

Leichtathletik - Notenschlüssel

Das Wettkampfangebot der Bundesjugendspiele (GMBI vom 11.04.2000) ist die Grundlage zur Leistungsfeststellung.

Die Teilnehmer absolvieren einen Vierkampf.

Notenschlüssel

Jungen

	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre
Note 1	1.845	1.915	1.980	2.040
Note 2	1.650	1.710	1.770	1.830
Note 3	1.425	1.480	1.530	1.575
Note 4	1.200	1.240	1.285	1.335
Note 5	980	1.015	1.050	1.085

Mädchen

	15 Jahre	16 / 17 Jahre	18 Jahre
Note 1	1.545	1.640	1.710
Note 2	1.380	1.450	1.500
Note 3	1.215	1.260	1.295
Note 4	1.000	1.070	1.120
Note 5	780	880	955

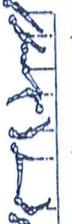
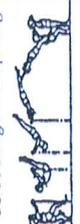
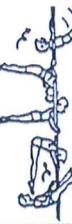
Notenfestsetzung

(Note Geräteturnen bzw. Leichtathletik + Note Spiele) : 2 = Praktische Note

(Praktische Note x 4 + schriftliche Note) : 5 = Sportnote in der Leistungsfeststellung

Sport-Quali Geräteturnen

Wettkampf Gerätturnen

Geräte und Pflichtelemente in Abbildungen						
Übung	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander
Klassen/ Altersstufen						
Ü5 ab 5. Klasse 11 Jahre	<p>Sprungrolle</p>  <p>Handstand-Abrollen</p>  <p>Radwende</p> 	<p>Aufschwung</p>  <p>Hüftumschwung</p>  <p>Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung</p> 	<p>Kippe in den Grätschszitz</p>  <p>Schwingen im Stütz</p>  <p>Hohe Wende</p> 	<p>Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig)</p>  <p>Standwaage</p>  <p>Abgang: Grätschwinkelsprung</p> 	<p>T-Bock/Pferd/Kasten (1,10 m): Sprunghocke oder -grätsche</p> 	<p>Synchronräder (nur 5.-7. Klasse)</p>  <p>U.S.W.</p>
Ü6 ab 8. Klasse 14-16 Jahre	<p>Handstand-Abrollen</p>  <p>Rolle rückwärts durch den Handstand</p>  <p>Radwende</p> 	<p>Aufzug</p>  <p>Hüftumschwung</p>  <p>Unterschwung aus dem Stütz</p> 	<p>Aus dem Sitz: Oberarmstand und Abrollen vorwärts</p>  <p>Schwungsterne in den Grätschszitz</p>  <p>Wendekehre</p> 	<p>Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig)</p>  <p>Scherhandstand</p>  <p>Abgang: Radwende</p> 	<p>T-Bock/Pferd/Kasten (1,20 m): Sprunghocke oder -grätsche</p> 	<p>Gruppenübung an frei gewähltem Gerät (nur 8.-10. Klasse)</p> 

Autosche 2001

Sport-Qualität Geräteturnen

Wettkampf Gerätturnen

		Geräte und Pflichtelemente in Abbildungen					
Übung	Klassen/ Altersstufen	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung	Miteinander
Ü3 ab 3. Klasse 9 Jahre		Rolle rückwärts in den Grätschstand	Aufschwung mit Abdruckhilfe	Sprung in den Stütz	Balken oder höhere, schmale Bank: Stütz, Überspreizen	Bock (1,00 m): Sprunggrätsche	Pyramide (nur 3. Klasse)
		Rolle vorwärts	Rückschwung in den Stand	Rückschwung in den 4-Füßlerstand vollrings	Strecksprung		
		Scherhandstand	Unterschwung aus dem Stand	Kehre zum Außenquerstand	Abgang: Hocksprung		

Ü4 ab 4. Klasse 10 Jahre	Rolle vorwärts	Aufschwung	Vorschwung in den Grätschstütz	Balken oder hohe, schmale Bank: Aufgang: Hockwende	Bock/Pferd/Kassten (1,00 m): Sprunghocke	Schattenrollen (nur 4. Klasse)
	Handstand	Knieaufschwung	Schwingen im Stütz	Strecksprung mit Fußwechsel		
	Rad	Unterschwung aus dem Stand	Rückschwung und Hockwende	Pferdchensprung		

Basketball - Theorie

1. Regeln I:

- a) Was versteht man unter dem Freiwurfraum?
Zone und Halbkreis vor der Zone; Radius 1,80m.
- b) Welche Plätze nehmen die Spieler bei einem Freiwurf ein?
*3 Abwehrspieler und 2 Angriffspieler nehmen die Plätze an der markierten Zone ein.
Der Werfer befindet sich an der Freiwurflinie*

2. Regeln II:

- a) Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Feld stehen?
5 Spieler
- b) Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Feld stehen?
5 Spieler
- c) Wann darf ein Spieler das Spielfeld verlassen?
Er darf es nur mit Erlaubnis des Schiedsrichters verlassen.

3. Regeln III:

- a) Wie viele Schiedsrichter gibt es normalerweise?
2 Schiedsrichter
- b) Darf ein Schiedsrichter die Entscheidung des anderen Schiedsrichters aufheben?
Nein!
- c) Wie beginnt ein Basketballspiel?
Mit einem Sprungball (Jump) im Mittelkreis.

4. Regeln IV:

- a) Wann gilt ein Korb als erzielt?
Wenn ein „lebender“ Ball von oben in den Korb fällt und darin verbleibt oder durchfällt.
- b) Wo wird das Spiel nach einem Korberfolg fortgesetzt?
Von einem beliebigen Punkt außerhalb der Endlinie.
- c) Wann gibt es eine Verlängerung?
Wenn das Spielergebnis am Ende der 2. Halbzeit nicht entschieden ist.

Sport-Quali Basketball

5. Regeln V:

- a) Wann wird die Spielzeit unterbrochen? (Zeit-Aus)
Regelübertretung
Foul
Halteball
Verzögerung
Verletzung eines Spielers
- b) Wie viele Auszeiten stehen jeder Mannschaft zur Verfügung?
1 in jedem Viertel der Spielzeit.

6. Regeln VI:

- a) Wann ist ein Spieler im Aus?
Wenn er den Boden auf oder außerhalb der Grenzlinien Berührt.
- b) Wann ist der Ball im Aus?
Wenn er einen, im Aus stehenden Spieler oder den Boden im Aus berührt.
- c) Was versteht man unter einem Doppeldribbling?
Wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat (Demo).
- d) Was versteht man unter einem Schrittfehler?
Laufen mit dem Ball in der Hand unter Missachtung der Schrittregeln (2 Kontakte).

7. Regel VII:

- a) Was ist ein Halteball?
Wenn 2 oder mehr Spieler gegnerischer Mannschaft eine oder beide Hände fest am Ball haben.
- b) Was versteht man unter der 3-, 8-, und 24-Sekunden-Regel?
3-Sekunden:
⇒ *Ein Spieler darf ohne Ball nicht länger als 3 Sekunden in der Zone des Gegners bleiben.*
8-Sekunden:
⇒ *Eine Mannschaft muss innerhalb von 8 Sekunden ihr Rückfeld verlassen haben.*
24-Sekunden:
⇒ *Die ballbesitzende Mannschaft muss innerhalb von 24 Sekunden auf den Korb werfen.*

Sport-Quali Basketball

8. Regel VIII:

- a) Wann spricht man von einem persönlichen Foul?
Spielerfoul (Kontakt mit Gegner)
Blockieren
Halten
Stoßen, Rempeln, Bein stellen, Sperren
- b) Wann spricht man von einem technischen Foul?
Missachtung der Ermahnungen oder Beleidigungen gegenüber dem Schiedsrichter.
- c) Wie wird ein Freiwurf ausgeführt?
Werfer muss hinter der Freiwurflinie stehen
Regelgerechte Aufstellung der anderen Spieler (beachte technisches / absichtliches Foul!)
Wurf innerhalb von 5 Sekunden nach Ballerhalt
ggf. Fortsetzung des Spiels

9. Regeln IX:

- a) Wie viele Punkte zählt ein aus dem Spiel erzielter Korbwurf?
2 Punkte bzw. 3 Punkte (3 Punkte – Linie)
- b) Wie viele Punkte zählt ein aus einem Freiwurf erzielter Korbwurf?
1 Punkt
- c) Wann erhält eine Mannschaft 3 Punkte für einen Korbwurf?
Wenn der Wurf von außerhalb der 3 – Punkte – Linie erfolgt ist.

10. Technik I:

- a) Was versteht man unter einem Sternschritt?
Wenn ein Spieler in Ballbesitz einmal oder öfter mit demselben Fuß in beliebiger Richtung Schritte macht, während der andere Fuß auf dem Boden bleibt (Spielbein – Standbein).
- b) Welche Passarten gibt es beim Basketball?
Beidhändiger Brustdruckpass, Beidhändiger Brustdruckpass als Bodenpass
Überkopfpass, Einhandpass
- c) Erkläre die 2 Stopschrittarten?
Schrittstop / Parallelstop wird nach der Ballannahme aus der Bewegung / dem Dribbling ausgeführt.
Parallelstop: gleichzeitiges Landen der Beine
Schrittstop: zeitlich versetztes Landen der Beine

Sport-Quali Basketball

11. Technik II:

- a) Nenne verschiedene Wurfarten!

Beidhändiger Brustpass

Einhandpass

Überkopfpass

Positionswurf

Sprungwurf

Korbleger

Hakenwurf

Dunking

- b) Beschreibe den Positionswurf (Werfen aus dem Stand)!

12. Technik III:

- a) Nenne verschiedene Wurfarten!

Beidhändiger Brustpass

Einhandpass

Überkopfpass

Positionswurf

Sprungwurf

Korbleger

Hakenwurf

Dunking

- b) Beschreibe den Korbleger!

13. Technik IV:

- a) Erkläre die Begriffe „Jump“, „Rebound“ und „Dunking“

Jump: Sprungball

Rebound: Erkämpfen des vom Korb bzw. Brett abprallenden Balles nach Fehlwurf des Gegners.

Dunking: Den Ball von oben in den Korb legen.

14. Taktik I:

- a) Welche Spielsysteme kennst du?

Raumdeckung

Manndeckung

- b) Benenne mögliche Spielpositionen?

Aufbauspieler (Guide)

Center

Angriffsspieler („offense“)

Abwehrspieler („defense“)

15. Taktik II:

- a) Nenne einige allgemeine taktische Grundregeln!
Körper zwischen Mann (Ball) und Korb
Hin zum Mann am Ball
Freilaufen
Positionswechsel
Finte
Sternschritt
- b) Unterscheide die Begriffe Technik und Taktik!
Technik: Gefühlvolles, sicheres Umgehen mit dem Ball.
Taktik: Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen; Mann- und Raumdeckung

Sport-Quali Geräteturnen

Geräteturnen

- Das Wettkampfangebot der Bundesjugendspiele (GMBI vom 11.04.2000) ist die Grundlage zur Leistungsfeststellung.
- Der Teilnehmer wählt von 5 Geräten 4 aus die Miteinander-Übung entfällt).
- Folgende Geräte werden angeboten (Jungen und Mädchen gleich!):
 - Boden
 - Reck
 - Barren
 - Balancieren
 - Sprung
- Wertung:

Bei der Bewertung einer Übung steht der Gesamteindruck der gewählten Übung im Vordergrund!

Die Wertung besteht aus Grundpunkten (z.B. Übung6= 6 Grundpunkte) und Gutpunkten.

- Grundpunkte= Übung in der Grobform noch gelungen
- 1 Gutpunkt = Übung mit Ausführungsfehlern gelungen
- 2 Gutpunkte = Übung mit kleinen Mängeln gut gelungen
- 3 Gutpunkte = Übung fehlerlos geturnt

Notenspiegel für den Vierkampf:

Note	Punkte
1	ab 32
2	ab 28
3	ab 24
4	ab 19
5	ab 13
6	unter 13

Abzüge oder Minuspunkte (s. GMBI vom 11.04.2000):

Wird ein Pflichtelement der ausgewählten Übungsstufe nicht gekonnt, d. h. nicht zum Gelingen gebracht, so erfolgen entsprechend der Übungsstufe – pro nicht gekonntem Element – folgende Abzüge von der Grundpunktzahl:

- 1 Punkt: Ü3 bis Ü4
- 2 Punkte: Ü5 bis Ü7

Wird ein Element mit Hilfegebung geturnt, so wird das Übungselement nicht gewertet, d. h. es gilt die gleiche Punktabzugregel wie oben. Sicherheitsstellung am Gerät ist hingegen erlaubt.

Das (nicht sinnvolle) Verlassen des Gerätes während der Übung (z. B. am Reck, Barren oder Balken) führt zum Abzug von 0,5 Punkten

Volleyball - Theorie

1. Regeln I:

- a) Nenne die Linien des Volleyballfeldes!
Grundlinie; Seitenlinie; Mittellinie; Angriffslinie
- b) Aus wie vielen Spielern darf eine Mannschaft bestehen?
Die Mannschaft darf aus 6 Stammspielern und aus 6 Auswechselspielern bestehen, wobei 1 Spieler davon als Libero eingesetzt werden kann.
- c) Wie viele Spielerwechsel dürfen pro Satz durchgeführt werden?
*6 Auswechslungen pro Satz
Der Libero darf beliebig oft für Hinterspieler ein- und ausgewechselt werden.*

2. Regeln II:

- a) Wann kann eine Mannschaft einen Punkt erzielen?
*Wenn die gegnerische Mannschaft einen Fehler (z.B. Netz- oder Aufstellungsfehler) begeht.
Wenn der Ball innerhalb des gegnerischen Spielfeldes zu Boden geht, oder fehlerhaft angenommen wird.*

3. Regeln III:

- a) Welche Mannschaft ist der Sieger eines Satzes?
*Die Mannschaft, die zuerst 25 Punkte mit einem Vorsprung von mindestens 2 Punkten erreicht hat.
Bei Satzgleichheit (2:2) wird der entscheidende 5. Satz bis 15 Punkte mit einem Vorsprung von mindestens 2 Punkten gespielt.*
- b) Wer ist Sieger eines Spiels?
Die Mannschaft, die zuerst 3 Sätze gewonnen hat.
- c) Wie viele Auszeiten stehen einer Mannschaft zur Verfügung?
Pro Satz 2 Auszeiten von je 30 Sekunden.

4. Regeln IV:

- a) Wie viele Schiedsrichter gibt es im Normalfall?
2 Schiedsrichter
- b) Wer leitet das Spiel?
Der 1. Schiedsrichter

Sport-Quali Volleyball

- c) Was versteht man unter einem Doppelschlag / Zweierverspiel?
*Ein Doppelschlag ist eine aufeinanderfolgende Ballberührung durch Körperteile des Spielers.
Ein Zweierverspiel ist, wenn 2 Spieler einer Mannschaft gleichzeitig den Ball berühren (Ausnahme:Block).*

5. Regeln V:

- a) Welche Spieler dürfen den **Block** bilden?
Nur die Netzspieler dürfen den Block bilden.
- b) Welche Spieler dürfen **nicht schmettern**?
Die Hinterspieler und der Libero dürfen in der Vorderzone nicht schmettern
- c) Darf ein Ball außerhalb des **Spielfeldes** angenommen werden?
Ja!

6. Regeln VI:

- a) Welche **Fehler** darf ein Spieler am Netz nicht begehen?
*das Netz berühren
Mittellinie überschreiten
Überlangen mit den Händen über die Senkrechte des Netzes (Ausnahme: Block)*
- b) Darf der Ball das **Netz** berühren?
Der Ball darf das Netz berühren.
- c) Mit welchen **Körperteilen** darf ein Spieler den Ball berühren?
Ein Spieler darf den Ball mit jedem Teil des Körpers berühren.

7. Regeln VII:

- a) Wann spricht man von einem **Aufgabenfehler**?
*Ball geht in oder unter das Netz
Ball überquert das Netz außerhalb der Seitenantennen
Angabespieler berührt den Ball mit 2 Händen
Ball wird aus der Hand geschlagen
falscher Spieler führt die Aufgabe durch
die Grundlinie darf nicht be- oder übertreten werden*
- b) Was versteht man unter „**Halten**“ des Balles?
Unter „Halten“ des Balles versteht man, wenn der Ball am Spieler einen Augenblick zur Ruhe kommt.

8. Technik I:

- a) Nenne verschiedene **Zuspielformen!**
oberes Zuspiel / Pritschen (frontal, rückwärts, seitwärts, im Sprung)
unteres Zuspiel / Baggern (frontal, rückwärts, seitwärts, im Sprung)
Aufgabe von unten
Aufgabe von oben
Schmetterschlag
Block
Feldabwehr
- b) Beschreibe das **obere Zuspiel (Pritschen)!**
- c) Beschreibe das **untere Zuspiel (Baggern)!**

9. Technik III:

- a) Nenne die 4 Phasen des **Schmetterschlages!**
Anlauf
Absprung
Schlag
Landung
- b) Beschreibe den **Schmetterschlag!**

10. Taktik I:

- a) Wie werden die **Positionen** der Spieler genannt?
1 – 6 – 5 Grundspieler (Hinterspieler)
2 – 3 – 4 Angriffsspieler (Vorderspieler)
- b) Welche Spieler dürfen **Schmettern**?
Vorderspieler beliebig
Hinterspieler dürfen nur hinter der Angriffsline schmettern.

11. Taktik II:

- a) Was ist bei der **Blockbildung** zu berücksichtigen?
Wahl der Blockart
Richtiger Absprungzeitpunkt
Einschätzen der Größe, der Sprungkraft und der Spielstärke des Gegners.
- b) Welche Möglichkeiten der **Blockbildung** gibt es?
1-er Block/ 2-er Block/ 3-er Block
- c) Wann darf man **nicht geblockt** werden?
Beim Aufschlag des Gegners

12. Taktik III:

- a) Nenne einige allgemeine **taktische Grundregeln** mit Ball!
Zuspieler: Genauigkeit
Angabe: freie Positionen anspielen, Spielstärke der Spieler einschätzen
Schmettern: gegnerischen Block ausspielen
- b) Nenne einige allgemeine **taktische Grundregeln** ohne Ball!
Frühzeitiges Einnehmen der Spielposition
Frühzeitiges Einnehmen der Körperhaltung
Absprungtiming
Beobachtung des Gegners
- c) Unterscheide die Begriffe **Technik** und **Taktik!**
Technik: Gefühlvolles Umgehen mit dem Ball.
Taktik: Bewusstes, überlegtes Verhalten
planmäßiges Vorgehen, um einen Punkt zu erreichen.