

① Erkläre folgende Regeln:

/ 5

3-Sekunden-Regel:

8-Sekunden-Regel:

Schrittfehler:

Rückspiel:

Doppeldribbling:

② Beantworte folgende Fragen:

/ 5

Welche Richtlinien gibt es zur Wertung von Korberfolgen? (3P, 2P, 1P)

Welche Regelungen zur Spielzeit gibt es in BBL und NBA?

Wie viele Spieler hat ein Basketball-Team?

Wann wird auf „Aus“ entschieden?

Welche Regelungen gibt es für Mannschaftsfouls?

③ Nenne die 3 Muskeltypen und je ein Beispiel.

/ 3

④ Nenne je einen Muskel pro Hauptmuskelgruppe.

/ 6

⑤ Vervollständige den Lückentext:

/ 5

Das zentrale Element der motorischen Einheit ist das _____ (1), welches über sein Axon Signale an die _____ (2) weiterleitet. Diese werden dann zur Muskelkontraktion angeregt. Diese Kontraktion ist abhängig von der _____ (3) der motorischen Einheit und der Anzahl der gleichzeitig aktivierten motorischen Einheiten. Motorische Einheiten mit wenigen innervierten Muskelfasern sind für _____ (4) Bewegungen verantwortlich, wie zum Beispiel beim Schreiben. Im Gegensatz dazu steuern motorische Einheiten mit vielen Muskelfasern _____ (5) Bewegungen, wie das Springen oder Laufen.

Punkte:

/ 24

Note

Unterschrift