

Niedersächsisches Kultusministerium

**Einheitliche
Prüfungsanforderungen
in der Abiturprüfung
im Lande Niedersachsen**

Sport

An der Überarbeitung der Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung im Lande Niedersachsen für das Unterrichtsfach Sport waren die nachstehend genannten Damen und Herren beteiligt:

Ursel Käsebier, Osnabrück
Helmut Dürrholz, Haselünne
Reinhard Nothdurft, Göttingen
Hans-Edgar Ojemann, Hannover
Gerd Schmidt, Osterholz-Scharmbeck
Michael Schönenberg, Uetze
Wolfgang Ullmann, Uelzen
Inge Voltmann - Hummes, Lüneburg

Redaktion: Burkhard Rahe, Kultusministerium

Herausgegeben vom Niedersächsischen Kultusministerium (Juni 1999)
30159 Hannover, Schiffgraben 12

ISBN 3-507-00984-6
© 1999 Schroedel Verlag GmbH, Hannover

| Inhalt | Seite |
|--|--------------|
| Vorbemerkung | 5 |
| 1 Anforderungen und Struktur der Fachprüfung Sport | 6 |
| 1.1 Allgemeines | 6 |
| 1.2 Leistungsfach | 6 |
| 1.3 Viertes Prüfungsfach | 7 |
| 1.4 Prüfungssportarten im Überblick | 8 |
| 1.5 Sportarten im Rahmen der Gesamtqualifikation | 10 |
| | |
| 2 Sportpraktischer Teil der Fachprüfung | 11 |
| 2.1 Erste und zweite sportpraktische Teilprüfung im Leistungsfach Sportpraktische Teilprüfungen im vierten Prüfungsfach | 11 |
| 2.1.1 Schwimmen, Wasserspringen | 11 |
| 2.1.1.1 Schwimmen | 11 |
| 2.1.1.2 Wasserspringen | 15 |
| 2.1.2 Turnen und Bewegungskünste | 18 |
| 2.1.3 Gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung | 25 |
| 2.1.4 Laufen, Springen, Werfen, Orientieren | 34 |
| 2.1.4.1 Leichtathletik, Leichtathletik und Duathlon | 34 |
| 2.1.4.2 Orientierungslauf (OL) | 40 |
| 2.1.5 Auf Rädern und Rollen | 41 |
| 2.1.6 Auf dem Wasser | 43 |
| 2.1.6.1 Rudern | 43 |
| 2.1.6.2 Kanu | 45 |
| 2.1.7 Kämpfen (Judo, traditionelles Karate) | 47 |
| 2.1.8 Triathlon und vergleichbare ausdauerorientierte Mehrkämpfe | 50 |
| 2.1.9 Spielen | 52 |
| 2.2 Dritte sportpraktische Teilprüfung im Leistungsfach | 56 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 3 | Sporttheoretischer Teil der Fachprüfung | 63 |
| 3.1 | Anforderungsbereiche | 63 |
| 3.2 | Schriftliche Prüfung | 65 |
| 3.2.1 | Art der Aufgabenvorschläge | 65 |
| 3.2.2 | Hinweise zum Erstellen von Aufgabenvorschlägen | 65 |
| 3.2.3 | Einzureichende Unterlagen | 66 |
| 3.2.4 | Bewertung von Prüfungsleistungen | 66 |
| 3.2.5 | Aufgabenbeispiel | 67 |
| 3.3 | Mündliche Prüfung | 73 |
| 3.3.1 | Aufgabenstellung und Prüfungsgestaltung | 73 |
| 3.3.2 | Bewertungskriterien | 74 |
| 3.3.3 | Aufgabenbeispiel | 75 |

Vorbemerkung

Die Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung im Lande Niedersachsen für das Fach Sport sollen die Vergleichbarkeit der Aufgaben, Anforderungen und Verfahren in der Abiturprüfung gewährleisten. Sie bieten außerdem Anleitungen für Fachkonferenzen, Prüfungsausschüsse sowie Prüferinnen und Prüfer, um die Abiturprüfung unter Bezug auf pädagogische Konzepte und didaktische Grundsätze der Rahmenrichtlinien im Fach Sport zu gestalten. Dabei können insbesondere die in den Rahmenrichtlinien geforderte Themenvielfalt durch Kombinationsmöglichkeiten von Prüfungsteilen sowie die Erweiterung des Sportartenbezugs umgesetzt werden. Zugleich wird mit den Einheitlichen Prüfungsanforderungen sowohl dem Aspekt der Orientierung an Erfahrungs- und Lernfeldern als auch der Verknüpfung von Bewegungshandeln und theoretischer Auseinandersetzung mit sportlichen Erfahrungen im Praxis-Theorie-Verbund Rechnung getragen.

Die Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung im Lande Niedersachsen für das Fach Sport orientieren sich an der Vereinbarung über Einheitliche Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 01.06.1979 i. d. F. vom 01.12.1989) und den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung für das Fach Sport (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 01.12.1989). Sie regeln gemäß Nr. 2.1 EB-AVO-GOFAK¹ die Anforderungen in der Abiturprüfung für das Fach Sport.

Sie enthalten Angaben und Kriterien zur Auswahl, Gewichtung und Bewertung von Prüfungsteilen und –elementen für die Sportpraxis sowie zu inhaltlichen Anforderungen, zur Beurteilung des Anspruchsniveaus und zur Bewertung von Prüfungsleistungen in Sporttheorie.

Die angeführten Beispiele dienen der Veranschaulichung.

¹ Ergänzende Bestimmungen zur Verordnung über die Abschlüsse in der gymnasialen Oberstufe, im Fachgymnasium, im Abendgymnasium und im Kolleg vom 26.05.1997; SVBl. S. 208, ber. S. 278

1 Anforderungen und Struktur der Fachprüfung Sport

1.1 Allgemeines

Gegenstand der Abiturprüfung im Fach Sport sind im Sportunterricht vermittelte Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten in Praxis und Theorie sowie die Verbindung beider Bereiche. Der Sportunterricht geht in seinen Formen und Zielen über das hinaus, was in einer Abiturprüfung erfasst werden kann.

Die Wahl der Prüfungssportarten erfolgt gemäß Nr. 4.2.3 der Rahmenrichtlinien (nachstehend RRL; vgl. S. 35). Für die Abiturprüfung können nur Sportarten bzw. sportartübergreifende Mehrkämpfe ausgewählt werden, die - bezogen auf angewählte Erfahrungs- und Lernfelder - im Rahmen des schulischen Kursangebotes belegt worden sind. Bei Kursen mit zwei schwerpunktmäßig betriebenen Sportarten (vgl. Nr. 5.3 Punkt 3 RRL) entscheidet die Schülerin oder der Schüler mit Beendigung des Kurses, welche der beiden Sportarten ggf. Prüfungssportart sein soll.

1.2 Leistungsfach

Ist Sport Leistungsfach, tritt an die Stelle der schriftlichen Prüfung eine besondere Fachprüfung. Diese umfasst einen sportpraktischen und einen schriftlichen Teil.

Die sportpraktische Prüfung gliedert sich in drei Teilprüfungen: in der *ersten und zweiten Teilprüfung* wird Handlungskompetenz im motorischen Bewegungsvollzug überprüft; die *dritte Teilprüfung* dient der Überprüfung von Bewegungshandeln und dessen Reflexion unter Einbeziehung jeweils relevanter sporttheoretischer Grundlagen und Zusammenhänge; hier können auch Inhalte aus mehreren Sportarten und Erfahrungs- und Lernfeldern geprüft werden, wenn für den Prüfling ein entsprechender Bezug zu einem in der Kursstufe bearbeiteten Kursthema gegeben ist.

Mit der *ersten und zweiten sportpraktischen Teilprüfung* sind Sportarten aus beiden Erfahrungs- und Lernfeldgruppen (vgl. Nr. 1.4) abzudecken. Inhalte der *dritten Teilprüfung werden* aus Sportarten der Erfahrungs- und Lernfeldgruppen A oder B bestimmt. Bei Festlegung der Prüfungssportarten ist die Sportart für die dritte Teilprüfung zu bestimmen. Auf Nr. 2.2 wird verwiesen. Jedes Erfahrungs- und Lernfeld der Gruppe A darf - auch wenn ihm mehrere Sportarten zugeordnet sind - insgesamt nur einmal gewählt werden.

Mit der schriftlichen wie auch einer ggf. anzusetzenden mündlichen Prüfung wird die Fähigkeit überprüft, in welchem Maße der Prüfling auf der Basis im Unterricht erworbener vertiefter Spezialkenntnisse selbstständig materialgebundene Aufgaben und Probleme lösen kann (vgl. auch Nr. 3).

Sportpraktische und schriftliche Prüfung erbringen jeweils 50 % der Gesamtnote; dabei gehen die drei sportpraktischen Teilprüfungsergebnisse zu jeweils gleichen Anteilen in die Note ein. Wird der sportpraktische oder der schriftliche Teil der Prüfung mit der Note 'ungenügend' (00 Punkte) beurteilt, kann das Gesamtergebnis der Fachprüfung Sport die Note 'mangelhaft' (03 Punkte) nicht überschreiten. Für den Fall gravierender Differenzen zwischen den Ergebnissen der sportpraktischen und der schriftlichen Prüfung gilt § 13 Abs. 1 AVO - GOFAK².

1.3 Viertes Prüfungsfach

Ist Sport viertes Prüfungsfach, tritt an die Stelle der mündlichen Abiturprüfung eine besondere Fachprüfung. Diese besteht aus einem mündlichen sowie einem sportpraktischen Teil.

In der mündlichen Prüfung wird die Fähigkeit überprüft, in welchem Maße der Prüfling auf der Basis im Unterricht erworbener Kenntnisse selbstständig Aufgaben und Probleme in freiem Vortrag sowie im Prüfungsgespräch lösen kann. Mündliche Prüfungen, die in ihrer Konzeption auf die Reflexion praktischen Bewegungsvollzugs abzielen, können auch an einer Sportstätte durchgeführt werden.

Die sportpraktische Prüfung umfasst zwei Teilprüfungen. In ihnen wird die Handlungskompetenz im motorischen Bewegungsvollzug überprüft. Bei der Auswahl der Prüfungssportarten sind beide Erfahrungs- und Lernfeldgruppen zu berücksichtigen.

Die Bildung des Prüfungsergebnisses erfolgt auf Grundlage von Anlage 1 bzw. Anlage 2 AVO - GOFAK. Wird der mündliche oder der sportpraktische Teil der Prüfung mit der Note 'ungenügend' (00 Punkte) beurteilt, kann das Gesamtergebnis der Fachprüfung Sport die Note 'mangelhaft' (03 Punkte) nicht überschreiten.

² Verordnung über die Abschlüsse in der gymnasialen Oberstufe, im Fachgymnasium, im Abendgymnasium und im Kolleg vom 26.05.1997; SVBl. S. 199

1.4 Prüfungssportarten im Überblick

Die nachstehende Tabelle gibt einen Überblick über die Sportarten, die in der Abiturprüfung gewählt werden können. Dabei weisen die Erfahrungs- und Lernfelder der Gruppe A bis auf eine Ausnahme mehrere Sportarten auf, von denen innerhalb der gesamten sportpraktischen Prüfung nur jeweils eine geprüft werden kann; Elemente mehrerer Sportarten eines Erfahrungs- und Lernfeldes sind innerhalb einer sportpraktischen Teilprüfung kombinierbar. Mögliche inhaltliche Kombinationen von Prüfungsteilen sind in den Anforderungen zu den einzelnen Prüfungssportarten geregelt.

Weitere, hier nicht aufgeführte Sportarten können auf Antrag durch das Niedersächsische Kultusministerium für Abiturprüfungen zugelassen werden.

| <i>Erfahrungs- und Lernfeldgruppe A</i> |
|--|
| Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen • Wasserspringen* |
| Turnen und Bewegungskünste <ul style="list-style-type: none"> • Gerätturnen • Gerätturnen / Bewegungskünste |
| Gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik • Tanz |
| Laufen, Springen, Werfen, Orientieren <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletik • Orientierungslauf |
| Auf Rädern und Rollen <ul style="list-style-type: none"> • Inlineskating* |
| Auf dem Wasser <ul style="list-style-type: none"> • Rudern • Kanu |
| Kämpfen <ul style="list-style-type: none"> • Judo • traditionelles Karate |
| Mehrkämpfe <ul style="list-style-type: none"> • Triathlon • vergleichbare ausdauerorientierte Mehrkämpfe |

| <i>Erfahrungs- und Lernfeldgruppe B</i> |
|--|
| Mannschaftsspiele <ul style="list-style-type: none"> • Basketball • Faustball • Fußball • Handball • Hockey • Rugby • Volleyball |
| Partnerspiele <ul style="list-style-type: none"> • Badminton • Squash • Tennis • Tischtennis |

* Sind Wasserspringen oder Inlineskating Gegenstand der ersten oder zweiten sportpraktischen Teilprüfung im Leistungsfach, ist für die dritte sportpraktische Teilprüfung eine weitere Sportart aus der Erfahrungs- und Lernfeldgruppe A zu wählen. Dabei ist

eine Kombination der beiden genannten Prüfungssportarten als erste oder zweite sportpraktische mit der dritten sportpraktischen Teilprüfung ausgeschlossen.

1.5 Sportarten im Rahmen der Gesamtqualifikation

Grundkurse, die Sportarten bzw. sportartübergreifende Mehrkämpfe zum Inhalt haben, die den in den Rahmenrichtlinien genannten Erfahrungs- und Lernfeldern zugeordnet werden können und in der vorstehenden Tabelle nicht aufgeführt sind, können nach Maßgabe von § 15 Abs. 5 und 6 AVO-GOFAK und Nr. 14.1 EB-AVO-GOFAK in die Gesamtqualifikation eingebracht werden; dabei gilt die in den Rahmenrichtlinien im Grundsatz erfolgte Zuordnung zu den Erfahrungs- und Lernfeldgruppen A oder B (vgl. Nr. 1.2 Abs. 3 RRL). Die Leistungsbewertung orientiert sich an Zielen, Methoden und Inhalten des zu Grunde liegenden Kurses sowie den Anforderungen vergleichbarer Sportarten.

2 Sportpraktischer Teil der Fachprüfung

Sofern Prüfungsinhalte im Folgenden nur konzeptionell vorgegeben (z. B. Mannschaftsspiele) oder nicht angegeben sind, erarbeiten die Fachkonferenzen geeignete Prüfungselemente und –kriterien. Diese orientieren sich an den Rahmenrichtlinien für das Fach Sport und an den nachfolgenden Vorgaben für sportpraktische Fachprüfungen.

Die anliegenden Tabellen und Bewertungsgrundsätze sind verbindlich. Die Tabellenwerte sind in ganzen Punkten abzulesen. Für eine Leistung, deren Bewertung zwischen zwei Punkten liegt, ist jeweils die niedrigere Punktzahl abzulesen. Jede Prüfung in einer Sportart wird mit einer Note (in KMK-Punkten) beurteilt. Aus den drei sportpraktischen Teilprüfungen im Leistungsfach bzw. den zwei sportpraktischen Teilprüfungen im vierten Prüfungsfach muss eine Praxisnote ermittelt werden. Dieses obliegt allen für einen Prüfling zuständigen Fachprüfungsausschüssen Sport.

2.1 Erste und zweite sportpraktische Teilprüfung im Leistungsfach Sportpraktische Teilprüfungen im vierten Prüfungsfach

2.1.1 Schwimmen, Wasserspringen

2.1.1.1 Schwimmen

Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung besteht aus einem Mehrkampf, der als Drei- oder Vierkampf durchgeführt wird. Dabei wählen die Schülerinnen und Schüler zwei Prüfungsteile aus dem Pflichtbereich und einen Prüfungsteil oder zwei Prüfungsteile aus dem Wahlpflichtbereich.

Pflichtbereich

Zeitschwimmen in zwei verschiedenen Disziplinen des Sportschwimmens (Schmetterling, Rücken, Brust, Freistil, Lagenschwimmen):

- Zeitschwimmen über eine 100 m- oder 200 m- Strecke,
- Zeitschwimmen über eine 600 m- Strecke.

Wahlpflichtbereich

- Zeitschwimmen über eine 50 m-, 100m - oder 200 m- Strecke,
- Technikprüfung in einer Disziplin des Sportschwimmens mit Start und Wende,
- zwei Sprünge aus zwei Gruppen der Sprungtabelle des Wasserspringens (Nr. 2.1.1.2).

Ausgeschlossen sind Disziplinen und Strecken, die bereits im Pflichtbereich überprüft wurden. Eine Technikprüfung darf nicht in einer Disziplin erfolgen, die bereits Gegenstand einer Prüfung im Zeitschwimmen war.

Bewertung

Die Prüfungsteile gehen mit gleichem Gewicht in die Endnote ein.

Für die Technikprüfung gelten folgende Beobachtungsschwerpunkte:

- Armarbeit,
- Beinarbeit,
- Koordination und Atmung,
- Wasserlage,
- Dynamik und Flüssigkeit des Bewegungsablaufes.

| Wertungstabelle Schwimmen Jungen I | | | | | | |
|---|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Punkte | 50m F | 100m F | 200m F | 600m F | 100m L | 200m L |
| 15 | 0:30,9 | 1:08,5 | 2:35,8 | 9:48,3 | 1:18,6 | 2:56,0 |
| 14 | 0:31,7 | 1:10,3 | 2:40,1 | 10:04,5 | 1:20,5 | 3:00,5 |
| 13 | 0:32,6 | 1:12,4 | 2:44,8 | 10:22,8 | 1:22,7 | 3:05,6 |
| 12 | 0:33,6 | 1:14,6 | 2:50,1 | 10:43,1 | 1:25,1 | 3:11,2 |
| 11 | 0:34,7 | 1:17,1 | 2:56,0 | 11:05,4 | 1:27,8 | 3:17,3 |
| 10 | 0:36,0 | 1:19,9 | 3:02,3 | 11:29,7 | 1:30,7 | 3:24,1 |
| 09 | 0:37,3 | 1:22,8 | 3:09,2 | 11:56,1 | 1:33,9 | 3:31,3 |
| 08 | 0:38,6 | 1:26,0 | 3:16,6 | 12:24,6 | 1:37,3 | 3:39,2 |
| 07 | 0:40,2 | 1:29,4 | 3:24,6 | 12:55,1 | 1:40,9 | 3:47,6 |
| 06 | 0:41,9 | 1:33,0 | 3:33,1 | 13:27,7 | 1:44,8 | 3:56,6 |
| 05 | 0:43,6 | 1:36,9 | 3:42,1 | 14:02,2 | 1:48,9 | 4:06,1 |
| 04 | 0:45,4 | 1:41,0 | 3:51,6 | 14:38,8 | 1:53,3 | 4:16,2 |
| 03 | 0:47,4 | 1:45,3 | 4:01,7 | 15:17,4 | 1:57,9 | 4:26,8 |
| 02 | 0:49,4 | 1:49,9 | 4:12,3 | 15:58,0 | 2:02,7 | 4:38,1 |
| 01 | 0:54,4 | 1:55,1 | 4:23,4 | 16:40,6 | 2:07,7 | 4:50,2 |

| Wertungstabelle Schwimmen Jungen II | | | | | | | |
|--|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|
| Punkte | 50m B | 100m B | 200m B | 600m B | 50m R/S | 100m R/S | 200m R/S |
| 15 | 0:39,6 | 1:26,8 | 3:12,4 | 11:19,7 | 0:36,5 | 1:20,6 | 3:00,0 |
| 14 | 0:40,6 | 1:29,0 | 3:17,4 | 11:37,5 | 0:37,3 | 1:22,5 | 3:04,5 |
| 13 | 0:41,7 | 1:31,4 | 3:23,0 | 11:57,7 | 0:38,3 | 1:24,7 | 3:09,6 |
| 12 | 0:42,9 | 1:34,2 | 3:29,2 | 12:19,9 | 0:39,4 | 1:27,1 | 3:15,2 |
| 11 | 0:44,3 | 1:37,2 | 3:36,1 | 12:44,4 | 0:40,6 | 1:29,8 | 3:21,3 |
| 10 | 0:45,7 | 1:40,2 | 3:43,5 | 13:11,3 | 0:41,9 | 1:32,7 | 3:28,1 |
| 09 | 0:47,3 | 1:44,0 | 3:51,6 | 13:40,4 | 0:43,3 | 1:35,9 | 3:35,3 |
| 08 | 0:49,1 | 1:47,8 | 3:59,3 | 14:11,6 | 0:44,8 | 1:39,3 | 3:43,2 |
| 07 | 0:50,9 | 1:51,0 | 4:09,6 | 14:45,1 | 0:46,4 | 1:42,9 | 3:51,6 |
| 06 | 0:52,9 | 1:56,3 | 4:19,5 | 15:20,8 | 0:48,2 | 1:46,8 | 4:00,1 |
| 05 | 0:55,1 | 2:00,9 | 4:30,1 | 15:58,8 | 0:50,1 | 1:50,9 | 4:10,1 |
| 04 | 0:57,3 | 2:05,8 | 4:41,3 | 16:39,0 | 0:52,1 | 1:55,3 | 4:20,2 |
| 03 | 0:59,5 | 2:11,0 | 4:53,1 | 17:21,4 | 0:54,2 | 1:59,9 | 4:30,8 |
| 02 | 1:02,0 | 2:16,4 | 5:05,5 | 18:06,1 | 0:56,4 | 2:04,7 | 4:42,1 |
| 01 | 1:04,5 | 2:22,1 | 5:18,5 | 18:45,2 | 0:58,7 | 2:09,7 | 4:54,3 |

| Wertungstabelle Schwimmen Mädchen I | | | | | | |
|--|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Punkte | 50m F | 100m F | 200m F | 600m F | 100m L | 200m L |
| 15 | 0:34,9 | 1:18,6 | 2:56,0 | 10:38,5 | 1:28,7 | 3:16,9 |
| 14 | 0:35,7 | 1:20,5 | 3:00,5 | 10:55,2 | 1:30,8 | 3:22,3 |
| 13 | 0:36,7 | 1:22,7 | 3:05,6 | 11:13,8 | 1:33,1 | 3:28,5 |
| 12 | 0:37,8 | 1:25,1 | 3:11,2 | 11:34,6 | 1:35,7 | 3:35,3 |
| 11 | 0:39,0 | 1:27,8 | 3:17,3 | 11:57,5 | 1:38,5 | 3:42,8 |
| 10 | 0:40,3 | 1:30,7 | 3:24,1 | 12:22,3 | 1:41,6 | 3:51,1 |
| 09 | 0:41,7 | 1:33,9 | 3:31,3 | 12:49,4 | 1:44,9 | 3:59,8 |
| 08 | 0:43,2 | 1:37,3 | 3:39,2 | 13:18,4 | 1:48,5 | 4:09,4 |
| 07 | 0:44,8 | 1:40,9 | 3:47,6 | 13:49,6 | 1:52,4 | 4:19,6 |
| 06 | 0:46,5 | 1:44,8 | 3:56,6 | 14:22,9 | 1:56,5 | 4:30,5 |
| 05 | 0:48,3 | 1:48,9 | 4:06,1 | 14:58,1 | 2:00,9 | 4:42,1 |
| 04 | 0:50,2 | 1:53,3 | 4:16,2 | 15:35,5 | 2:05,5 | 4:54,4 |
| 03 | 0:52,3 | 1:57,9 | 4:26,8 | 16:15,0 | 2:10,4 | 5:07,3 |
| 02 | 0:54,4 | 2:02,7 | 4:38,1 | 16:56,4 | 2:15,6 | 5:21,0 |
| 01 | 0:56,5 | 2:07,7 | 4:50,3 | 17:39,9 | 2:21,1 | 5:35,7 |

| Wertungstabelle Schwimmen Mädchen II | | | | | | | |
|---|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|
| Punkte | 50m B | 100m B | 200m B | 600m B | 50m R/S | 100m R/S | 200m R/S |
| 15 | 0:43,6 | 1:36,9 | 3:32,7 | 12:20,2 | 0:40,5 | 1:30,7 | 3:20,2 |
| 14 | 0:44,6 | 1:39,2 | 3:37,9 | 12:38,7 | 0:41,4 | 1:32,8 | 3:25,0 |
| 13 | 0:45,8 | 1:41,8 | 3:43,7 | 12:59,6 | 0:42,4 | 1:35,1 | 3:30,3 |
| 12 | 0:47,1 | 1:44,7 | 3:50,3 | 13:22,9 | 0:43,6 | 1:37,7 | 3:36,2 |
| 11 | 0:48,5 | 1:47,9 | 3:57,4 | 13:48,3 | 0:44,9 | 1:40,5 | 3:42,7 |
| 10 | 0:50,0 | 1:51,3 | 4:05,2 | 14:16,1 | 0:46,2 | 1:43,6 | 3:49,8 |
| 09 | 0:51,7 | 1:55,1 | 4:13,7 | 14:46,2 | 0:47,7 | 1:46,9 | 3:57,5 |
| 08 | 0:53,5 | 1:59,1 | 4:22,8 | 15:18,7 | 0:49,3 | 1:50,5 | 4:05,7 |
| 07 | 0:55,4 | 2:03,4 | 4:32,6 | 15:53,4 | 0:51,0 | 1:54,4 | 4:14,6 |
| 06 | 0:57,5 | 2:08,0 | 4:43,0 | 16:30,5 | 0:52,8 | 1:58,6 | 4:24,1 |
| 05 | 0:59,7 | 2:12,9 | 4:54,1 | 17:09,8 | 0:54,8 | 2:02,9 | 4:34,1 |
| 04 | 1:02,0 | 2:18,1 | 5:05,8 | 17:51,6 | 0:56,8 | 2:07,5 | 4:44,1 |
| 03 | 1:04,5 | 2:23,6 | 5:18,2 | 18:35,5 | 0:59,0 | 2:12,4 | 4:56,1 |
| 02 | 1:07,0 | 2:29,3 | 5:31,2 | 19:21,9 | 1:01,3 | 2:17,6 | 5:07,8 |
| 01 | 1:09,5 | 2:35,3 | 5:44,9 | 20:10,8 | 1:03,7 | 2:23,1 | 5:19,8 |

2.1.1.2 Wasserspringen

Die Wahl von Wasserspringen als Prüfungssportart im Leistungsfach unterliegt besonderen Bedingungen. Auf Nr. 1.4 wird verwiesen.

Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung besteht aus einem Mehrkampf, der den Pflichtbereich und wahlweise einen Teil oder zwei Teile aus dem Wahlpflichtbereich beinhaltet.

Pflichtbereich

- Vier unterschiedliche Sprünge aus mindestens drei der vier verschiedenen Strukturgruppen (Fußsprünge, Kopfsprünge, Salti, Schrauben), von denen zwei am 1 m - Brett gezeigt werden können.

Wahlpflichtbereich

- Zwei weitere unterschiedliche Sprünge aus verschiedenen Gruppen der Sprungtabelle des Wasserspringens, von denen einer am 1 m -Brett gezeigt werden kann,
- Zeitschwimmen in einer Disziplin des Sportschwimmens auf der 100 m-, 200 m- oder 600 m- Strecke,
- Technikprüfung in einer Disziplin des Sportschwimmens mit Start und Wende.

Bewertung

Im Pflicht- und im Wahlpflichtbereich gehen die einzelnen Sprünge mit gleichem Gewicht in die jeweilige Teilnote ein. Bei einem Dreikampf gehen die Ergebnisse des Pflicht- und des Wahlpflichtbereichs im Verhältnis 2 : 1, bei einem Vierkampf im Verhältnis 2 : 2 in die Endnote ein.

Die Sprünge werden nach ihrem Schwierigkeitsgrad und der Qualität der Ausführung bewertet. Jeder Sprung hat einen festgelegten Schwierigkeitsgrad. Dieser ist der Tabelle zu entnehmen. In der Tabelle nicht aufgeführte Sprünge sind entsprechend ihrem Schwierigkeitsgrad einzuordnen und zu bewerten. Die Qualität der Ausführung wird nach dem 15 - Punkte - System bewertet. Als Beobachtungsschwerpunkte dienen die vier Bewegungsphasen Angehen, Absprung, Flugphase, Eintauchen. Jeder Sprung darf zweimal vorgeführt werden. Die bessere Ausführung wird gewertet.

Wird eine Technikprüfung im Schwimmen abgelegt, gelten die Bestimmungen in Nr. 2.1.1.1 entsprechend.

| Ausführung | 1 15 14 13 | 2 12 11 10 | 3 09 08 07 | 4 06 05 04 | 5 03 02 01 | 6 00 |
|---------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------|
| Schwierigkeitsgrad | | | | | | |
| 1.8 und mehr | 15 15 14 | 14 13 13 | 12 11 10 | 09 08 07 | 06 05 04 | 03 - 00 |
| 1.5 bis 1.7 | 14 14 13 | 12 12 11 | 10 09 08 | 07 06 05 | 04 03 02 | 01 - 00 |
| 1.2 bis 1.4 | 12 11 10 | 09 08 07 | 06 05 04 | 03 02 01 | 00 00 00 | 00 |
| 1.0 bis 1.1 | 08 08 07 | 06 05 04 | 03 02 01 | 00 00 00 | 00 00 00 | 00 |

Wertungstabelle zum Wasserspringen

Die Sprünge und ihr Schwierigkeitsgrad

(Zur Ausführung: a = gestreckt, b = gehecktet, c = gehockt, d = beliebig,
vw = vorwärts, rw = rückwärts)

| Schwierigkeitsgrad | <i>Sprünge und ihre Ausführung vom</i> | |
|---------------------------|--|---|
| | 1 m - Brett | 3 m - Brett |
| | Fußsprünge | |
| 1.0 | Fußsprung vw a | |
| 1.1 | Fußsprung rw a | Fußsprung vw a |
| 1.2 | Fußsprung vw b, c | Fußsprung rw a |
| 1.3 | Fußsprung rw b, c | Fußsprung vw b, c |
| 1.4 | | Fußsprung rw b, c |
| | Kopfsprünge | |
| 1.2 | Kopfsprung vw c | |
| 1.3 | Kopfsprung vw b | Delfinkopfsprung c |
| 1.4 | Delfinkopfsprung c | Kopfsprung vw c Delfinkopfsprung b |
| 1.5 | Kopfsprung rw c Delfinkopfsprung b | Kopfsprung vw b |
| 1.6 | Kopfsprung rw b Auerbachkopfsprung c | Kopfsprung vw a |
| 1.7 | Auerbachkopfsprung b Kopfsprung rw a | Kopfsprung rw c Delfinkopfsprung a |
| 1.8 | Auerbachkopfsprung a Delfinkopfsprung a | Kopfsprung rw b Auerbachkopfsprung c |
| 1.9 | | Kopfsprung rw a Auerbachkopfsprung b |
| 2.0 | | Auerbachkopfsprung a |

| Schwierigkeitsgrad | <i>Sprünge und ihre Ausführung vom</i> | |
|--------------------|--|---|
| | 1 m - Brett | 3 m - Brett |
| | Salti | |
| 1.4 | Salto vw c | Delfinsalto c |
| 1.5 | Salto rw c | Salto vw c Delfinsalto b 1½Salto vw c |
| 1.6 | Auerbachsalto c 1½Salto vw c Delfinsalto c | Salto rw c |
| 1.7 | Delfinsalto b Auerbachsalto b | Auerbachsalto c |
| 1.8 | Auerbachsalto a Fliegender 1½Salto vw c | |
| 1.9 | Fliegender 1½Salto vw b | Auerbachsalto a |
| 2.0 | | Doppelsalto vw, rw c |
| 2.2 | Doppelsalto vw, rw c | |

| Schrauben | | |
|------------------|--|---|
| 1.6 | | Delfinsprung mit ½Schraube b Delfinsalto mit ½Schraube |
| 1.7 | Kopfsprung vw mit ½Schraube b Salto vw mit ½Schraube d Salto rw mit ½ Schraube d Delfinsprung mit ½Schraube d | |
| 1.8 | Kopfsprung vw, rw mit ½Schraube a Salto vw mit ½Schraube b | Delfinsprung mit ganzer Schraube b |
| 1.9 | Kopfsprung mit ganzer Schraube b Salto rw mit ganzer Schraube d | Delfinsprung mit ½Schraube a Kopfsprung vw mit ½Schraube b Salto vw mit ½Schraube b |
| 2.0 | Kopfsprung vw, rw mit ganzer Schraube a | Kopfsprung vw, rw mit ½ Schraube a |
| 2.1 | | Auerbachkopfsprung mit ½ Schraube a Kopfsprung w mit ganzer Schraube b |
| 2.2 | | Delfinsprung mit ganzer Schraube a Kopfsprung vw, rw mit ganzer Schraube a |

2.1.2 Turnen und Bewegungskünste

Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung besteht aus einem Mehrkampf, der als Drei- oder Vierkampf durchgeführt wird. Bei einem Dreikampf sind alle Teile dem Pflichtbereich zu entnehmen. Wird ein Vierkampf durchgeführt, kann ein Teil aus dem Wahlbereich stammen. Die für die einzelnen Geräte in den Tabellen aufgeführten S - und M - Teile haben Beispielcharakter. Vom Prüfling gewählte und dort nicht aufgeführte Teile werden durch die Prüferin oder den Prüfer ihrem Schwierigkeitsgrad nach eingestuft.

Pflichtbereich

- Barren,
- Stufenbarren,
- Reck,
- Schwebebalken,
- Trampolin,
- Sprung (Kasten lang und/oder Pferd quer),
- Boden,
- Ringe (stillhängend / schwingend).

Wahlbereich

- Einrad,
- Rhönrad,
- Akrobatik,
- Trapez,
- Minitrampolin.

Die Kürübungen sind dem Fachprüfungsausschuss schriftlich vorzulegen. Für männliche und weibliche Prüflinge stehen dieselben Geräte zur Auswahl. Wird ein Mehrkampf gewählt, der Übungen am Stufenbarren enthält, sind weitere Übungen am Reck nicht möglich. Die Wahl des Trampolins und des Minitrampolins schließen sich ebenfalls aus. Die Dauer der Kürübungen am Balken und Boden sollten 1:30 min. nicht wesentlich über- oder unterschreiten.

Bewertung

Die Prüfungsteile gehen mit gleichem Gewicht in die Endnote ein.

Pflichtbereich

Die Bewertung jeder Kürübung richtet sich nach ihrer Schwierigkeitsstufe und der Qualität der Ausführung.

Bei den Kürübungen des Gerätturnens werden die einzelnen Übungsteile in die Schwierigkeitsgrade S (schwer) und M (mittel) eingeteilt. Die Anzahl und der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungsteile bestimmen die Schwierigkeitsstufe einer Kürübung. Einfache Übungsteile (z. B. verbindende Elemente) sind in den Tabellen nicht aufgeführt und haben keinen Einfluss auf die Schwierigkeitsstufe; sie werden bei der Qualität der Ausführung berücksichtigt.

Die für jede der fünf Schwierigkeitsstufen (Sprung: vier) erreichbare maximale Punktzahl sowie die Anzahl der dafür erforderlichen Übungsteile sind - mit Ausnahme des Mehrkampfteils "Sprung" - der folgenden Tabelle zu entnehmen:

| Schwierigkeitsstufe | Maximal erreichbare Punktzahl | Mindestanzahl der geforderten Übungsteile |
|----------------------------|--------------------------------------|--|
| I | 15 Punkte | 2 S + 4 M |
| II | 13 Punkte | 2 S + 3 M |
| III | 11 Punkte | 1 S + 4 M |
| IV | 08 Punkte | 1 S + 3 M |
| V | 05 Punkte | 4 M |

Ein misslungener Teil gilt als nicht geturnt; in diesem Fall ist die Schwierigkeitsstufe der Übung zu überprüfen und ggf. neu festzusetzen.

Bei jeder Kürübung kann der Prüfling die Schwierigkeitsstufe neu wählen.

Am Sprunggerät sind zwei Versuche möglich, von denen der bessere gewertet wird. Werden zwei Versuche gemacht, können unterschiedliche Sprünge vorgeführt werden.

Die Qualität der Ausführung einer Kürübung im Gerätturnen wird nach folgenden Notendefinitionen bewertet; Noten werden je nach Tendenz in Punkte umgesetzt.

| Die Qualität der Ausführung einer Übung ist: | |
|---|--|
| sehr gut (15 - 13 Punkte) | wenn sie fließend geturnt ist und eine rhythmische Betonung im Ablauf deutlich zu erkennen ist. Kleinere Haltungsmängel können vorkommen, dürfen aber die oben genannten Kriterien nicht beeinflussen. Die einzelnen Fertigkeiten müssen als gekonnt angesehen werden. |
| gut (12 - 10 Punkte) | wenn bei der Ausführung einzelner Prüfungsteile zwar kleinere Mängel auftreten und leichtere Haltungsmängel vorkommen, die Übung insgesamt aber noch als fließend geturnt angesehen werden kann und eine rhythmische Betonung noch erkennbar ist. |
| befriedigend (09 - 07 Punkte) | wenn Unterbrechungen im Bewegungsfluss und Haltungsmängel öfter auftreten, die Fertigkeiten im Großen und Ganzen aber als beherrscht angesehen werden können. Rhythmische Betonung und Bewegungsfluss erscheinen leicht beeinträchtigt, der gesamte Bewegungsablauf kann jedoch noch als zusammenhängend angesehen werden. |
| ausreichend (06 - 04 Punkte) | wenn eine rhythmische Betonung kaum erkennbar ist, im Bewegungsfluss öfter Unterbrechungen auftreten, einzelne Fertigkeiten schlecht ausgeführt werden und der gesamte Bewegungsablauf leicht gestört erscheint. |
| mangelhaft (03 - 01 Punkte) | wenn der Bewegungsablauf insgesamt gestört ist, die Mehrzahl der Fertigkeiten schlecht ausgeführt wird und ein rhythmischer Ablauf nicht mehr erkennbar ist. |
| ungenügend (00 Punkte) | wenn alle Fertigkeiten schlecht ausgeführt werden und ein Gesamtzusammenhang nicht mehr erkennbar ist. |

Die Note für jede Übung ergibt sich je nach Schwierigkeitsstufe aus der folgenden Tabelle. In die Bewertung der Ausführung geht auch der Übungsaufbau ein.

| Ausführung | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 09 | 08 | 07 | 06 | 05 | 04 | 03 | 02 | 01 | 00 |
|----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Schwierigkeitsstufe | | | | | | | | | | | | | | | | |
| I | 15 | 15 | 14 | 14 | 13 | 13 | 12 | 11 | 10 | 09 | 08 | 07 | 06 | 05 | 04 | 03 |
| II | 13 | 13 | 12 | 12 | 11 | 11 | 10 | 09 | 08 | 07 | 06 | 05 | 04 | 03 | 02 | 01 |
| III | 11 | 11 | 10 | 10 | 09 | 09 | 08 | 07 | 06 | 05 | 04 | 03 | 02 | 01 | 00 | 00 |
| IV | 08 | 08 | 07 | 07 | 06 | 06 | 05 | 05 | 04 | 03 | 02 | 01 | 00 | 00 | 00 | 00 |
| V | 05 | 05 | 04 | 04 | 03 | 03 | 02 | 02 | 01 | 01 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 |

**Beispiele für Prüfungselemente im Pflichtbereich Turnen
(S - und M - Teile Jungen / Mädchen)**

| S - und M - Teile (Jungen) | | |
|---|--|--|
| | S - Teile | M - Teile |
| Bodenturnen | <ul style="list-style-type: none"> • Salto vw, rw • Flick-Flack aus dem Stand • Radwende Flick-Flack • Handstützüberschläge • Rolle rw in den Handstand (2 sec.) • Spagat | <ul style="list-style-type: none"> • Rolle rw durch den flüchtigen Handstand • Handstand (2 sec.) • Rad • Radwende • Flugrolle • Sprünge mit 1/1 Drehung |
| Reck (sprunghoch) | <ul style="list-style-type: none"> • Riesenwelle (Riesenfelgumschwung) • Schwungstemmen rw • Kippen • Hocke • freie Felge (45°) | <ul style="list-style-type: none"> • Aufzug (Hüftaufzug vl rw) • ½Riesenwelle • Bauchwelle (Felgumschwung vl rw) • Unterschwingung ½Drehung |
| Barren | <ul style="list-style-type: none"> • Schwungstemme vw / rw • Kippe in der Barrenmitte • Handstand (2 sec.) • Rolle rw in den Oberarmhang oder in den Stütz • Unterschwingung aus dem Stand in den Oberarmhang/ in den Stütz | <ul style="list-style-type: none"> • Oberarmkippe in den Stütz • Kippe in den Grätschsitz • Schwungstemme vw in den Grätschsitz • aus dem Grätschsitz Rolle vw in den Oberarmhang • Kreishocke in der Barrenmitte |
| Trampolin | <ul style="list-style-type: none"> • Salto rw c, b, a • Salto rw zum Sitz c, b • Barani frei • ¾Salto vw zur Rückenlandung • 1/1 Schraube zur Rückenlandung | <ul style="list-style-type: none"> • alle Fußsprungschrauben mit und mit mehr als 1/1 Schraube • aus der Rückenlage ½ Schraube zum Stand • ½Schraube zur Rückenlage |
| Ringe (stillhängend) | <ul style="list-style-type: none"> • Schleudern mit deutlichem Druck auf die Ringe • Kippe • statische Kraftteile • Saltobewegungen (in Ringehöhe) | <ul style="list-style-type: none"> • Einkugeln gebeugt • Schleudern • Schwingen in den Strecksturzhang • Hocksalto (unter Ringehöhe) |
| Ringe (schwingend) <small>(Bei der Ausführung ist die Schwunghöhe mit zu bewerten.)</small> | <ul style="list-style-type: none"> • Kippe am Ende des Vor- oder Rückschwungs • Schwungstemme am Ende des Vor- oder Rückschwungs • (Aus) Schleudern • Einkugeln • Salti • Ausgrätschen | <ul style="list-style-type: none"> • Schwingen im Langhang mit ½oder 1/1 Drehung • Schwingen im Sturzhang mit Schwungsverstärkung • Heben in den Sturzhang am Ende des Vor- oder Rückschwungs |

| Sprung Jungen | Schwierigkeitsstufe | Maximal erreichbare Punktzahl | Pferd lang oder Kasten lang (mind. 1,10 m hoch) | Kasten quer (1,10 m hoch) |
|--|----------------------------|--------------------------------------|--|---|
| | I | 15 | <ul style="list-style-type: none"> • Überschläge • Rad • Hecht • Bücke (Pferd) | |
| | II | 13 | <ul style="list-style-type: none"> • Hocke • Bücke (Kasten) | |
| | III | 11 | <ul style="list-style-type: none"> • Grätsche (Pferd) | <ul style="list-style-type: none"> • Überschläge |
| | IV | 8 | <ul style="list-style-type: none"> • Grätsche (Kasten) | <ul style="list-style-type: none"> • Radwende |
| Bewertungskriterien bei den Sprüngen sind Höhe und Weite der ersten und zweiten Flugphase, Richtungsgenauigkeit, Landung, Technik, Haltung | | | | |

| S - und M - Teile (Mädchen) | | |
|------------------------------------|---|--|
| | S - Teile | M - Teile |
| Bodenturnen | <ul style="list-style-type: none"> • Bogengang vw / rw • Flick-Flack aus dem Stand • Radwende - Flick-Flack • Handstützüberschläge • Spagat • Schrittüberschlag • Sprünge mit 1/1 Drehungen in Verbindung mit einem weiteren Teil | <ul style="list-style-type: none"> • Rad • Radwende • Flugrolle • Rolle rw durch den flüchtigen Handstand • Standwaage - Rolle vw mit gestreckten Armen |
| Schwebebalken (Höhe 1,20 m) | <ul style="list-style-type: none"> • Anlauf - einbeiniges Durchhocken • Anlauf - Aufhocken mit Seitspreizen eines Beines (auch gegengleich) • Aufrollen • Rolle vw / rw • Handstand • Strecksprung mit ½Drehung • Spagat • Rad (auch als Abgang) • Überschlag • Salto vw / rw (als Abgang) | <ul style="list-style-type: none"> • Sprungaufhocken • Pferdchensprung (u. ä.) • ½Drehung mit Spreizen eines Beines • Standwaage • Radwende (Abgang) |
| Stufenbarren | <ul style="list-style-type: none"> • Kippe aus dem Anschweben • Abwerfen am hH und Felgumschwung am nH • Durchhocken aus dem Stütz • Abgänge über den hH aus dem Stütz am hH • Unterschwing über den nH aus dem Stütz am hH • Überschlag mit Stütz am nH • aus dem Anlauf oder Stütz • Übergrätschen über den nH in den Langhang am hH • einarmiger Handstand am nH mit Griff der anderen Hand am hH | <ul style="list-style-type: none"> • Aufhocken aus dem Stütz • Aufhocken aus dem Anlauf • Felgumschwung vl rw („Bauchwelle“) • Überspreizen über den hH und ½Drehung mit Hochspreizen des anderen Beines • Rad mit Stütz einer Hand am nH |

| | |
|---------------------------|---|
| Reck | Alternativ können die meisten der beim Stufenbarren aufgeführten Teile auch am Reck geturnt werden. Es gilt dann dieselbe Einteilung nach S - und M - Teilen. |
| Trampolin | Es gilt dieselbe Einteilung in S - und M - Teile wie bei den Jungen. |
| Ringe (schwingend) | Es gilt dieselbe Einteilung in S - und M - Teile wie bei den Jungen. |

| Sprung Mädchen | Schwierigkeitsstufe | Maximal erreichbare Punktzahl | Pferd quer (mind. 1,10 m hoch) | Kasten lang (1,10 m hoch) | Kasten quer (1,10 m hoch) |
|---|----------------------------|--------------------------------------|---|---|---|
| | I | 15 | <ul style="list-style-type: none"> • Überschläge • Bücke • Rad | <ul style="list-style-type: none"> • Überschläge • Bücke • Rad | |
| | II | 13 | <ul style="list-style-type: none"> • Grätsche | <ul style="list-style-type: none"> • Hocke | |
| | III | 11 | <ul style="list-style-type: none"> • Hocke | <ul style="list-style-type: none"> • Grätsche | <ul style="list-style-type: none"> • Radwende |
| | IV | 08 | | | <ul style="list-style-type: none"> • Hocke • Grätsche |
| Bewertungskriterien bei den Sprüngen sind Höhe und Weite der ersten und zweiten Flugphase, Richtungsgenauigkeit, Landung, Technik, Haltung. | | | | | |

Wahlbereich

Inhalte und Anforderungen (am Beispiel Einrad)

Die Prüfung im Teilbereich **Einrad** muss vier Bewegungsstrukturen aufweisen.

| Bewegungsstrukturen |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Auf- und Absteigen, • freies Fahren vw, • freies Fahren rw, • Slalomfahren vw, • Torfahren, • Fahren auf Kreisbahnen, • Pendeln. |

Bewertung

Die Beurteilung der **technischen Ausführung** einzelner Prüfungsteile orientiert sich an folgenden Notendefinitionen:

| | |
|----------------------------------|--|
| sehr gut (15 - 13 Punkte) | Die Übung erfüllt die Erwartung in besonderem Maße. Sehr sichere Handhabung von Geräten, die Gesamtbewegung wird auch bei kleinen Unsicherheiten weder unterbrochen noch verzögert. |
| gut (12 - 10 Punkte) | Der Bewegungsfluss und der Gesamteindruck der Übung wird durch kleinere Mängel nicht nachhaltig gestört; das Bewegungsbild der einzelnen Elemente ist deutlich erkennbar. |
| befriedigend (09 - 07 Punkte) | Wiederholte kleinere Fehler in der technischen Ausführung, die den Bewegungsablauf stocken lassen, jedoch nicht unterbrechen. Die Handhabung der Geräte birgt Unsicherheiten. |
| ausreichend (06 - 04 Punkte) | Wiederholt deutliche Fehler in der Bewegungsausführung, der Gesamteindruck ist beeinträchtigt. Die Prüfungsteile werden jedoch beendet. |
| mangelhaft (03 - 01 Punkte) | Deutliche Abweichungen vom eigentlichen Bewegungsbild, der Übungsablauf ist unterbrochen, da Teile ausgelassen oder abgebrochen werden müssen. Der Umgang mit den Geräten ist sehr unsicher. |
| ungenügend (00 Punkte) | Alle Übungsteile sind sehr fehlerhaft und unverbunden; ein geschlossener Ablauf ist nicht erkennbar. |

Beobachtungsschwerpunkte und Bewertungskriterien für die **Qualität der technischen Ausführung** der Übung sind:

- Übungsaufbau, Verbindungen,
- Bewegungsrhythmus,
- Bewegungsfluss,
- Bewegungsgenauigkeit,
- Bewegungsfantasie, Originalität,
- Haltung, Körperspannung, Körpersprache.

2.1.3 Gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung

Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung besteht aus einer Pflichtaufgabe und einer Wahlpflichtaufgabe. Die Aufgaben werden den Bereichen "Gymnastik" oder "Tanz" entnommen. Auch eine Kombination der Bereiche ist möglich. Die folgenden thematischen Schwerpunkte können angewählt werden:

1. rhythmische Bewegungsgestaltung als rhythmische Gymnastik mit und ohne Gerät,
2. tänzerische Bewegungsgestaltung mit den verschiedenen traditionellen und neuen Stilrichtungen,
3. rhythmische Bewegungsgestaltung (z. B. Rhythmusstudien mit Text bzw. Einsatz von Percussion-Instrumenten),
4. gestalterische Formen aus dem Funktions- bzw. Fitnessbereich (z. B. Entwicklung von Kombinationen für Jazz-Exercise, Aerobic u. ä.).

Die beiden erstgenannten Schwerpunkte können mit unterschiedlicher Themenstellung jeweils sowohl für die Pflicht- als auch für die Wahlpflichtaufgabe angewählt werden. Prüfungen in den Schwerpunkten nach Nrn. 3 und 4 werden je nach zu Grunde liegendem Kursthema dem Bereich "Gymnastik" oder "Tanz" zugeordnet.

Die wesentlichen Kriterien der jeweiligen thematischen Schwerpunkte und Stilrichtungen müssen enthalten sein; ihre spezifischen Anforderungen müssen erfüllt werden. Einer der beiden Prüfungsteile wird mit musikalischer bzw. rhythmischer Begleitung dargeboten, einer mit einem Objekt (Keule, Seil, Hut, Zollstock o. ä.) bzw. einer Partnerin oder einem Partner. Diese Auflagen können innerhalb eines Prüfungsteils abgedeckt werden. Pflicht- und Wahlpflichtaufgabe dürfen nicht mit dem gleichen Objekt ausgeführt werden.

Pflichtaufgabe

Die Aufgabenstellung ist für alle Prüflinge gleich. Sie beinhaltet Körper- und ggf. Gerätetechniken aus mindestens fünf verschiedenen Elementgruppen: Sprünge, Schrittarten, Bodenelemente, Würfe (z. B. bei Tanzformen mit Partner oder Partnerin), Isolation u. a. Die Pflichtaufgabe ist in der Regel eine Einzeldemonstration, kann jedoch ggf. zu zweit oder bei bestimmten tänzerischen Stilrichtungen auf Wunsch des Prüflings in einer Gruppe durchgeführt werden. Sie ist von der Lehrkraft in Zusammenarbeit mit den Prüflingen mindestens sechs Wochen vor der Prüfung zu entwickeln und schriftlich festzulegen. Die

Dauer der Demonstration soll 75 Sekunden nicht überschreiten.

Beispiel (aus dem Jazztanz)

Musik: Janet Jackson, 'What have you done for me lately';

Zeit: 1:10 min, die beiden ersten Takte (2x8 Zeiten) sind Auftakt.

Aufgabenstellung: Entwickeln Sie eine Gestaltung unter Verwendung folgender Jazztanz-Elemente:

- Jazzwalks mit Koordination,
- Schrittkombination aus Chassé, pas des bourré, Drehung, Isolation und Bodenteil,
- Schrittkombination aus Contraction/Release und Koordination, Hüpfen einbeinig, kombiniert mit Isolation, Gleichgewichtselement und Drehung,
- Sprungkombination aus drei unterschiedlichen Sprüngen,
- Jeté-Sprung aus einem Chassé und einer Drehung heraus,
- Pirouetten auf einem Bein in verschiedenen Positionen.

Wahlpflichtaufgabe

Die Wahlpflichtaufgabe ist entweder eine selbst erarbeitete Bewegungskomposition oder eine themengebundene Bewegungsaufgabe / Improvisation.

Selbst erarbeitete Bewegungskomposition

Grundlage für diesen Prüfungsteil sind Ausformungen und Stilrichtungen der o. a. Thematischen Schwerpunkte, die im Unterricht behandelt worden sind. Jeweils typische Elemente müssen erkennbar sein und ihre Anforderungskriterien erfüllt werden. Thema, Bewegungs- und Gestaltungsformen sowie ggf. die Art der musikalischen / rhythmischen Begleitung und das Objekt wählen die Prüflinge selbst aus. Sie sollen sich von denen der Pflichtaufgabe unterscheiden.

Der Prüfungsteil kann als Einzeldemonstration oder als Partner- bzw. Gruppengestaltung von bis zu sechs Teilnehmern/innen ausgeführt werden. Aus choreografischen oder organisatorischen Gründen können die Gruppen auf bis zu neun Teilnehmern/innen (mit Nicht-Prüflingen) erweitert werden. Der Prüfling hat der Lehrkraft drei Tage vor der Prüfung eine kurze schriftliche Skizze über die Gestaltung vorzulegen. Die Dauer der Einzeldemonstration soll 1:30 Minuten, die einer Partner- oder Gruppengestaltung 3 Minuten nicht überschreiten.

Themengebundene Bewegungsaufgabe / Improvisation

Dieser Prüfungsteil ist eine Einzeldemonstration mit thematisch gebundener Aufgabenstellung. Diese wird in schriftlicher Form 30 Minuten vor der Prüfung dem Prüfling ausgehändigt. Sie enthält zwischen zwei und vier Vorgaben wie ein Thema (z. B. Abschied nehmen, Interpretation einer Literaturvorlage), die Art der akustischen Begleitung (z. B.

eine Musik, die dem Prüfling noch nicht aus unterrichtlichen Zusammenhängen bekannt ist), Raumwege, Elementegruppen, tänzerische Schrittararten und -muster, Objekt(e). Der Prüfling verbindet diese zu einer geschlossenen Darbietung. Die gewählten Gestaltungs- und Bewegungsformen müssen sich von denen der Pflichtaufgabe unterscheiden. Die Dauer der Demonstration sollte 60 Sekunden nicht wesentlich überschreiten.

Beispiel (themengebundene Bewegungsaufgabe aus dem Bereich des Modern Dance)

Aufgabenstellung: Entwickeln Sie zu der vorgegebenen Musik (z.B. Roller 1, The Art of Noise) eine kurze Bewegungsfolge zum Thema 'Aggression', in der verschiedene Abstufungen bzw. Ausprägungen aggressiven Verhaltens deutlich werden.

Um eine gesicherte Bewertung - vor allem bei Gruppenarbeiten - zu gewährleisten, kann in besonderen Fällen eine *Wiederholung* von Aufgaben oder Aufgabenteilen vom Fachprüfungsausschuss angeordnet werden.

Bewertung

Pflicht- und Wahlpflichtaufgabe gehen zu gleichen Teilen in die Endnote ein. Die Bewertung der Prüfungsteile orientiert sich an den folgenden Beobachtungsschwerpunkten und Kriterien, die je nach Art der Prüfungsaufgabe unterschiedlich gewichtet werden.

Beobachtungsschwerpunkte und Bewertungskriterien

- Technische Ausführung
 - z. B. Schwierigkeit und Anzahl der Körper- und Gerätetechniken, Beherrschung des Objekts, Bewegungsansatz und -weite, Körperhaltung, Gesamtkoordination von Geräte- und Körperbewegung, Schwierigkeit der Übergänge, Bewegungsfluss.
- Beziehung zwischen Musik / Rhythmus und Bewegung
 - z. B. Übereinstimmung von Musik/Rhythmus und Bewegung, Spannungsbogen von Musik und Bewegung, Musik-/Rhythmusinterpretation, Dynamik.
- Ausdrucksfähigkeit und Originalität
 - z. B. ideenreiche Umsetzung des Themas, Variation der Bewegung und des Geräteeinsatzes bzw. -tausches, Identifikation mit der Bewegung, Bewegungsausdruck, Ausstrahlung, Kreativität.
- Gestaltungsaufbau
 - z. B. Übereinstimmung mit der Aufgabenstellung, Choreografie (Vielseitigkeit der Raumwege, Wechsel der Ebenen, Raum- und Personenbezug, Gruppenanordnung)

gen), Dynamik, sinnvolle zeitlich/räumliche Abfolge, Übungsverbindungen und -übergänge, Einhaltung der vorgegebenen bzw. selbst festgelegten Reihenfolge.

- Zusammenwirken in der Gruppe
z. B. Abstimmung und Wechselbeziehungen zwischen den Gruppenmitgliedern bzw. mit Partnerinnen oder Partnern, Harmonie der Übungsabläufe / des Gerätewechsels, Weite des Gerätewechsels, Gruppenkontraste und -harmonie.

Weitere aufgabenspezifische Bewertungskriterien können hinzugenommen werden.

Die folgende Übersicht definiert Notenbereiche für die oben genannten Kriterien.

| Note | Technische Ausführung | Beziehung zwischen Musik bzw. Rhythmus und Bewegung | Ausdrucksfähigkeit und Originalität | Gestaltungsaufbau | Zusammenwirken in der Gruppe |
|----------------------------------|---|---|--|---|--|
| sehr gut (15 - 13 Punkte) | technisch richtige Ausführung aller Elemente; schwierige Übungen in dichter Folge mit Übergängen von technisch hohem Wert; sichere Handhabung der Objekte; sehr gute Körperhaltung; harmonischer Bewegungsfluss. | sehr hohe Übereinstimmung von Musik bzw. Rhythmus und Bewegung; deutliche Umsetzung von Tempi, Rhythmen und Stimmungen; sehr gelungene Interpretationen musikalischer Spannungsbögen. | sehr gute Ausdrucksfähigkeit und Ausstrahlung; hohes Maß an Darstellungskönnen; sehr ideenreiche Übungsvariationen und originelle Übungsverbindungen; sehr harmonisches Wechselspiel zwischen Körper und Objekt. | vielseitige horizontale Raumausnutzung; sinnvoller Wechsel der vertikalen Ebenen; dynamische Kontraste und originelle Gruppenformationen. | sehr harmonisches Bild des Zusammenwirkens; sehr präzise zeitliche Übereinstimmung der einzelnen Übungsteile; sehr hohe Synchronität. |
| gut (12 - 10 Punkte) | technisch richtige Ausführung der meisten Elemente; Übungen mittlerer Schwierigkeit in dichter Folge mit gelungenen Übergängen; meist sichere Handhabung der Objekte; gute Körperhaltung; weitgehend harmonischer Bewegungsfluss. | meist gelungene Übereinstimmung von Musik bzw. Rhythmus und Bewegung; Tempi, Rhythmen und Stimmungen deutlich aufgegriffen und umgesetzt. | gute Ausdrucksfähigkeit und Ausstrahlung; abwechslungsreiche und originelle Verbindung der Übungen; harmonisches Wechselspiel zwischen Körper und Objekt. | gelungene Variation der Raumwege; Bewegung der einzelnen Übungen auf verschiedenen vertikalen Ebenen; einige dynamische Kontraste und ideenreiche Gruppenformationen. | überwiegend harmonisches Zusammenwirken; überwiegend gelungene zeitliche Übereinstimmung einzelner Übungsteile; erkennbar synchrones Zusammenwirken. |
| befriedigend (09 - 07 Punkte) | wiederholt kleinere technische Fehler; leichte Unsicherheiten im Umgang mit dem Objekt; kleine Ungenauigkeiten in der Körperhaltung; Bewegungsfluss nicht immer harmonisch. | teilweise Abweichungen von Musik und Bewegung; Rhythmus eingehalten, Tempi usw. jedoch eher vernachlässigt. | wenig ausgeprägte Ausdrucksfähigkeit und Ausstrahlung; wenige Gestaltungselemente; solide, wenig ideenreiche Präsentation. | nicht immer gelungener Wechsel in der Raumausnutzung; wenige dynamische Kontraste; wenige originelle Gruppenformationen. | einige Abweichungen in der Koordination gemeinsamer Übungsteile; Übungsfluss oder Bezug zueinander leicht gestört. |
| ausreichend (06 - 04 Punkte) | wiederholt technische Fehler; zu kleinräumige und teilweise unsichere Führung der Objekte; Körperhaltung oft fehlerhaft; Bewegungsfluss wiederholt unterbrochen. | häufig fehlende Beziehung von Musik bzw. Rhythmus und Bewegung; Rhythmus nicht immer eingehalten, kaum Berücksichtigung weiterer Merkmale der Musik. | wenig wahrnehmbarer Ausdruck in der Bewegung; Fehlen origineller Gestaltungselemente; ideenarme Präsentation. | geringe Raumausnutzung; kaum Dynamik; reproduzierte Gruppenformationen. | häufig keine Übereinstimmung mit der Gruppe; Koordination der Übungen oft fehlerhaft, Übungsfluss oder Bezug zueinander teilweise unterbrochen. |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|--|--|
| mangelhaft (03 - 01 Punkte) | größere technische Fehler; Körperhaltung fehlerhaft und ohne Spannung; unsichere und fehlerhafte Handhabung des Objekts; Bewegungsfluss häufig unterbrochen. | kaum Übereinstimmung von Musik und Bewegung; kaum interpretatorische Umsetzung der Musik. | kaum Ausdruck erkennbar; äußerst geringe Gestaltungsansätze. | Wiederholung der Raumwege; keine Dynamik; wenige Variationen der Gruppenformation. | überwiegend fehlende Übereinstimmung in der Gruppe; Übungsfluss sehr häufig gestört. |
| ungenügend (00 Punkte) | große technische Fehler in allen Elementen; unsachgemäße Handhabung der Objekte; fehlender Bewegungsfluss. | keine Übereinstimmung zwischen Rhythmus und Bewegung; keine Interpretation der Musik. | ohne Ausdruck; keine erkennbaren Ansätze von Gestaltung. | völlig fehlende Raumausnutzung; keine Dynamik; keine Variation der Gruppenformation. | keine Übereinstimmung in der Gruppe erkennbar; Übungsablauf durch mangelnde Koordination unterbrochen. |

Die Gewährleistung eines angemessenen Schwierigkeitsniveaus obliegt der Prüferin oder dem Prüfer. Jede Bewegungsfolge muss mindestens acht Schwierigkeiten enthalten, davon für eine befriedigende Leistung mindestens zwei Höchstschwierigkeiten. Der Schwierigkeitsgrad hier nicht aufgeführter Übungen und Übungsverbindungen, Gerätetechniken und Gerätewechseln wird von der Prüferin oder vom Prüfer analog festgelegt. Dies gilt insbesondere für Schritte und Schrittkombinationen, Bodenteile und Übungsverbindungen im Bereich des Tanzes. Der Schwierigkeitsgrad ist analog der folgenden Beispiele zu ermitteln.

Beispiele für Prüfungselemente der rhythmischen Gymnastik und des Jazztanzes
(mittlerer und höherer Schwierigkeitsgrad)

| | |
|---|---|
| <i>Rhythmische Gymnastik</i> | |
| <i>Elemente ohne Handgerät</i> | |
| Mittlere Schwierigkeiten (MS) | Höhere Schwierigkeiten (HS) |
| <i>Verschiedene Platzwechsel</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Geh- und Laufschrte, -federungen • kombinierte Schritte, z. B. Nachstell- und Wechselschritt • Hüpfen | <ul style="list-style-type: none"> • Geh- und Laufschrte mit verschiedenen Umdrehungsgraden, auf gebogenen Raumwegen |
| <i>Armführungen, -schwünge und -drehungen</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Führungen, Schwünge und Drehungen der Arme in verschiedenen Formen | <ul style="list-style-type: none"> • Körperspirale mit Arm-Achterkreisen ein- und auswärts |

| | |
|---|--|
| <i>Rhythmische Gymnastik</i> | |
| <i>Rumpfübungen und Körperwellen</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ganzkörperwelle vorwärts • Armwelle | <ul style="list-style-type: none"> • Ganzkörperwelle rückwärts und seitwärts • Ganzkörperwelle auf einem Fuß stehend • Ganzkörperwelle aus dem Fersensitz zum Ballenstand |
| <i>Gleichgewichtselemente</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewichtsübung im Ballenstand (1 sec.) • Standwaage (1 sec.) • Kniewaage • Schwebesitz mit Handstütz • Kerze | <ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewichtsübung im Ballenstand (2 sec.) • Standwaage (2 sec.) • Kniewaage • Schwebesitz ohne Handstütz • Kerze • Gleichgewichtsübung mit Heben des Schwungbeines • Stand auf einem Bein im hohen Ballenstand mit verschiedenen Körperhaltungen (z. B. tiefe Rückenbeuge) |
| <i>Drehungen</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Drehung auf beiden Beinen im Ballenstand • Drehung (360°) auf einem Bein, das Schwungbein unter der Horizontalen | <ul style="list-style-type: none"> • Drehung auf beiden Beinen im hohen Ballenstand mit Oberkörperbewegung • Drehung (um mehr als 360°) auf einem Bein, das Schwungbein unter der Horizontalen • zwei Drehungen (360°) auf einem Bein, nacheinander und in verschiedenen Formen • Drehung (360°) auf den Knien |
| <i>Sprünge</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Schluss sprünge mit geschlossener Beinhaltung (Hocksprung, Strecksprung) • Schluss sprünge mit offener Beinhaltung (Grätschsprung, Spreizsprung) • Absprung von einem Bein, Landung auf einem anderen Bein (Schersprung, Schrittsprung, Pferdchensprung) • Absprung und Landung auf demselben Bein (einbeinige Sprünge mit Abspreizen des Schwungbeines) • Absprung einbeinig, Landung beidbeinig | <ul style="list-style-type: none"> • Bückwinkelsprung, Schafsprung • Grätschwinkelsprung, Rehsprung • Drehsprung, Laufsprung mit Anschlagen • Durchschlagsprung • Serie von mindestens zwei Sprüngen ohne Zwischenschritte, einbeiniger Absprung |
| <i>Bodenlagen, Rollen, Stütze</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Rückenschaukel • Liegestütz vorlings einarmig | <ul style="list-style-type: none"> • Bauchschaukel • Schulterrolle (über den Schulterstand) • Liegestütz seitlings einarmig |

| <i>Rhythmische Gymnastik</i> | |
|---|---|
| <i>Elemente mit Handgerät (Band)</i> | |
| <i>Schwingen und Kreisen</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Schwingen und Kreisen am Ort und in der Fortbewegung (Geh-, Lauf-, Hüpf-schritte) • Übergehen des schwingenden Bandes • Schwingen und Kreisen in Verbindung mit einfachen Sprüngen • Schwingen und Kreisen mit Handwechsel • Schwingen und Kreisen in Verbindung mit einer Standform oder Sitzstellung, z. B. Kniestand auf einem Bein, Standwaage (1 sec.), Hürdensitz | <ul style="list-style-type: none"> • Schwingen und Kreisen mit verschiedenen Drehungen • Schwingen des Bandes und Schritt über das Band bei jedem Schwung (mind. 4x) • frontale Kreisschwünge in Verbindung mit Sprüngen • Schwingen und Kreisen in Verbindung mit einer Bodenlage, z. B. Rücken-schaukel • Schwingen und Kreisen in Verbindung mit einem Gleichgewichtselement (2 sec.) • Schwingen und Kreisen mit Halten des Bandendes |
| <i>Spiralen (vertikal und horizontal)</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Spiralen am Ort und in der Fortbewegung (Geh-, Laufschrirte, Gleichgewichtsverlagerungen) • Spiralen in Verbindung mit einer Standform (1 sec.) oder Sitzstellung | <ul style="list-style-type: none"> • Spiralen in Verbindung mit einer Bodenlage • Spiralen in Verbindung mit einem Gleichgewichtselement (2 sec.) • Spiralen mit Drehungen • Spiralen mit Handwechsel |
| <i>Schlangen (vertikal und horizontal)</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Schlangen am Ort und in der Fortbewegung • Schlangen mit Handwechsel • Schlangen in Verbindung mit einer Standform (1 sec.) oder Sitzstellung • Schlangen mit Drehungen am Ort und in der Fortbewegung | <ul style="list-style-type: none"> • Schlangen in Verbindung mit einer Bodenlage oder Stütz • Schlangen mit Sprung über das Band |
| <i>Achterkreisen</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Achterkreisen am Ort und in der Fortbewegung • Achterkreisen in Verbindung mit einem Gleichgewichtselement (1 sec.) | <ul style="list-style-type: none"> • Achterkreisen mit Handwechsel • Achterkreisen mit Drehung • Mühlachterschwünge einwärts, auswärts und vorwärts • Achterschwünge in Verbindung mit einem Gleichgewichtselement (2 sec.) |
| <i>Werfen und Fangen</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Werfen am Ort aus dem Schwung / Kreis-schwung heraus | <ul style="list-style-type: none"> • Jede Art von Wurf während eines Sprunges, Fangen des Bandes • Jede Art von Wurf in Verbindung mit Drehungen, Fangen des Bandes |

| <i>Jazztanz</i> | |
|---|--|
| Mittlere Schwierigkeiten (MS) | Höhere Schwierigkeiten (HS) |
| <i>Fortbewegungsarten</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Gehen im Plié (mit Armkoordination) • Jazzwalks (mit Hüftkoordination), z. B. Double Jazzwalks • Hüpfen mit verschiedenen Armhalten • einfache Schrittkombinationen, z. B. Kick-ball-change, Chassé, Pas de bourré | <ul style="list-style-type: none"> • Gehen im Plié mit Koordination von Kopf, Schultern, Brustkorb (Mehrfachkoordination) • schwierige Schrittkombinationen, z. B. mit Drehungen |
| <i>Isolation</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Isolationsbewegungen und deren Kombinationen (am Ort) | <ul style="list-style-type: none"> • Koordination einzelner Areas und Zentren am Ort (Polyzentrik) • Kombinationen von Isolationsbewegungen in der Fortbewegung • nacheinander ausgeführte Isolationsbewegungen in der Fortbewegung |
| <i>Contraction / Release</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Contraction-/Releasebewegungen im Stand, in Sitz- und Bodenlage | <ul style="list-style-type: none"> • komplizierte Contraction-/Releasebewegungen in Stand und Bodenlage • Contraction-/Releasebewegungen in der Fortbewegung einschl. Drehung |
| <i>Jazzdrehungen</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Drehungen mit einfacher Armkoordination | <ul style="list-style-type: none"> • Drehungen auf beiden Beinen mit schwer zu koordinierenden Armbewegungen • Drehungen auf einem Bein, z. B. Pirouette in verschiedene Positionen |
| <i>Jazzsprünge</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • beidbeinige Sprünge, z. B. Hock-, Grätschsprung • einbeinige Sprünge, z. B. Hop • einfache Wechselsprünge, z. B. Scher-, Laufsprung • Kombinierte Formen | <ul style="list-style-type: none"> • Bückwinkel-, Grätschwinkelsprung, Sprung mit Drehung • Anschlag-, Durchschlagsprung • Drehsprung, Pferdchensprung mit Kopfisolation • Doppelsprünge mit schwer zu koordinierenden Armbewegungen |
| <i>Levels/Falls</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Wechsel vom Stand zum Knien, Sitzen, Liegen • vom Liegen in Seit-, Rücken- und Bauchlage wieder in den Stand • vom Ausfallschritt, Hocke, einfachen Sprung zu Wendungen und Drehungen am Boden | <ul style="list-style-type: none"> • über Standwaage, Rad und andere turnerische Elemente in eine Bodenlage kommen • über Rollen vw, rw, sw am Boden in verschiedene Lagen kommen und durch eine komplizierte Form in den Stand |
| <i>Gleichgewichtselemente</i> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • einfache Gleichgewichtselemente im Stand und in der Bodenlage, z. B. einbeinige Stände mit verschiedenen Armhalten (1 sec) | <ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewichtselemente (2 sec.) • Kombination von Gleichgewichtselementen, z. B. Attitüde rück und anschl. Attitüde vor |

2.1.4 Laufen, Springen, Werfen, Orientieren

2.1.4.1 Leichtathletik, Leichtathletik und Duathlon

Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung beinhaltet einen leichtathletischen Mehrkampf, der als Vier- oder Fünfkampf absolviert wird. Innerhalb des Pflichtbereiches ist aus jeder der drei Disziplingruppen jeweils eine Disziplin zu wählen.

Pflichtbereich

Die folgenden Disziplingruppen sind bei der Zusammenstellung des Mehrkampfes abzudecken:

- eine Mittel- (800 / 1000 m) bzw. Langstrecke (ab 1500 m) oder ein Duathlon,
- eine Sprungdisziplin,
- eine Wurf- oder Stoßdisziplin.

Wahlpflichtbereich

Im Rahmen des leichtathletischen Vier- oder Fünfkampfs können vom Prüfling weitere in den Wertungstabellen aufgeführte Disziplinen gewählt werden. Aus den im Pflichtbereich angegebenen Disziplingruppen können jeweils bis zu zwei Mehrkampfteile bestritten werden.

Ein Duathlon kann die Mittel- bzw. Langstrecke ersetzen; die beiden gewählten Disziplinen des Duathlons werden auf zwei Teile des Mehrkampfes angerechnet. Beide Ergebnisse aus dem Duathlon werden gewertet. Folgende Kombinationen sind möglich:

- 600 m Schwimmen / 3000m Laufen
- 20 km Radfahren / 3000m Laufen
- 10 km Inlineskating / 3000m Laufen

Der jeweilige Fachprüfungsausschuss Sport legt die Wertungstabellen für Jungen und Mädchen sowie die Reihenfolge fest, nach der die Disziplinen absolviert werden. Dies geschieht in Anlehnung an die Wertungstabellen zu den einzelnen Disziplinen unter Berücksichtigung von Rahmenbedingungen wie Streckenprofil, Untergrund, Strömung o. ä.; die Streckenlängen sind für Schülerinnen und Schüler gleich.

Als vierter bzw. fünfter Mehrkampfteil kann auch eine der nachfolgend genannten Disziplinen als Technikprüfung abgenommen werden:

- Kugelstoß,
- Diskuswurf,
- Speerwurf,
- Hürdenlauf,
- Hochsprung,
- Stabhochsprung,
- Weitsprung.

Innerhalb des Vier- oder Fünfkampfs kann der Prüfling unter Einbezug einer möglichen Technikprüfung jede Disziplin nur einmal wählen.

Beispiel für Inhalte eines leichtathletischen Mehrkampfes

Teil 1: Speerwurf
Teil 2: Weitsprung
Teil 3: Technikprüfung Hürdenlauf
Teil 4: Duathlon Disziplin 1: 600 m Schwimmen
Teil 5: Duathlon Disziplin 2: 3000 m Lauf

Bewertung

Alle Teile des Mehrkampfes gehen gleichwertig in die Endnote ein.

Die Bewertung der Leistungen im Mehrkampf erfolgt, sofern eine Technikprüfung nicht abgelegt wird, auf der Grundlage der nachfolgenden Tabellen mit Binnenpunkten. Für nicht aufgeführte Leistungen sind die Binnenpunkte durch Interpolation zu ermitteln und auf ganze Punkte abzurunden. In einer Disziplin können nicht mehr als 100 Punkte erzielt werden.

Bei einer **Technikprüfung** werden Gewichte, Maße und Abstände in Absprache zwischen Prüferin oder Prüfer und Prüfling festgelegt. Bewertungskriterien sind Koordination der Bewegung sowie Dynamik und Bewegungsfluss; weitere Kriterien ergeben sich aus der jeweiligen Disziplin. Die Technikprüfung wird nach KMK-Punkten (ohne Überpunkte) bewertet. Dies Teilergebnis wird mit dem Faktor 5 multipliziert und in das Gesamtergebnis eingerechnet. Die Endnote für den Mehrkampf ergibt sich aus der Summe der Einzelergebnisse. Die Note in KMK-Punkten ist aus der folgenden Tabelle abzulesen:

| Note | KMK-Punktzahl | Gesamtpunktzahl im 4-Kampf | Gesamtpunktzahl im 5-Kampf |
|------|---------------|----------------------------|----------------------------|
| 1 | 15 | 300 u. mehr | 375 u. mehr |
| | 14 | 280 - 299 | 350 - 374 |
| | 13 | 260 - 279 | 325 - 349 |
| 2 | 12 | 240 - 259 | 300 - 324 |
| | 11 | 220 - 239 | 275 - 299 |
| | 10 | 200 - 219 | 250 - 274 |
| 3 | 09 | 180 - 199 | 225 - 249 |
| | 08 | 160 - 179 | 200 - 224 |
| | 07 | 140 - 159 | 175 - 199 |
| 4 | 06 | 120 - 139 | 150 - 174 |
| | 05 | 100 - 119 | 125 - 149 |
| | 04 | 80 - 99 | 100 - 124 |
| 5 | 03 | 60 - 79 | 75 - 99 |
| | 02 | 40 - 59 | 50 - 74 |
| | 01 | 20 - 39 | 25 - 49 |
| 6 | 00 | 0 - 19 | 0 - 24 |

| Wertungstabelle Leichtathletik Jungen I | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|
| Pkt. | 100 m | 200 m | 400 m | 800 m | 1000 m | 1500 m | 3000 m |
| | (sec) | (sec) | (sec) | (min) | (min) | (min) | (min) |
| 100 | 11,3 | 23,4 | 54,0 | 2:09,0 | 2:44,0 | 4:24,0 | 9:36,0 |
| 95 | 11,4 | 23,6 | 54,3 | 2:10,0 | 2:46,0 | 4:27,0 | 9:42,0 |
| 90 | 11,5 | 23,8 | 54,6 | 2:11,0 | 2:48,0 | 4:30,0 | 9:48,0 |
| 85 | 11,6 | 24,0 | 54,9 | 2:12,0 | 2:50,0 | 4:33,0 | 9:55,0 |
| 80 | 11,7 | 24,2 | 55,2 | 2:13,0 | 2:52,0 | 4:36,0 | 10:03,0 |
| | | | | | | | |
| 75 | 11,9 | 24,6 | 55,9 | 2:16,0 | 2:57,5 | 4:43,0 | 10:20,0 |
| 70 | 12,0 | 24,8 | 56,3 | 2:18,0 | 3:00,0 | 4:47,0 | 10:29,0 |
| 65 | 12,1 | 25,0 | 56,7 | 2:20,0 | 3:03,0 | 4:51,0 | 10:39,0 |
| 60 | 12,2 | 25,2 | 57,2 | 2:22,0 | 3:06,0 | 4:57,0 | 10:50,0 |
| 55 | 12,3 | 25,4 | 57,8 | 2:24,0 | 3:09,5 | 5:03,0 | 11:02,0 |
| | | | | | | | |
| 50 | 12,4 | 25,6 | 58,4 | 2:26,0 | 3:13,5 | 5:09,0 | 11:15,0 |
| 45 | 12,6 | 26,0 | 59,2 | 2:29,0 | 3:17,5 | 5:15,0 | 11:29,0 |
| 40 | 12,8 | 26,4 | 60,0 | 2:32,5 | 3:21,5 | 5:21,0 | 11:44,0 |
| 35 | 13,0 | 26,8 | 60,8 | 2:36,0 | 3:26,0 | 5:27,0 | 12:01,0 |
| 30 | 13,2 | 27,2 | 61,8 | 2:39,5 | 3:31,0 | 5:34,0 | 12:28,0 |
| | | | | | | | |
| 25 | 13,4 | 27,6 | 62,8 | 2:43,0 | 3:36,5 | 5:43,0 | 12:45,0 |
| 20 | 13,6 | 28,2 | 63,8 | 2:46,5 | 3:42,5 | 5:52,0 | 13:12,0 |
| 15 | 13,9 | 28,8 | 65,0 | 2:50,5 | 3:48,5 | 6:04,0 | 13:39,0 |
| 10 | 14,2 | 29,0 | 66,4 | 2:54,5 | 3:54,5 | 6:16,0 | 14:06,0 |
| 5 | 14,5 | 29,4 | 67,6 | 2:58,5 | 4:00,5 | 6:28,0 | 14:33,0 |
| | | | | | | | |
| 0 | 14,9 | 29,8 | 68,7 | 3:04,0 | 4:06,5 | 6:40,0 | 15:00,0 |

| Wertungstabelle Leichtathletik Jungen II | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|---|---|------------------------------------|
| Pkt. | 110 m Hürden (91,4 cm) | Weit- sprung | Hoch- sprung | Stabhoch- sprung | Kugel- stoß (6,25 Kg) | Schleuder- ball (1,5 Kg) | Diskus- wurf (1,75 Kg) | Speer- wurf (800 g) |
| | (sec) | (m) | (m) | (m) | (m) | (m) | (m) | (m) |
| 100 | 17,2 | 6,16 | 1,82 | 3,25 | 11,20 | 49,00 | 33,40 | 43,50 |
| 95 | 17,3 | 6,11 | 1,80 | 3,20 | 11,10 | 48,50 | 33,00 | 43,00 |
| 90 | 17,4 | 6,06 | 1,78 | 3,15 | 11,00 | 48,00 | 32,60 | 42,50 |
| 85 | 17,5 | 6,01 | 1,76 | 3,10 | 10,85 | 47,50 | 32,10 | 41,90 |
| 80 | 17,7 | 5,96 | 1,74 | 3,05 | 10,70 | 47,00 | 31,60 | 41,20 |
| | | | | | | | | |
| 75 | 18,1 | 5,85 | 1,70 | 2,95 | 10,35 | 45,00 | 30,50 | 39,70 |
| 70 | 18,3 | 5,78 | 1,68 | 2,90 | 10,15 | 44,00 | 29,80 | 38,90 |
| 65 | 18,5 | 5,70 | 1,66 | 2,84 | 9,95 | 43,00 | 29,10 | 38,00 |
| 60 | 18,8 | 5,61 | 1,64 | 2,78 | 9,70 | 41,50 | 28,30 | 37,10 |
| 55 | 19,1 | 5,51 | 1,62 | 2,72 | 9,45 | 40,00 | 27,50 | 36,10 |
| | | | | | | | | |
| 50 | 19,4 | 5,40 | 1,60 | 2,66 | 9,20 | 39,50 | 26,70 | 35,10 |
| 45 | 19,8 | 5,28 | 1,57 | 2,57 | 8,95 | 37,00 | 25,60 | 33,90 |
| 40 | 20,2 | 5,15 | 1,54 | 2,48 | 8,70 | 35,50 | 24,50 | 32,70 |
| 35 | 20,6 | 5,01 | 1,51 | 2,39 | 8,45 | 34,00 | 23,40 | 31,50 |
| 30 | 21,1 | 4,87 | 1,47 | 2,25 | 8,15 | 31,50 | 22,20 | 30,00 |
| | | | | | | | | |
| 25 | 21,5 | 4,73 | 1,43 | 2,14 | 7,85 | 29,00 | 21,00 | 28,50 |
| 20 | 22,0 | 4,59 | 1,39 | 2,02 | 7,55 | 26,50 | 19,80 | 27,00 |
| 15 | 22,5 | 4,42 | 1,35 | 1,90 | 7,10 | 24,00 | 18,00 | 25,20 |
| 10 | 23,0 | 4,24 | 1,31 | 1,77 | 6,60 | 21,50 | 16,20 | 23,40 |
| 5 | 23,5 | 4,06 | 1,27 | 1,64 | 6,10 | 19,00 | 14,40 | 21,60 |
| | | | | | | | | |
| 0 | 23,9 | 3,88 | 1,23 | 1,51 | 5,60 | 15,50 | 13,20 | 19,80 |

| Wertungstabelle Leichtathletik Mädchen I | | | | | | | |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Pkt. | 100 m | 200 m | 400 m | 800 m | 1000 m | 1500 m | 3000 m |
| | (sec) | (sec) | (sec) | (min) | (min) | (min) | (min) |
| 100 | 12,8 | 27,2 | 62,3 | 2:37,0 | 3:12,0 | 5:17,0 | 11:57,0 |
| 95 | 12,9 | 27,4 | 63,1 | 2:38,0 | 3:15,0 | 5:18,0 | 12:01,0 |
| 90 | 13,0 | 27,6 | 64,0 | 2:39,0 | 3:18,0 | 5:19,0 | 12:07,0 |
| 85 | 13,1 | 27,8 | 64,9 | 2:40,5 | 3:21,0 | 5:21,0 | 12:13,0 |
| 80 | 13,2 | 28,0 | 65,8 | 2:42,0 | 3:24,0 | 5:24,0 | 12:20,0 |
| | | | | | | | |
| 75 | 13,6 | 28,8 | 68,2 | 2:46,0 | 3:30,0 | 5:31,0 | 12:32,0 |
| 70 | 13,7 | 29,0 | 68,7 | 2:48,0 | 3:34,0 | 5:35,0 | 12:40,0 |
| 65 | 13,8 | 29,3 | 69,2 | 2:51,0 | 3:38,0 | 5:40,0 | 12:50,0 |
| 60 | 13,9 | 29,5 | 72,1 | 2:54,0 | 3:44,0 | 5:46,0 | 13:07,0 |
| 55 | 14,0 | 29,7 | 72,8 | 2:57,0 | 3:50,0 | 5:53,0 | 13:23,0 |
| | | | | | | | |
| 50 | 14,1 | 30,0 | 73,6 | 3:00,0 | 3:56,0 | 6:01,0 | 13:43,0 |
| 45 | 14,4 | 30,4 | 77,0 | 3:06,0 | 4:08,0 | 6:10,0 | 14:01,0 |
| 40 | 14,6 | 30,9 | 78,0 | 3:11,0 | 4:16,0 | 6:20,0 | 14:17,0 |
| 35 | 14,8 | 31,4 | 79,0 | 3:16,0 | 4:24,0 | 6:31,0 | 14:39,0 |
| 30 | 15,0 | 31,8 | 82,9 | 3:21,0 | 4:32,0 | 6:40,0 | 15:00,0 |
| | | | | | | | |
| 25 | 15,3 | 32,3 | 84,2 | 3:26,0 | 4:40,0 | 6:52,0 | 15:24,0 |
| 20 | 15,5 | 33,0 | 85,5 | 3:32,0 | 4:48,0 | 7:02,0 | 15:44,0 |
| 15 | 15,9 | 33,5 | 89,7 | 3:38,0 | 4:58,0 | 7:13,0 | 16:11,0 |
| 10 | 16,2 | 33,9 | 91,6 | 3:44,0 | 5:08,0 | 7:23,0 | 16:31,0 |
| 5 | 16,5 | 34,4 | 93,3 | 3:50,0 | 5:18,0 | 7:35,0 | 16:55,0 |
| | | | | | | | |
| 0 | 17,0 | 34,9 | 97,6 | 4:00,0 | 5:28,0 | 7:50,0 | 17:20,0 |

| Wertungstabelle Leichtathletik Mädchen II | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|---|--------------------------------------|------------------------------------|
| Pkt. | 100 m Hürden (76,2 cm) | Weit- sprung | Hoch- sprung | Stabhoch- sprung | Kugel- stoß (4,0 Kg) | Schleuder- ball (1,0 Kg) | Diskus- wurf (1,0 Kg) | Speer- wurf (600 g) |
| | (sec) | (m) | (m) | (m) | (m) | (m) | (m) | (m) |
| 100 | 15,8 | 4,87 | 1,58 | 2,60 | 9,25 | 41,50 | 29,60 | 29,00 |
| 95 | 15,9 | 4,82 | 1,56 | 2,52 | 9,15 | 41,00 | 29,30 | 28,50 |
| 90 | 16,0 | 4,77 | 1,54 | 2,44 | 9,05 | 40,50 | 29,00 | 28,00 |
| 85 | 16,2 | 4,72 | 1,52 | 2,38 | 8,95 | 40,00 | 28,70 | 27,50 |
| 80 | 16,4 | 4,67 | 1,50 | 2,32 | 8,85 | 39,50 | 28,30 | 27,00 |
| | | | | | | | | |
| 75 | 16,8 | 4,60 | 1,46 | 2,26 | 8,70 | 37,49 | 27,50 | 25,80 |
| 70 | 17,0 | 4,55 | 1,44 | 2,20 | 8,55 | 36,65 | 27,00 | 25,30 |
| 65 | 17,2 | 4,49 | 1,42 | 2,14 | 8,40 | 35,82 | 26,50 | 24,80 |
| 60 | 17,5 | 4,42 | 1,40 | 2,10 | 8,20 | 34,07 | 25,90 | 24,40 |
| 55 | 17,8 | 4,36 | 1,38 | 2,06 | 8,00 | 32,84 | 25,30 | 23,80 |
| | | | | | | | | |
| 50 | 18,0 | 4,28 | 1,36 | 2,00 | 7,80 | 31,43 | 24,70 | 23,20 |
| 45 | 18,8 | 4,20 | 1,33 | 1,94 | 7,55 | 29,56 | 24,10 | 22,50 |
| 40 | 19,2 | 4,10 | 1,30 | 1,88 | 7,30 | 28,36 | 23,40 | 21,80 |
| 35 | 19,6 | 4,00 | 1,27 | 1,82 | 7,05 | 27,17 | 22,60 | 21,10 |
| 30 | 20,0 | 3,89 | 1,24 | 1,76 | 6,75 | 24,20 | 21,60 | 20,30 |
| | | | | | | | | |
| 25 | 20,4 | 3,77 | 1,21 | 1,70 | 6,46 | 22,04 | 20,50 | 19,50 |
| 20 | 20,9 | 3,64 | 1,17 | 1,64 | 6,20 | 20,04 | 19,30 | 18,70 |
| 15 | 21,4 | 3,52 | 1,13 | 1,58 | 5,85 | 18,24 | 18,10 | 17,50 |
| 10 | 22,0 | 3,40 | 1,10 | 1,52 | 5,50 | 16,00 | 17,10 | 16,50 |
| 5 | 22,6 | 3,20 | 1,06 | 1,46 | 5,05 | 13,50 | 16,10 | 15,50 |
| | | | | | | | | |
| 0 | 23,1 | 3,00 | 1,03 | 1,40 | 4,70 | 11,20 | 15,10 | 14,00 |

2.1.4.2 Orientierungslauf (OL)

Inhalte und Anforderungen

Die Teilprüfung erfolgt im Rahmen eines Normal-OL (Strecken - OL) auf unbekannter Laufstrecke in nicht einsehbarem Gelände. Dabei sind die im Folgenden vorgestellten Leistungsanforderungen und Bewertungsmaßstäbe den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten anzupassen. Die Bahnlegung sollte dabei einen mittleren Schwierigkeitsgrad aufweisen und Prüfungsbestzeiten um 55 Minuten (Jungen) bzw. 50 Minuten (Mädchen) zulassen.

| | Jungen | Mädchen |
|---------------|----------------|----------------|
| Streckenlänge | 5 - 7 km | 4 - 5 km |
| Höhenmeter | bis 200 m | bis 100 m |
| Postenzahl | 12 - 15 Posten | 10 - 12 Posten |

Bewertung

Die Note ergibt sich aus der Ermittlung der Geschwindigkeit in Minuten pro Kilometer unter Berücksichtigung von Höhendifferenzen, Streckenlänge und Postenzahl nach folgender Formel:

$$t = (T - p) : (l + 10h)$$

Dabei bedeuten: t Kilometerzeit in Minuten, T Gesamtlaufzeit in Minuten, p Anzahl der Posten, l Streckenlänge in km, h Höhenmeter.

Bewertungstabelle

| Note in Pkt. | t im Normal-OL (Jungen) | t im Normal-OL (Mädchen) |
|----------------|--|--|
| 15 - 13 Pkt. | 5 - 6 min/km | 7 - 8 min/km |
| 12 - 10 Pkt. | 7 - 8 min/km | 9 - 10 min/km |
| 09 - 07 Pkt. | 9 - 10 min/km | 11 - 12 min/km |
| 06 - 04 Pkt. | 11 - 12 min/km | 13 - 15 min/km |
| 03 - 01 Pkt. | 13 - 15 min/km | 16 - 18 min/km |
| 00 Pkt. | 16 min/km und mehr | 19 min/km und mehr |
| Strafen | 10 min Aufschlag für falschen oder fehlenden Stempel | 10 min Aufschlag für falschen oder fehlenden Stempel |

2.1.5 Auf Rädern und Rollen

Inlineskating

Die Wahl von Inlineskating als Prüfungssportart im Leistungsfach unterliegt besonderen Bedingungen. Auf Nr. 1.4 wird verwiesen.

Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung besteht aus einem Mehrkampf, der als Drei- oder Vierkampf durchgeführt wird. Bei einem Dreikampf sind alle Teile des Pflichtbereichs zu absolvieren. Wählt der Prüfling einen Vierkampf, wird die Prüfung um ein Inline-Hockey-Spiel erweitert.

Pflichtbereich

- Überprüfung von Technikelementen
Der Prüfling durchfährt mehrmals einen aus Pylonen, Hürden oder anderen Markierungen gestellten künstlichen Parcours. Dabei werden sämtliche unten aufgeführte Pflichtanteile absolviert.
- Speedskating (300 m- und 1500 m- Strecke)
Es soll eine möglichst neigungsfreie, glatte Asphaltstrecke ausgewählt werden.
- Langstreckenskating (10 km- Strecke)
Dazu soll ebenfalls eine möglichst neigungsfreie, glatte Asphaltstrecke ausgewählt werden, wobei auch Strecken mit Wendepunkten (z. B. 4 x 2500 m) oder Rundkurse (von mindestens 200 m Länge) befahren werden können.

Die Disziplinen des Pflichtbereichs werden in der genannten Reihenfolge absolviert; die Überprüfung der Technikelemente kann auch in einer geeigneten Halle vorgenommen werden, wenn hierfür die erforderlichen Voraussetzungen vorliegen.

Zusätzliche Prüfungsmöglichkeit: Inline-Hockey-Spiel

Das Spiel (4 : 4; ggf. 3 : 3) wird auf einem glatten Asphaltplatz von ca. 25 m x 50 m durchgeführt. Dabei stehen die Tore in einer Entfernung von mindestens 20 m zueinander; hinter dem Tor wird weitergespielt. Aus Sicherheitsgründen ist der Bodycheck nicht erlaubt. Das Spiel kann ggf. auch 3 : 3 (mit "fliegendem" Torwart) gespielt werden.

Während der gesamten Prüfung ist volle Schutzausrüstung (Helm, Knie-, Ellenbogen-, Handschoner) zu tragen. Die Prüfung kann auch in einer geeigneten Halle vorgenommen

werden, wenn hierfür die erforderlichen Voraussetzungen vorliegen.

Bewertung

Die Prüfungsteile gehen mit gleichem Gewicht in die Endnote ein.

Die im Folgenden aufgeführten Werte für das Langstrecken- und Speedskating sind Richtwerte, die den örtlichen Gegebenheiten anzupassen sind; geringe Abweichungen von der Streckenlänge bzw. eine leichte Neigung sind möglich und bei den Leistungsanforderungen zu berücksichtigen. Der jeweilige Fachprüfungsausschuss legt unter Berücksichtigung dieser Aspekte und der Fahrbahnbeschaffenheit die Wertungstabellen fest.

| Inhalt | Beobachtungsschwerpunkte und Bewertungskriterien |
|--|--|
| Überprüfung von Technikelementen Rückwärtsgleiten, Parallelsalom, Rückwärtsalom, Slalom mit hintereinander gestellten Schuhen, Crossing, Kurvenfahren mit Übersetzen, Unterfahren eines ca. 1 m hohen Hindernisses, Überspringen eines ca. 50 cm hohen Hindernisses, ein freier Sprung mit mindestens 180°; Drehung. | <ul style="list-style-type: none"> • Ausführungsqualität der Einzelemente, • Bewegungsfluss, • Haltung, • Dynamik, • Geschwindigkeit. |

| Inhalt | Richtzeit für Note <i>sehr gut</i> (m) | Richtzeit für Note <i>sehr gut</i> (w) |
|----------------------------|--|--|
| Speedskating 0,3 km | 00:35 Minuten | 00:42 Minuten |
| Speedskating 1,5 km | 03:20 Minuten | 04:00 Minuten |
| Langstreckenskating | 25:00 Minuten | 30:00 Minuten |

| Inhalt | Beobachtungsschwerpunkte und Bewertungskriterien |
|---|--|
| Inline - Hockey - Spiel 4: 4 (ggf. 3: 3) über 2 x 10 Minuten. | <ul style="list-style-type: none"> • Zweikampfverhalten, • Fahrtechnik, • Passannahme, • Passgenauigkeit, • Slapshothärte und -präzision, • Fahrwege, • taktisches Verhalten, • Einsatzbereitschaft. |

Die Bewertung für die Ausführung der Technikelemente orientiert sich an den für den Bereich "Turnen und Bewegungskünste" formulierten Notendefinitionen. Die Bewertung des Hockeyspiels erfolgt nach den Notendefinitionen des Bereichs "Spielen".

2.1.6 Auf dem Wasser

2.1.6.1 Rudern

Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung besteht aus einem Mehrkampf. Dieser ist entweder ein Dreikampf, der alle Teile des Pflichtbereichs, oder ein Vierkampf, der zusätzlich einen Wahlbereich beinhaltet.

Pflichtbereich

- 500 m - Zeitfahren im Kunststoff - Übungseiner,
- Langstrecken - Zeitfahren (2000 m / 4000 m / 6000 m) im Kunststoff - Übungseiner,
- Überprüfung der Rudertechnik im Einer oder in Absprache mit der Prüferin oder dem Prüfer im Mannschaftsboot (Ein- und Aussteigen, Ab- und Anlegen, Fahren mit Tempovarianzen etc.).

Wahlbereich

Je nach Anlage des der Prüfung zu Grunde liegenden Kurses kann die Prüferin oder der Prüfer die Prüfung um einen vierten Teil aus dem Bereich "Kanu" oder "Ruderergometer" ergänzen.

Bewertung

Die Prüfungsteile gehen mit gleichem Gewicht in die Endnote ein.

Für die Bewertung der Leistungen im Zeitfahren sind die beigefügten Wertungstabellen verbindlich. Die angegebenen Zeiten beziehen sich auf Rudern auf stehendem Gewässer. Die örtlichen Verhältnisse (Gewässer) sind bei der Leistungsbewertung angemessen zu berücksichtigen.

Die 500 m - Strecke wird bei einer Prüfung auf fließendem Gewässer in beiden Richtungen durchfahren. Die für die Bewertung maßgebliche Zeit t_E wird mit der folgenden Formel berechnet: $t_E = 2 \cdot t_1 \cdot t_2 : (t_1 + t_2)$. Dabei bedeuten t_E die zu bewertende Zeit, t_1 die mit der Strömung und t_2 die gegen die Strömung erzielte Zeit.

Zur Bewertung der Rudertechnik dienen folgende Beobachtungsschwerpunkte:

- Blattführung über Wasser (überwiegend frei),
- Körperarbeit (Kopplung von Bein- und Armarbeit),
- Wasserarbeit (Fassen, Durchzug, Ausheben).

| Wertungstabelle Rudern Jungen | | | | |
|---|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Übungseiner (Bootsgewicht mind. 18 kg) | | | | |
| Punkte | 500 m (in min.) | 2000 m (in min.) | 4000 m (in min.) | 6000 m (in min.) |
| 15 | 02:00 | 09:00 | 20:00 | 31:00 |
| 14 | 02:02 | 09:15 | 20:20 | 31:30 |
| 13 | 02:04 | 09:30 | 20:40 | 32:00 |
| 12 | 02:07 | 09:50 | 21:10 | 32:45 |
| 11 | 02:10 | 10:10 | 21:40 | 33:30 |
| 10 | 02:13 | 10:30 | 22:10 | 34:15 |
| 09 | 02:17 | 11:00 | 22:55 | 35:15 |
| 08 | 02:21 | 11:30 | 23:40 | 36:15 |
| 07 | 02:25 | 12:00 | 24:25 | 37:15 |
| 06 | 02:30 | 12:40 | 25:25 | 39:15 |
| 05 | 02:35 | 13:20 | 26:25 | 41:15 |
| 04 | 02:40 | 14:00 | 27:25 | 43:15 |
| 03 | 02:46 | 14:40 | 29:25 | 46:15 |
| 02 | 02:53 | 15:20 | 31:25 | 49:15 |
| 01 | 03:01 | 16:00 | 33:25 | 52:15 |

| Wertungstabelle Rudern Mädchen | | | | |
|---|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Übungseiner (Bootsgewicht mind. 18 kg) | | | | |
| Punkte | 500 m (in min.) | 2000 m (in min.) | 4000 m (in min.) | 6000 m (in min.) |
| 15 | 02:15 | 10:30 | 22:40 | 35:00 |
| 14 | 02:17 | 10:45 | 23:00 | 35:30 |
| 13 | 02:19 | 11:00 | 23:20 | 36:00 |
| 12 | 02:22 | 11:20 | 23:50 | 36:45 |
| 11 | 02:25 | 11:40 | 24:20 | 37:30 |
| 10 | 02:28 | 12:00 | 24:50 | 38:15 |
| 09 | 02:32 | 12:30 | 25:40 | 39:15 |
| 08 | 02:36 | 13:00 | 26:30 | 40:15 |
| 07 | 02:40 | 13:30 | 27:20 | 41:15 |
| 06 | 02:45 | 14:15 | 28:30 | 43:15 |
| 05 | 02:50 | 15:00 | 29:40 | 45:15 |
| 04 | 02:56 | 15:45 | 30:50 | 47:15 |
| 03 | 03:03 | 16:30 | 32:50 | 50:15 |
| 02 | 03:11 | 17:15 | 34:50 | 53:15 |
| 01 | 03:20 | 18:00 | 36:50 | 56:15 |

| Wertungstabelle Ruderergometer (Concept II) | | | |
|--|-----------------------|----------------|-----------------------|
| Dauer 10 Minuten | | | |
| Jungen | | Mädchen | |
| Punkte | gefahrte Meter | Punkte | gefahrte Meter |
| 15 | 2600 | 15 | 2200 |
| 14 | 2500 | 14 | 2100 |
| 13 | 2400 | 13 | 2000 |
| 12 | 2300 | 12 | 1900 |
| 11 | 2200 | 11 | 1800 |
| 10 | 2100 | 10 | 1700 |
| 09 | 2000 | 09 | 1600 |
| 08 | 1900 | 08 | 1500 |
| 07 | 1800 | 07 | 1400 |
| 06 | 1700 | 06 | 1300 |
| 05 | 1600 | 05 | 1200 |
| 04 | 1500 | 04 | 1100 |
| 03 | 1400 | 03 | 1000 |
| 02 | 1300 | 02 | 900 |
| 01 | 1200 | 01 | 800 |

Die Werte beziehen sich auf das Ergometermodell Concept II. Sollte ein anderes Modell benutzt werden, sind die Tabellen entsprechend abzuändern.

2.1.6.2 Kanu

Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung besteht aus drei oder vier Teilen, zu dem der Pflichtbereich, zwei Prüfungsteile aus dem Wahlpflichtbereich sowie ggf. der Wahlbereich gehören.

Pflichtbereich

- Demonstration technischer Elemente

Wahlpflichtbereich

- Demonstration von Handlungsfähigkeit auf Grund besonderer Aufgabenstellungen (z. B. Geschicklichkeitsparcours oder Zeitfahren),
- aufgabengebundenes Befahren einer Wildwasserstrecke,
- Kanupolo.

Wahlbereich

Wird eine Prüfung mit vier Teilen durchgeführt, kann je nach Anlage des der Prüfung zu Grunde liegenden Kurses die Prüferin oder der Prüfer dem Pflichtbereich und den beiden Prüfungsteilen des Wahlpflichtbereichs einen vierten Prüfungsteil aus dem Bereich Rudern hinzufügen.

Bewertung

Bei einem Dreikampf gehen der Pflichtbereich zu 20 %, die beiden Teile des Wahlpflichtbereichs zu jeweils 40 % in die Endnote ein. Ist der Wahlbereich Prüfungsinhalt, wird der Pflichtbereich mit 20 %, die Prüfungsteile des Wahlpflichtbereichs mit jeweils 30% und der Wahlbereich mit 20% gewichtet.

Für die Leistungsbewertung bieten sich folgende Inhalte und Beobachtungsschwerpunkte an:

Demonstration technischer Elemente

| mögliche technische Elemente | Beobachtungsschwerpunkte |
|-------------------------------------|--|
| Ein- und Aussteigen | <ul style="list-style-type: none">• Benutzung der Paddelbrücke• Sicherheit der Bootslage• Bewegungsablauf |
| Ziehschläge | <ul style="list-style-type: none">• technische Ausführung• Wirkungsgrad |
| Kenterrolle | <ul style="list-style-type: none">• Benutzung von Hilfsmitteln• Sicherheit des Aufdrehens |
| Fahren im Schwallwasser | <ul style="list-style-type: none">• Ankanten / Stützen• Traversieren• Einschwingen in die Strömung• Ausschwingen aus der Strömung• Dynamik, Sicherheit |

Demonstration von Handlungsfähigkeit auf Grund besonderer Aufgabenstellungen

| Inhalt | Beobachtungsschwerpunkte |
|--|--|
| Durchfahren eines festgelegten Parcours (Markierungen durch örtliche Gegebenheiten, Bojen o. ä.) | <ul style="list-style-type: none">• technische Ausführung• Einsatz von Schlagarten• Dynamik der Bewegungsabläufe• Ankanten (beim Queren eines Schwalles)• Abtreiben durch die Strömung (beim Queren eines Schwalles) |
| oder: Zeitfahren auf einer festgelegten (Slalom-) Strecke | <ul style="list-style-type: none">• technische Ausführung• Dynamik des Grundschlages• Zeit• Bootsbeherrschung |

Aufgabengebundenes Befahren einer Wildwasserstrecke

| Inhalt | Beobachtungsschwerpunkte |
|--|--|
| Demonstration situationsangemessener Fertigkeiten und Fähigkeiten auf einer den Prüflingen bekannten Wildwasserstrecke (Schwierigkeitsgrad bis max. III) | <ul style="list-style-type: none"> • Variabilität im Einsatz der Techniken • technische Ausführung von Bewegungsabläufen • Fahrtaktiken beim Ausweichen von Hindernissen • Bootsbeherrschung |

Kanupolo

Bewertung der Spielfähigkeit unter Berücksichtigung der taktischen Fähigkeiten im Spiel

3 : 3 und 5 : 5.

| Inhalt | Beobachtungsschwerpunkte |
|---|--|
| Spielnahe Situation 3:3 auf ein Tor | <ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit, Tore zu erzielen • Nutzung des freien Raumes • Abdecken eines Raumes • Stören bei der Ballannahme • Herausspielen des Balles • Lösen aus der Pressdeckung • Bootsbeherrschung • Ballbehandlung |
| <u>und</u> regelgeleitetes Spiel 5:5 | <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilität in der Spielweise • Übernahme verschiedener Rollen in Abwehr und Angriff • Mannschaftsdienlichkeit • Bootsbeherrschung • Ballbehandlung |

2.1.7 Kämpfen (Judo, traditionelles Karate)

Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung besteht aus drei Teilen. Die Prüflinge demonstrieren Techniken und Bewegungskombinationen aus den Inhalten des zu Grunde liegenden Kurses. Die quantitativen und qualitativen Anforderungen sollten mit den Prüfungselementen verbandlicher Gürtelprüfungen (i. d. R. weiß-gelb bis grün im Judo bzw. gelb-orange im Karate) vergleichbar sein.

Die einzelnen Prüfungselemente können durch Anweisungen bzw. Kommandos der Prüferin oder des Prüfers initiiert werden oder nach einer vom Prüfling schriftlich vorgelegten Verlaufsplanung erfolgen.

Bei der Auswahl der Sportart bzw. des Kampfarraagements sind nur solche zulässig, die die körperliche Unversehrtheit der Partnerin oder des Partners garantieren.

Judo

Die Judoprüfung unterteilt sich in:

1. Überprüfung technischer Fertigkeiten in vorgegebenen Situationen. Aus den drei Gruppen:
 - Fallübungen
 - Wurftechniken (Sicheln, Felgen, Einhängen, Ausheben, Blockieren, Opfern, Verwringen)
 - Bodentechniken (Halte- und Befreiungstechniken, Hebeltechniken, Würgetechniken)sind jeweils mindestens zwei Elemente zu zeigen.
2. Demonstration einer Handlungskette als einer vom Prüfling selbst erstellten Kata nach Initialvorgabe der Prüferin oder des Prüfers. Der Prüfling erhält die Aufgabenstellung sechs Wochen vor der Prüfung. Die Partnerin oder den Partner wählt der Prüfling frei.

Beispiel: Vorgabe des Prüfers: Angriff mit Seoi Nage. Der Prüfling arbeitet dazu Handlungsabfolgen mit möglichen Alternativen je nach Art der Reaktion mit Uke und Tori bis hin zu einem möglichen Ippon im Stand oder am Boden aus.

Möglichkeit 1: Tori wirft mit Seoi Nage und erzielt einen vollen Erfolg / Ippon;

Möglichkeit 2: Tori versucht mit Seoi Nage zu werfen, Uke blockt, Tori wechselt die Wurfrichtung als Reaktion auf den Block (z. B. Ko-Uchi-Gari), die Kombination gelingt;

Möglichkeit 3: Die Wurfausführung gelingt mit einer Wertung unterhalb eines Ippon, Fortsetzung mit einer Bodentechnik.

Innerhalb jeder aufgeführten Möglichkeit sind weitere Verzweigungen möglich.

3. Randori / Übungskampf (Stand / Boden)

Karate

Die Prüfung in traditionellem Karate unterteilt sich in:

1. Grundschule (Einzeltechniken und Kombinationen)
2. Partnerübungen
3. Ritualisierte Formübungen

Beispiele für Prüfungselemente im traditionellen Karate

| Prüfungsteil | Prüfungselemente |
|----------------------------------|---|
| Grundschule (Kihon) | Oi Tsuki - Mawatte Jodan Uke Gyaku Tsuki - Mawatte Gedan Barai Mae Geri Surikomi Mae Geri Sokuto Fomikomi Mawashi Geri |
| Kombinationen (Renraku Waza) | Mae Geri - Mawashi Geri - Gyaku Tsuki Surikomi Mae Geri - Mawashi Geri - Gyaku Tsuki |
| Abwehr (Uke) | Soto Uke (Chudan) - Gyaku Tsuki Uchi Uke (Chudan) - Gyaku Tsuki Gedan Barai - Gyaku Tsuki |
| Partnerübungen (Kumite) | Im Gleichschritt: 3 x Angriff: Oi Tsuki (Chudan) 3 x Abwehr: Soto Uke 3 x Angriff: Gyaku Tsuki (Chudan) 3 x Abwehr: Uchi Uke Angriff: 2 x Gyaku Tsuki Abwehr: 2 x Uch Uke - Empi Angriff: Mae Geri Abwehr: Uchi Harai Uke - Gyaku Tsuki |
| Ritualisierte Formübungen (Kata) | 1. oder 2. Kata (Pinan Nidan oder Pinan Shodan) |

Bewertung

Alle Prüfungsteile gehen mit gleichem Gewicht in die Endnote ein.

In Abhängigkeit von den einzelnen Sportarten mit ihren jeweils unterschiedlichen Prüfungsteilen dienen die folgenden Beobachtungsschwerpunkte als Bewertungskriterien:

- Richtigkeit und Präzision der Techniken,
- Kraft und Dynamik der Ausführungen,
- Beherrschung / Kontrolle des Krafteinsatzes,
- Gleichgewichtsbeherrschung,
- Zeit- und Distanzgefühl,
- Bewegungsausführung im Zusammenspiel mit der Partnerin oder dem Partner,

- Rhythmusgefühl,
- Variabilität / situatives Bewegen,
- Atemtechnik.

Die Bewertung orientiert sich an folgenden Notendefinitionen:

| | |
|----------------------------------|--|
| sehr gut (15 - 13 Punkte) | Nahezu alle Bewegungsausführungen entsprechen den festgelegten Kriterien in besonderem Maße. Kraft, Dynamik und Distanzgefühl sind den Situationen angemessen. |
| gut (12 - 10 Punkte) | Die meisten Bewegungsausführungen entsprechen den festgelegten Kriterien. Kraft, Dynamik und Distanzgefühl sind im Wesentlichen den Situationen angemessen. |
| befriedigend (09 - 07 Punkte) | Der überwiegende Teil der Bewegungsausführungen entspricht den festgelegten Kriterien. Kraft, Dynamik und Distanzgefühl weisen in einigen Situationen Schwächen auf. |
| ausreichend (06 - 04 Punkte) | Die Bewegungsausführungen entsprechen noch den festgelegten Kriterien trotz deutlicher Fehler in einigen Techniken. Kraft, Dynamik und Distanzgefühl weisen in vielen Situationen Schwächen auf. |
| mangelhaft (03 - 01 Punkte) | Der überwiegende Teil der Bewegungsausführungen entspricht nicht den festgelegten Kriterien. |
| ungenügend (00 Punkte) | Nahezu alle Bewegungsausführungen entsprechen nicht den festgelegten Kriterien |

Schwierigkeitsgrad und Komplexität der Techniken sowie Bewegungskombinationen sind in angemessener Weise zu berücksichtigen.

2.1.8 Triathlon und vergleichbare ausdauerorientierte Mehrkämpfe

Inhalte und Anforderungen

Als Mehrkampf wird die Kombination sportart- und lernfeldübergreifender Wettkampfanforderungen im Rahmen individuellen sportlichen Handelns verstanden. Der Schwerpunkt der Anforderungen liegt dabei überwiegend im konditionellen Bereich.

Triathlon

Der Triathlon setzt sich aus den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen zusammen. Der Wettkampf ist in dieser Reihenfolge ohne Unterbrechung der Zeitnahme durchzuführen.

Bei der Organisation des Wettkampfes sollen die folgenden Streckenlängen eingehalten werden:

Schwimmen 400 - 600 m
 Rad fahren 20 - 24 km
 Laufen 5,5 - 6,5 km.

Weitere Mehrkämpfe

Auf der Basis entsprechender Kurse können auch weitere Kombinationen für Mehrkämpfe als sportpraktische Prüfung durchgeführt werden. Hinsichtlich der Anforderungen sind die Mehrkämpfe ausdauerorientiert und dem Triathlon vergleichbar; Inhalte und Kriterien werden vom Prüfling in Absprache mit der Prüferin oder dem Prüfer gewählt; sie sind mit dem Fachprüfungsausschuss abzustimmen. Kombinationen der Mehrkämpfe können aus folgenden Sportarten gebildet werden: Rudern, Radfahren, Laufen, Schwimmen, Inlineskating, Kanu.

Bewertung

Der Fachprüfungsausschuss Sport legt die Bewertungskriterien für Jungen und Mädchen in Anlehnung an die Wertungstabellen zu den einzelnen Disziplinen unter Berücksichtigung von Rahmenbedingungen wie Streckenprofil, Untergrund, Strömung o. ä. fest; die Streckenlängen sind für beide Geschlechter gleich. Er trägt dafür Sorge, dass das von den Prüflingen verwendete Material (Boot, Rad, Inlineskates) in etwa gleichwertig ist.

Die folgende Tabelle gibt Richtwerte (für Zeiten und Leistungsbeurteilungen) für einen Triathlon mit den Distanzen 500 m Schwimmen, 24 km Radfahren und 6,4 km Laufen für Jungen (m) und Mädchen (w) an:

| Pkt. | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| m. | 1:25 | 1:28 | 1:31 | 1:35 | 1:39 | 1:43 | 1:48 | 1:53 | 1:58 | 2:03 | 2:08 | 2:13 | 2:18 | 2:23 | 2:28 |
| w. | 1:37 | 1:41 | 1:45 | 1:49 | 1:53 | 1:58 | 2:03 | 2:08 | 2:13 | 2:19 | 2:25 | 2:31 | 2:37 | 2:43 | 2:49 |

Beim Rad fahren ist das Fahren im Windschatten untersagt. Die Prüflinge tragen einen Kopfschutz.

2.1.9 Spielen

Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung umfasst drei Teile. Überprüft werden im

- Teil 1: die Umsetzung technischer Fertigkeiten bei festgelegtem Handlungsprogramm,
- Teil 2: die Umsetzung technischer Fertigkeiten in offenerem Handlungsprogramm
- Teil 3: die Handlungsfähigkeit im Spiel.

Mannschaftsspiele

Teil 1:

Die Überprüfung der Umsetzung technischer Fertigkeiten bei festgelegtem Handlungsprogramm wird mit spielnahen Schwerpunktsetzungen in Einzelnen oder komplexen Handlungsformen mit oder ohne Gegenspielerin / Gegenspieler durchgeführt.

Beispiel Basketball

Spielsituation 1 : 0 oder 1 : 1 auf einen Korb; festgelegtes Handlungsprogramm auch mit situationsangepassten Technikvarianten.

Teil 2:

Die Überprüfung der Umsetzung technischer Fertigkeiten in einem offeneren Handlungsprogramm beinhaltet Spielhandlungen mit gruppentaktischen Schwerpunkten und wird mit Gegenspielerinnen / Gegenspielern durchgeführt.

Beispiel Basketball

Spielsituation 2 : 2 oder 3 : 3 und / oder Überzahlspielsituationen auf einen Korb oder zwei Körbe; offenes Handlungsprogramm mit einer Vielzahl von situationsangepassten Technikvarianten.

Partnerspiele

Teil 1:

Die Überprüfung der Umsetzung technischer Fertigkeiten bei festgelegtem Handlungsprogramm wird in Grundsituationen des jeweiligen Rückschlagspiels durchgeführt.

Beispiel Badminton

Hoher Aufschlag, gerader Überkopfclear, diagonaler Überkopfclear, gerader Überkopfclear usw.

Beispiel Tischtennis

Schupfbälle VH und RH parallel, diagonal, kurz und lang.

Teil 2:

Die Überprüfung der Umsetzung technischer Fertigkeiten in einem offeneren Handlungsprogramm wird mit komplexen Handlungsformen in spielnahen Situationen durchgeführt.

Beispiel Badminton

Hoher Aufschlag, Überkopfclear, Drop, Netzdrops, Unterhandclear, Überkopfclear usw.

Beispiel Tischtennis

Spieler A VH-Topspin in VH und RH und im Wechsel VH und RH-Stopball, Spieler B als Abwehrspieler antwortet mit VH und RH-Abwehr, mit VH und RH-Schupf oder bei zu hoch und/oder zu lang gespieltem Stopball mit Schuss oder Topspin.)

Vor Durchführung der einzelnen Prüfungsteile sind entsprechende Beobachtungsschwerpunkte und Bewertungskriterien festzulegen. Die Gesamtheit der in den einzelnen Prüfungsteilen ausgewählten Beobachtungsschwerpunkte muss eine repräsentative Überprüfung der sportspielspezifischen Spielfähigkeit gewährleisten.

Mannschaftsspiele

Teil 3:

Die Überprüfung der Handlungsfähigkeit im Spiel wird im regelgeleiteten Spiel zweier Mannschaften durchgeführt.

Zur gezielten Beobachtung einzelner Prüflinge können diesen verschiedene Rollen zugewiesen werden. Der Spielbewertung ist nicht nur ein allgemeiner Eindruck der Gesamtleistung des jeweiligen Spielverhaltens zu Grunde zu legen, sondern eine Beurteilung des Fertigungs- und Fähigkeitsniveaus. Dabei werden auch kreative, wenn auch nicht immer erfolgreiche Handlungsvarianten, mit entsprechender Risikobereitschaft unter Berücksichtigung einzelner Spielsituationen in der Bewertung berücksichtigt.

Der Beobachtungszeitraum muss so bemessen sein, dass für jeden Prüfling eine gesicherte Bewertung möglich ist. Die Spielzeit ist auch in Abhängigkeit von der Anzahl der Prüflinge festzusetzen.

Für die Bewertung sind folgende Beobachtungsschwerpunkte zu Grunde zu legen:

- situationsgerechte Anwendung der Technik,
- taktisches Verhalten in Angriff und Abwehr unter Berücksichtigung der Spielanlage, der taktischen Auflagen und des positionsspezifischen Spiels,
- Einsatzbereitschaft, sportspielspezifische Kondition, faires und mannschaftsdienliches Verhalten.

Partnerspiele

Teil 3:

Die Überprüfung der Handlungsfähigkeit im Partnerspiel erfolgt im regelgeleiteten Einzel- und / oder Doppelspiel über einen Satz.

Für die Bewertung sind folgende Beobachtungsschwerpunkte zu Grunde zu legen:

- situationsgerechte Anwendung von Techniken und Variabilität der Schläge,
- taktisches Verhalten im Angriff und in der Abwehr unter Berücksichtigung der Ausnutzung des gesamten Spielfeldes, der Laufwege und des Einnehmens der Zentralpositionen,
- Einsatzbereitschaft, sportspielspezifische Kondition, Fairness.

Bewertung

Bei der Bildung der Endnote haben die Teilergebnisse folgende Gewichtung:

Teil 1: 30%

Teil 2: 30%

Teil 3: 40%

Die nachfolgende Übersicht beinhaltet Beurteilungsschwerpunkte für die Prüfungsteile 1 und 2:

| | |
|----------------------------------|---|
| sehr gut (15 - 13 Punkte) | Die technischen Elemente werden unter wechselnden Bedingungen sicher beherrscht, genau ausgeführt und fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen jederzeit angemessen und schnell an |
| gut (12 - 10 Punkte) | Die technischen Elemente werden unter wechselnden Bedingungen gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und insgesamt fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen in der Regel angemessen und rasch an. |
| befriedigend (09 - 07 Punkte) | Die technischen Elemente werden unter wechselnden Bedingungen beherrscht und zufrieden stellend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen in der Tendenz meistens richtig an, zeitliche Verzögerungen und gelegentliche Verhaltenskorrekturen sind jedoch nicht zu übersehen. |
| ausreichend (06 - 04 Punkte) | Die technischen Elemente werden auch unter einfachen Bedingungen nicht zufrieden stellend ausgeführt und kaum in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen häufig nur zögernd und gelegentlich auch verkehrt an; die Fähigkeit zu schnellem Korrigieren fehlerhafter Verhaltensweisen ist wenig ausgeprägt. |
| mangelhaft (03 - 01 Punkte) | Auch einfache technische Elemente werden überwiegend fehlerhaft ausgeführt; die Fähigkeit zur Koordinierung von Bewegungen ist gering; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen nicht oder nur nach massiver Hilfe an. |
| ungenügend (00 Punkte) | Die technischen Grundelemente werden weder einzeln noch in Verbindung beherrscht; für richtiges taktisches Verhalten und taktische Maßnahmen ist kein Verständnis erkennbar. |

Die Beurteilung der Spielfähigkeit im Teil 3 der Prüfung orientiert sich an folgenden Notendefinitionen; die Noten werden je nach Tendenz in Punkte umgesetzt.

| | |
|----------------------------------|---|
| sehr gut (15 - 13 Punkte) | Nahezu alle Spielhandlungen werden erfolgreich ausgeführt. |
| gut (12 - 10 Punkte) | Die meisten Spielhandlungen werden erfolgreich ausgeführt. |
| befriedigend (09 - 07 Punkte) | Die Anzahl der erfolgreichen Spielhandlungen ist größer als die der nicht erfolgreichen. |
| ausreichend (06 - 04 Punkte) | Die Anzahl der nicht erfolgreichen und erfolgreichen Spielhandlungen ist in etwa gleich groß. |
| mangelhaft (03 - 01 Punkte) | Die meisten Spielhandlungen werden nicht erfolgreich ausgeführt. |
| ungenügend (00 Punkte) | Nahezu alle Spielhandlungen misslingen. |

Die Beurteilung "erfolgreich" oder "nicht erfolgreich" bezieht sich auf den Grad der Bewältigung der Anforderungen zu den jeweils vorgegebenen Beobachtungsschwerpunkten.

2.2 Dritte sportpraktische Teilprüfung im Leistungsfach

Inhalte und Anforderungen

Die dritte sportpraktische Teilprüfung repräsentiert in besonderer Weise das für den Sportunterricht der Kursstufe vorgesehene Konzept eines Praxis-Theorie-Verbundes (vgl. RRL, S. 4). Sie gibt Aufschlüsse über die Handlungskompetenz des Prüflings sowohl im motorischen als auch im kognitiven Bereich (vgl. RRL, S. 35), wobei ein unmittelbarer Zusammenhang der geprüften Praxis mit der Theorie erforderlich ist.

Der theoretische Zugriff auf die praktischen Inhalte der Prüfung kann erfolgen über:

- Analyse motorischer und physiologischer Leistungsanforderungen einer Sportart bzw. einer Bewegung,
- Reflexion eigenen und fremden Handelns im Spiel,
- Lösung situativ auftretender oder vom Prüfer vorgeplanter Probleme im Bewegungsvollzug oder im Spiel,
- Darstellung idealtypischer Bewegungsverläufe, Fehleranalyse, Fehlerkorrektur,
- Vorstellung und Durchführung vorbereitender oder trainingsmethodisch relevanter Übungen,
- Vergleiche vorgegebener oder erarbeiteter Bewegungs- und Spielstrukturen,
- Entwicklung und Vergleich von Gestaltungsprinzipien,
- Diskussion von Gesundheitsaspekten, etc.

Die praktischen Gegenstände einer Prüfung sind auf eine Sportart eines Erfahrungs- und Lernfeldes der Gruppen A oder B zu beziehen (vgl. Nr. 1.4). Prüfungssportarten der dritten Teilprüfung dürfen nicht Gegenstand der beiden anderen Teilprüfungen sein. Der Prüfungsgegenstand muss sich aus Inhalten von Kursen ergeben, die von der Lehrkraft erteilt wurden, die den Leistungskurs leitet.

Die Auswahl der Sportart trifft die Leiterin oder der Leiter des Leistungsfachkurses in Absprache mit dem Prüfling. Aufgabenstellung und Durchführung obliegen der Prüferin oder dem Prüfer, auf Nrn. 9.3 und 23.1 EB-AVO-GOFAK wird verwiesen. In das Prüfungsergebnis gehen theoretische Anteile mit 30 - 40 Prozent ein. Teilergebnisse und ihre Gewichtung sind im Protokoll zu vermerken. Theoretische und praktische Teilergebnisse werden getrennt aufgeführt und zu einer Gesamtnote verrechnet; ist dies auf Grund sehr

enger Verknüpfung von Praxis und Theorie nicht möglich, erhält das Protokoll den Vermerk "In die Gesamtnote gingen theoretische Anteile zu ... Prozent ein."

Die Inhalte der dritten sportpraktischen Prüfung dürfen mit denen der sporttheoretischen Fachprüfung nicht übereinstimmen. Hinsichtlich des Umfangs orientiert sich die dritte Teilprüfung an den anderen beiden sportpraktischen Teilprüfungen; dabei ist der Umfang praktischer und theoretischer Aufgaben an der jeweils festgelegten Gewichtung von Theorie und Praxis auszurichten. Theoretische Aufgaben werden in aller Regel in Form eines Prüfungsgesprächs bearbeitet, das der Prüfling durch praktische Demonstration unterstützen kann. Im Regelfall wird mit der Prüfung unmittelbar begonnen; dem Prüfling kann - wenn Vorarbeiten für die Umsetzung der Prüfungsaufgaben notwendig sind - eine entsprechende kurze Planungszeit eingeräumt werden. Eine Prüfung kann für mehrere Prüflinge gleichzeitig durchgeführt werden. Dabei können die Prüflinge verschiedene Aufgaben oder dieselben Aufgaben getrennt voneinander bearbeiten.

Die im Folgenden vorgestellten Prüfungsvorschläge sind - in deutlicher Abgrenzung von mündlichen Prüfungen - in Form und Inhalt so gestaltet, dass sie sowohl dem Prüfling bzw. den Prüflingen vorgegebene Aufgabenstellungen implizieren als auch erwartete Prüfungsverläufe und -ergebnisse skizzieren. Dadurch soll zum einen die Prozesshaftigkeit der Prüfung, zum anderen die Gebundenheit theoretischer Inhalte an die motorische Handlungssituation verdeutlicht werden.

1. Beispiel für eine dritte sportpraktische Prüfung

(Sportart: Tanz)

Das Beispiel geht von einer Einzelprüfung aus. (Die vorgegebenen Aufgaben sind *kursiv* gedruckt, weitere Aufgaben und Fragen können sich aus dem Kontext des Prüfungsverlaufes ergeben).

1. Aufgabenschritt

Der Prüfling erhält die Aufgabe, *ein Aufwärmprogramm zum Tanzen mit dem Schwerpunkt der Erarbeitung von Sprungkombinationen zu entwerfen. Die Übungen sollen mit Musik- bzw. Rhythmusbegleitung erfolgen*, die die Schülerin oder der Schüler aus von der Prüferin oder vom Prüfer gestellten Beispielen wählt. Er erhält 15 Minuten Planungszeit unter Aufsicht. (Erstellte Aufzeichnungen werden am Ende der Prüfung dem Protokoll beigelegt.)

2. Aufgabenschritt

Der Prüfling stellt zwei verschiedene Formen des allgemeinen Aufwärmens vor. Er beschreibt bzw. führt Übungen aus mindestens zwei methodischen Bereichen vor wie "Imitieren von Demonstrationen", "Stellen von Bewegungsaufgaben" oder "Improvisieren". Im speziellen Teil des Aufwärmprogramms demonstriert er sowohl Dehn- als auch Kräftigungsübungen– z. B. In Form eines Exercise–, die die Muskelgruppen auf Übungen des Themenschwerpunkts vorbereiten. Der Prüfling erklärt dabei deren physiologische Wirkungsweise für den Muskel-Band-Apparat.

3. Aufgabenschritt

Der Prüfling erhält weiterhin die Aufgabe, dieses Aufwärmprogramm mit einer Gruppe durchzuführen und aktiv teilzunehmen. Er beobachtet seine Mitschülerinnen und Mitschüler und korrigiert sie ggf. Er setzt sich kritisch mit Art und Schwierigkeit der Übungen, ihrer Abfolge und dem Bewegungsverhalten Einzelner aus der Gruppe auseinander. Er benennt Ursachen für Fehler in der Ausführung und macht Verbesserungsvorschläge.

Bewertung

Die theoretischen Anteile der Prüfung gehen zu 40 % in das Gesamtergebnis ein; die Bewertung der praktischen Anteile mit 60 %.

2. Beispiel für eine dritte sportpraktische Prüfung

(Sportart: Basketball)

Das Beispiel geht von der Überprüfung zweier Prüflinge aus; dabei absolvieren beide Prüflinge im Rahmen der Gesamtgruppe alle motorischen Prüfungsteile, die theoretischen Aufgabenteile werden von ihnen wechselweise wie dargestellt bearbeitet. (Die vorgegebenen Aufgaben sind *kursiv* gedruckt, weitere Aufgaben und Fragen können sich aus dem Kontext des Prüfungsverlaufes ergeben.)

1. Aufgabenschritt

Nach einer auf das Ballspiel bezogenen Aufwärmphase *spielen die Prüflinge mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern ein Tschukball-Spiel 4 : 4* (Parteiballspiel ohne Dribbling, ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball ans Basketballbrett geworfen wird und anschließend zu Boden fällt). Beobachtungsschwerpunkte und Bewertungskriterien sind Passgenauigkeit, Freilaufen, Defensiv-Verhalten, Einsatz.

Prüfling 1 erarbeitet Gemeinsamkeiten und Unterschiede zum Basketballspiel und disku-

tiert die Einsatzmöglichkeiten des Spiels zur vortaktischen Schulung. Er erschließt Ähnlichkeiten zum Ballvortrag beim Fastbreak und zum Give-and-go-Spiel, für die Abwehr stellt er die Notwendigkeit der Mann-Mann-Deckung und des Reboundverhaltens fest. Er erläutert und begründet die durch das verbotene Dribbling fehlenden 1: 1-Situationen sowie das beim Werfen eher durch Krafteinsatz als durch Präzision bedingte Zustandekommen von Punkterfolgen.

Prüfling 2 stellt kurz die Aufgaben und Handlungsweisen unterschiedlicher Angriffspositionen dar, die er im nachfolgenden Spiel einnehmen soll. Er erläutert z. B. die Funktion des Centers als Anspielstation für ein variables Doppelpass- oder 1: 1-Spiel und zeigt Möglichkeiten der Ausnutzung von Blöcken auf, er hebt auch seine Aufgabe als Werfer aus der Mitteldistanz hervor.

2. Aufgabenschritt

Die Gruppe führt ein zehnmütiges regelgeleitetes Basketballspiel durch; der Prüfer gibt beiden Mannschaften eine Zonendeckung 2– 1 - 2 vor.

Prüfling 1 reflektiert anschließend - ausgehend vom Erfolg seiner Handlungen - kritisch seine eigene Rolle im Spiel, z. B. Würfe unter Ausnutzung eines Wurfschirms, Durchbruch durch Give-and-go-Spiel etc.

Prüfling 2 reflektiert den bisherigen Spielverlauf, indem er z. B. einen langsamen, statischen Angriffsaufbau mit geringem Korberfolg durch notwendige Distanzwürfe feststellt. Er erläutert und begründet praktische Lösungsmöglichkeiten der angesprochenen Probleme und schlägt z. B. eine Veränderung der Grundaufstellung im Angriff (Nahtstellen besetzen), Druck auf die Nahtstellen, Nutzung deckungsschwacher Räume, Überzahlbildung, Schnellangriff für seine Mannschaft oder eine Mann-Mann-Verteidigung für die gesamte Gruppe vor.

3. Aufgabenschritt

Nach einer weiteren Spielphase unter den veränderten Bedingungen geben beide Prüflinge (getrennt voneinander) eine kurze Beurteilung hinsichtlich Spielverlauf und eigener Rolle im Spiel ab.

Bewertung

Die theoretischen Anteile der Prüfung gehen zu 40 % in das Gesamtergebnis ein. Die Bewertung der praktischen Anteile orientiert sich an der für den Bereich "Spielen" vorgegebenen Gewichtung von Prüfungsteilen.

3. Beispiel für eine dritte sportpraktische Prüfung

(Sportart: Leichtathletik)

Das Beispiel geht von der Überprüfung eines Prüflings aus. (Die vorgegebenen Aufgaben sind *kursiv* gedruckt, weitere Aufgaben und Fragen können sich aus dem Kontext des Prüfungsverlaufes ergeben.)

1. Aufgabenschritt

Der Prüfling erhält die Aufgabe, *nach einer kurzen eigenständigen Erwärmung Standstöße im Kugelstoßen so durchzuführen, dass zunächst die wesentlichen Technikmerkmale deutlich werden und im Anschluss eine größtmögliche Weite erzielt wird.* Der Prüfling stellt in einem nachfolgenden Gespräch die wesentlichen Technikelemente und ihre biomechanischen Elemente dar, indem er die Funktion einzelner Phasen (z. B. optimale Länge der Beschleunigungsweges) und der zu Grunde liegenden Prinzipien (z. B. Koordination von Teilimpulsen) erläutert.

2. Aufgabenschritt

Der Prüfling erhält die Aufgabe, *das Kugelstoßen mit abstossvorbereitender Phase (An gleiten/Auftaktschritt) durchzuführen; Ziel ist eine maximale Weite.* Je nach Differenz zwischen Standstoßweiten und den Weiten der Stöße mit abstossvorbereitender Phase (entweder Durchschnittsweite oder bester Versuch) werden in einem nachfolgenden Gespräch die Gründe des Weitzuwachses vom Prüfling erläutert.

Bei fehlendem oder sehr geringem Weitengewinn *erörtert der Prüfling* entsprechend den der Prüfung zu Grunde liegenden Kursthemen (Praxis/Theorie-Kurs) *Kraftprobleme* (Trainingslehre) und / oder *Koordinationsprobleme* (Bewegungslernen). Er macht u. a. Vorschläge für eine sinnvolle Veränderung der idealisierten Zieltechnik und/oder des Stoßgewichtes bezogen auf seine individuellen Voraussetzungen.

Bewertung

Der praktische Teil der Prüfung geht zu 70 % in das Gesamtergebnis ein; auf die Fähigkeit zur Demonstration der techniktypischen Merkmale entfallen 60 %, auf die erreichte Kugelstoßweite 40%. Die theoretischen Anteile der Prüfung gehen zu 30 % in das Gesamtergebnis ein; über das Erklärungswissen im ersten Aufgabenschritt hinaus wird im zweiten Aufgabenschritt Handlungswissen beurteilt, das u. a. die Strukturierung und Analyse von Problemen und individuelle Lösungsvorschläge umfasst.

Bewertung

Je nach Anlage des der Prüfung zu Grunde liegenden Kurses kann die Verbindung von Praxis und Theorie unterschiedlich gestaltet sein. Die Bandbreite der Verbindung reicht von einer die Praxis erläuternden Theorie bis hin zur Überprüfung der Verwendbarkeit von Theoriebestandteilen zur Lösung konkreter Praxisprobleme. Auf die jeweilige Ausformung der Praxis-Theorie-Verbindung werden die Bewertungskriterien abgestimmt und entsprechend gewichtet. Für Sportarten, bei denen quantifizierte Bewertungskriterien (Tabellen) vorliegen, kann eine davon abweichende Beurteilungsform angewandt werden. Die Bewertungskriterien und die Gewichtung von praktischen und theoretischen Anteilen an der Endnote legt die Prüferin oder der Prüfer fest. Der Bewertung motorischer sowie kognitiver Handlungsfähigkeit liegen folgende Beobachtungsschwerpunkte zu Grunde:

- aufgabengerechtes Bewegungshandeln (z. B. Demonstrationsfähigkeit),
- situationsangemessenes Bewegungshandeln (z. B. Variation im Verhaltensrepertoire),
- Reflexionsfähigkeit,
- Verknüpfung theoretischer und praktischer Elemente,
- Überprüfung eigenen oder fremden sportlichen Handelns (z. B. Problemstrukturierung / Planungsänderungen),
- Verwendung von Fachbegriffen.

Die Bewertung dieser Fähigkeiten richtet sich jeweils nach folgenden Notendefinitionen. Die Leistungen sind entsprechend der festgelegten Gewichtung zu einer Gesamtnote zusammenzufassen.

| | |
|----------------------------------|---|
| sehr gut (15 - 13 Punkte) | <ul style="list-style-type: none">• Die Bewegungshandlungen entsprechen der Aufgabenstellung in besonderem Maße und es werden nahezu alle Bewegungshandlungen erfolgreich ausgeführt.• Die Verknüpfung von Praxis und Theorie gelingt methodisch und inhaltlich nahezu uneingeschränkt; die Darstellung erfolgt sehr klar und präzise. |
| gut (12 - 10 Punkte) | <ul style="list-style-type: none">• Die Bewegungshandlungen entsprechen der Aufgabenstellung und werden weitgehend erfolgreich ausgeführt.• Die Verknüpfung von Praxis und Theorie gelingt methodisch und inhaltlich; die Darstellung erfolgt klar und präzise. |
| befriedigend (09 - 07 Punkte) | <ul style="list-style-type: none">• Die Bewegungshandlungen entsprechen der Aufgabenstellung in den wesentlichen Punkten und es überwiegen die erfolgreich ausgeführten Bewegungshandlungen.• Die Verknüpfung von Praxis und Theorie weist Lücken auf; die Darstellung erfolgt sachlich und sprachlich in angemessener Weise. |

| | |
|---|---|
| <p>ausreichend (06 - 04 Punkte)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Die Bewegungshandlungen entsprechen teilweise der Aufgabenstellung; die Anzahl erfolgreicher und nicht erfolgreicher Bewegungshandlungen ist annähernd gleich groß. • Grundlegende Theorieelemente werden mit der Praxis verbunden; die sachliche und sprachliche Darstellung ist im Wesentlichen richtig. |
| <p>mangelhaft (03 - 01 Punkte)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Die Aufgabenstellung wird nicht hinreichend in den Bewegungshandlungen berücksichtigt; es überwiegen die nicht erfolgreich durchgeführten Bewegungshandlungen. • Die Verknüpfung von Praxis und Theorie gelingt in wesentlichen Punkten nicht; die Darstellung weist Lücken hinsichtlich sachlicher und sprachlicher Prägnanz auf. |
| <p>ungenügend (00 Punkte)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Die Aufgabenstellung ist in den Bewegungshandlungen nicht berücksichtigt; Nahezu alle Bewegungshandlungen werden nicht erfolgreich durchgeführt. • Die Verknüpfung von Praxis und Theorie ist nicht zu erkennen; die Darstellung ist sachlich falsch und sprachlich unzureichend. |

3 Sporttheoretischer Teil der Fachprüfung

3.1 Anforderungsbereiche

Die Anforderungen in der Abiturprüfung werden drei Bereichen zugeordnet. Die Unterteilung in Anforderungsbereiche stellt wichtige Kriterien für die Erarbeitung von Aufgaben, die Beschreibung der erwarteten Prüfungsleistung und die Beurteilung von Prüfungsleistungen dar. Die Anforderungsbereiche stehen zueinander in wechselseitiger Beziehung und sind nicht immer eindeutig voneinander zu trennen. Teilaufgaben können in der Regel überwiegend einem Anforderungsbereich zugeordnet werden. Bei der Zuordnung der erwarteten Leistungen der Prüflinge zu den Anforderungsbereichen ist der Zusammenhang mit dem vorausgegangenen Unterricht zu beachten.

Die folgende fachspezifische Beschreibung legt nicht Inhalte von Prüfungen fest. Sie ist nicht abschließend, beschreibt jedoch beispielhaft das Anforderungsniveau unter Hinweis auf mögliche Prüfungsinhalte.

Anforderungsbereich I

Der Anforderungsbereich I umfasst Fachkenntnisse und deren Anwendung im gelernten oder wiederholenden Zusammenhang. Dazu gehören

- die Wiedergabe fachbezogener Sachverhalte,
- die Verwendung fachspezifischer Begriffe,
- das Beherrschen fachspezifischer Betrachtungsweisen, Modellvorstellungen und Arbeitstechniken.

Beispiele:

- Kenntnis der Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems,
- Kenntnis von Prinzipien und Abläufen des Intervalltrainings,
- Kenntnis biomechanischer Prinzipien bei Bewegungsabläufen,
- Gebrauch einer sportwissenschaftlichen und sportartbezogenen Fachsprache (z.B. aerobe Arbeit, lohnende Pause, Koordination von Teilimpulsen),
- Beschreibung der Vor- und Nachteile einer 6:0 Deckung im Hallenhandball.

Anforderungsbereich II

Der Anforderungsbereich II umfasst die selbstständige Übertragung des Gelernten auf vergleichbare fachbezogene Gegenstände. Dazu gehören

- das Auswählen, Ordnen und Verarbeiten von Sachverhalten unter vorgegebenen Gesichtspunkten,
- das Anwenden von aus dem Unterricht bekannten Untersuchungsmethoden auf vergleichbare neue Sachverhalte,
- das Abwandeln bekannter Verfahrensweisen.

Beispiele:

- Verändern eines Trainingsplans,
- Auswerten von nicht bekannten (biologischen, biomechanischen usw.) Testreihen und Versuchen,
- Übertragen biomechanischer Prinzipien auf in diesem Zusammenhang noch nicht betrachtete einzelne Bewegungen und Bewegungsfolgen.

Anforderungsbereich III

Der Anforderungsbereich III umfasst die durchdachte und geordnete Auseinandersetzung mit komplexen Sachverhalten des Sports mit dem Ziel, zu selbstständigen Erkenntnissen, Folgerungen, Deutungen oder Wertungen zu gelangen. Dazu gehören

- das Herstellen von Beziehungen,
- das Ziehen von Schlussfolgerungen,
- das Deuten von Aussagen und Gestaltungen,
- das begründete Bewerten von Sachverhalten,
- das Erarbeiten von Lösungsvorschlägen,
- das Begründen und Beurteilen des eigenen Vorgehens.

Beispiele

- Analyse der Beziehung zwischen Sport und Wirtschaft mit persönlicher Stellungnahme,
- Stellungnahme zum Problembereich "Kinder im Hochleistungssport",
- Erstellen von Trainingsplänen,
- Überprüfen der Anwendbarkeit vorliegender Methoden auf festgesetzte Sachlagen.

3.2 Schriftliche Prüfung

Der Schulbehörde werden für jede Prüfungsgruppe zwei Aufgabenvorschläge eingereicht.

Die Vorschläge dürfen sich nicht nur auf Sachgebiete aus einem Kurshalbjahr beziehen; ungeachtet einer notwendigen Schwerpunktbildung müssen die Aufgaben Themen aus verschiedenen Kurshalbjahren zur Grundlage haben. Beide Aufgabenvorschläge müssen hinsichtlich ihres Schwierigkeitsgrades gleichwertig sein. Aufgaben, die im Unterricht bereits so eingehend behandelt worden sind oder die einer bearbeiteten Aufgabe so nahe stehen, dass ihre Lösung keine selbstständige Leistung mehr erfordert, dürfen nicht vorgeschlagen werden. Für alle Aufgaben muss der Bezug zum vorausgegangenen Unterricht vorhanden und erkennbar sein.

3.2.1 Art der Aufgabenvorschläge

Jeder Aufgabenvorschlag muss materialgebundene Aufgabenteile enthalten. Nach Umfang und Schwierigkeitsgrad angemessenes Material (Text, Grafik, Statistik, Trainingsplan, Bild, Film u. a.) ist auszuwerten. Mit Hilfe des Materials ist ein Sachverhalt und / oder ein Problem zu untersuchen. Dabei soll über die formale und inhaltliche Analyse des Materials auch Interpretation und Reflexion des im Material enthaltenen oder dem Material zu Grunde liegenden Sachverhaltes geleistet werden.

3.2.2 Hinweise zum Erstellen von Aufgabenvorschlägen

Jeder Aufgabenvorschlag für die schriftliche Abiturprüfung muss sich über alle drei Anforderungsbereiche erstrecken. Der Schwerpunkt der zu erbringenden Prüfungsleistungen soll im Anforderungsbereich II liegen; der Anteil des Anforderungsbereichs I soll den des Anforderungsbereichs III übersteigen.

Jeder Aufgabenvorschlag sollte eine thematische Einheit bilden. Er sollte in sinnvollem Umfang in 3 - 5 Teilaufgaben gegliedert sein. Diese Gliederung erleichtert die Lösung der Aufgaben und die Beurteilung der Prüfungsleistungen. Unzusammenhängende Einzelfragen sind nicht zulässig. Aus der Formulierung jeder Teilaufgabe müssen Umfang und Art der geforderten Leistung erkennbar sein. Es ist anzustreben, dass jede Teilaufgabe möglichst unabhängig von Ergebnissen vorhergehender Teilaufgaben bearbeitet werden kann. Die Teilaufgaben sollten als Arbeitsaufträge formuliert werden und so angelegt sein, dass bei den Lösungen eine differenzierte Bewertung möglich ist.

3.2.3 Einzureichende Unterlagen

Für jeden Aufgabenvorschlag sind einzureichen:

- (1) Aufgabenstellung (Thema mit Gliederung der Aufgabe),
- (2) Materialvorlage mit Angabe der Fundstelle(n),
- (3) Kurze Beschreibung des Bezugs des Aufgabenvorschlages zum vorausgegangenen Unterricht, einschließlich der Angabe der Kursthemen und/oder Sachgebiete,
- (4) Knappe Darstellung der erwarteten Prüfungsleistung, aus der der Anspruch hinsichtlich des Umfangs und der Komplexität der Teilaufgaben erkennbar wird, und Zuordnung der Teilaufgaben zu den Anforderungsbereichen,
- (5) Für die Bewertung vorgesehene Gewichtung der Teilaufgaben im Rahmen der Gesamtaufgabe,
- (6) Angabe der dem Prüfling zur Verfügung stehenden Hilfsmittel, die der Genehmigung durch die Schulbehörde bedürfen,
- (7) Versicherung der Geheimhaltung.

3.2.4 Bewertung von Prüfungsleistungen

Die Bewertung unterliegt der besonderen pädagogischen Verantwortung der Beurteilenden. Dabei ist die Prüfungsleistung grundsätzlich als Ganzes zu sehen. Die Beurteilung der vom Prüfling erbrachten Leistung orientiert sich an der Beschreibung der erwarteten Prüfungsleistung. Von den Erwartungen abweichende, sinnvolle Leistungen werden in die Bewertung einbezogen, sofern sie im Rahmen der Aufgabenstellung liegen.

Bei der Bewertung haben folgende Kriterien besonderes Gewicht:

Qualität

Beachtung der Aufgabenstellung, Genauigkeit der Kenntnisse und Einsichten, Sicherheit in der Beherrschung der Methoden und Fachsprache, Stimmigkeit und Differenziertheit der Aussage, Herausarbeiten des Wesentlichen, Klarheit und Anspruchsniveau der Problemerkennung, Differenziertheit und Angemessenheit des Urteils.

Quantität

Umfang der Kenntnisse und Einsichten, Breite der Argumentationsbasis, Vielfalt der Aspekte und Bezüge.

Darstellungsfähigkeit

Klarheit und Eindeutigkeit der Aussage, Treffsicherheit und Angemessenheit im Ausdruck, Übersichtlichkeit der Gliederung und der Gedankenführung, strukturelle Klarheit durch Einleitungen, Überleitungen, Zusammenfassungen.

Eine Bewertung mit 05 (oder mehr) Punkten setzt voraus, dass

- die Kenntnis wesentlicher Sachverhalte nachgewiesen ist,
- zentrale Aussagen und bestimmte Merkmale eines Textes (Materials) in Grundzügen erfasst sind,
- die Ausführungen auf die Aufgabe bezogen sind,
- grundlegende fachspezifische Verfahren und Begriffe angewendet werden,
- die Darstellung im Wesentlichen verständlich ausgeführt und erkennbar geordnet ist.

Bei der Bewertung der Prüfungsleistung werden die Teilaufgaben zunächst für sich mit Punkten bewertet; aus der Bewertung der Teilaufgaben wird entsprechend der vorgesehenen Gewichtung die Gesamtpunktzahl ermittelt. Wesentliche Abweichungen von der vorgesehenen Gewichtung sind zu begründen.

Auf der Grundlage der genannten Anforderungen wird die Prüfungsleistung in einem zusammenfassenden Gutachten beurteilt. Das Gutachten muss so abgefasst sein, dass die Bewertungskriterien erkennbar werden.

3.2.5 Aufgabenbeispiel

(1) Aufgabenstellung

(Thema: „Aspekte des Bewegungslernens beim Springen“)

- 1.1 Beschreiben Sie die Bewegung "Strecksprung mit ganzer Drehung aus dem Mini-trampolin", indem Sie unter Berücksichtigung der Phaseneinteilung die wesentlichen Bewegungsmerkmale herausarbeiten (AM 1).
- 1.2 Erläutern Sie, welche zentralen Fehler bei dieser Bewegung auftreten können.
2. Setzen Sie sich grundsätzlich mit dem Begriff *Fehler* im Bewegungslernen aus-

einander und diskutieren Sie an einem Beispiel Ihrer Wahl, welchen Einfluss Fehler im Hinblick auf das Bewegungslernen haben.

3. In dem vorliegenden Interview mit dem Weltklassehochspringer C. Thränhardt (AM 2) werden weitere Aspekte des Bewegungslernens angesprochen. Stellen Sie die zentralen Aspekte fachlich angemessen dar und nehmen Sie dazu Stellung.
4. Entwickeln Sie für einen Grundkurschüler in der Sportart Leichtathletik eine Trainingseinheit 'Hochsprung', die sowohl die Aspekte des Bewegungslernens als auch den Aspekt der Verbesserung der motorischen Grund- und Komplexeigenschaften berücksichtigt.

(2) Materialien



AM 1: "Streckensprung mit ganzer Drehung aus dem Minitrampolin"

AM 2: Lehre der Leichtathletik 1987, Interview mit Carlo Thränhardt

Herr Thränhardt, Spitzenathleten haben i. d. R. eine sehr gute Bewegungsvorstellung; sie wissen also ziemlich genau, was - in Ihrem Falle während des Springens - zu tun ist. Das Problem ist nur, ob ihnen das vor und während des Bewegungsablaufes auch bewusst ist und ob sie sich danach auch noch daran erinnern können. Wie ist das bei Ihnen?

Ich weiß ziemlich genau, was passiert oder besser: was ich machen müsste, damit es ein guter Sprung wird.

Gut. Dann versuchen wir doch mal, die einzelnen Phasen durchzugehen: Wenn wir uns die letzten Schritte ansehen, da - wo richtig beschleunigt wird ...

.. da ist es schon zu spät. Wichtig ist bereits der 1. Schritt vom Anlauf - er ist mitentscheidend für den Sprung.

Inwiefern?

Weil er eben druckvoll, aber dennoch flach "rausgehen" muss, damit man ein gutes Druckgefühl für die Kurve bekommt. Die letzten Schritte sind viel automatischer als der Beginn des Anlaufs - da kann man gar nicht mehr so viel korrigieren. Aber: der erste Schritt, die ersten beiden vielleicht, auf die kann man sich, auf die muss ich mich konzentrieren, damit's läuft!

Woran denken Sie in diesem Moment, also vor dem Beginn des Anlaufs?

Genau eben daran: dass der 1. Schritt flach, druckvoll, "weit raus" gehen soll.

Also nicht an den Sprung (Carlo: Nein), an das eigentliche Ziel, rüberzuspringen?

Nein. Ich denke immer an das Nächstliegende; hier: an einen guten Übergang in den Anlauf hinein.

Ja - gut. Wenn man jetzt den Bogen durchlaufen und nur noch die letzten drei Schritte vor sich hat, kann man dies bewusst machen, oder läuft das völlig automatisch ab?

Das ist völlig unterschiedlich; manchmal ist es bewusst - manchmal unterbewusst. Bei dem 2,37-m-Sprung hier in Berlin (Red.: das war am 24.2.1984) war es bewusst; da wusste ich genau, was passiert. Da hatte ich auch in der Kurve noch richtig Druck gemacht mit dem linken Bein und im vorletzten Schritt gemerkt, dass der optimal da ist. Denn der vorletzte Schritt ist ja entscheidend für den Absprung. Und da merkt man ja schon in diesem Moment, also in der Amortisationsphase, ob es klappt oder nicht.

Merkt man das direkt in diesem Moment? Oder erst später, wenn man sich den Sprung nochmals vergegenwärtigt?

(Carlo nach kurzer Überlegung): Also ich hab' das in diesem Moment schon gemerkt ...

... und gibt das ein bestimmtes Sicherheitsgefühl? Dass man spürt: der Sprung kommt?

... das ist schon der Moment, wo man bewusst daran denken muss, dass man über den ganzen Fuß aufsetzt, dass man also nicht versucht, über die Ferse zu gehen (weil das viel zu viel Zeit kostet - da verliere ich auch zu viel Energie).

Nehmen Sie sich vor, tief herunterzugehen? Den Körperschwerpunkt weit abzusenken?

Nein!

Also bewusst flach zu bleiben?

Ja - das ist genau richtig!

Und was passiert dann? Denken Sie an einen kräftigen Absprung und Schwungbeineinsatz ...

...ja...

... und Armeinsatz ...

... nein, an die Arme gar nicht, das ist völlig automatisiert. Aber vor allem denk' ich ans Schwungbein: dass ich es so lange wie möglich oben behalte, dass ich richtig "ziehe".

Man sieht im Bild 9 deutlich den Führungsarm ...

... daran kann ich nicht denken ...

... aber vielleicht an den Kopf, der ja die Hauptorientierung bestimmt?

Überhaupt nicht (da hab' ich gar keine Zeit dafür); ich bekomme gar nicht mit, was mit dem Arm oder Kopf passiert. Also: Ich krieg' den Absprung bewusst mit. Das Schwungbein auch! Aber die Arme? (Das kann man mal probieren - so bei Höhen um 2,10; da kann man auch mal kontrollieren, wie man über der Latte liegt usw.). Wenn es aber richtig "losgeht", müssen die nachfolgenden Bewegungen nach dem Absprung automatisiert sein und "sitzen"!

Sie lassen sich nach dem Absprung aber sicher nicht nur noch treiben, oder?

Das weiß ich nicht.

Sie müssen sich doch aber etwas konzentrieren, sich an etwas orientieren: an der Latte, am hinteren Mattenrand?

???

Sie haben, wieder im Vergleich zu anderen Weltklassespringern, nur eine geringe Hohlkreuzwölbung .

... das stimmt ...

... und wär' Ihnen eine etwas stärkere Wölbung im Moment der Lattenüberquerung nicht lieber?

Ja - sicher. Wenn ich das schaffen würde, da könnte man noch bestimmt etwas herausholen. Aber da müsste ich das Schwungbein mehr nach innen bringen, mehr zum Körper hin - so wie Dietmar (Mögenburg) und Patrik (Sjöberg). Dadurch erreicht man noch einen zusätzlichen Hüftschub.

Sie sehen ja die Latte in dieser Position nicht mehr. Woran orientieren Sie sich?

Das kann alles nur noch im Unterbewusstsein passieren (dass man z.B. die Hüfte noch etwas nach vorn-oben drückt).

Gut. Wann wissen Sie eigentlich, ob Sie die Höhe geschafft haben?

(Langes Überlegen) Eigentlich, zu 90%, beim Aufsetzen des Sprungbeines.

Demnach liegen bei Ihnen die kritischen Punkte, die zum Misslingen des Versuches führen würden, zeitlich relativ früh: bei den ersten Schritten und beim Übergang in den Ab-

sprung?

Ja - meistens.

Herr Thränhardt, ich bedanke mich für das Gespräch.

Nichts zu danken, denn es hat auch mir einiges zu bedenken gegeben.

Fundstellen: AM 1: Frenger, H., Peper, D.: Minitrampolin, München 1982, S. 58
AM 2: Mocker, K.: Hochsprung - Carlo Thränhardt, Lehre der Leichtathletik 1987, S. 256 f.

(3) Unterrichtliche Voraussetzungen

Der Aufgabenvorschlag bezieht sich im Wesentlichen auf die Lernbereiche "Bewegungsaneignung und Bewegungsanalyse" (12.1) sowie "Training und Gesundheit" (12.2). Inhaltliche Schwerpunkte des Unterrichts lagen in der Vermittlung biologischen Grundlagenwissens (Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, Energiebereitstellung, Aufbau und Funktion des Muskels) und der Erarbeitung von Trainingskonzepten für unterschiedliche Sportarten (mit Schwerpunkt im Langzeitausdauer- und Krafttraining); dabei kam ein besonderer Stellenwert dem Aufbau von Trainingsplänen (vom Jahreszyklus bis hin zur einzelnen Trainingsstunde) zu. Im Bereich der Bewegungslehre wurden anhand der Bewegungen 'Flick-Flack' sowie 'Handstützüberschlag vw' Probleme des Bewegungserwerbs, der Strukturierung von Bewegungen, der morphologischen und biomechanischen Analyse bearbeitet. Ein weiterer Schwerpunkt lag im Bereich der Fehlererkennung und der Bewegungskorrektur, die insbesondere im Gerätturnunterricht an praktischen Beispielen problematisiert wurde. Mittels turnerischer Experimente wurde außerdem das Phänomen der Angst thematisiert.

(4) Erwartete Leistungen, Anforderungsbereiche

zu Aufgabe 1.1:

Einteilung in die zentralen Phasen: Einsprung, Absprung mit Amortisation, Flugphase, Landung ; weiterhin sind die wichtigen Bewegungsmerkmale herauszuarbeiten, wie z.B. hoher Einsprung in das Trampolin, Einholen des Drehimpulses für die ganze Drehung bereits im Absprung, evtl. zusätzliche korrigierende Scheinrotation durch verstärkten Armeinsatz: jeweils morphologische Darstellung mit Begründung. (I)

zu Aufgabe 1.2:

Als zentrale Fehler sind zu vermuten: zu geringer Anlauf, um die Schleuderwirkung des Trampolins auszunutzen, kein "amortisierter" Absprung, d.h. ungünstige Kniewinkelstellungen, unzureichender Drehimpuls für eine ganze Drehung, Balanceprobleme in der Flugphase (evtl. auch Drehschwindel), unkoordinierte Landung, da Probleme beim Öffnen. (I, II)

zu Aufgabe 2:

Der Begriff Fehler kann bei eindeutigen Zielbewegungen (z.B. turnerische Bewegungsfertigkeiten) als Abweichung von der Bewegungsvorschrift / dem Bewegungsmuster definiert werden. Bei offenen Bewegungsaufgaben ist die Fehlerzuweisung problematischer; hier kann als Fehler angesehen werden, wenn die Bewegungsabsicht misslingt (z.B. Einradfahren). Vor diesem Hintergrund sollen die Schüler an einem selbst gewählten Beispiel Probleme eigenen und / oder fremden Bewegungslernens erörtern. Fehler als gestörte Innensicht bezogen auf feste Bewegungsvorgaben sollten diskutiert werden. (II, III)

zu Aufgabe 3:

Aus den Aussagen des Könners (Thränhardt) sollen die zentralen Fragen einer Bewegungsvorstellung thematisiert werden (Innen- und Außensicht einer Bewegung, hoher Stellenwert der Innensicht einer Bewegung -vor allem Bewegungsgefühl-, Transfer von objektiven biomechanischen Fakten auf die individuelle Bewegungskonzeption). In der Stellungnahme muss deutlich werden, dass für diesen Spezialisten eine figurale Auseinandersetzung mit der Bewegung kaum einen Stellenwert hat, dass vielmehr die Innensicht / das Bewegungsgefühl entscheidend ist. Besonders gelungen wäre ein Transfer auf Nichtköner (z.B. Schüler als Lerngruppe). (I, II, III)

zu Aufgabe 4:

Auf dem Niveau eines Grundkurses im Erfahrungsbereich "Laufen, Werfen, Springen, Orientieren" soll eine einzelne Trainingseinheit konzipiert werden; wichtig sind dabei ein ausgewogenes Verhältnis von Bewegungslernelementen (zu Anfang) und eines nicht zu umfangreichen Programms (bspw.) zur Verbesserung der Sprungkraft oder der Anlaufgeschwindigkeit. Dabei soll im ersten Teil nach einem angegebenen Prinzip (Methodische Übungsreihe oder Programmierter Unterricht oder Problemorientiertes Lernen) eine kleine Schrittfolge von Lernelementen angemessen aufgezeigt werden; im zweiten Teil sind Belastungsgefüge der einzelnen Übungen vorzustellen. Sehr gut wäre es, wenn zentrale Punkte im Lernprozess unter dem Aspekt des Erstellens einer Innensicht bearbeitet würden. (II, III)

(5) Gewichtung der Teilaufgaben

| | |
|--------------|------|
| Aufgabe 1.1: | 15 % |
| Aufgabe 1.2: | 15 % |
| Aufgabe 2: | 20 % |
| Aufgabe 3: | 25 % |
| Aufgabe 4: | 25 % |

(6) Hilfsmittel sind nicht vorgesehen.

(7) Versicherung der Geheimhaltung

3.3 Mündliche Prüfung

Die mündliche Prüfung im Leistungs- und im vierten Prüfungsfach darf sich nicht nur auf Sachgebiete eines Kurshalbjahres beziehen und keine Wiederholung der schriftlichen Prüfung sein.

3.3.1 Aufgabenstellung und Prüfungsgestaltung

Die mündliche Prüfung gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil, der etwa die Hälfte der Prüfungszeit umfasst, erhält der Prüfling Gelegenheit, sich zu der in der Vorbereitungszeit bearbeiteten Prüfungsaufgabe in zusammenhängendem Vortrag zu äußern. Ein bloßes Ablesen der in der Vorbereitungszeit erstellten Aufzeichnungen ist nicht zulässig. Die Prüferin oder der Prüfer hält sich in diesem Teil der Prüfung weitgehend zurück und greift nur dann ein, wenn es aus pädagogischen oder prüfungspsychologischen Gründen oder zur Klärung des Verständnisses notwendig erscheint. Im zweiten Teil der Prüfung führt die Prüferin oder der Prüfer mit dem Prüfling ein Gespräch, das über die im Vortrag zu lösende Aufgabe hinausgeht und größere fachliche Zusammenhänge zum Gegenstand hat. Besonders in diesem Teil soll der semesterübergreifende Bezug in der Leistungsanforderung sichtbar werden.

Dem Prüfling wird eine schriftliche auf den vorangegangenen Unterricht bezogene Aufgabe auf der Grundlage von Materialien vorgelegt. 2 - 3 Aufgaben erscheinen angemessen. Die Prüfungsaufgabe muss so angelegt sein, dass in der Prüfung grundsätzlich jede

Note erreichbar ist.

Hinsichtlich der Information des Fachprüfungsausschusses über Aufgabenstellung und erwartete Leistungen wird auf Nr. 9.3 EB-AVO-GOFAK verwiesen.

3.3.2 Bewertungskriterien

In der mündlichen Prüfung sollen insbesondere folgende Fähigkeiten nachgewiesen werden:

- Erfassen der Inhalte des vorgelegten Materials und Erläutern des behandelten Themas bzw. Problems,
- Einordnen des Themas oder des Problems in übergeordnete Zusammenhänge,
- Anwenden fachspezifischer Grundbegriffe und Verfahrensweisen,
- selbstständiges Auseinandersetzen mit Sachverhalten und Problemen, die sich aus dem vorgegebenen Material ergeben, ggf. Vortragen und Begründen einer eigenen Stellungnahme,
- gedanklich klares sowie sprachlich angemessenes und zusammenhängendes Vortragen von Arbeitsergebnissen,
- Führen ein themengebundenes Gesprächs, Eingehen auf Impulse der Prüferin oder des Prüfers, ggf. Einbringen sachgerechter Beiträge zu weiteren Aspekten.

Kriterien für die Bewertung sind:

- sachliche Richtigkeit der Ausführungen,
- Beherrschung angemessener Arbeitsmethoden,
- Umfang des geforderten Fachwissens,
- Kommunikationsfähigkeit, z.B. Verständlichkeit der Darlegung und Angemessenheit des Ausdrucks; Gliederung und Aufbau der Darstellung; Eingehen auf Fragen, Einwände, Hilfen; Verdeutlichung des eigenen Standpunktes.

Im Übrigen gelten die in Nr. 3.2.4 für die Bewertung der schriftlichen Prüfungsleistung genannten Kriterien sinngemäß auch für die Bewertung der mündlichen Prüfungsleistung.

3.3.3 Aufgabenbeispiel

(1) Aufgabenstellung

1. Stellen Sie dar, welche motorischen Grundeigenschaften durch das in AM 2 vorgestellte Sportgerät verbessert werden sollen, und welche Anpassungserscheinungen durch ein wirksames Training an diesem Gerät ausgelöst werden können.
2. Erläutern Sie die Wirkung der unterschiedlichen Trainingsbelastungen in AM 1 und diskutieren Sie, ob das in AM 2 gezeigte Gerät auch im Leistungstraining eines 100m-Sprinters einsetzbar ist.
3. Geben Sie ein differenziertes Urteil über die Funktionalität des Sportgeräts selbst und die in der Werbeanzeige vorgeschlagene Art des Sporttreibens ab.

(2) Arbeitsmaterialien

AM 1

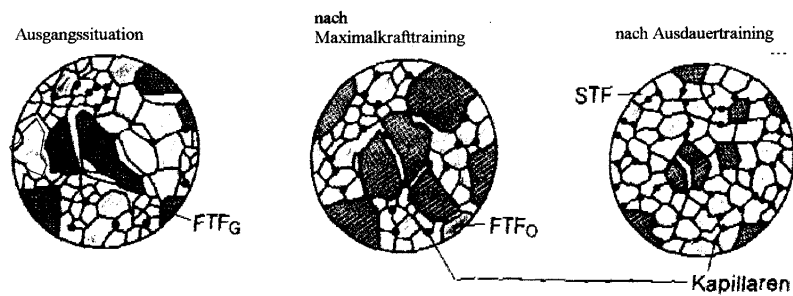


Abb. : Muskelquerschnitte mit Darstellung der Veränderung von Faserdicke und -anteilen sowie der Kapillarisation in Abhängigkeit von der Trainingsart.

STF = slow twitching fibres, FTF_G = fast twitching fibres (glykolytisch),
FTF_o = fast twitching fibres (oxydativ)

AM 2



Die nachfolgenden Ausführungen erläutern, auf welcher Grundlage der vorliegende Prüfungsvorschlag erarbeitet wurde; eine Ausarbeitung in schriftlicher Form zur Vorlage bei der Prüfungskommission ist nicht zwingend erforderlich.

Fundstellen: AM 1 : Kloos, G.: Trainingsbiologie für die Schule, Teil II: Kraft, 3. Auflage, Berlin 1992, S. 38
AM 2 : Werbeanzeige in: Sports, Heft 25 (Hamburg 1995)

(3) Unterrichtsliche Voraussetzungen, Grundlagen des Aufgabenvorschlags

Die Aufgabenstellung bezieht sich im Wesentlichen auf den Lernbereich „Training und Gesundheit“ sowie in Ansätzen auf den Lernbereich „Sport in gesellschaftlicher Sichtweise“.

Im Rahmen des Lernbereichs „Training und Gesundheit“ (1./2. Semester) wurden zunächst allgemeine Wirkungsweisen sportlichen Trainings sowie Prinzipien des Trainingsaufbaus behandelt. Spezielle sportbiologische Inhalte des Kurses waren sodann Energiebereitstellung, Struktur und Funktion von Muskulatur, Adaptionen an Herz-Kreislauf-System und Muskulatur. Die motorischen Grundeigenschaften wurden in ihrer Bedeutung für unterschiedliche Sportarten wie auch für die allgemeine Gesundheit und Fitness erklärt. Schließlich wurden in Abgrenzung zu Trainingsmethoden des Leistungssports Möglichkeiten der Gestaltung eines gesundheitsorientierten Ausdauer- und Krafttrainings erarbeitet. Ein Teil der Unterrichtsstunden fand im Fitnessstudio statt: dabei wurde auch das in AM 2 dargestellte Gerät in seiner Funktion erprobt, ohne aber auf seine Wirkungsweise näher einzugehen.

Im vierten Semester bildeten neben den Aspekten "Kommerzialisierung des Sports", „Sponsoring“ u. a. das Thema „Werbung und Sport“ den Arbeitsschwerpunkt. Unterthemen waren hier „Instrumentalisierung des Sportlers für Werbezwecke“, „Beziehung von Produkt und Sport“ und insbesondere bezogen auf das Prüfungsthema kritische Betrachtung von Werbung für Sportgeräte“.

(4) Erwartete Leistungen

zu Aufgabe 1:

Je nach eingestelltem Widerstand (Trittfrequenz) werden allgemeine Ausdauer bzw. lokale Kraftausdauer trainiert. Ein wirksames Training erfordert dabei Belastungsreize von mindestens ca. 2 x 30 min. pro Woche.

Anpassungsprozesse durch allgemeines Ausdauertraining (= niedriger Widerstand)

- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems durch erhöhten Q_2 -Bedarf unter Belastung, dadurch langfristig:
- Ökonomisierung des gesamten Systems durch Sinken der Herzfrequenz infolge verbesserter Kapillarisation, verbesserter $VO_2\text{max}$, günstigerer SV-/HBM-Werte, ggf. sogar Herzmuskelhypertrophie und Herzhöhlendilatation.
- Anpassungsprozesse durch Kraftausdauertraining (= hoher Widerstand)

- Kräftigung der Oberschenkel- und Wadenmuskulatur (überwiegend intrakoordinativ)
- Verbesserung lokaler Stoffwechselforgänge, Vergrößerung der Energie- und Enzymhaushalte der aeroben und der lokalen anaerob-laktaziden Energiebereitstellung.

zu Aufgabe 2:

Die Höchstleistung des Sprinters ist weitgehend durch die Grundeigenschaften Schnelligkeit und Schnell-/Maximalkraft limitiert, die Energiebereitstellung erfolgt aus den muskeleigenen ATP-, KP- und Glycogenspeichern auf überwiegend anaerob-alkalotischem Wege. Ein weiterer entscheidender Faktor der Schnelligkeitsentwicklung ist die Fähigkeit zur schnellen Muskelkontraktion. AM 1 verdeutlicht entsprechende Adaptionsvorgänge anhand der Faserverdickung der glykolytisch versorgten schnellzuckenden Muskelfasern. Der Steptrainer hingegen bewirkt durch relativ langsame Bewegungsausführung sowie niedrige Intensitäten eher eine Förderung der langsam zuckender Muskulatur bis hin zur Umwandlung schneller in langsame Fasern, wie AM 1 nach 'Ausdauertraining' zeigt. Somit ist das Gerät für ein Sprinttraining kaum geeignet.

zu Aufgabe 3:

Die Anlage der Beurteilung durch den Prüfling ist freigestellt . Mögliche Aspekte sind:

- Das Gerät ist im Sinne eines Fitnessstrainings bei ausreichender Belastungsdosierung sinnvoll einzusetzen, spricht im muskulären Bereich aber nur die Beinmuskulatur an.
- Ebenso gute Erfolge im Sinne von Adaptionen des Herz-Kreislauf-Systems erzielen Dauerlaufen, Schwimmen, Radfahren.
- Im Leistungssport ist das Gerät nur bedingt einsetzbar (Grundlagentraining, Rehabilitation).
- Heimtraining spart Zeit und ist jederzeit (witterungsunabhängig) durchführbar.
- Heimtraining beraubt den Sportler sozialer Kontakte und der Naturnähe des Sports, macht damit das Sporterlebnis rein funktional und steril.
- Geräte sind häufig teuer und technisch kompliziert, dazu nur begrenzt wirksam, ihre Motivationsreize lassen schnell nach.