

# QA Skript

# Sport



**Stefanie Grimeis**

**FB Sport**

## Leben ist Bewegung

Unser Leben wird grundlegend durch Bewegung beeinflusst, zu deren Wesen die unmittelbar empfundene Lebensfreude gehört. Im Sportunterricht wird die Freude an der Bewegung und am Sport erhalten und gefördert, als wesentliche Voraussetzung für eine langfristige Bindung an gesundheitsrelevante sportliche Aktivitäten. Als einziges Bewegungsfach bietet der Sportunterricht besondere Erziehungschancen, die entscheidend zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung beitragen können.

Durch die körperliche Fitness wird ein sportliches Selbstkonzept vermittelt, dem ein verantwortlicher Umgang mit der eigenen Körperlichkeit und Leistungsfähigkeit, ein von Fairness geprägtes Sozialverhalten sowie Sensibilität gegenüber Mitmensch und Umwelt zugrunde liegen.

### 1. Fairness

**Fairness** geht als Begriff auf das englische Wort „fair“ („anständig“, „ordentlich“) zurück. Fairness drückt eine (nicht gesetzlich geregelte) Vorstellung individueller Gerechtigkeit aus. Fairness lässt sich im Deutschen mit akzeptierter Gerechtigkeit und Angemessenheit oder mit Anständigkeit gleichsetzen.

Fairness bedeutet anständiges Verhalten sowie eine gerechte und ehrliche Haltung gegenüber anderen Menschen. In Spiel und Sport bedeutet es, sich an die Spielregeln zu halten und ein anständiges, gerechtes Spiel zu führen. Regeln der Fairness setzen auf einen Konsens unter gleichberechtigten Menschen.

Große Bedeutung hat die Fairness (Fair Play) im Sport. Fairness zeigt sich im Rahmen sportlicher Wettkämpfe in dem Bemühen der Sportler, die Regeln konsequent und bewusst (auch unter erschwerten Bedingungen) einzuhalten, sowie den Gegner als Partner zu achten (Fair-Play-Gedanke).

#### **Fair-Play-Gedanke:**

- Anerkennung der Leistung des Anderen
- Unterstützen und Helfen der Sportler
- Einhalten der Regeln
- Keine Schimpfworte und Beleidigungen im Sport
- Akzeptieren der Schiedsrichterentscheidungen

## 2. Umwelt

Die Grundlage für sportlichen Aktivitäten stellt unsere Umwelt dar. Das eigene Wohlbefinden hängt von einer unbelasteten Umwelt ab und durch gesellschaftlich bedingte Bewegungstrends können Umweltbelastungen entstehen. Nicht jede Sportart ist gut für die Umwelt, besonders diese, die direkt in der freien Natur stattfinden. Zu „Umwelt“ gehört aber auch die Umgebung von Dingen und Lebewesen.

Umweltbelastende Sportarten:

- Inliner fahren in der Fußgängerzone (Gefährdung anderer)
- Skifahren (bes. Alpin, da für den Bau von Pisten Wälder abgeholzt werden)
- Bergwandern abseits der Wege (Tierwelt wird gestört)
- Joggen querfeldein
- Motorsport (Lärmbelästigung, Abgase)
- Wildwasserpaddeln (Tierwelt wird gestört)
- .....

## 3. Gesundheit und Ernährung

### 3.1 Gesundheit und Hygiene

Die Körpererfahrungen im Sportunterricht sollen genutzt werden, um die Kenntnisse über Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und Körperreaktionen zu erkennen. Dabei sollte stets das Körperbewusstsein sowie eine hinreichende Motivation für gesundheitsorientierten Sport entwickelt werden. Ebenso die Einsicht, dass jeder selbst für eine gesunde Lebensführung verantwortlich ist.

Zu Beginn einer Sparteinheit sollte man sich aufwärmen („warm up“). Die Muskeln sollen erwärmt, durchblutet, gedehnt und gelockert werden. Ebenso sollen die Sehnen und Muskeln eine Elastizität erlangen (genannt: Stretching = Dehngymnastik mit Aufwärmcharakter). So wird möglichen Verletzungen vorgebeugt, z. B. Zerrungen oder Muskelfaserrissen. Bei Nichtbeachtung können Prellungen (Kontusion), Gelenkverrenkungen (Luxation), Zerrungen/Verstauchungen (Distorsion) bis hin zu Knochenbrüchen (Fraktur) auftreten. Oftmals sind das Sprunggelenk, Kniegelenk, Schultergelenk oder das Fingergelenk betroffen. Nicht nur der Körper an sich sondern auch die psychische (seelische) Einstimmung zum Sport ist wichtig.

Der Pulsschlag ist beim Sport sehr wichtig. Es sollte darauf geachtet werden, dass dieser sich langsam erhöht. Den Puls misst man am besten am Handgelenk oder an der Halsschlagader. Man zählt die Herzschläge in z. B. 15 Sekunden und multipliziert mit vier (dann hat man die Schläge pro Minute.)

Der Ruhepuls wird am Morgen gemessen. Er sollte zwischen 60 und 80 Schlägen / Minute liegen. Bei Ausdauersportlern liegt er niedriger (ca. 40).

Der Erholungspuls wird nach einer Minute Training gemessen. Er soll ca. 35 Schläge pro Minute weniger haben. Nach drei Minuten Training soll der Puls unter 110 Schlägen pro Minute liegen.

Der Belastungspuls (sofort nach einer starken Belastung) liegt zwischen 130 und 200 Schlägen pro Minute.

Bei Belastung atmet man schneller, da der Körper bei Belastung mehr Sauerstoff bereitstellen muss, um Energie zu erzeugen. Extremwerte sind ein Warnsignal für evtl. Überbelastung oder auch für evtl. organische Fehler/Schwächen.

### **Tipps:**

Um deine Ausdauer zu verbessern, hast du die verschiedensten Möglichkeiten!

Wie z. B

- mit dem Fahrrad in die Schule
- zwei mal die Woche laufen
- Treppe statt Aufzug
- Schwimmen gehen
- Inliner fahren
- Radtouren unternehmen
- Bergtouren

### **Mythen:**

1. Aufwärmphasen sind auch Konditionsarbeit/Fitnesstraining. Die Aufwärmphasen sind kein Training. Das Aufwärmen darf nicht zu einer Ermüdung des Körpers führen, sondern soll diesen nur aktivieren.
2. Alle müssen das gleiche machen.  
Schülerinnen und Schüler haben sehr unterschiedliche Voraussetzungen.  
Um sich auf die körperlichen Belastungen richtig einstellen zu können, sollten diese Unterschiede auch berücksichtigt werden.
3. Bei Aufwärmen geht es nur um den Körper.  
Vermeidung von Verletzungen wird meist als Grund für das Aufwärmen genannt. Dies ist grundsätzlich richtig. In der Schule ist aber auch das Miteinander des Aufwärmens sehr wichtig.
4. Aufwärmen ist immer gleich.  
Die Aufwärmphase sollte je nach Sportart variiert werden, da für jede Sportart andere Körperpartien mit anderen Anforderungen versehen sind.

### **Sportkleidung:**

Essentiell zum Sport ist die geeignete Sportkleidung. Hier ein paar Hinweise:

- a) Zu eng: Wenn sie zu eng ist, kann sie das Blut abschnüren oder aber der Schweiß kann nicht von der Haut weg.
- b) Zu weit: Wenn sie zu weit ist, kann sie zur Gefährdung werden, da man sich dann beispielsweise beim Turnen verheddern kann.

Zum Sport sollte die Kleidung grundsätzlich gewechselt werden, da eine Jeans nicht zum Sporttreiben geeignet ist. Nach dem Sport sollte nach Möglichkeiten geduscht werden (Desinfektion; besonders nach dem Schwimmen).

Auf geeignetes rutschfestes Schuhwerk ist zu achten. Der Schuh soll dem Fuß genügend Halt geben. Ein Hallenschuh ist kein Outdoorschuh oder umgekehrt.

### 3.2 Ernährung

Jedes Training braucht auch eine ausreichende und sinnvolle Ernährung. Nahrungsstoffe wie Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Wasser, Vitamine und Mineralstoffe sind erforderlich, um die Bedürfnisse des Körpers zu erfüllen und evtl. über das Ausgangsniveau hinausgehende Veränderungen zu bewirken.

Wichtig ist eine ausgewogene Zusammenstellung der Nahrung.



#### Ausgewogene Ernährung durch:

- **Eiweiß**

Eiweiß wird ernährungswissenschaftlich als Protein bezeichnet. Proteine bestehen aus Aminosäuren von denen der Mensch nur zwölf selbst bilden kann, die restlichen müssen dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden. Maximal die Hälfte des täglichen Proteinbedarfs sollte mit tierischen Eiweißen gedeckt werden, der Rest sollte durch pflanzliche Kost beispielsweise Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide und Getreideprodukte aufgenommen werden.

- **Kohlenhydrate**  
Etwa die Hälfte des täglichen Energiebedarfs sollte durch Kohlenhydrate gedeckt werden. Eine überhöhte Kohlehydratzufuhr wird vom Körper als Fett gelagert. Kohlehydrate sind in Brot, Kartoffeln, Reis und Teigwaren enthalten. Aber auch in Obst, Gemüse und Salat.
  
- **Fett**  
Ganz ohne Fett kann der Mensch nicht leben, denn nur mit einer bestimmten Fettmenge können die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen. Nahrungsfette bestehen aus Glycerin und Fettsäuren.
  
- **Vitamine**  
Die wichtigsten fettlöslichen Vitamine sind A, D, E und K, die wichtigsten wasserlöslichen Vitamine sind die der B-Gruppe und Vitamin C. In unterschiedlicher Verteilung kommen Vitamine in fast allen Nahrungsmitteln vor. Um Vitamine so weit wie möglich zu erhalten ist bei der Nahrungszubereitung eine schonende Behandlung erforderlich (z.B. Obst, Gemüse und Kräuter nie zu lange und nur kühl und dunkel lagern, Garzeiten so kurz wie möglich halten).
  
- **Mineralstoffe**  
Mineralstoffe werden zum reibungslosen Ablauf aller Körperfunktionen benötigt. Ein gesunder Körper wird mit Mineralstoffen (z.B. Calcium, Chlor, Magnesium) und Spurenelementen (z.B. Eisen, Jod, Zink) ausreichend versorgt, wenn abwechslungsreiche und ausgewogene Nahrung zugeführt wird, die frisches Obst, Gemüse, Salat, Vollkornprodukte, Fleisch und Fisch enthält.
  
- **Ballaststoffe**  
Als Ballaststoffe bezeichnet man alle Bestandteile pflanzlicher Nahrung, die vom menschlichen Verdauungssystem nicht aufgespalten werden können. In unterschiedlichen Mengen sind Ballaststoffe in allen Früchten, Gemüsearten, Getreidearten und Getreideprodukten enthalten.
  
- **Zucker und Salz**  
Zucker dient zwar als Energielieferant, kann aber keine anderen Nährstoffe mehr zuführen. Zucker bzw. Süßigkeiten sollten deshalb nur in Maßen verzehrt werden.
  
- **Flüssigkeitszufuhr**  
Der erwachsene Mensch besteht zu 50 - 60 Prozent aus Wasser. Wasser löst die festen Bestandteile der Nahrung. Der Flüssigkeitsbedarf eines Erwachsenen beträgt etwa 2,5 Liter (bei Hitze oder starkem Schwitzen z.B. durch Sport ist der Bedarf erhöht), ca. 1 Liter wird mit der Nahrung zugeführt.

## 4. Schwimmen

Schwimmen gehört seit den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit (1896 in Athen) zum olympischen Programm. Bei den zweiten Olympischen Spielen 1900 in Paris wurden ein Hindernisschwimmen, ein Unterwasserausdauer Schwimmen und ein 4000-Meter-Schwimmen veranstaltet. Bis auf das letztere (Langstreckenschwimmen) wurden diese Wettkampfarten später nicht mehr durchgeführt. Bei den Olympischen Spielen 1912 durften erstmals Frauen im Wettkampf mitschwimmen. Seit 1973 finden offizielle Schwimmweltmeisterschaften statt.

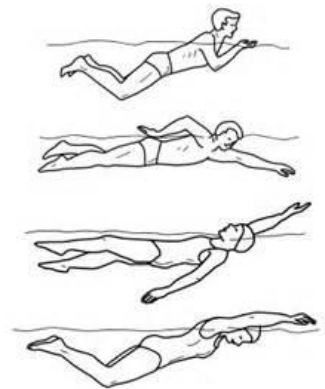
Die Sportart wirkt sich sehr positiv auf unsere Gesundheit aus. Durch die Schwerelosigkeit im Wasser schont sie unsere Gelenke und trotzdem werden fast alle Muskelgruppen beansprucht. Die Wirbelsäule wird entlastet und dadurch ist Schwimmen bis ins hohe Alter hin möglich. Ebenso wird durch den Kältereiz unser Organismus abgehärtet.

In der Schule ist der Schwimmunterricht wichtig denn:

- Abhärtung und Verbesserung der Organkraft
- Fähigkeit zur Hilfeleistung in Notfällen (Rettungsmaßnahmen!)
- Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen
- Hygiene und Körperpflege praktizieren
- Erlernen mindestens eines Schwimmstils zur Erhaltung des Lebens im Notfall

Man unterscheidet im Schwimmsport vier Stielarten:

- Kraulschwimmen
- Rückenschwimmen
- Brustschwimmen
- Delphinschwimmen (Schmetterling)



Jeder Schwimmstil besteht aus drei Einzelteilen: Armarbeit/Beinarbeit/Atmung

Beim so genannten Freistilschwimmen wird Kraul geschwommen, da es die schnellste und kraftsparendste Stilart ist. Bei der Wende im Kraul ist eine Roll- oder Saltowende zweckmäßig.

Beim Brustschwimmen darf nach Start und Wende nur ein Tauchzug gemacht werden.

Bei der Wende im Kraul muss die Wand mit irgendeinem Körperteil berührt werden, beim Brustschwimmen mit **beiden** Händen.

Beim Rückenschwimmen gibt es keinen Startsprung, sondern einen Tiefstart, bei dem man mit beiden Händen am Block hängt und mit den Füßen an der Wand „hockt“; beide Beine sind also im Wasser. Man kennt auch die Disziplin „Lagen“. Hier muss ein Schwimmer nacheinander die vier Stilarten schwimmen, wobei wegen dem Start mit Rückenschwimmen begonnen wird. Der Delphin ist der anstrengendste Schwimmstil, da hier beide Arme gleichzeitig aus dem Wasser und nach vorne gehoben werden müssen.

Der Startsprung wird in vier verschiedene Abschnitte eingeteilt.

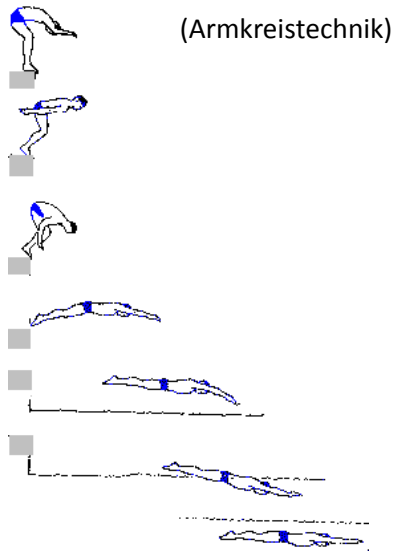
1. Absprung

2. Flug

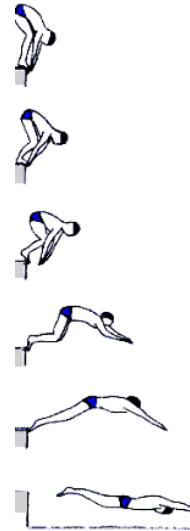
3. Eintauchen

4. Übergang zum Schwimmen

Startsprung mit Armschwung:



Grabtechnik: (Greifstart)



Zum Transportieren ermüdeten Schwimmer benutzt man den Bruststil, da man so lange Strecken in möglichst ruhiger Lage zurücklegen kann. Man muss ja schließlich darauf achten, dass das Gesicht des Verunglückten ständig über Wasser ist. Das übt man im Rettungsschwimmen mit den speziellen Rettungsgreif.

### Maßnahmen bei einer Rettung:

- Ruhe und Übersicht bewahren
- Andere Badende aufmerksam machen
- Rettung von Land aus (Stange, Rettungsring, Leiter, Leine usw.) oder vom Boot aus vornehmen
- Nur im äußersten Notfall von hinten heran schwimmen, nie direkt die Hand reichen und im günstigsten Moment Abschleppgriff ansetzen
- An eigene Sicherheit denken! Bei Umklammerung sofort Befreiungsgriffe ansetzen und lösen

Folgendes ist zu beachten wenn man nicht zu einem Rettungsversuch in Wasser springen darf:

- Bei schlechter gesundheitlicher Verfassung
- In der Nähe von Wasserfällen, reißenden Strömungen und Wasserwirbel
- Wenn der Ertrinkende zu groß oder zu schwer ist
- Wenn keine Befreiungsgriffe beherrscht werden



## Baderegeln:



Kühle Dich ab, bevor Du ins Wasser gehst, und verlasse das Wasser sofort, wenn Du frierst!



Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen!



Nur springen, wenn das Wasser unter Dir tief genug und frei ist!



Unbekannte Ufer bergen Gefahren!



Meide sumpfige und pflanzen-durchwachsene Gewässer!



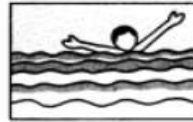
Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich!



Luftmatratze, Autoschlauch und Gummitiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug!



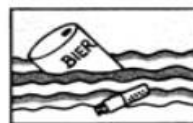
Schiffahrtswege, Buhnen, Schleusen, Brückenpfeiler und Wehre sind keine Schwimm- und Badezonen!



Überschätze im freien Gewässer nicht Kraft und Können!



Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!



Verunreinige das Wasser nicht!



Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne Dich ab!



Meide zu intensive Sonnenbäder!



Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn Hilfe not tut!

## 2. Gymnastik und Tanz

**Rhythmische Sportgymnastik** (kurz *RSG*) oder **Rhythmische Gymnastik** (kurz *RG*, englisch *rhythmic gymnastics*) ist eine Turnsportart. Sie ist aus der Wettkampfgymnastik mit und ohne Handgeräten entstanden und wird mit Musikbegleitung durchgeführt. RSG ist vor allem durch gymnastische und tänzerische Elemente gekennzeichnet und erfordert in hohem Maß Körperbeherrschung, Gleichgewichts- und Rhythmusgefühl. Die Rhythmische Sportgymnastik ist ein reiner Frauensport, auch wenn es in den letzten Jahren vor allem in Japan und in Spanien erste RSG-Wettkämpfe für Männer gab.

Die Rhythmische Sportgymnastik ist seit 1984 olympisch. In Deutschland wird sie durch den Deutschen Turner-Bund (DTB) und in der Schweiz durch den Schweizerischen Turnverband (STV) vertreten. International wird die Rhythmische Sportgymnastik genauso wie Allgemeines Turnen, Gerätturnen, Trampolinturnen, Sportaerobic und Sportakrobatik durch die *FIG (Internationaler Turnverband)* und die *UEG (Europäische Turnunion)* repräsentiert.

In der Rhythmischen Sportgymnastik gibt es fünf Handgeräte:

- Seil: Springen, Schwingen, Laufen, Hüpfen
- Reifen: Rollen, Werfen, Fangen, Drehen, Schwingen, Kreisen
- Ball: Rolle, Prellen, Werfen, Fangen, Balancieren
- Keule: Werfen, Fangen, Laufen
- Band: Schwünge, Kreisschwünge, Achterschwünge, Schlangen, Spirale

In den Altersklassen bis zwölf Jahre wird eine Übung ohne Handgerät durchgeführt.

Fehlerbildung bei der Bandgymnastik: Knotenbildung, Knallen des Bandes, Umwickeln des Körpers, Keine gleich bleibende Dynamik.

Mit diesen akustischen Klanggesten und elementaren Instrumenten kann eine Bewegungsform rhythmisch begleitet werden:

- Klanggesten: Schnalzen, Stampfen, Klatschen, Patschen
- Instrumente: Handtrommel, Bongos, Pauke, Triangel, Glocken, Schellenrassel



### 3. Turnen an Geräten

**Gerätturnen** (auch **Kunstturnen** oder **Geräteturnen**) ist eine olympische Individualsportart. Ziel ist es, an Turngeräten Übungen nach vorgegebenen Kriterien (Technik und Haltung) auch in Verbindungen auszuführen. Durch das Gerätturnen werden vor allem koordinative und konditionelle Fähigkeiten entwickelt, aber auch Mut, Willensqualitäten (Ehrgeiz usw.) und Selbstbeherrschung.

Turnen ist der um 1810 von Friedrich Ludwig Jahn, genannt „Turnvater Jahn“, geprägte Begriff für alle Leibesübungen. Das Turnen war über lange Jahre die angesehenste Sportart überhaupt. Bei den Männern werden sechs Geräte geturnt: Reck, Barren, Ringe, Seitpferd, Pferdsprung, Boden. Bei den Frauen gibt es vier Geräte: Stufenbarren, Schwebebalken, Pferdsprung und Boden.

Einige Übungen, die man im Turnen durchführt:

- Reck: Felgaufzug, Felgaufschwung, Felgabschwung, Felgumschwung, Unterschwing, Kippe, Hocke
- Barren: Sprung in den Stütz, Kehre/Wende, Kippe in den Grätschsitz, Rolle vorwärts, Sturzhang, Kippe/Oberarmkippe, Außenquersitz
- Boden: Rolle vorwärts und rückwärts, Flugrolle, Handstand, Handstand abrollen, Handstandüberschlag, Rad, Radwende, Strecksprünge
- Sprung: Hocke über den Kasten, Hockwende, Grätsche, Handstandüberschlag
- Stufenbarren: Sprung in den Stütz, Überspreizen in den Schwebesitz
- Schwebebalken: Radwende

#### Wichtige Fachausdrücke für Übungen an Geräten:

- 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/innerhalb der Holmengasse des Barrens

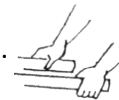
#### Beim Gerätturnen gibt es verschiedene Griffe:

- Ristgriff: Handflächen zeigen nach unten. Daumen zeigen nach innen zueinander, die kleinen Finger nach außen.



- Kreuzgriff: Gleich wie der Ristgriff, nur greift die eine Hand über die andere Hand.

- Speichgriff: Handflächen einander zugewendet. Daumen zeigen nach oben.

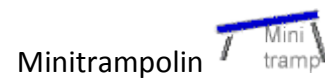
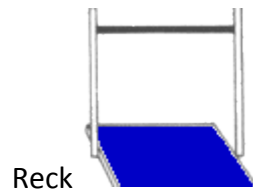
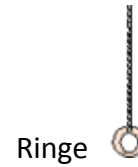
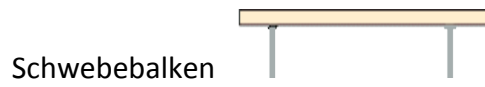
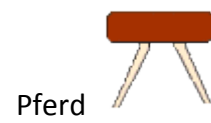
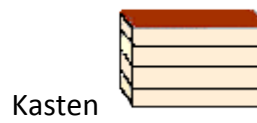


- Kammgriff: Handflächen weisen nach oben. Daumen zeigen nach außen, die kleinen Finger nach innen.



Beim Turnen ist die **Hilfestellung** sehr wichtig. Man hilft dem Schüler durch unterstützende Griffe die Übung zu bewältigen. Man greift aktiv in die Bewegung ein und hilft. Außerdem gibt es noch die **Sicherheitsstellung**. Man sichert, d.h. man steht bereit, damit sich der Übende nicht verletzt, greift aber nur bei Gefahr ein und zeigt ein abwartendes Verhalten (zunächst passiv). Der Schüler turnt alleine.

### Geräte beim Turnen:



## 4. Leichtathletik

### 7a) Leichtathletik in der Schule

Leichtathletik mit den Bereichen Laufen, Springen und Werfen wird als Schulsport weltweit betrieben.

#### Laufen

Im Laufen unterscheiden wir zwischen Kurzstrecken, Mittelstrecken, Langstreckenlauf und Marathon. Der Kurzstreckenlauf heißt auch Sprint.

Sprintstrecken gibt es mit 50m, 75m, 100m, 200m und 400m.

Die Mittelstrecke umfasst 800m, 1000m und 1500m.

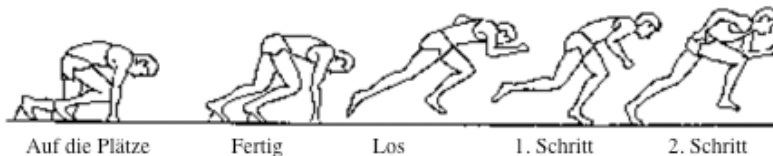
Im Langstreckenlauf kennen wir den 3000m, 5000m, 15000 m-Lauf,.

Wir unterscheiden zwischen Hoch- und Tiefstart.

Außer Kurz- und Langstrecke gibt es die verschiedenen Staffelrennen, bei denen vier Läufer nacheinander mit dem Staffelholz laufen. Es gibt hier die 4x100m und die 4x400m-Staffel. Das Staffellaufen ist etwas kompliziert, da das Staffelholz nur einen bestimmten Raum von 20m auf der Bahn übergeben werden und es auch auf keinen Fall herunter fallen darf.

Bei allen Kurzstreckenläufern muss der Läufer in seiner Bahn bleiben und darf die Linie nicht berühren, sonst wird er disqualifiziert. Das gilt auch, wenn er zweimal einen Fehlstart verursacht hat.

Startkommando:



#### Springen

Beim Springen können die Schüler in der Regel zwischen Weitsprung und Hochsprung wählen. Nebenher gibt es auch noch den Stabhochsprung und den Dreisprung.

Die 4 Phasen beim Weitsprung: Anlauf, Absprung, Flug, Landung. Wir unterscheiden drei **Sprungtechniken:** Laufsprung, Schrittsprung, Hangsprung, wobei in der Schule überwiegend der Hangsprung praktiziert wird.

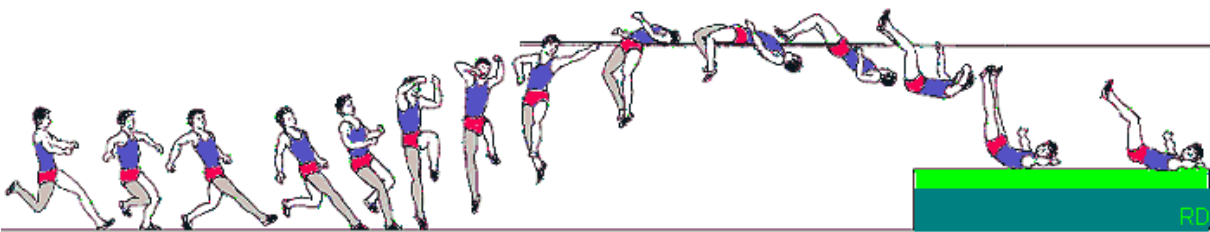
Der Sprung ist ungültig, wenn in der Absprungzone übertreten wird, bzw. der Fuß die Absprungzone gar nicht berührt, also vorher abgesprungen wird. Er ist aber auch ungültig, wenn man nach dem Sprung durch die Sprunggrube zurückgeht, man muss also immer nach hinten heraus gehen. Die gilt auch bei vielen anderen Sportarten.

## Hangsprung:



Auch beim Hochsprung kennen wir drei **Techniken**: Straddle, Fosbury-Flop und Schersprung. Heute wird fast nur noch im Flopstil gesprungen. Beim Hochsprung ist der Versuch ungültig, wenn die Latte fällt, mit beiden Beinen abgesprungen wird oder man die Anlage (Matte und Stäbe an der Seite) berührt.

## Straddle:



## Werfen/Stoßen

**Wurfdisziplinen** sind der Schlagballwurf (80g-Ball oder 200g-Ball), Schleuderball, Speerwurf, Diskuswurf, Hammerwurf und Kugelstoßen (4 kg-Kugel oder 5 kg-Kugel).

Die Phasen beim Ballweitwurf: Anlauf, Rückführung-Impulsschritt, Abwurf, Abfangen. Auch beim Ballwurf macht das Übertreten der Linie den Wurf unabhängig.

Die Phasen beim Kugelstoßen: Auftakt, Angleiten, Abstoßen, Abfangen.

## Schlagball:



## 7b) Leichtathletik als Wettkampfsport

Die Leichtathletik gilt seit jeher als das Herzstück der Olympischen Spiele. Man unterscheidet folgende Bereiche: Sprint, Mittelstrecke, Langstrecke, Hürdenlauf, Staffeln, Werfen, Springen, Gehen und den Mehrkampf.

Olympische Disziplinen:

**Spint:** 100m-Lauf, 200m-Lauf, 400m-Lauf

**Mittelstrecke:** 800m-Lauf, 1500m-Lauf, 3000m-Hinderniss-Lauf (nur für Männer)

**Langstrecke:** 5000m-Lauf, 10000m-Lauf, Marathon-Lauf (42,195km)

**Hürdenlauf:** 110m-Lauf (nur für Männer), 100m-Lauf (nur für Frauen), 400m-Lauf

**Staffeln:** 4x100m, 4x400

**Gehen:** 20km, 50km (nur für Männer)

**Springen:** Stabhochsprung, Hochsprung, Weitsprung, Dreisprung

**Werfen:** Kugelstoßen, Hammerwerfen, Diskuswerfen, Speerwerfen. (Hier sind die Sportgeräte für Männer schwerer als die für Frauen).

Mehrkampf: Siebenkampf der Frauen: (100m Hürden, 300m Sprint, Kugelstoßen, Weitsprung, Speerwurf, Hochsprung, 800m-Lauf), Zehnkampf der Männer (100 m-Sprint, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 400 m-Lauf, 110 m Hürden, Diskuswerfen, Stabhochsprung, Speerwerfen, 1500 m-Lauf)

Ein Zehnkampf- und ein Siebenkampfwettbewerb gehen jeweils über zwei Tage. Die Zehnkämpfer werden häufig als „Könige der Athleten“ tituliert, das sie in allen Disziplinen hervorragende Leistungen bringen müssen.

## 5. Basketball

**Basketball** ist eine meist in der Halle betriebene Ballsportart, bei der zwei Mannschaften versuchen, den Ball in den jeweils gegnerischen Korb zu werfen. Das Spiel stammt aus Südamerika. 1891 wurden in den USA die Regeln geschaffen. Zur Mannschaft gehören fünf Spieler und bis zu sieben Wechselspieler.

Der Ball ist 650g schwer, Umfang 75 bis 78 cm. Der Korb („Basket“) hat eine obere Höhe von 3,05m. Das Spielfeld misst ca. 28x15m.

Pro Treffer (Korb) gibt es zwei Punkte, für einen Freiwurf einen Punkt, für einen Weitwurf von jenseits der Weitwurflinie drei Punkte. Die Spielzeit beträgt 4x10 Minuten reine Spielzeit.

**Zone:** Die Zone ist der Bereich unter dem Korb, 5,80m lang, an der Grundlinie 6m breit. Diese ist parabelförmig. Ein angreifender Spieler darf nur bis zu drei Sekunden in der Zone verweilen. Das ist der Bereich, der direkt verteidigt wird.

**Sprungball (Jump):** Das Spiel wird mit Sprungball eröffnet und nach einem Halteball (zwei Spieler rangeln nach dem Ball und halten ihn beide fest) mit Sprungball fortgesetzt.

**8 – Sekunden – Regel:** Eine Mannschaft muss in acht Sekunden nach Erhalt des Balles ihr Rückfeld verlassen.

**24 – Sekunden – Regel:** Eine Mannschaft muss innerhalb 24 Sekunden auf den Korb werfen.

**Rebound:** Das Fangen des vom Brett abprallenden Balles.

Nach fünf persönlichen Fouls wird ein Spieler disqualifiziert. Persönliche Fouls: Blockieren, Halten, Stoßen, Rempeln, Sperren, ein Bein stellen

**Schrittregel:** Während des Laufens mit dem Ball muss dieser mit einer Hand aufgetippt werden (gedribbelt). Es dürfen höchstens zwei Schritte mit dem Ball in der Hand gemacht werden. Nach Beendigung des Dribblings muss der Ball gespielt werden. Wenn man den Ball nach dem Dribbeln in beide Hände nimmt und dann weiter dribbelt, nennt man das Doppel-Dribbling und der Gegner bekommt den Ball, da das nicht erlaubt ist.

**Spielzeitunterbrechung („Time out“):** Bei Regelübertretung, Halteball, Spielverzögerung, Foul, Verletzung eines Spielers. Wenn der Ball im Aus ist (Ball oder ballführender Spieler berühren den Boden außerhalb des Spielfeldes), hat die gegnerische Mannschaft Einwurf.

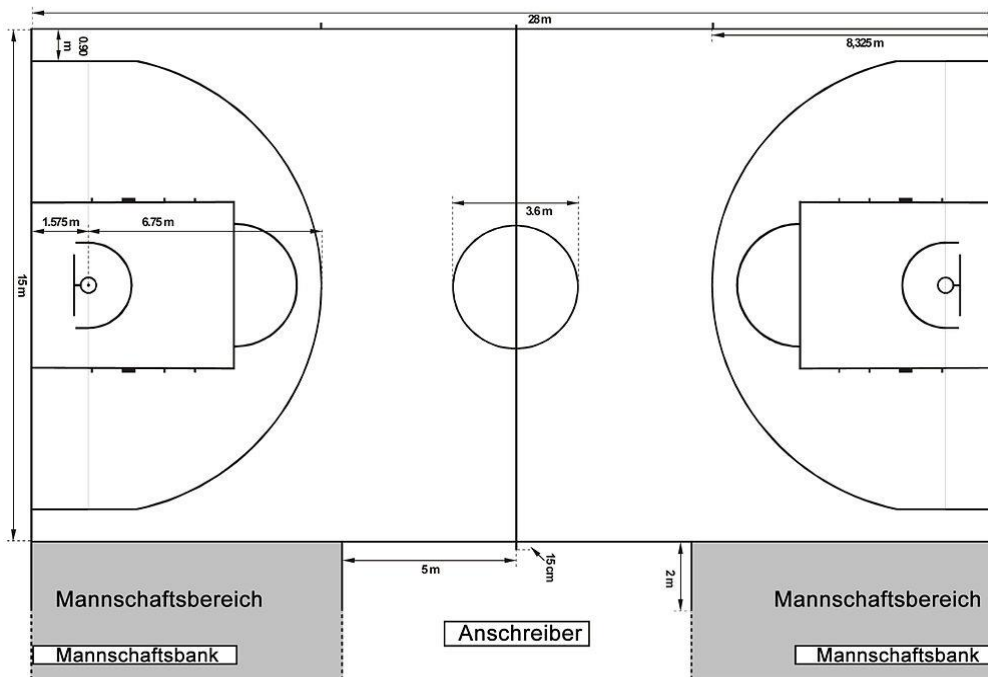
**Wurfarten beim Basketball:** Brustdruckpass, Bodenpass, Standwurf, Überkopfpas, Sprungwurf, Korbleger, Hakenwurf, Dunking (Ball mit zwei Händen von oben in den Korb werfen).

### Punktewertung

- Korbwurf: 2 Punkte (aus dem Spielfeld heraus)
- Fernwurf: 3 Punkte (hinter der 3 Punkte Linie)
- Freiwurf: je 1 Punkt



**Basketballfeld:**



**Regeln:**

<p>Nr. 7</p>	<p><b>REGELWIDRIGER GEBRAUCH DER HÄNDE</b></p> <p>Schlagen ans Handgelenk</p>	<p><b>BLOCKIEREN (offensiv oder defensiv)</b></p> <p>Beide Hände an der Hüfte</p>	<p><b>HALTEN</b></p> <p>Handgelenk umfassen</p>	<p><b>PUSHING ODER CHARGING OHNE BALL</b></p> <p>Stoßen imitieren</p>
<p><b>CHARGING MIT BALL</b></p> <p>Faust schlägt gegen offene Handfläche</p>	<p><b>FOUL DURCH MANNSCHAFT IN BALLKONTROLLE</b></p> <p>Faust zeigt in Richtung des Korbes der foulspielenden Mannschaft</p>	<p><b>UNSPORTLICHES FOUL</b></p> <p>Handgelenk umfassen</p>	<p><b>EIN FREIWURF</b></p> <p>Zeigefinger</p>	<p><b>ZWEI FREIWÜRFE</b></p> <p>Finger zusammen</p>

## 6. Volleyball

**Volleyball** ist eine Mannschaftssportart aus der Gruppe der Rückschlagspiele, bei der sich zwei Mannschaften mit jeweils sechs Spielern auf einem durch ein Netz geteilten Spielfeld gegenüberstehen. Ziel des Spiels ist es, den Volleyball über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte zu spielen und zu verhindern, dass Gleiches dem Gegner gelingt, bzw. die gegnerische Mannschaft zu einem Fehlversuch zu zwingen.

Volleyball, auf Deutsch „Flugball“ wurde um 1900 in den USA entwickelt. Seit 1945 verbreitete es sich um die ganze Welt. Es wird zurzeit von über 100 Millionen Menschen gespielt.

Das **Spielfeld** ist 9x18m groß und die Mittellinie wird es in zwei quadratische Hälften eingeteilt. Das Netz ist 9,5m lang. Die Netzhöhe ist für Männer bei 2,4 bei Frauen 2,24m. Der Ball wiegt zwischen 260g und 280g. Eine Mannschaft besteht aus sechs Spielern, die nach jedem neu gewonnenen Aufschlagsrecht im Feld ihre Position wechseln („rotieren“).

Der Ball darf von jeder Mannschaft höchstens dreimal(jedoch mit allen Körperteilen) gespielt werden. Berührt er den Boden, so ergibt das einen Punkt für die Gegenpartei und auch gleichzeitig das Aufschlagsrecht. Es wird gespielt, bis eine Partei 25 Punkte erzielt hat.

### Wir unterscheiden vier Schlagtechniken:

1. Das obere Zuspiel heißt „**Pritschen**“. Der Ball wird beidhändig mit den Fingerspitzen zugespielt.
2. Das untere Zuspiel heißt „**Baggern**“. Gebaggert wird mit den Unterarmen.
3. Mit dem „**Aufschlag**“ wird der Ball ins Spiel gebracht. Der Ball kann mit den Unterarmen, der Faust oder der geöffneten Hand geschlagen werden.
4. Bei dem „**Angriffsschlag**“ („Schmetter“) wird der Ball im Sprung von oben ins gegnerische Feld geschlagen.
5. Die Abwehr des Angriffsschlags des Gegners nennt man „**Block**“

1)



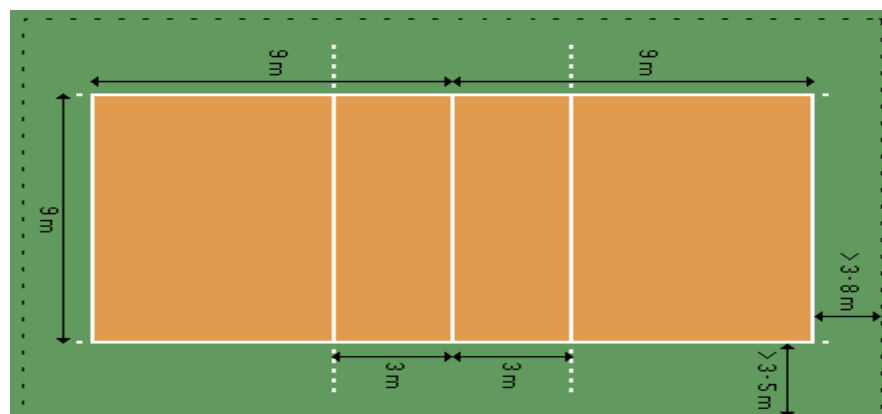
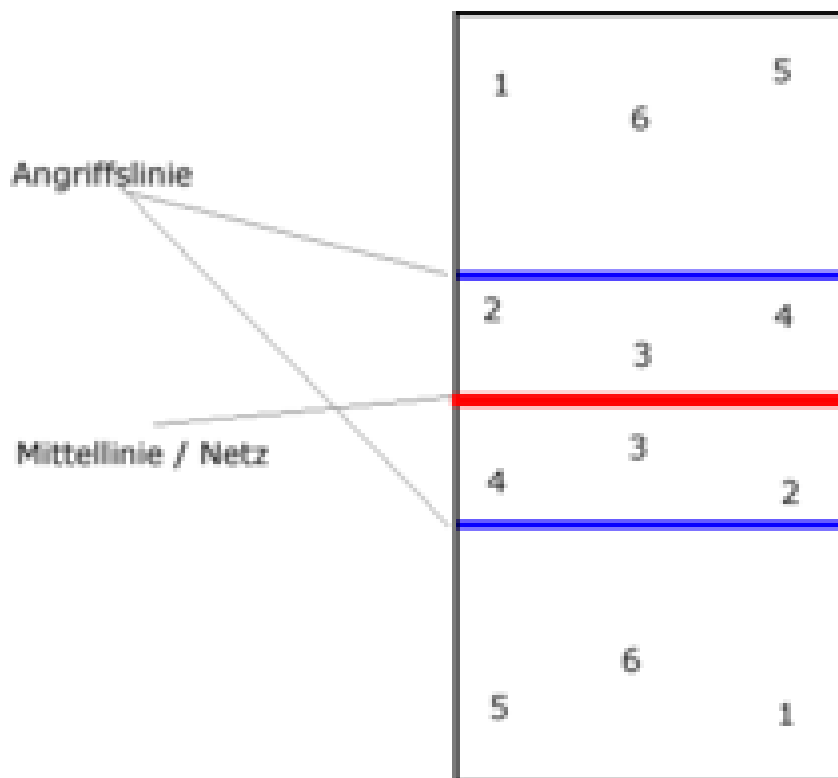
2)



Der Block ist eine Abwehrtechnik. Ein oder mehrere Spieler springen mit dem Angreifer hoch, um einen Angriffsschlag abzuwehren, indem sie die Arme hochhalten um den Ball so in das gegnerische Feld zurück zu „blocken“.

Es ist verboten das Netz zu berühren, darüber zu greifen oder die Mittellinie unter dem Netz zu berühren oder sie zu übertreten. Wenn das passiert, bekommt die gegnerische Mannschaft einen Punkt und das Aufschlagsrecht.

Eine wichtige Funktion hat der „Steller“ (Zuspieler). Er hat die Aufgabe seine Mitspieler so anzuspielen, dass sie einen Angriffsschlag anbringen können. Er verteilt also die Bälle im eigenen Feld, so dass ein eigener Mitspieler ihn gut und in geeigneter Höhe erreichen kann. Der Ball darf mit dem ganzen Körper, also auch mit den Füßen, gespielt werden.



## 10. Fußball

Fußball entstand in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts in Großbritannien und breitete sich ab den 1880er und 1890er Jahren in Kontinentaleuropa und anderen Kontinenten aus. Es gilt mittlerweile als die weltweit beliebteste Mannschaftssportart.

Das Spielfeld ist 90 bis 120m lang und 45 bis 90m breit. Das Tor, bestehend aus runden Pfosten ist 7,32m breit und 2,44m hoch. Der Ball wiegt zwischen 340g und 390g, er hat einen Umfang von 68,5cm bis 71cm. Im Strafraum (16,50m vom Tor entfernt) darf der Torwart den Ball mit der Hand spielen.

Die Mannschaft besteht aus elf Spielern, einer davon im Tor.

Der Ball darf mit allen Körperteilen außer mit den Händen und Armen gespielt werden. Ein Handspiel im eigenen Strafraum gibt Strafstoß = Elfmeter

→ Bei Foul innerhalb des Strafraumes

→ Absichtliches Handspiel im Strafraum

Wenn ein Abwehrspieler den Ball über die eigene Grundlinie ins Aus spielt, gibt es Eckball. Wenn ein abwehrender Spieler im eigenen Strafraum foul spielt, gibt es einen Strafstoß.

Ein Foul ist jede körperliche Attacke gegen den Gegner, die den Gegner anstatt den Ball erreicht. Die Strafe liegt, je nach Schwere des Fouls, nur bei einem Freistoß (direkt: Der ausführende Spieler kann direkt ein Tor erzielen; indirekt: Ein Tor kann nur erzielt werden, wenn neben dem ausführenden Spieler noch ein zweiter den Ball berührt), oder einem Freistoß mit Verwarnung des Spielers durch eine gelbe oder sogar eine rote Karte (= Platzverweis). Eine Mannschaft darf während des Spieles maximal drei Spieler auswechseln.

Gelbe Karte:

Bei wiederholtem Foulspiel; Spielverzögerung, wegen „Aufmotzen/Meckern“; unsportlichem Verhalten; der Abstand wird bei Frei- oder Eckstößen nicht eingehalten; absichtlichem Handspiel; absichtliches Ballwegschießen nach einem Pfiff des Schiedsrichters.

Rote Karte:

Ampelkarte = erhält ein Spieler während eines Spiels das 2. Mal eine Gelbe Karte, dann bekommt er die Rote Karte; überhartes Foulspiel; anstößige oder beleidigende Äußerungen oder Gebärden; Foulspiel, bei dem eine klare Torchance verhindert wird; durch absichtliches Handspiel eine klare Torchance verhindert wird.

Ein Spiel dauert 2x45 Minuten, in den verschiedenen Jugendklassen entsprechend weniger.

Abseits: Zwischen der Grundlinie und dem ersten Angreifer müssen sich beim Abspiel des Balles nach vorne zwei abwehrende Spieler befinden. Sonst wird das Spiel unterbrochen und mit indirektem Freistoß weiter geführt.

Abseits darf bei folgenden Ausnahmesituationen aufgehoben werden: Abstoß, Einwurf, Eckstoß.

Die Regel soll verhindern, dass sich ein angreifender Feldspieler in der Nähe des gegnerischen Tors platziert, auf den Ball wartet und ihn dann mühelos ins Tor schießt.

## Verschiedene Stoßarten:

- Innenseitstoß
- Außenseitstoß
- Vollspannstoß:  
Standbein: Fußbreit neben dem Ball, Fußspitze in Torrichtung  
Spielbein: Rückschwung, dann peitschartig vor schwingen  
Spielfuß: zum Boden gestreckt, im Gelenk fixiert  
Oberkörper: Vorbeugen über den Ball
- Kopfstoß
- Fersenstoß (Hacke)
- Fallrückzieher

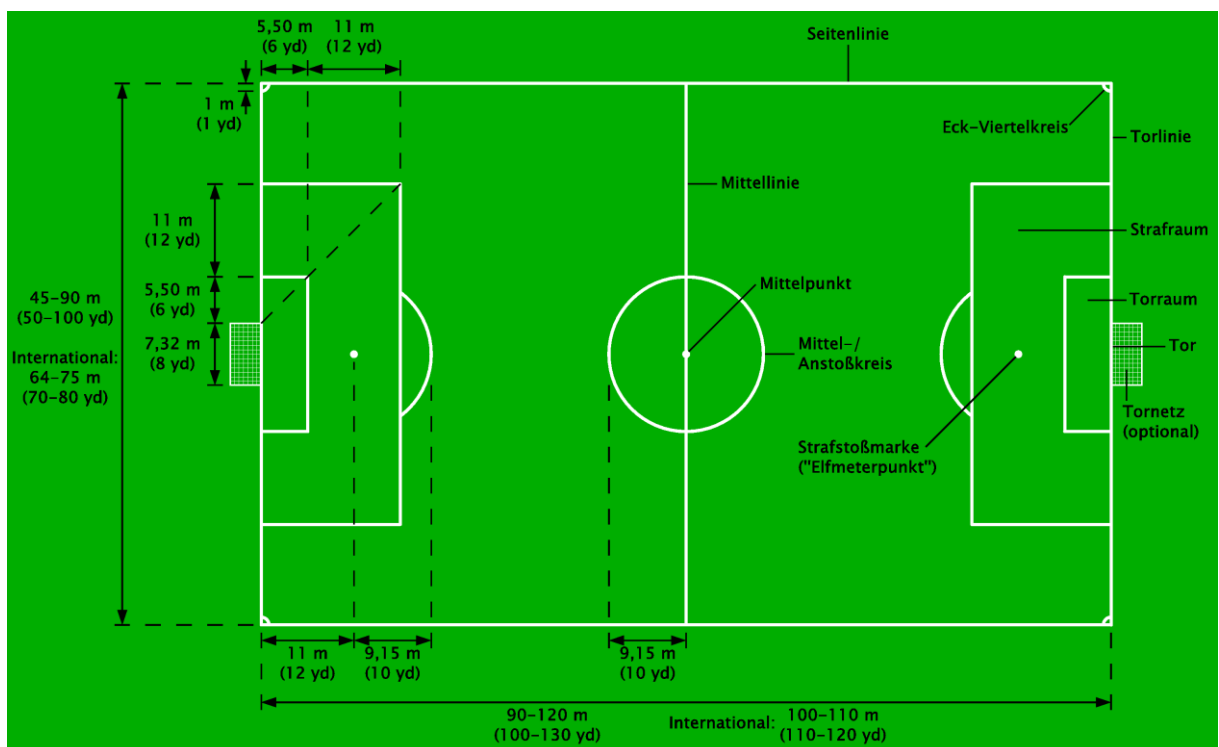
Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Ballannahmen und der Ballmitnahme. Wie z. B. der Sohle, Innen-Außenseite, Spann, Oberschenkel, Brust und der Kopf.

## Manndeckung:

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

## Raumdeckung:

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 dieser 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.



## 11. Handball

**Handball** ist eine Sportart, bei der zwei Mannschaften (10 Feldspieler und zwei Torleute, davon höchstens 6 Spieler und ein Torwart auf dem Feld) gegeneinander spielen. Das Ziel des Spiels besteht darin, den Handball in das gegnerische Tor zu werfen und somit ein Tor zu erzielen. Es gewinnt die Mannschaft, die nach Ablauf der Spielzeit die meisten Tore erzielt hat.

Neben dem Hallenhandball (meist abgekürzt Handball genannt) gibt es noch zwei weitere Varianten. Zum einen den früher wesentlich häufiger gespielten Feldhandball und zum anderen den Beachhandball, der sich wachsender Beliebtheit erfreut.

In den Vereinigten Staaten wird unter Handball *American Handball* verstanden, was eine völlig andere Sportart ist.

Das Handballspielfeld ist ca. 40m lang und 20m breit. Das Tor misst 3x2m. Die Torraumlinie ist eine bogenförmige Linie, die im Abstand von 6m vor der Torlinie verläuft. Sie darf weder von einem verteidigenden, noch von einem angreifenden Spieler betreten oder übertreten werden.

Die **Torraumlinie** verläuft 3m vor der Freiwurflinie. Sie darf bei der Ausführung eines Freiwurfes von keinem Angriffsspieler übertreten werden. Die Torraumlinie ist die Linie, die den Torraum begrenzt. Sie ist ca. 6m vor dem Tor und darf nur vom Torwart betreten werden.

Die Freiwurflinie verläuft in einem Abstand von 9 Metern vor der Torlinie und 3 Meter vor der Torraumlinie.

Auf dem Platz sind jeweils 6 Feldspieler und ein Torwart jeder Mannschaft. Zum Team gehören bis zu 7 weitere Feldspieler und ein zweiter Torwart zum Auswechseln. Es darf unbegrenzt ein- und ausgewechselt werden.

Der Ball darf mit den Händen, Rumpf, Kopf, Armen, Oberschenkel und Knie gespielt werden. Absichtliches Berühren des Balles mit Unterschenkel und Fuß ist verboten.

Der Ball darf höchstens drei Sekunden gehalten werden. Mit festgehaltenem Ball darf man höchstens drei Schritte machen. Ansonsten kann man dribbeln oder den Ball durch einen Wurf weitergeben.

### **Folgen durch das Betreten eines Feldspielers in den Torraum:**

- Freiwurf, wenn ein Feldspieler mit dem Ball den Torraum betritt
- Freiwurf, wenn ein Feldspieler ohne Ball den Torraum betritt und sich dadurch einen Vorteil verschafft
- 7m, wenn ein Feldspieler absichtlich seinen eigenen Torraum betritt, um sich gegenüber dem Angreifer einen Vorteil zu verschaffen

### **7m-Strafwurf gibt nach diesem Vergehen:**

- Bei groben Verstößen beim Verhalten zum Gegner
- Bei regelwidrigem Vereiteln einer klaren Torgelegenheit
- Bei absichtlichem Betreten des eigenen Torraumes
- Bei absichtlichem Spielen des Balles im Torraum zum Torwart
- Bei falschem Torwartwechsel

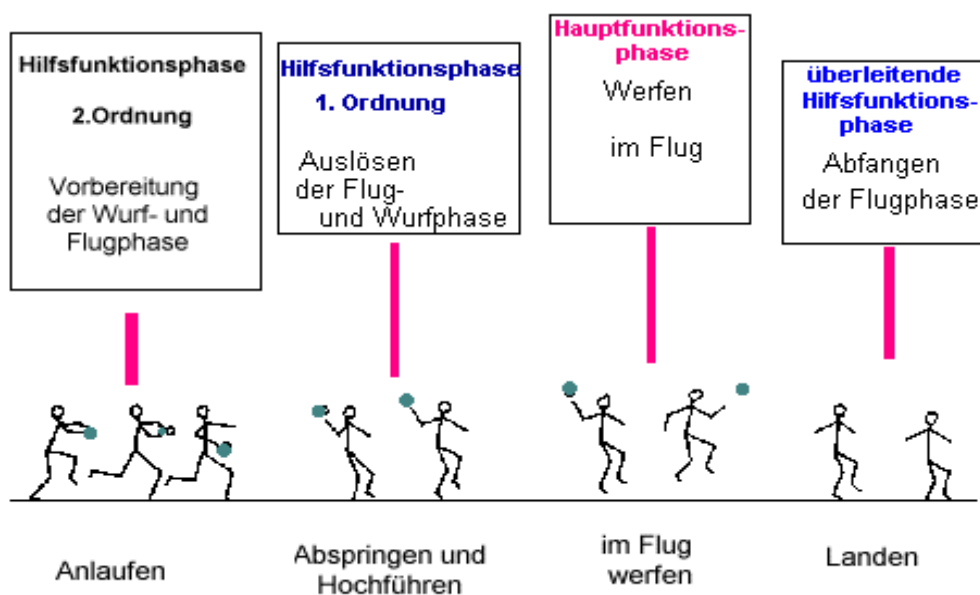
Beim Siebenmeter darf sich der Torwart frei bewegen, aber höchstens bis 3m vor den Schützen. Wenn der Torwart den Ball ins Tor auslenkt, gibt es Torab.

Bei groben Regelverstößen erhält der Täter eine 2-Minuten-Zeitstrafe. Mit der dritten Zeitstrafe gibt es die rote Karte d. h. Ausschluss auf Dauer. Nach zwei Minuten darf der Spieler jedoch durch einen Mitspieler ersetzt werden. Ein Stürmerfoul liegt vor, wenn der Spieler mit Kopf, Schulter oder Knie voraus in den Abwehrspieler springt oder läuft.

## Insgesamt gibt es drei verschiedene Wurftechniken:

1. **Schlagwurf/Stemmwurf/Kernwurf:** Der ballführende Spieler wirft aus dem Stand, das heißt mindestens ein Fuß hat Bodenkontakt.

2. **Sprungwurf:** Der Sprungwurf, der einem Schlagwurf in der Luft gleicht, ist der wichtigste und am häufigsten angewendete Wurf im Handball (=Wurf mit Sprung aus dem Lauf oder aus der Drehung). Er wird entweder vor der Deckung oder in den Torraum ausgeführt. Im ersten Fall überwirft der Spieler die Deckung, im zweiten Fall entzieht er sich dem Zugriff des Abwehrspielers und verkürzt die Entfernung zum Tor bzw. er schafft sich einen besseren Wurfwinkel (von der Außenposition).



3. **Fallwurf:** Der Fallwurf, der bevorzugt nahe der Torraumlinie angewendet wird, ist streng genommen ein Schlagwurf aus der Fallbewegung. Es gibt zwei Arten der Ausführung: frontal oder aus der Körperdrehung heraus (=aus Stand, Hocke oder Kniestand) Der Angreifer kann sich mit einem Fallwurf dem Abwehrspieler entziehen. Der Fallwurf wird gewöhnlich direkt am Torraum vom Kreisspieler angewandt.

### Wichtiges:

- ➔ Der Ball darf höchstens 3 Sekunden gehalten werden!
- ➔ Es dürfen höchstens 3 Schritte mit dem gehaltenen Ball gemacht werden!
- ➔ Wenn der Ball vor dem Verlassen der Spielfläche über die Torauslinie von einem Feldspieler der verteidigenden Mannschaft zuletzt berührt wurde entscheidet der Schiedsrichter auf Eckwurf!
- ➔ Bei Alleingänge nach Abfangen von Pässen des Gegners (=Konter) spricht man von Tempogegenstoß!
- ➔ Ein schneller Angriff aus dem Abwehrverhalten nach Ballgewinn ist Ziel des Gegenstoßes!

## Handballfeld:

