

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 / 4
b) anaerobe Ausdauer

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?

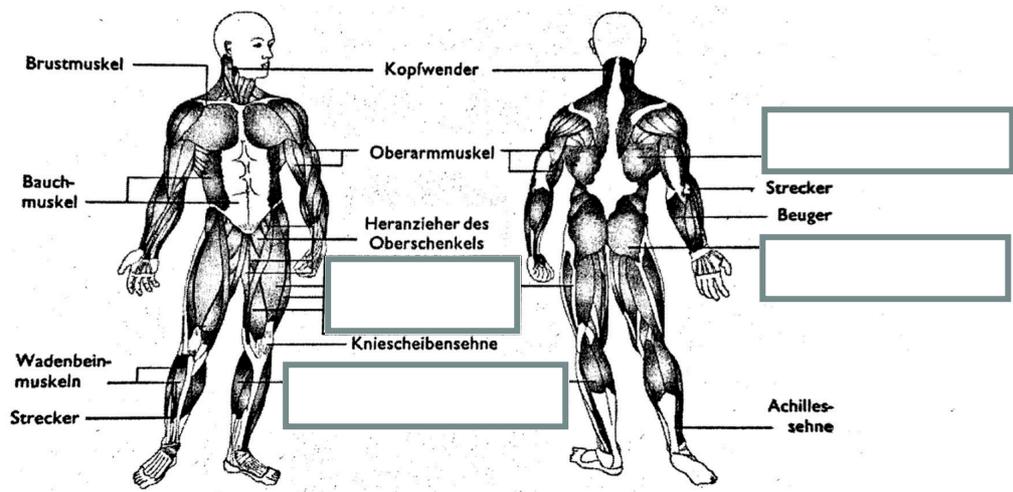
/ 2

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.	<input type="checkbox"/>
„Sichern“ bedeutet, sichere Turnkleidung zu tragen.	<input type="checkbox"/>
„Sichern“ bedeutet, im Besitz einer Unfallversicherung zu sein.	<input type="checkbox"/>
„Sichern“ bedeutet, dass der Sichernde bereit ist, bei Gefahr sichernd einzugreifen.	<input type="checkbox"/>
„Sichern“ bedeutet, dass die Geräte sicher aufgebaut sind.	<input type="checkbox"/>

- 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

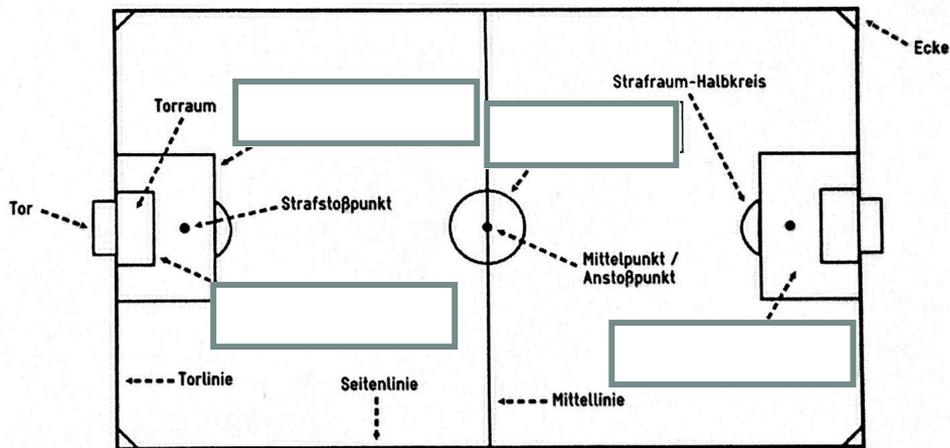
⑥ **Wie heißt das Kommando beim Tiefstart und was ist in den einzelnen Phasen zu tun?** / 4½

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