



Kastanienallee 18 • 82041 Oberhaching
Tel.: 089 6133423 • Fax: 089 6131920

Die Prüfung im Fach Sport ist eine praktische Prüfung mit einem schriftlichen Teil. Dieser dauert 30 Minuten. Eine besondere Beziehung zum Fach Sport wird vorausgesetzt!



Die Prüfung besteht aus vier Teilbereichen:

1. Schriftliche Prüfung

Inhalte: allgemeine Fragen zum Thema Sport, Regelkunde, Sportarten ...

- Regelkenntnisse der Mannschaftsportarten
- einfache taktische Maßnahmen im Spiel kurz beschreiben zu können
- Wissen über einzelne Technikformen
- Übungsabläufe beschreiben (z. B. Gerätturnen: Geräteaufbau, Hilfemaßnahmen...)
- Erste-Hilfe-Maßnahmen nach einem Sportunfall
- Grundlegendes zur Sporthygiene
- Allgemeines Sportwissen, z.B. Ernährung
- Wie bereite ich mich auf eine Ausdauerleistung vor?
- Beschreibe die unterschiedlichen Laufstrecken vor, während und nach dem Lauf
- Vergleiche Bewegungsabläufe, z. B. Hoch-, Tiefstart, Weit-, Hochsprung
- Zirkeltraining

2. Ausdauer-test

12-Minuten-Lauf (Coopertest). Die Laufleistung ist altersgemäß abgestuft:

15 J. - 2950 m / 2750 m / 2350 m / 2000 m ...

16 J. - 3000 m / 2800 m / 2400 m / 2050 m ...

17 J. - 3050 m / 2850 m / 2550 m / 2150 m ...

(Mädchen: jeweils **200 m weniger**)

3. Individualsportart

Jeder Prüfling wählt **eine** der drei Sportarten:

• Leichtathletik

Dreikampf (Kurz- oder Langstreckenlauf, Weit- oder Hochsprung, Weitwurf 200 g oder Kugelstoßen (4-kg, 5-kg oder 6,25 kg)

Wertung nach Wettkampfliste 2001 (Neufassung)

• Geräteturnen

Vierkampf (Boden, Barren, Reck, Sprung): die **besten drei** Ergebnisse werden gewertet

Grundlage: Wettkampf Ü 6 (14 – 16 Jahre) / Wettkampf Ü 7 (17 – 19 Jahre)



Kastanienallee 18 • 82041 Oberhaching

Tel.: 089 6133423 • Fax: 089 6131920

- **Schwimmen**

Brust, Kraul oder Rücken: 50 m oder 100 m

Brust, Kraul oder Rücken: 50 m auf Technik

Brust oder Freistil: 400 m

(Sowohl Brust als auch Kraul müssen einmal gezeigt werden)

4. Mannschaftssportart

Jeder Prüfling wählt **eine** der vier Sportarten:

- **Fußball**

Drei Technikformen (z. B. Slalom mit Torschuss, Annahme des Balles nach flachem Zuspiel, nach hohem Zu-Werfen, Schussarten wie Spansschuss, Innen- oder Außenseite, Kopfstoß)

Spiel: 6 gegen 6 (Raumausnutzung, Freilaufen, Zwei-Kampf, Positionswechsel)

- **Basketball**

Drei Technikformen (z. B. Slalom-Dribbling um 10 Kegel, Korbleger rechts / links, Sprungwurf nach Dribbling, 5 Freiwürfe, Korbwürfe nach Zuspiel)

Spiel: Angriff- und Abwehrverhalten (Spielzeit 10 Min.)

- **Handball**

Drei Technikformen (z. B. Slalom-Dribbling um 10 Kegel, Passen und Fangen im Lauf, Abwehrverhalten, Torwurf auf Zuspiel – Wurf aus dem Lauf, Sprungwurf, Finte 1:1)

Spiel: Angriff- und Abwehrverhalten (Spielzeit 10 Min.)

- **Volleyball**

Drei Technikformen (z.B. Bagger – Pritschen, Variationen im oberen Zuspiel – wie im Dreieck, Lauf oder rückwärts, Aufschläge auf Zielmarkierung, Kombination verschiedener Techniken wie Baggern, Pritschen, Spiel über Netz)

Spiel: mit verschiedenen Aufstellungspositionen

Die Gesamtnote im Fach Sport ergibt sich aus der Addition der Einzelnoten dividiert den Teiler 4.