

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

- **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.

- 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.



Weitsprung

- Vier Phasen des Weitsprungs

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

- Weitsprungstechniken

- Schrittweitsprung
- 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 Absprungzone übertritt, wird der Sprung als „Fehler“ gewertet.

Hochsprung

- Vier Phasen des Hochsprungs

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

- Hochsprungstechniken

- Scherensprung
- Wälzer
- 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

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

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

- 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
 - Unterschwingung

- 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

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
 - Achterschwünge
 - 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)*

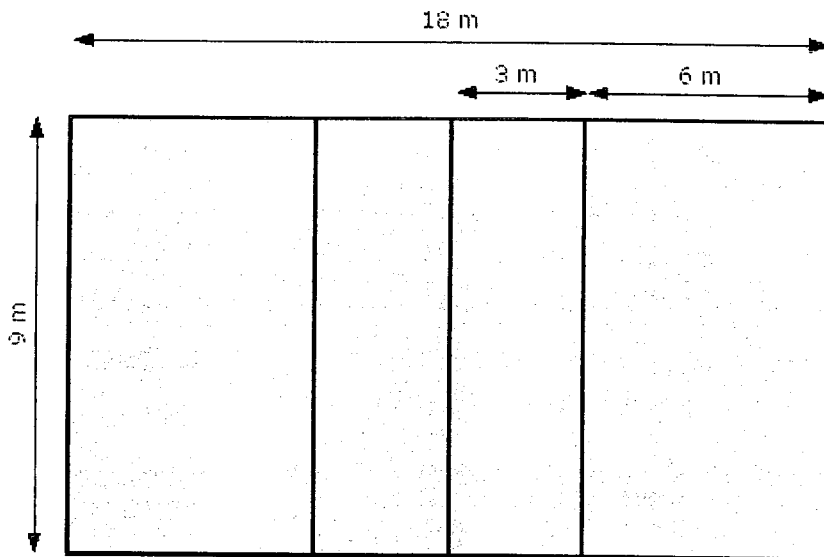
- Klanggesten

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.

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.

- 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 Aufgabebefehler:

- 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

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 Absprunzeitpunkt
- 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

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

- 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 Zuspield, 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.

- 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

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 ist 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.

- 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.

- 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