

I. Allgemeine Trainingslehre

① Welche Bereiche gehören zu den koordinativen Fähigkeiten?

/ 2

② Auf welche Bereiche wirkt sich das Aufwärmen vor dem Sport aus?
Nenne vier.

/ 2

③ Welche sportmotorischen Fähigkeiten können trainiert werden?

/ 2

④ 4. Erkläre folgende Begriffe:
a) aerobe Ausdauer
b) anaerobe Ausdauer

/ 4

⑤ Nenne einen Grundsatz, der beim Kraftausdauertraining beachtet werden soll.

/ 4

- ⑥ Wovon ist der Ruhe- und Belastungspuls abhängig?
Nenne 3 Faktoren!

/ 3

- ⑦ Warum erhöht sich der Puls bei einer Belastung?

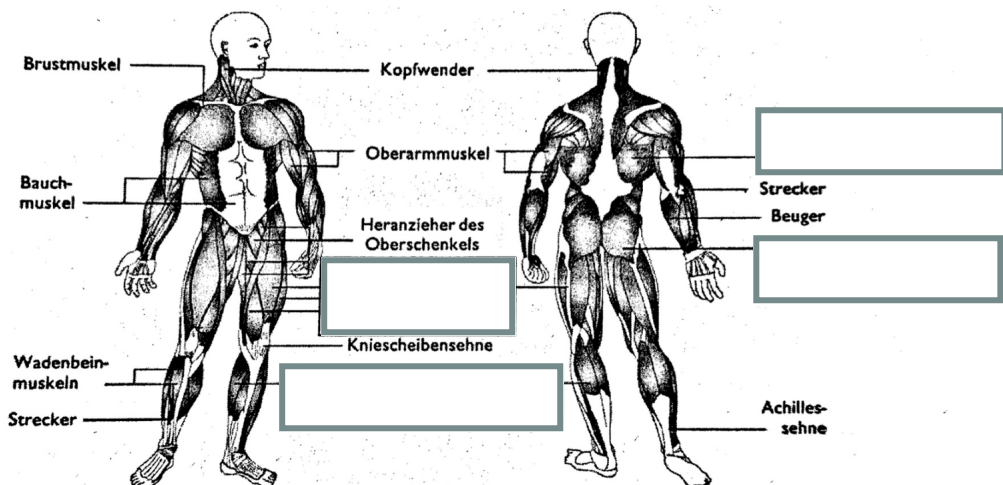
/ 2

- ⑧ Wie funktioniert die Pulsmessung?
Benenne alle 4 Punkte.

/ 4

- ⑨ Ergänze auf dem Schaubild die fehlenden Namen der Muskulatur.

/ 4



II. Gymnastik und Tanz

① Nenne drei unterschiedliche Tanzstile!

/ 1½

② Welche Ziele werden beim Tanzen verfolgt?

/ 1½

③ Beschreibe den „Cross-Turn-UP“.

/ 4

④ Nenne die vier Handgeräte der rhythmischen Sportgymnastik und gib je eine Bewegungsfertigkeit an.

/ 4

Handgerät	Bewegungsfertigkeit

Name:

QA Sport 2025

⑤ In welchen 5 Bereichen wird unser Körper durch Gymnastik geschult?

/ 2½

⑥ Gib drei Beispiele und deren Ziele für Funktionsgymnastik an.

/ 2½

Punkte:

/ 107

III. Geräteturnen

- ① Nenne drei Charaktereigenschaften, die als gute Voraussetzung beim Gerätturnen gelten.

/ 3

- ② Nenne die drei Turngeräte, die mindestens einen Holm bzw. eine Stange haben mit einer jeweiligen Übung dazu!

/ 3

- ③ Was bedeutet „sichern“ beim Geräteturnen?
Kreuze die richtigen Antworten an.

/ 2

	richtig
„Sichern“ bedeutet psychologische Hilfe für den Übenden.	☐
„Sichern“ bedeutet, sichere Turnkleidung zu tragen.	☐
„Sichern“ bedeutet, im Besitz einer Unfallversicherung zu sein.	☐
„Sichern“ bedeutet, dass der Sichernde bereit ist, bei Gefahr sichernd einzugreifen.	☐
„Sichern“ bedeutet, dass die Geräte sicher aufgebaut sind.	☐

- ④ Nenne drei Fehlerbilder beim Handstand am Boden.

/ 3

- ⑤ Beschreibe den Bewegungsablauf beim Handstützüberschlag am Kasten.

/ 5

IV. Schwimmen

- ① **Beschreibe den Bewegungsablauf beim Kraulschwimmen.**

 / 7

- ② **Nenne zwei weitere Schwimm-Techniken.**

 / 2

- ③ **Beschreibe den Bewegungsablauf beim Startsprung vom Block.**

 / 7

V. Leichtathletik

① **Wo und wann fanden die 1. Olympischen Spiele der Neuzeit statt?**  / 1

② **Nenne 3 Grundeigenschaften, die durch leichtathletisches Training verbessert werden!**  / 1½

③ **Wer stammt der Name „Fosbury“-Flop?**  / 1

④ **Beschreibe die 3 Phasen der Flugphase beim Weitsprung (Hangsprung)!**  / 3

⑤ **In welche 4 Phasen wird der Bewegungsablauf beim Hochsprung (Flop) eingeteilt? Beachte die Reihenfolge.**  / 2

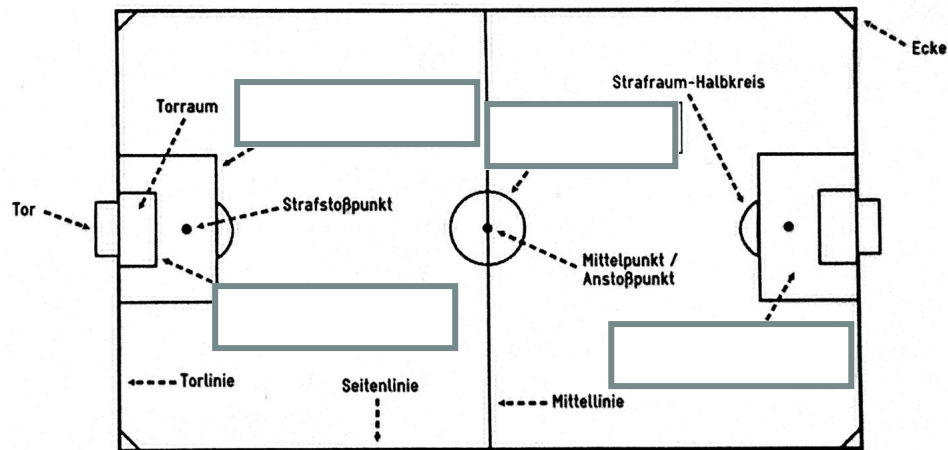
⑥ **Wie heißt das Kommando beim Tiefstart und was ist in den einzelnen Phasen zu tun?**  / 4½

⑦ **Nenne 3 Merkmale der Abwurfphase beim Schlagballwurf!**  / 3

VI. Fußball

① Benenne die fehlenden Bezeichnungen der Spielfeldmarkierungen.

/ 4



② Bei welchen Regelverstößen gibt es einen indirekten Freistoß?

/ 3

③ Definiere den Begriff Taktik und nenne zwei Taktikarten.

/ 3

④ Was ist der Unterschied zwischen Ballführen und Balltreiben?

/ 2

⑤ Nenne drei Stoßarten bzw. Schusstechniken beim Fußball.

/ 3

⑥ Mit welchen Körperteilen darf der Ball an- und mitgenommen werden?

/ 1

Name:

QA Sport 2025

VII. Handball

Name:

QA Sport 2025

VIII. Volleyball