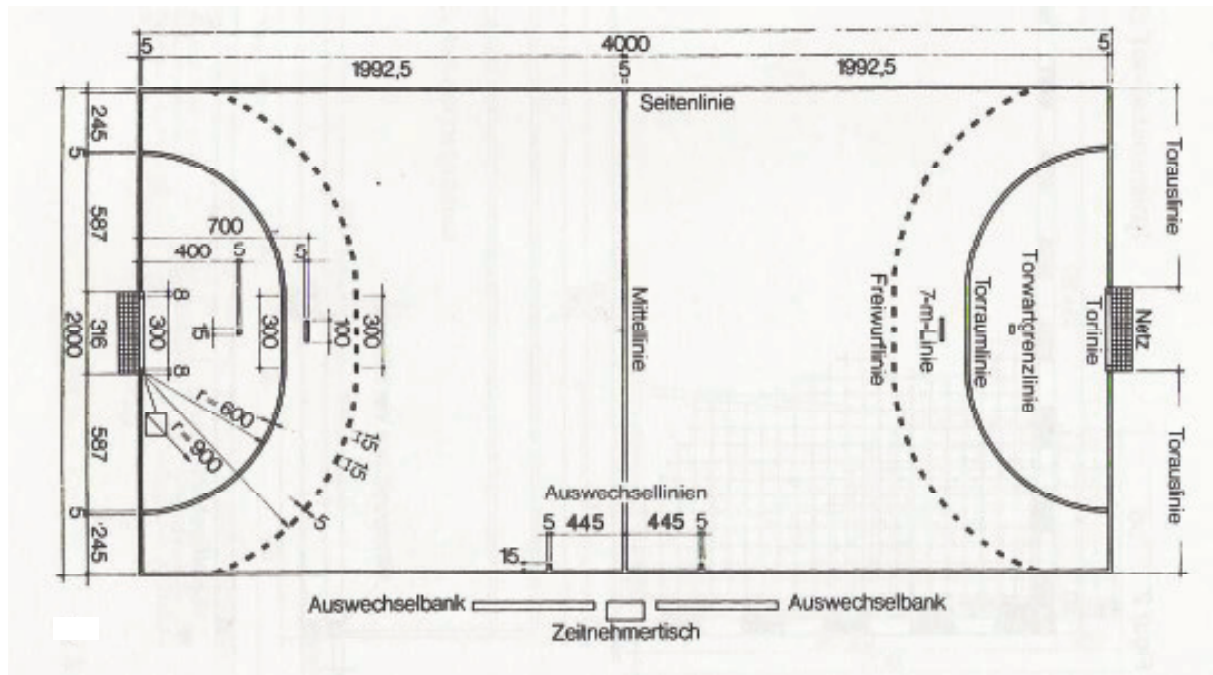
⇒ Mit Klanggesten kann

  - der Rhythmus geschult werden.
  - die Bewegung unterstützt werden.
  - die Kreativität angeregt werden.
  - ein Gruppenrhythmus gefunden werden.



Handball - Handball - Handball - Handball - Handball - Handball - Handball

## Spielfeld – Abmessungen



### • Spielfeld

Die Spielfläche ist ein Rechteck von 40 m Länge und 20 m Breite und umfasst zwei Torräume und ein Spielfeld.

Die Längsseiten heißen Seitenlinien, die Breitseiten Torauslinien, zwischen den Torpfosten jedoch Torlinien.

### • Torraum

Vor jedem Tor befindet sich der Torraum. Der Torraum wird wie folgt von der Torraumlinie (6-m-Linie) begrenzt:

→ Vor dem Tor wird in 6 m Abstand parallel zur Torlinie eine 3 m lange Linie gezogen.

→ Zwei Viertelkreise von 6 m Halbmesser verbinden die 3 m lange Linie mit der Torauslinie.

### • Freiwurflinie

Die Freiwurflinie (9-m-Linie) wird gestrichelt und in 3 m Abstand vor der Torraumlinie gezogen.

### • 7-m-Linie

Die 7-m-Linie ist eine 1-m-lange Linie vor dem Tor. Sie verläuft parallel zur Torlinie, gezogen in einem Abstand von 7 m, gemessen von der hinteren Kante der Torlinie zur vorderen Kante der 7-m-Linie.

## Mannschaft/Spieler

### • Mannschaft

→ Eine Mannschaft besteht aus bis zu 14 Spielern.

→ Auf der Spielfläche dürfen sich gleichzeitig höchstens 7 Spieler befinden.

(6 Feldspieler + 1 Torwart) Die übrigen Spieler sind Auswechselspieler.

→ Zu Spielbeginn müssen wenigstens 5 Spieler auf der Spielfläche antreten.

→ Es dürfen alle Spieler während der gesamten Spielzeit und auch beliebig oft gewechselt werden.



Handball - Handball - Handball - Handball - Handball - Handball - Handball

## Spielzeit

- Spieldauer

→ Die Spielzeit für Mannschaften mit Spielern von 16 Jahren und mehr beträgt 2 x 30 Minuten;

→ Die Spielzeit für Jugendmannschaften von 12-16 Jahren beträgt 2 x 25 Minuten, für Jugendmannschaften von 8-12 Jahren 2 x 20 Minuten;

- Time-Out (Spielzeitunterbrechung)

Ein „Time-Out“ kann in folgenden Situationen genommen werden:

- a) Hinausstellung, Disqualifikation, Ausschluss;
- b) 7-m-Wurf;
- c) Team- Time-out;
- d) Wechselfehler oder ein "zusätzlicher" Spieler betritt die Spielfläche;
- e) Pfiff vom Zeitnehmer oder Technischen Delegierten; notwendige Rücksprache zwischen den Schiedsrichtern.

- Team Time-Out

→ Jede Mannschaft hat Anspruch auf ein Team-Time-out von je einer Minute pro Halbzeit der regulären Spielzeit (aber nicht während Verlängerungen).

→ Ein Mannschaftsoffizieller der Mannschaft, die gerade in Ballbesitz ist, kann ein Time-Out beantragen.

## Regelkunde

- Passives Spiel

Es ist nicht erlaubt, den Ball im Besitz der eigenen Mannschaft zu halten, ohne dass ein Versuch, zum Torwurf zu gelangen, erkennbar ist dies ist passives Spiel, welches mit Freiwurf gegen die ballbesitzende Mannschaft zu ahnden ist.

- Spielen des Balles

⇒ Es ist erlaubt:

- a) den Ball unter Benutzung von Händen (offen oder geschlossen), Armen, Kopf, Rumpf, Oberschenkel und Knien zu werfen, zu fangen, zu stoppen, zu stoßen oder zu schlagen.
  - b) den Ball maximal 3 Sekunden zu halten, auch wenn dieser auf dem Boden liegt.
  - c) sich mit dem Ball höchstens 3 Schritte zu bewegen
  - d) den Ball sowohl am Ort als auch im Laufen einmal oder wiederholt zu tippen und mit einer Hand oder beiden Händen wieder zu fangen;
  - e) den Ball von einer Hand in die andere zu führen;
- den Ball kniend, sitzend oder liegend weiterzuspielen.

⇒ Es ist **nicht** erlaubt:

- a) den Ball mehr als einmal zu berühren, bevor dieser inzwischen den Boden, einen anderen Spieler oder das Tor berührt hat.
- b) den Ball mit Fuß oder Unterschenkel zu berühren, ausgenommen der Spieler wurde von einem Gegenspieler angeworfen.

Berührt der Ball einen Schiedsrichter auf der Spielfläche wird weitergespielt.



Handball - Handball - Handball - Handball - Handball - Handball - Handball

- Foulspiel

⇒ Es ist ein Foul

- a) dem Gegenspieler den Ball aus den Händen zu entreißen oder ihn herauszuschlagen;
- b) den Gegenspieler mit Armen, Händen oder Beinen zu sperren oder ihn wegzudrängen;
- c) den Gegenspieler zu klammern, festzuhalten, zu stoßen, ihn anzurennen oder anzuspringen;
- d) den Gegenspieler mit oder ohne Ball regelwidrig zu stören, zu behindern oder zu gefährden.
- e) Körperliche und verbale Ausdrucksformen, die nicht mit dem Geiste der Sportlichkeit vereinbar sind, gelten als unsportliches Verhalten

Dies gilt sowohl für Spieler als auch Mannschaftsoffizielle auf der Spielfläche wie auch außerhalb.

⇒ Erlaubt ist

- a) Arme und Hände zu benutzen, um den Ball zu blocken oder in Ballbesitz zu gelangen;
- b) dem Gegenspieler mit einer offenen Hand den Ball aus jeder Richtung wegzuspielen;
- c) den Gegenspieler mit dem Körper zu sperren, auch wenn er nicht in Ballbesitz ist; von vorne, mit angewinkelten Armen Körperkontakt zum Gegenspieler aufzunehmen, ihn auf diese Weise zu kontrollieren und zu begleiten.

- Strafen

Folgende Strafen stehen dem Schiedsrichter zur Verfügung:

- a) Verwarnung
- b) Hinausstellung
- c) Disqualifikation
- d) Ausschluss

- Torerfolg

→ Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball die Torlinie vollständig überquert hat, sofern vor dem oder beim Wurf der Werfer oder seine Mitspieler sich nicht regelwidrig verhalten haben.

→ Nach einem Tor wird das Spiel mit einem Anwurf von der Mannschaft, gegen die das Tor erzielt worden ist, wiederaufgenommen.

- Einwurf

→ Auf Einwurf wird entschieden, wenn der Ball die Seitenlinie vollständig überquert hat oder wenn ein Feldspieler der abwehrenden Mannschaft den Ball zuletzt berührt hat, bevor dieser die Torauslinie seiner Mannschaft überquert hat.

→ Der Einwurf ist an der Stelle auszuführen, an welcher der Ball die Seitenlinie überquert hat oder, wenn der Ball die Torauslinie überquert hat, auf der betreffenden Seite und von dem Punkt, an dem die Seitenlinie und die Torauslinie zusammenlaufen. Der Werfer muss mit einem Fuß auf der Seitenlinie stehen.

- Abwurf

→ Auf Abwurf wird entschieden, wenn der Torwart den Ball im Torraum unter Kontrolle gebracht hat oder wenn der Ball über die Torauslinie gelangt, nachdem er zuletzt vom Torwart oder einem Spieler der anderen Mannschaft berührt wurde.



Handball - Handball - Handball - Handball - Handball - Handball - Handball

## Technik/Taktik

- Technische Fertigkeiten des Handballspiels

- a) sicheres Fangen und Passen des Balles
  - b) verschiedene Wurfarten
    - Schlagwurf
    - Fallwurf
    - Sprungwurf
  - c) Wurffinten
  - d) Körpertäuschungen
- Abwehrtechniken

- Eigenschaften des Handballspielers

- a) Beherrschung der Grundfertigkeiten
  - b) gute konditionelle und koordinative Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gewandtheit)
  - c) Willensstärke, Selbstbeherrschung, Selbstüberwindung
  - d) Kenntnisse von Angriffs- und Abwehrsystemen
- Übersicht über das Spielgeschehen

- Technik

Technik ist die gekonnte Beherrschung des Balles und des Körpers in Spielsituationen.

- Taktik

Taktik ist das planvolle und zielgerichtete Spielverhalten eines oder mehrerer Spieler, bzw. der ganzen Mannschaft, um möglichst viele Tore zu erzielen und Tore des Gegners zu vermeiden.

- Abwehrformationen

→ Defensive Variante

6 : 0

→ Offensive Variante

5 : 1

4 : 2

3 : 2 : 1



Leichtathletik - Leichtathletik - Leichtathletik - Leichtathletik - Leichtathletik

## Weitsprung

- Vier Phasen des Weitsprungs

1. Anlauf
2. Absprung
3. Flug
4. Landung

- Weitsprungtechniken

- Schrittwingsprung
- Hangsprung
- Laufsprung

- Anlauf des Weitsprungs

→ Das Tempo wird beim Anlauf immer weiter gesteigert. Beim Absprung sollte man das höchste Tempo erreicht haben.

→ Um einen Geschwindigkeitsverlust zu vermeiden muss der Anlaufpunkt (Startpunkt) richtig gewählt werden und die Länge des Anlaufs darf nicht zu lang sein.

- Weitenmessung im Schulsport

→ 0-Punkt des Maßbandes wird beim hintersten Eindruck in der Sprunggrube angelegt.

→ Abgelesen wird an der Stelle, an der abgesprungen wird (Fußspitze)

- Fehlversuch

Wenn die Fußspitze die vordere Begrenzung der Absprungszone übertritt, wird der Sprung als „Fehler“ gewertet.

## Hochsprung

- Vier Phasen des Hochsprungs

1. Anlauf
2. Absprung
3. Flug
4. Landung

- Hochsprungstechniken

- Scherensprung
- Wölzer
- Flop

- Vier Phasen des Flopsprungs

1. Bogenhaltung
2. Heben der Knie
3. Heben der Füße
4. L-Haltung bei der Landung

- Ungültiger Sprungversuch

Ein Sprungversuch kann aus mehreren Gründen für ungültig erklärt werden:

- Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 s)
- Reißen der Latte (Latte muss 3 sec. liegen bleiben)
- Unterlaufen der Latte
- Beidbeiniger Absprung



Leichtathletik - Leichtathletik - Leichtathletik - Leichtathletik - Leichtathletik

## Wurf und Stoß

- Wurf- und Stoßdisziplinen

- Kugel
- Diskus
- Hammer
- Speer
- Ballwurf

- Vier Phasen beim Kugelstoß

1. Auftakt
2. Angleiten
3. Stoß
4. Umspringen

- Vier Phasen beim Ballwurf

1. Anlauf
2. Rückführung / Impulsschritt
3. Abwurf / gerader Wurf
4. Nachsteigen und abfangen

- Vier Phasen beim Schleuderballwurf

1. Anschwung
2. Drehung
3. Abwurf
4. Umspringen (Abfangen)

- Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoß

- Stoßkreis
- Balken
- Sektor (40°)

- Gültigkeit bzw. Ungültigkeit der Wurf-/Stoßversuche

→ Ballwurf: Ein Ballwurf ist ungültig, wenn die Abwurflinie be- oder übertreten wird.

→ Schleuderballwurf: Ein Schleuderballwurf ist ungültig, wenn

- die Abwurflinie be- oder übertreten wird.
- der Wurf auf oder außerhalb der Sektorlinie landet.
- der Werfer den Abwurfraum verlässt, bevor der Ball den Boden berührt.

→ Kugelstoß: Der Stoß ist ungültig, wenn

- der Stoßbalken oder der Kreisring be- oder übertreten wird.
- Kreis aus unsicherem Stand verlassen wird.
- die Kugel geworfen und nicht gestoßen wird.
- die Kugel auf oder außerhalb der Sektorlinie landet.

- Messung beim Kugelstoß

- Einschlagstelle = Nullpunkt
- Maßband wird über die Mittellinie des Stoßkreises gelegt
  - abgelesen wird an der Innenkante des Stoßbalkens



## Lauf

- Unterschiedliche Laufdisziplinen
  - Sprints (bis 400m)
  - Mittel- und Langstrecken
  - Hürdenlauf
  - Hindernislauf
  - Staffelläufe
  - Marathon
  - Geh-Wettbewerbe
- Verschiedene Startmöglichkeiten und Startkommandos
  - Tiefstart bei Sprints: auf die Plätze – fertig – los (bzw. Schuss)
  - Hochstart (Fallstart): auf die Plätze – los (bzw. Schuss)
- Ausschluss eines Läufers aus dem Wettkampf
  - beim 2. Fehlstart
  - beim Verlassen der Laufbahn
  - beim Behindern eines anderen Wettkämpfers
  - bei Staffelläufen: Stabwechsel außerhalb des Wechselraumes
  - bei Hindernisläufen: absichtliches Umstoßen einer Hürde, seitliches Vorbeilaufen



Schwimmen - Schwimmen - Schwimmen - Schwimmen - Schwimmen - Schwimmen

## Allgemeines

- Baderegeln
    - Nie erhitzt ins Wasser springen, immer zuerst abkühlen.
    - Verlasse das Wasser, wenn du frierst.
    - Wer sich nicht wohl fühlt, sollte nicht ins Wasser gehen.
    - Gehe nicht unmittelbar nach dem Essen, unter Alkohol-, Drogen- oder Medikamenteneinfluss ins Wasser.
    - Bade nach Möglichkeit nicht allein.
    - Meide sumpfiges und von Pflanzen durchwachsene Gewässer
    - Meide Wehre, Schifffahrtsstraßen und Kanäle.
    - Nie in unbekannte, trübe Gewässer springen.
    - Nicht in rasch fließenden Gewässern baden.
    - Als Nichtschwimmer nur im brusttiefen Wasser aufhalten und nicht mit Luftmatratzen oder anderen Schwimmhilfen ins tiefe Wasser gehen.
    - Stoße andere nicht ins Wasser und tauche sie nicht unter.
    - Verlasse bei Gewitter oder Sturm sofort das Wasser.
  
  - Ziele des Schwimmunterrichts
    - Erlernen einer Schwimmart zur eigenen Lebenserhaltung im Notfall
    - Fähigkeit zur Hilfeleistung in Notfällen
    - Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen
    - Abhärtung und Verbesserung der Organkraft
  
  - Schwimmen – eine gesunde Sportart
    - Schonung der Gelenke durch sanften Wasserwiderstand
    - Fast alle Muskelgruppen werden beansprucht
    - Entlastung der Wirbelsäule
    - Abhärtung des Organismus durch Kältereiz
    - Schwimmen ist bis ins hohe Alter möglich
  
  - Schwimmtechniken
    - Brustschwimmen
    - Kraulschwimmen
    - Rückenkraulschwimmen
    - Delfinschwimmen
- ⇒ Jeder Schwimmstil besteht aus Armzug, Beinschlag und Atmung

## Regelungen beim Wettkampf

- Startkommando beim Schwimmwettkampf
  - Langer Pfiff – „Auf die Plätze“ – Kurzer Pfiff
  
- Starttechniken
  - Hochstart: Der Hochstart vom Startblock wird beim Brustschwimmen, beim Kraul- und Delfinschwimmen verwendet
  - Tiefstart: Der Tiefstart wird beim Rückenkraulschwimmen angewendet,



Schwimmen - Schwimmen - Schwimmen - Schwimmen - Schwimmen - Schwimmen

- Regelungen beim Brustschwimmen
  - Nach der Eintauchen sind unter Wasser höchstens ein Tauchzug und ein Beinschlag erlaubt.
  - Bei der Wende oder bei der Zielankunft muss mit beiden Händen angeschlagen werden.
- Regelungen beim Kraulschwimmen
  - Beim Kraulschwimmen kann jeder Körperteil den Anschlag durchführen.
- Disqualifikation
  - Folgende Aktionen führen zur Disqualifikation:  
Fehlstart, Verlassen der Bahn, an der Leine entlang ziehen, kein Anschlag, Schwimmstiländerung (Ausnahme: Freistil), Schwimmen mit Hilfsmitteln

## Rettungsschwimmen/ Maßnahmen im Notfall

- Wadenkrampf
  - Bei einem Wadenkrampf im Wasser soll man Ruhe bewahren und auf dem Rücken mit wenig Bewegungen weiterschwimmen. Nach Möglichkeit die Wade im Wasser überdehnen.
- Maßnahmen bei einer Fremdreitung
  - Wann sollte man bei einem Rettungsversuch nicht ins Wasser
    - Ruhe und Übersicht bewahren.
    - Andere Badende aufmerksam machen.
    - Rettung von Land aus (Stange, Rettungsring, Leine, usw.) oder vom Boot aus vornehmen.
    - Nur im äußersten Notfall von hinten heranschwimmen, nie direkt die Hand reichen und im günstigsten Moment Abschleppgriff ansetzen.
    - An eigene Sicherheit denken!
    - Bei Umklammerung sofort Befreiungsgriffe ansetzen und lösen.
- ⇒ In einigen Situationen sollte man bei einem Rettungsversuch nicht ins Wasser gehen:
  - Bei schlechter gesundheitlicher Verfassung
  - In der Nähe von Wasserfällen, reißender Strömung und Wasserwirbel.
  - Wenn der Ertrinkende zu groß oder zu schwer ist.
  - Wenn keine Befreiungsgriffe beherrscht werden.

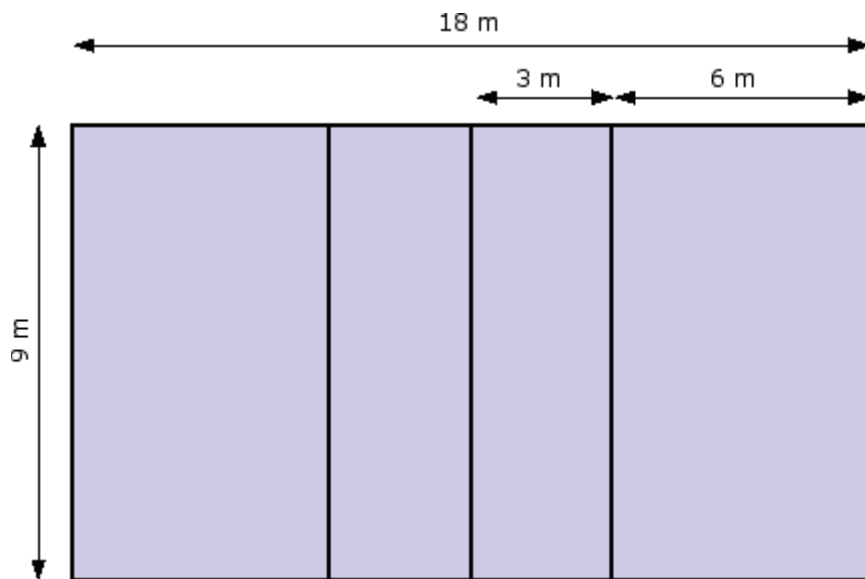
## Technik

- Wendeformen beim Kraulschwimmen
  - Dreh-, Kipp- und Saltowende
- Die Atmung beim Brustschwimmen
  - Eingatmet wird während der Druckphase des Armzuges, wenn der Körper die höchste Wasserlage erreicht hat.
  - Ausgatmet wird ins Wasser, während der Körperstreckung und des Beinschlags



Volleyball - Volleyball - Volleyball - Volleyball - Volleyball - Volleyball - Volleyball

## Das Spielfeld



- Das Feld besteht aus zwei Feldern mit je 9m x 9m
- Netzhöhe:
  - Männer: 2,43m
  - Frauen: 2,24m
- Spielfeldlinien
  - Grundlinie
  - Seitenlinie
  - Mittellinie
  - Angriffslinie
- Je Mannschaft dürfen sechs Spieler auf dem Spielfeld stehen

## Regelkunde

- Aufgaberecht  
Eine Mannschaft hat so lange das Aufgaberecht, bis die andere Mannschaft einen Punktgewinn erzielen bzw. bis die aufschlagende Mannschaft einen Fehler begeht.
- Wechsel der Spielerposition  
Die Spielerpositionen werden immer nach erneutem Gewinn des Aufgaberechtes um eine Position im Uhrzeigersinn gewechselt.



Volleyball - Volleyball - Volleyball - Volleyball - Volleyball - Volleyball - Volleyball

- Satz-/Spielgewinn

→ Die Mannschaft, die zuerst 25 Punkte erreicht hat, gewinnt den Satz.

→ Im Falle eines Gleichstandes wird so lange weitergespielt, bis eine Mannschaft 2 Punkte mehr hat als der Gegner.

→ Die Mannschaft, die zuerst 3 Sätze für sich entscheiden kann, hat das Spiel gewonnen.

→ Sollte es nach vier Sätzen 2:2 stehen, wird der entscheidende 5. Satz bis 15 Punkte gespielt, muss jedoch mit einem Vorsprung von mindestens 2 Punkten gewonnen werden.

- Doppelschlag

→ Wenn der Ball nacheinander Kontakt mit verschiedenen Teilen des Körpers hat.

Aber: Geschieht der Doppelschlag beim Block oder der Annahme des Balles (1. Schlag), so ist dies kein Fehler!

→ Zwei oder drei Spieler dürfen auch gleichzeitig den Ball berühren, allerdings zählen die Berührungen auch als 2. oder 3. Schlag, außer beim Block.

- Hinterspieler

Die Hinterspieler dürfen auch schmettern, allerdings müssen sie vor der 3m-Angriffslinie abspringen.

- Am Netz

→ Während des Spiels und bei der Angabe darf der Ball das Netz berühren.

→ Ein Spieler darf das Netz berühren, während er den Ball spielt oder auch die Mittellinie überschreiten, so lange der Ball im Spiel ist

- Aufgabe

Prinzipiell muss der Ball von der „Grundlinie“ über das Netz in das andere Feld gespielt werden.

Man spricht von einem Aufgabefehler:

- Ball berührt das Netz und geht ins Aus
- Ball geht in oder unter das Netz
- Ball überquert das Netz außerhalb der Seitenlinie
- Aufgeber berührt den Ball mit 2 Händen
- Ball wird aus der Hand geschlagen
- Aufschlaggeber berührt das Spielfeld

- Unsportliches Verhalten

Man spricht von unsportlichem Verhalten:

- Verächtliche Äußerungen gegenüber Schiedsrichtern, Gegner, Mitspieler, Trainer, Betreuer und Zuschauer
- Spielverzögerung
- den Gegner anschreien oder einschüchtern
- ständiges Kritisieren der Schiedsrichterentscheidungen
- das Spielfeld ohne die Erlaubnis des Schiedsrichters verlassen



Volleyball - Volleyball - Volleyball - Volleyball - Volleyball - Volleyball - Volleyball

## Technik / Taktik

- Ballspieltechniken
  - Oberes Zuspiel (Pritschen)
  - Unteres Zuspiel (Baggern)
  - Untere Aufgabe
  - Aufgabe von oben (z. B. Tennisaufgabe)
  - Schmetterschlag
  - Block
  
- Das Obere Zuspiel (Bewegungsablauf)
  - hinter den herabfallenden Ball laufen
  - Beine gebeugt in leichter Schrittstellung
  - Finger der über Stirnhöhe zurückgeklappten Hände sind gespreizt und leicht gebeugt
  - Finger und Daumen bilden ein offenes Dreieck (Körbchen)
  - Ball federnd aus den Händen spielen
  - Streckung der Arme und Beine in Richtung des Abspiels
  
- Block

Der Block ist eine nur den Vorderspielern erlaubte Abwehr am Netz. Ein, zwei oder alle drei Netzspieler springen mit hoch gestreckten Armen nebeneinander synchron hoch um einen gegnerischen Schmetterschlag abzublocken.  
⇒ ALLERDINGS: Beim Aufschlag des Gegners darf nicht geblockt werden.
  
- Schmetterschlag

Ein Schmetterschlag besteht aus vier Phasen:  
Anlauf, Absprung, Schlag, Landung
  
- Block

Beim „Blocken“ am Netz muss einiges beachtet werden:

  - a) Wahl der Blockart (Einer-, Doppel-, Dreierblock)
  - b) Richtiger Absprungzeitpunkt
  - c) Einschätzen der Größe, der Sprungkraft und der Spielstärke des Gegners.

## Beachvolleyball

- Sonderregeln (nur beim Beachvolleyball)
  - die Ballberührung beim Block zählt bereits als erste Ballberührung
  - der Lob (Ball von oben mit einer Hand nach unten tupfen) ist verboten
  - Oberes Zuspiel über das Netz nur frontal vom Spieler weg