

Sport	Praktische Prüfung	BAE / SOB
Prüfungsfach:	Dauer der Prüfung:	Fachbetreuer:

Inhalte: 1 x Individualsportart
1 x Mannschaftssportart

A. PRAXIS

A.1. Einzelsportart

1. Leichtathletik

- 100m Lauf
- Weit- oder Hochsprung
- Kugelstoßen (3 / 4kg Mädchen und 5kg / 6,25kg Jungen)
- 800m-Lauf Mädchen und 1000m- Lauf Jungen

Gewertet wird nach den Richtlinien der Bundesjugendspiele.

2. Gymnastik/Tanz

- Seilpflichtübung S4 (siehe Anhang)
- Bewegungsfolge aus modernem Tanz mit eigener Musikauswahl (Länge 1 – 1:30 Minuten)
- Folkloristische Tanzabfolge mit Sambaanteilen auf moderne Musik
- Übungen zum Haltungsaufbau und zur Haltungsschulung

Jeder Teil wird mit einer Teilnote bewertet, die gleiche Gewichtung erfährt (je ¼ Gewichtung pro Teil)

3. Gerätturnen

An jedem der vier Geräte (Boden, Reck, Balancieren, Sprung) ist eine eigene Kürübung, die die vorgegebenen Pflichtelemente enthält zu turnen. (siehe Anhang)

Gewertet wird nach den Richtlinien der Bundesjugendspiele.

Rhythmische Sportgymnastik Übung mit dem Seil (Schwierigkeitsstufe A 4)

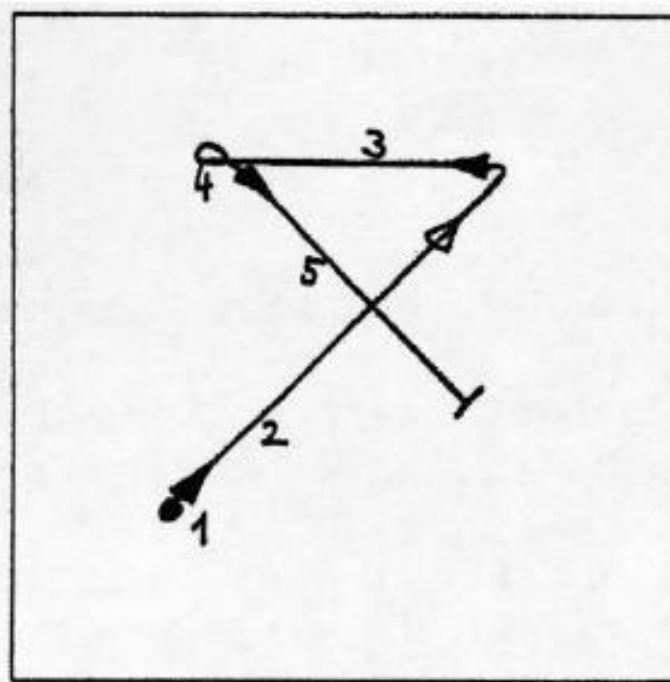
Ausgangsstellung: Aufrechter Stand auf der Seilmitte in der rechten vorderen Ecke, Arme in der Seithalte, je 1 Knoten in der rechten und linken Hand, Blickrichtung zu Punkt 6:

Töne Vorgabe = 1 Takt

Takt	Zählzeit	Übungsbeschreibung
RAUMWEG 1:		
1	1-4	auf dem Seil stehend 2 Schlussprünge mit je $\frac{1}{2}$ Drehung;
2	1-4	heben in den Ballenstand, Arme über die Rück- und Hochhalte in die Vorhalte, beide Hände eng zusammen;
3	1-4	3 vertikale Seilkreise vorwärts (schnell, schnell, langsam) an einer Körperseite, am Ende Arme öffnen;
4	1-4	3-4 kleine Schlussprünge mit je 1 Seildurchschlag vorwärts;
RAUMWEG 2:		
5-7	1-12	vorwärtslaufen mit Seildurchschlägen vorwärts (auf jeweils 2 Laufschritte – 1 Seildurchschlag vorwärts);
8	1-4	mit $\frac{3}{8}$ Drehung links (Blickrichtung zu Seite 3) linken Knoten in die rechte Hand übergeben und horizontale Kreise links über dem Kopf;
RAUMWEG 3:		
9-10	1-8	Anlauf und Pferdchensprung, dabei das Seil horizontal über den Kopf kreisen;
RAUMWEG 4:		
11	1-4	rechten Arm in die Vorhalte nehmen und das Seil links um den Körper schwingen (sich einwickeln), am Ende fasst linke Hand die Seilmitte;
12	1-4	linken Arm in die Hochhalte nehmen und mit $\frac{5}{8}$ Drehung rechts (Blickrichtung zu Punkt 8) sich wieder aus dem Seil auswickeln, am Ende beide Arme in der Hochhalte;

RAUMWEG 5:

- | | | |
|-------|-----|---|
| 13-14 | 1-8 | Arme in die Vorhalte nehmen und vorwärtslaufen mit Vorwärtskreisen des doppelten Seils, am Ende Grundstellung; |
| 15 | 1-4 | Rumpfkreis rechts, dabei mit dem linken Arm 1/1 großer Kreis rechts über dem Kopf, rechter Arm in der Seithalt rechts; |
| 16 | 1-4 | mit 3/8 Drehung rechts (Blickrichtung zu Punkt 3) 1 Schritt rechts vorwärts und senken in den Kniestand auf dem linken Bein, das doppelte Seil an den Rücken legen und in die Vorhalte führen, Rumpfverwindung nach vorn. |



OA - 2013

Inhalte / Anforderungen

Ant. Pötz
Mittelschule Roth

Pflichtelemente (Geräturnen)

	Boden	Reck	Balancieren	Sprung
5 Punkte	Sprungrolle	Aufschwung	Aufstieg: Aufhocken (sit-od knien)	7-Bock/Pferd/Knoten (1,10m) Sprunghocke oder -grünche
	Handstand-Abschall	Hüftumschwingung	Standschweige	
	Radweide	Unterarmstütz aus beidseitigem Absprung	Abstieg: Grasen/Grasabstufung	
6 Punkte	Handstand-Abschall	Aufstieg	Aufstieg: Durchhocken (sit-od knien)	7-Bock/Pferd/Knoten (1,10m) Sprunghocke oder -grünche
	Reihe mit Sprüngen durch den Handstand	Hüftumschwingung	Schattenhandstand	
	Radweide	Unterarmstütz aus dem Sitze	Abstieg: Radweide	

- Seite 1 -

Pflichtelemente (Geräturnen)

7 Punkte
(Pflichtelemente)

Boden	Reck	Balancieren	Sprung
Radweide-Grasabsprung	(Spreiz-) Klippaufschwung	Aufstieg: Aufhocken aus dem Schrittlage oder aus dem Sitze einer Hand	Pferd/Knoten (1,10m) Handstütz-Sprung-Überschlag (gestreckt oder gewinkelt)
Fußrolle	Hüftumschwingung	Flüchtiger Handstand	
Handstütz-Überschlag (gestreckt oder gespreizt)	Salto aus dem Langhang	Abstieg: Handstütz-Überschlag	
	ODER: Aufsprünge zum Unterarmstütz		

- Seite 2 -

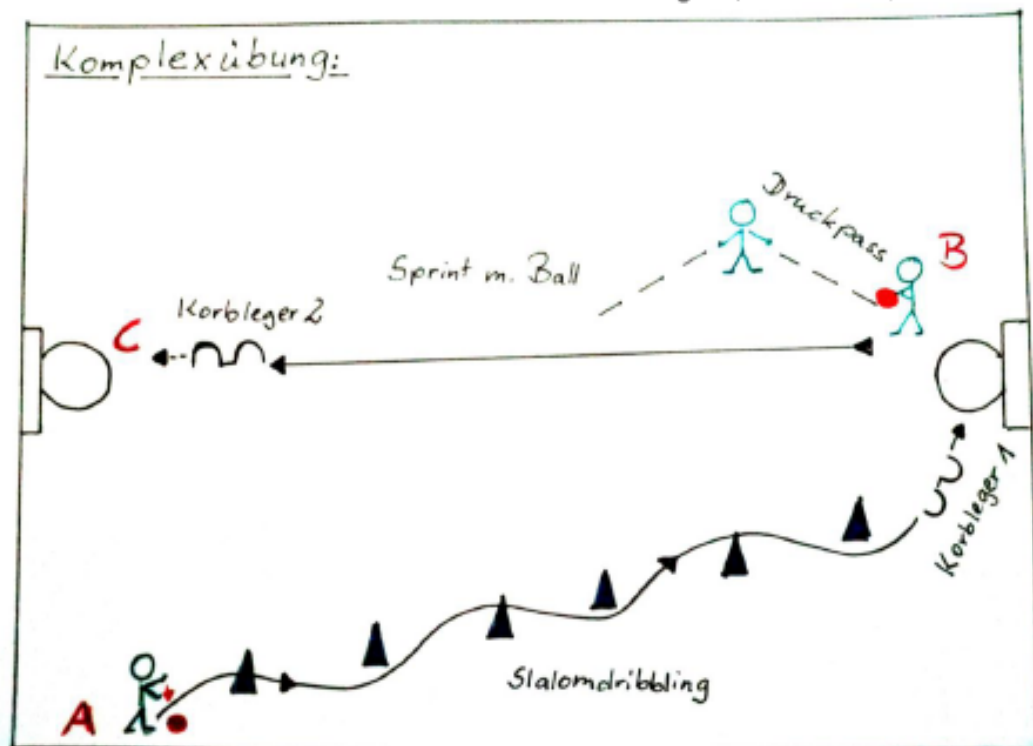
A.2. Mannschaftssportarten

1. Basketball

a) Technik:

- Positionswurf von versch. Positionen
- Korbleger rechts/links
- Spiel 1:1 in Abwehr und Angriff
- Komplexübung (siehe Anhang)

Slalom-Dribbling um Hütchen herum (Handwechsel) – Korbleger
 Pass zum Partner und zurück - Zweier-Kontakt – Korbleger (siehe Grafik)



Beurteilungskriterien:

<u>Slalomdribbling:</u>	Rechte/linke Hand im Wechsel – Ball abschirmen Tempo – Sicherheit – Technik des Dribblings – Körperhaltung
<u>Druckpass:</u>	Körperhaltung leicht gebeugt – Hände hinter dem Ball Ellbogen zur Seite – Ball vor der Brust – Handgelenke geben letzten Impuls – Wurf geht in Bewegung über
<u>Dribbling:</u>	Neben dem Körper – hüfthoch – Sicherheit – Tempo

- b) Taktik:
- Spiel 5:5
 - Angriffs- und Abwehrverhalten

2. Fußball

a) Technik:

- Passen im Stand und in der Bewegung
- Slalomdribbling und Balljonglieren
- Spannstoß aus der Bewegung
- Spiel 1 : 1 in Abwehr und Angriff

- b) Taktik:**
- Spiel 7 : 7 (auf versch. Positionen)
 - Angriffs- und Abwehrverhalten
 - evt. Schiedsrichtertätigkeit

Bei jeder der beiden Mannschaftssportarten ergeben jeweils die vier Techniknoten zusammen 50% der Gesamtnote, die anderen 50% entfallen auf die Spielnote.