



Nr.	Frage
1	Gib die vier Phasen des Weitsprungs an!
2	Was sind die drei gebräuchlichen Weitsprungtechniken?
3	Wie wird die Weite bei einem Sprung gemessen?
4	Wann zählt bei offiziellen Wettkämpfen ein Sprung als Fehlversuch?
5	Es gibt zwei grundlegende Laufarten. Nenne sie!
6	Welche Starttechniken unterscheidet man?
7	Wie lauten die Startkommandos für Hoch- bzw. Tiefstart?
8	Welche offiziellen Laufdisziplinen kennst du?
9	Bei welchen Disziplinen muss in Bahnen gelaufen werden?
10	Wann wird ein Läufer vom Wettkampf ausgeschlossen?
11	Welche Wurf-/ Stoßdisziplinen gibt es?
12	Gib die vier Bewegungsphasen beim Schlagballwurf an?
13	Nenne die drei wichtigsten Kennzeichen einer Kugelstoßanlage?
14	Wann gilt ein Wurf-/ Stoßversuch als ungültig?
15	Nenne die vier Phasen des Hochsprungs!
16	Welche Hochsprungstechniken kennst du?
17	Wann ist ein Sprung ungültig?

Vorbereitung
Turnen an Geräten



Nr.	Frage
1	Was versteht man unter „Sichern“ und „Helfen“ beim Gerätturnen?
2	Durch welche Maßnahmen kann beim Gerätturnen Sicherheit erzeugt werden?
3	Gib gebräuchliche Helfergriffe an und wo sie vor allem zum Einsatz kommen!
4	Welches sind die sportlichen Voraussetzungen für ein erfolgreiches Turnen an Geräten?
5	Was ist unter den Begriffen „Pflicht“ und „Kür“ zu verstehen?
6	Geräte bei Olympischen Spielen/ Weltmeisterschaften
7	Wie lauten die häufigsten Fehler beim Handstand?
8	Wie lauten gängige Grifftechniken im Gerätturnen?
9	Nenne zwei gebräuchliche Absprunghilfen bei den Sprungdisziplinen?
10	Gib die sechs Phasen für die Flughocke über den Kasten längs an!

Vorbereitung
Schwimmen



Nr.	Frage
1	Welche Schwimmtechniken gibt es? (4 Stück)
2	Aus welchen Einzelteilen besteht jeder Schwimmstil?
3	Nenne wichtige Ziele des Schwimmunterrichts?
4	Warum ist Schwimmen eine gesunde Sportart?
5	Was versteht man beim Kraulschwimmen unter einem 2er, 3er, 4er Zug?
6	Auf welche Seite wird beim 3er Rhythmus (Kraul) eingeatmet?
7	Erkläre die Atmung beim Brustschwimmen?
8	Wie schlagen die Hände bei der Wende des Brust- und Kraulschwimmens an?
9	Nenne einige Wassersprünge?
10	Wie verhält man sich bei einem Wadenkrampf im tiefen Wasser?
11	Wann darf man nicht zu einem Rettungsversuch ins Wasser springen?
12	Welche Maßnahmen sind bei einer Fremdrettung zu ergreifen?
13	Erkläre den Startvorgang beim Kraulschwimmen! Signal + Reaktion des Athleten!
14	Erkläre den Begriff 4x100m Lagenstaffel genau! Schwimmarten?!
15	Wann wird ein Schwimmer bei einem Wettkampf disqualifiziert? Nenne 4 Möglichkeiten.
16	Nenne die drei Griffarten beim Rettungsschwimmen.
17	Nenne 4 der wichtigsten Baderegeln.

Vorbereitung

Fußball



Nr.	Frage
1	Welches sind die offiziellen Spielfeldmaße?
2	Was sind die Abmessungen eines Tores?
3	Wie viele Spieler dürfen im Herrenbereich gewechselt werden?
4	Was ist bei einem Spielerwechsel zu beachten?
5	Darf ein Spieler den Platz des Torwarts einnehmen?
6	Wie lauten die Spielzeiten für den Herren- und Juniorenbereich?
7	Wann ist der Ball aus dem Spiel?
8	Wann gilt ein Tor als erzielt?
9	Was ist der Unterschied zwischen einem direkten und einem indirekten Freistoß?
10	Wann erhält eine Mannschaft einen direkten Freistoß?
11	Wann erhält eine Mannschaft einen indirekten Freistoß?
12	Kann aus einem Einwurf direkt ein Tor erzielt werden?
13	Kann aus einem Eckball direkt ein Tor erzielt werden?
14	Führe die grundlegenden Ballstoßarten auf!
15	Welche Möglichkeiten der Ballannahme gibt es?
16	Was sind häufig verwendete Torwarttechniken?
17	Was versteht man unter Dropkick?
18	Von welchen speziellen Faktoren ist im Fußball die Taktikwahl abhängig?
19	Was versteht man im Fußball unter dem „ballorientierten Pressing“?
20	Welche modernen Spielsysteme gibt es? Erkläre und zeichne auf!

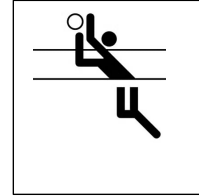
Vorbereitung

Handball



Nr.	Frage
1	Welche Abmessungen hat ein Spielfeld? Beschrifte die Zeichnung!
2	Was versteht man unter der Torkreislinie?
3	Was versteht man unter der Freiwurflinie?
4	Aus wie vielen Spielern besteht eine Mannschaft?
5	Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen gleichzeitig auf dem Feld sein?
6	Wie lange dauert ein Spiel?
7	Kann ein Auswechselspieler mehrmals eingesetzt werden?
8	Wer allein darf ausschließlich den Torraum betreten?
9	Welche Folgen hat das Betreten des Torraumes durch einen Feldspieler?
10	Darf ein Torwart im Spielfeld mitspielen?
11	Welche persönlichen Strafen sind im Handball möglich?
12	Benenne grundlegende Wurftechniken im Handballsport?
13	Was versteht man unter einem Tempogegenstoß?
14	Welche Fehler gehen meist einem Tempogegenstoße voraus?
15	Was versteht man unter einer 6 : 0 – Deckung? Zeichne auf!
16	Was versteht man unter einer 5 : 1 – Deckung? Zeichne auf!
17	Was versteht man unter einer 3:2:1 – Deckung? Zeichne auf!
18	Darf ein Torwart im Feld spielen? Welche Regeln gelten für ihn?
19.	Wo muss eine Auswechslung erfolgen?

Vorbereitung
Volleyball



Nr.	Frage
1	Welche Abmessungen hat ein Spielfeld?
2	Wie hoch ist die offizielle Netzhöhe im Erwachsenensport?
3	Welche Linien finden sich in einer Hälfte des Spielfeldes?
4	Welche Zonen finden sich in einer Hälfte des Spielfeldes?
5	Aus wie vielen Mitgliedern besteht eine Mannschaft?
6	Wann hat eine Mannschaft das Spiel gewonnen?
7	Wie lange dauert ein Satz?
8	Wann erhält der Gegner einen Punkt und damit das Aufschlagrecht?
9	Darf der Ball das Netz/die Netzkante berühren?
10	Mit welchen Körperteilen darf der Ball gespielt werden?
11	Darf der Ball außerhalb des Spielfeldes angenommen werden?
12	Wann liegt ein Aufgabenfehler vor?
13	Was passiert, wenn die annehmende Mannschaft das Aufschlagrecht gewonnen hat?
14	Wie heißen die verschiedenen Schlag-/ Spieltechniken?
15	Welche Technikmerkmale hat der obere Aufschlag?
16	Nenne die vier Phasen beim Schmetterschlag?
17	Was ist unter der sogenannten „Japanrolle“ zu verstehen?
18	Welche Blockarten sind beim Volleyball bekannt?
19	Was ist beim Stellen eines Blocks beachten?
20	Wann ist das Stellen eines Blocks nicht gestattet?

Vorbereitung

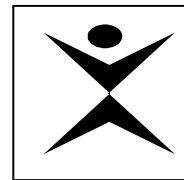
Basketball



Nr.	Frage
1	Welche Abmessungen hat ein Spielfeld?
2	Wie groß ist das Spielbrett?
3	Aus wie vielen Spielern besteht eine Mannschaft?
4	Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen sich gleichzeitig auf dem Spielfeld befinden?
5	Wann darf ein Spieler das Spielfeld verlassen?
6	Wie lange dauert ein Spiel?
7	Wann gilt ein Korb als erzielt?
8	Wie viele Punkte können erzielt werden?
9	Wo wird das Spiel nach einem Korberfolg fortgesetzt?
10	Wann wird die Spielzeit angehalten?
11	Wie viele Auszeiten hat eine Mannschaft?
12	Wann ist ein Spieler im Aus?
13	Wann ist der Ball im Aus?
14	Was versteht man unter der 5-Sekunden-Regel?
15	Was versteht man unter der 8-Sekunden-Regel?
16	Was versteht man unter der 24-Sekunden-Regel?
17	Welche sind die grundlegenden Passtechniken im Basketball?
18	Welche sind die grundlegenden Wurftechniken im Basketball?
19	Erkläre kurz folgende Spezialtechniken des Basketballsports?
20	Was versteht man unter einem Stoppschritt?
21	Nenne zwei verschiedene Formen des Stoppschritts!
22	Unterscheide die drei Arten der individuellen Verteidigung!
23	Welche Möglichkeiten der Gruppentaktik gibt es?
24	Gib die (englischen) Positionsbezeichnungen im Basketball an!
25	Welche Systeme der Zonenverteidigung gibt es? Zeichne die Positionen ein!
26	Nenne jeweils einen Vor- und Nachteil der jeweiligen Systeme der Zonenverteidigung!

Vorbereitung

Gesundheit, Fairness und Kooperation



Nr.	Frage
1	Wie kann man sein Training steuern?
2	Wie kann der Sport einen positiven Beitrag zur Gesundheit leisten?
3	Wozu dient das Aufwärmen?
4	Was bedeutet Aufwärmen?
5	Wie sollte ein effizientes Aufwärmen ablaufen?
6	Wie lauten die sechs goldenen Regeln für ein sinnvolles Aufwärmen?
7	Nicht aufgewärmt? – Welche Verletzungen sind typisch?
8	Was heißt Kondition?
9	Was können Ziele eines Krafttrainings sein?
10	Wie kann man ohne technische Hilfsmittel den eigenen Puls messen?
11	Welche für den Menschen wichtigen Pulsbereiche kennst du?
12	Warum ist eine Pulskontrolle unbedingt notwendig?
13	Warum atmest du bei einer Belastung schneller?
14	Warum schwitzt du bei einer Belastung?
15	Unfallverhütung beginnt in der Umkleidekabine! Was musst du beachten?
16	Was verstehst du unter Hygiene beim Sportunterricht?
17	Nenne vier Sportarten, welche die Umwelt belasten können!
18	Was verstehst du unter Fairness allgemein?
19	Was bedeutet Fairness im Sport?
20	Nenne die vier goldenen Regeln der Fairness!
21	Nenne zwei konkrete Beispiele, wie du die goldenen Regeln der Fairness umsetzen kannst!
22	Was versteht man unter Doping?
23	Welche Folgen hat Doping für den Sportler selbst und für den Wettkampf?