

Fachbrief Nr. 5

Sport

Das Bewegungsfeld Fitness in der gymnasialen Oberstufe



Ihre Ansprechpartnerin in der Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung:
Christiane Obst (christiane.obst@senbwf.berlin.de)

Ihr Ansprechpartner in der Abt. II des LISUM:
Lorenz Völker (lorenz.voelker@lisum.berlin-brandenburg.de)

Inhalt

1	Vorbemerkungen	3
1.1	Didaktische Entscheidungen	3
2	Vorschläge für die Gestaltung eines Grundkurses Fitness	4
2.1	Theoretische und praktische Inhalte	4
2.2	Beispiel für eine Semesterplanung	5
2.3	Themen und Arbeitsaufgaben	6
2.3.1	Vorschlag für die Bewertung von Schülerleistungen durch Schülerinnen und Schüler und Lehrerinnen und Lehrer im Kursunterricht	7
3	Das Bewegungsfeld Fitness im Abitur: Beispielaufgaben	8
3.1	Aus dem Bereich der motorischen Eigenschaften (Aufgabenart 1)	8
3.2	Aus dem Bereich Rope-Skipping (Aufgabenart 3)	8
3.3	Aus dem Bereich dem Bereich Aerobic (Aufgabenart 6)	9
3.4	Aus dem Bereich der motorischen Eigenschaften (Aufgabenart 7)	12
4	Literaturverzeichnis	13
5	Anhang	14

Dieser Fachbrief geht aus der Arbeit der LISUM-Fachkonferenz Sport hervor und ist maßgeblich erarbeitet von **Maris Pfau** (Marie-Curie-Oberschule, Charlottenburg-Wilmersdorf) und **Bernhard Glowinski** (Dathe-Oberschule, Friedrichshain-Kreuzberg).

Layout: **Roberto Luzardo** (Käthe-Kollwitz-Oberschule, Pankow).

Titelbild: Sebastian Höher, Gesundheitstag der Marie-Curie-Oberschule Berlin Wilmersdorf am 04. Juni 2009

Abbildungen (S. 14): Mit freundlicher Genehmigung des Thüringer Instituts für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien.

Der Fachbrief kann im Internet unter folgender Adresse heruntergeladen werden:

<http://www.bjsinfo.verwalt-berlin.de>

1 Vorbemerkungen

Innerhalb des Rahmenlehrplans für die gymnasiale Oberstufe Sport ist Fitness ein eigenständiges Bewegungsfeld. Deshalb sollen den Kolleginnen und Kollegen mit diesem Fachbrief Anregungen zur Gestaltung eines Grundkurses Fitness in der gymnasialen Oberstufe gegeben werden. Diese sind nicht als verbindliche Vorgaben anzusehen. Aus der AV über schulische Prüfungen in der Fassung vom 3. Juli 2008, Fachanlage 4 a, geht hervor, dass im praktischen Teil der besonderen Fachprüfung im Fach Sport als zweitem und viertem Prüfungsfach alle im Rahmenlehrplan aufgeführten Bewegungsfelder angeboten werden können. Deshalb sind Beispielaufgaben ein weiterer Bestandteil dieses Fachbriefes.

Die sportliche Handlungskompetenz soll Schülerinnen und Schüler in die Lage versetzen, variable Anforderungssituationen im sportlichen Lern- und Handlungsbereich, über die Schulzeit hinaus, erfolgreich zu bewältigen. In diesem Sinne orientiert sich der Vorschlag am methodischen Konzept „Lernen durch Lehren“ (Jean-Pol Martin). Konkret geschieht dies, indem Schülerinnen und Schüler Stundensequenzen oder komplette Stunden gestalten. Die Lehrkraft übernimmt somit verstärkt die Rolle des fachlichen Beraters und Begleiters.

Folgende fachspezifischen Kompetenzen werden geschult indem die Schülerinnen und Schüler:

- eigene motorische Fähigkeiten und sportliche Fertigkeiten reflektiert in Bewegungshandeln einbringen,
- Bewegungsabläufe beobachten, analysieren und Fehlerkorrekturen durchführen
- Verantwortlichkeiten erkennen und Verantwortung für sicheres sportliches Handeln übernehmen,
- Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden übernehmen,
- Bewegungsbedürfnis, Gesundheits- und Körperbewusstsein entwickeln,
- Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen/Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen in Bewegungshandeln umsetzen, Unterrichtssequenzen reflektiert mitgestalten.

Hinsichtlich des Erwerbs der sportlichen Handlungskompetenz kann das Bewegungsfeld Fitness somit einen wertvollen Beitrag leisten.

1.1 Didaktische Entscheidungen

Die Konzeption ist ein Vorschlag, der auf bereits erprobten Unterrichtskonzepten beruht. In der fachdidaktischen und methodischen Literatur besteht Konsens darüber, dass folgende Aspekte in einer Unterrichtsreihe wesentlich sind:

- Vermittlung eines differenzierten Fitness- Begriffs (gesundheits- und freizeitrelevante Formen des Fitness- Sports),
- Herstellung der Theorie- Praxis- Verknüpfung,
- Angebote von alltagstauglichen Anwendungsmöglichkeiten, die relevant für das eigene Bewegen sein können.

2 Vorschläge für die Gestaltung eines Grundkurses Fitness

2.1 Theoretische und praktische Inhalte

Um den Möglichkeiten eines vielfältigen Fitnessbegriffs gerecht zu werden, wird an dieser Stelle eine Übersicht über theoretische und praktische Inhalte gegeben. Die Schwerpunktsetzung erfolgt durch die unterrichtende Lehrkraft in Zusammenarbeit mit den Schülerinnen und Schülern.

Mögliche Schwerpunktsetzung	Mögliche theoretische Inhalte	Mögliche praktische Inhalte
Ausdauer	Formen der Ausdauer gesundheitliche Bedeutung der verschiedenen Ausdauerarten Pulsmessung, Pulsarten, Pulskarten Methoden des Ausdauertrainings Anpassungserscheinungen an die Organsysteme	spielerische Formen zur Entwicklung der Ausdauer allgemeines aerobes Ausdauertraining: Dauerläufe, Radfahren, Schwimmen, Inline-Skaten, Aerobic, Rope-Skipping, Step-Aerobic individuelle Ausdauerprogramme
Kraft	Bedeutung der Kraft Formen der Kraft Methoden des Krafttrainings Risiken und Gefahren beim Krafttraining gesundheitliche Bedeutung des Krafttrainings	spielerische Formen zur Entwicklung der Kraft Trainingsprogramme zur Förderung unterschiedlicher Formen der Kraft Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht
Beweglichkeit	Formen der Beweglichkeit Methoden des Beweglichkeitstrainings Dehnen: „Für und Wider“	spielerische Formen und Übungen zur Erweiterung der Beweglichkeit Stretching, Funktionsgymnastik
Koordination	Formen der Koordination Methoden des Koordinationstrainings gesundheitliche Bedeutung des Trainings der koordinativen Fähigkeiten	Jonglieren, Balancieren, beidseitiges Üben Ausschalten einzelner Sinne Kombinationen von allgemeinen und speziellen Übungen
Schnelligkeit	Formen der Schnelligkeit Methoden des Schnelligkeitstrainings Muskelfaserarten und Faserverteilung	Start- und Reaktionsübungen Staffelspiele
„Alltags- und Berufsmotorik“	Bedeutung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit Physiologie der Wirbelsäule Ausgleich von Stressfaktoren „Gesund und fit im Berufsalltag“: richtig Sitzen, Tätigkeiten im Stehen und Gehen, Heben und Tragen von Lasten	körperschonendes Sitzen, Heben, Tragen Funktionsgymnastik Rückenschule Yoga, progressive Muskelrelaxation, Reise durch den Körper
Fitness und Gesundheit	Risikofaktoren: Folgen und Prävention Bedeutung des richtigen Auf- und Abwärmens Sport und Ernährung	
Fitness-Sport	Fitness-Tests Fitness-Trends	u. a. Multi-Stage-Fitnesstest, Münchner Fitness-Test u. a. Nordic-Walking, Varianten des Aqua-Sports usw.

2.2 Beispiel für eine Semesterplanung

Die Semesterplanung geht von ca. 12 Doppelstunden aus, die folgende Schwerpunkte berücksichtigen:

- | | |
|---|--------------------|
| • Einführung/Organisation | 1 Doppelstunde |
| • Ausdauer und Kraft | je 2 Doppelstunden |
| • Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit | je 1 Doppelstunde |
| • Praxistest/Theorietest und 12-min-Lauf | 4 Doppelstunden |

Hinweise zur Planung und Durchführung des Semesters:	
Aus Sicht der Lehrerin/des Lehrers	Aus Sicht der Schülerin/des Schülers
<ul style="list-style-type: none"> • Entscheidung über Themen und Umfang der Inhalte, die angeboten werden • Einschätzung der materiellen Voraussetzungen der Sporthalle • Bereitstellung von geeigneter Literatur und geeignetem Material • Durchführung einer (mehrerer) Beispielstunde(n) • Bereitstellung eines möglichen Stundenverlaufes (Phasenstruktur) und eines Handouts (Gliederung und Umfang) als Orientierungshilfe für die Schülerinnen und Schüler • Beratung der Schülerinnen und Schüler bei der Planung ihrer Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> • Entscheidung für einen Aspekt eines Themenbereiches (z. B. Kraftausdauer aus dem Thema Kraft) und einem methodischen Schwerpunkt (z. B. mit Hilfe des Thera-Bandes) • theoretischer Einstieg • Einsatz von Medien • Handout • Zeiteinteilung von Theorie (1/3) und Praxis (2/3) • Verteilung der Aufgaben (Theorie, Durchführung) für die Gruppenarbeit

Um den Kurs zu gestalten, können neben den gewöhnlichen Turngeräten wie Bänke, große und kleine Kästen, Matten, Barren und Sprossenwände auch Bälle, Seile, Stäbe eingesetzt werden. Bewährt hat sich die Anschaffung von Thera-Bändern, Tubes, Kurzhanteln, Ropes und Step-Brettern. Somit können die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass für ein effektives Training keine speziellen Fitnessgeräte nötig sind.

Hinweis: Die Durchführung des Grundkurs Fitness ist in jeder Schulsporthalle sinnvoll möglich. Die Teilnahme der Schülerinnen und Schüler an dem Grundkurs muss im Rahmen des Unterrichts gewährleistet werden und kostenneutral sein. Ein Besuch von außerschulischen Orten wie z. B. einem Fitness-Studio kann fakultativ angeboten werden.

2.3 Themen und Arbeitsaufgaben

Die hier aufgeführten Beispiele stellen ein Angebot dar. Sie sollen als Anregung für die Entwicklung eigener Unterrichtsideen behilflich sein und auf eine eventuelle Abiturprüfung vorbereiten.

Thema	Mögliche Theorietemen	Mögliche Arbeitsaufgaben für Schülerinnen und Schüler
Einführung Organisation	Begriff „Fitness“, Begriff „Gesundheit“ Definitionen konditionelle Fähigkeiten	Lehrerinnen und Lehrer sowie Schülerinnen und Schüler: Durchführung eines Fitness-Tests, der die Fähigkeitsbereiche abdeckt (Null-Test). Schülerinnen und Schüler können einzelne Stationen betreuen.
Ausdauer I	Auswirkung von Ausdauertraining auf das Herz-Kreislauf-System	Erarbeiten Sie eine Aerobic-Choreografie von 32 Zählzeiten. Steigern Sie die Belastung durch Erhöhung der Musikgeschwindigkeit.
Ausdauer II	Trainingsmethoden der Ausdauer	Gestalten Sie ein abwechslungsreiches Ausdauertraining in der Halle oder auf dem Sportplatz, bei dem die behandelten Trainingsmethoden erprobt werden.
Kraft I	Anatomie und Physiologie des Muskels	Entwickeln Sie einen geeigneten Partner-Circuit unter Berücksichtigung der Beanspruchung abwechselnder Muskelgruppen.
Kraft II	Methoden des Krafttrainings	Entwickeln Sie einen Kraft-Circuit unter Berücksichtigung der Beanspruchung abwechselnder Muskelgruppen, indem Sie verschiedene Groß- und Kleingeräte der Sporthalle nutzen.
Beweglichkeit	Beweglichkeitstraining – Dehnen	Finden Sie geeignete Übungen aus dem Bereich Stretching/Dehnen oder des Yoga zur Steigerung der Beweglichkeit und führen Sie diese mit ihren Mitschülern durch.
Koordination	Koordinative Fähigkeiten	Erarbeiten Sie einen abwechslungsreichen Koordinations-Parcours und führen Sie diesen mit dem Kurs durch.
Schnelligkeitsausdauer	Formen der Schnelligkeit	Organisieren und führen Sie einen Test zur Schnelligkeitsausdauer durch, den Sie mit dem Kurs auch auswerten.
Alltags- und Berufsmotorik	Gesunder Rücken: Anatomie/Physiologie der Wirbelsäule	Finden Sie funktionelle Übungen zur Kräftigung des Rückens, indem Sie verschiedene Kleingeräte einsetzen.
Alltags- und Berufsmotorik	Anatomie/Physiologie des Fußes	Erarbeiten Sie unterschiedliche Beispiele für eine „Wahrnehmungseinheit“ (z.B. unterschiedliche Belastungen für die Füße) und wählen Sie ein geeignetes Verfahren für die Praxisdemonstration.
Der Abschlusstest (Praxis) kann aus einem Fitness-Test und einer Choreografie bestehen. Der Theorietest ergibt sich aus den theoretischen Unterrichtsinhalten.		

2.3.1 Vorschlag für die Bewertung von Schülerleistungen durch Schülerinnen und Schüler und Lehrerinnen und Lehrer im Kursunterricht (Stundensequenzen)

		15-13 Punkte	12-10 Punkte	9-7 Punkte	6-4 Punkte	3-0 Punkte
	Planung:					
1	Auswahl sinnvoller Organisationsformen/Übungen in Abhängigkeit von: Methode, Gruppengröße und Zusammensetzung, Material, organisatorischen Rahmenbedingungen usw.					
2	sinnvoller Stundenaufbau/passende Zeiteinteilung					
3	Einsatz unterstützender Medien					
4	Auswahl Musik Musik: Tempo (BPM) passend zur Bewegungsausführung					
	Theoretischer Teil:					
5	Inhalt, Stoffauswahl und Begrenzung					
6	Rhetorik					
7	Zusammenarbeit der Gruppe gleichmäßige Aufgabenverteilung					
8	Handout					
	Praktischer Teil (Durchführung):					
9	klare und verständliche Übungsanweisungen					
10	motivierende Aufbereitung/Auswahl der Übungen					
11	Organisation Zeitmanagement/Steuerung					
12	Fehlerkorrektur					
	Note Gesamt					

3 Das Bewegungsfeld Fitness im Abitur

Die Fachkonferenz trägt die Verantwortung für die inhaltliche Ausgestaltung und Bewertung der Abiturprüfung. Sie legt die Anforderungen für die Leistungsstufe II fest. Im Sinne der Konzeption, die auf die Kompetenzerweiterung der Schülerinnen und Schüler Wert legt, wird empfohlen, dass die Abiturprüfung in dem Bewegungsfeld Fitness nicht nur normorientierte Teilaufgaben enthält.

Die Inhalte und Bewertungsmaßstäbe der einzelnen Aufgaben sind Empfehlungen.

3.1 Beispiel Aufgabenart 1 (Wettkampf gemäß Norm) Motorische Eigenschaften

Aufgabe:

Absolvieren Sie je eine Übung aus den vier Bereichen der motorischen Grundeigenschaften. Achten Sie dabei auf eine korrekte Übungsausführung.

<u>Kraft:</u> Kastendeckel-Liegestütz Schneller Crunch 3er-Hop	<u>Schnelligkeit:</u> Liniensprint (9-3-6-3-9) Japantest (4,5m)
<u>Koordination:</u> Hindernislauf (Koordinationstest) Kastenteil-Bumerang-Lauf	<u>Ausdauer:</u> 6-Minuten-Ausdauerlauf Multi-Stage-Fitnessstest

Anmerkung: Übungsbeschreibungen s. Anhang (Kapitel 4). Im Bereich Beweglichkeit sind die körperlichen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler von besonderer Bedeutung. Da diese gerade in diesem Bereich sehr unterschiedlich gegeben sind, sollte auf eine Überprüfung der Beweglichkeit verzichtet werden.

3.2 Beispiel Aufgabenart 3 (Demonstration einer sportlichen Fertigkeit oder einer taktischen Variante nach vorgegebenen Kriterien in den jeweiligen Bewegungsfeldern)

Rope-Skipping

Aufgabe:

Zeigen Sie eine „Rope-Skipping-Pflicht“ mit den vorgegebenen Sprüngen, die in der angegebenen Reihenfolge auszuführen sind. Die Pflicht muss mit geeigneter Musik (Beatzahl von 130 - 140 bpm) absolviert werden.

Reihenfolge der Pflichtsprünge

2 x	Basic Jump	2 Sprünge
4 x	Side Straddle	8 Sprünge
2 x	Basic Jump	2 Sprünge
4 x	Forward Straddle	4 Sprünge
	Wiederholung	
	Half Turn	1 Sprung
2 x	Grundsprünge rückwärts	2 Sprünge
	Half Turn in gleicher Richtung wie zuvor mit nachfolgendem Basic Jump	1 Sprung
2 x	Criss Cross	4 Sprünge
4 x	Heel to Heel	8 Sprünge
4 x	Can Can	16 Sprünge
2 x	Double Under	2 Sprünge
	Weiterer Sprung nach Wahl (maximal 8 Schläge der Musik)	

Basic Jump	beidbeiniges Springen durch das Seil (vorwärts und rückwärts)
Side Straddle	abwechselndes Öffnen und Schließen der Beine
Forward Straddle	einnehmen der Schrittposition, abwechselnd linkes und rechtes Bein vorn
Half Turn	seitliches Schwingen des Seils – halbe Drehung – Überspringen des Seils
Criss Cross	Arme kreuzen – Grundsprung – Arme öffnen – Grundsprung
Heel to Heel	abwechselndes Aufsetzen der Fersen
Can Can	anheben des Beines gebeugt, anschließend gestreckt (links und rechts)
Double Under	zweimaliges Durchschlagen des Seils während eines Grundsprungs

Bewertungskriterien und Bewertungsvorschlag:

- technische Ausführung der Elemente
- Übereinstimmung zwischen Rhythmus der Musik und Beweagsausführung
- Dynamik
- Bewegungsfluss

Punkte	Beschreibung
15 – 13	Nahezu alle Bewegungshandlungen entsprechen den festgelegten Kriterien.
12 – 10	Die Bewegungshandlungen, die den festgelegten Kriterien entsprechen, überwiegen in hohem Maße.
9 – 7	Die Bewegungshandlungen, die den festgelegten Kriterien entsprechen, überwiegen.
6 – 4	Die den festgelegten Kriterien entsprechenden und nicht entsprechenden Bewegungshandlungen halten sich in etwa die Waage.
3 - 1	Die Bewegungshandlungen, die den festgelegten Kriterien nicht entsprechen, überwiegen deutlich.
0	Nahezu alle Bewegungshandlungen entsprechen nicht mehr den festgelegten Kriterien.

Beispiele für mögliche reflexive Anteile:

- Grundsätzliches zur Haltung und Bewegungsausführung der (gerade) gezeigten Übung
- methodische Vorgehensweise beim Einführen des Rope-Skippings
- Kriterien der musikalischen Gestaltung
- Gesundheitsaspekte
- Geschichte des Rope-Skippings

3.3 Beispiel Aufgabenart 6 (Aufgabe, die eine begründete Gestaltungsentscheidung fordert)

Aerobic

Aufgabe:

Erarbeiten Sie eine Aerobic-Choreographie mit sechs Aerobic-Grundsritten und ihren Variationen inklusive Armbewegungen. Planen Sie an geeigneten Stellen jeweils eine Übung aus den Elementgruppen „Dynamische Kraft“, „Statische Kraft“, „Sprünge“, „Beweglichkeit und Balance“ ein. Unterstützen Sie die Kür mit geeigneter Musik.

Musik: Die Länge der Musik beträgt ca. 1:15 Minuten. Die Geschwindigkeit der Musik soll zwischen 138 und 150 bpm liegen. Die Fläche soll in etwa ca. 7 x7 m groß sein.

Hinweis: Der Prüfungsteil kann als Einzeldemonstration oder als Partner- bzw. Gruppengestaltung von bis zu vier Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgeführt werden.

Grundsritte und (Variationen)
Push Touch (Squat, Lunge), Lift Step (Kick), March, Step-Touch (Double Step Touch), Hop, Jump (Jump Lift)

Handhaltungen
Faust, gestreckte Hand, Jazz Hand

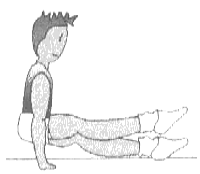


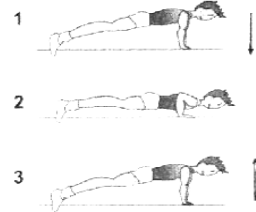
Armbewegungen
Biceps Curl, Biceps Raise, Upright Row, Butterfly, Overhead Press, Lateral Raise, Front Raise, Inhale/Exhale

Beschreibungen von Aerobic-Schritten :

http://www.fitnessonline.at/wissen/aerobic/aerobicschritte/start_auswahl.html

Elementgruppen

Elementgruppe	Übungen (Beispiele)
Statische Kraft	Langsitzstütz
Sprünge	Strecksprünge mit ½ Drehung
Beweglichkeit und Balance	Grätschsitz mit Absenken des Oberkörpers
Dynamische Kraft	Liegestütz, einbeiniger Knie liegestütz

Quelle: http://www.dtb-online.de/cms/download2.php/article_4423/4423/3%20Newcomer%2009.pdf

Beispiele für mögliche reflexive Anteile:

- methodische Vorgehensweise bei der Erarbeitung einer Choreographie
- Darstellung von wesentlichen Grundlagen für die eigene Choreographie
- Anforderungen an eine Aerobic-Choreographie
- Aerobic als Fitnessstraining
- Aufbau einer Aerobic-Trainingseinheit

Bewertung:

Eine Aerobic-Choreographie soll dynamisch und ausdrucksvoll sein, sie demonstriert die Vielfalt der aerobictypischen Bewegungsmöglichkeiten und zeigt fließende Übergänge und Verbindungen. In einer exzellenten Übung werden die Aerobic-Grundschrte mit ihren Variationen inklusive Armbewegungen in verschiedenen (Raum-) Ebenen während der musikalischen Phrasen gezeigt. Alle Bewegungen sollen den Charakter der Disziplin Aerobic repräsentieren.

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
<p>ausgezeichneter Gesamteindruck</p> <p>15 - 13 Punkte</p>	<p>technisch exakte Ausführung der Schritte, sehr gute Körperhaltung, harmonische Übereinstimmung von Arm- und Beinbewegungen, hohes Tempo, ohne Mängel im Bewegungsablauf</p>	<p>Übereinstimmung von Musik bzw. Rhythmus und Bewegung</p>	<p>sehr gute Ausdrucksfähigkeit und Ausstrahlung, phantasievolle Übungsverbindungen</p>	<p>hoher Schwierigkeitsgrad der Schritte und Kraftelemente, kaum Wiederholungen, sehr hohe Dynamik, vielseitige Nutzung der Raumwege, sinnvoller Wechsel der Ebenen, originelle Gruppenformationen</p>	<p>sehr harmonisches Zusammenwirken, präzise Übereinstimmung der einzelnen Übungsteile, sehr hohe Synchronität</p>
<p>guter Gesamteindruck</p> <p>12 - 10 Punkte</p>	<p>geringe technische Mängel in der Ausführung der Elemente, leichte Fehler in der Körperhaltung, meist harmonische Übereinstimmung von Arm- und Beinbewegung, gutes Tempo, kleine Mängel im Bewegungsablauf</p>	<p>meist gelungene Übereinstimmung von Musik bzw. Rhythmus und Bewegung</p>	<p>gute Ausdrucksfähigkeit und Ausstrahlung, ideenreiche Übungsverbindungen</p>	<p>Elemente mit mittlerer bis hoher Schwierigkeit, geringe Wiederholungen, hohe Dynamik, gelungene Nutzung der Raumwege, Wechsel der Ebenen, ideenreiche Gruppenformationen</p>	<p>meist harmonisches Zusammenwirken, überwiegend gelungene zeitliche Übereinstimmung einzelner Übungsteile, synchrones Zusammenwirken</p>
<p>durchschnittlicher Gesamteindruck</p> <p>09 - 07 Punkte</p>	<p>wiederholt kleinere technische Fehler; leichte Unsicherheiten, kleine Ungenauigkeiten in der Körperhaltung, Bewegungsfluss nicht immer harmonisch</p>	<p>teilweise Abweichungen von Musik bzw. Rhythmus und Bewegung</p>	<p>wenig ausgeprägte Ausdrucksfähigkeit und Ausstrahlung, wenige Übungsvariationen, solide Präsentation</p>	<p>Elemente mit durchschnittlichem Schwierigkeitsgrad, einige Wiederholungen, nicht immer gelungene Nutzung der Raumwege und Wechsel der Ebenen, solide Gruppenformationen</p>	<p>einige Abweichungen in der Koordination gemeinsamer Übungsteile, Übungsfluss oder Bezug zueinander leicht gestört</p>
<p>ausreichender Gesamteindruck</p> <p>06 - 04 Punkte</p>	<p>deutlich technische Fehler, unsichere Körperhaltung, Bewegungsfluss wiederholt unterbrochen</p>	<p>wenig Übereinstimmung von Musik bzw. Bewegung und Rhythmus</p>	<p>wenig wahrnehmbarer Ausdruck in der Bewegung, Fehlen origineller Gestaltungselemente, ideenarme Präsentation</p>	<p>Elemente mit annehmbarem Schwierigkeitsgrad, häufige Wiederholungen, geringe Raumausnutzung, kaum Dynamik, annehmbare Gruppenformationen</p>	<p>häufig keine Übereinstimmung mit der Gruppe, Koordinierung der Übungen oft fehlerhaft, Übungsfluss oder Bezug zueinander teilweise unterbrochen</p>
<p>mangelhaft</p> <p>03 – 01 Punkte</p>	<p>viele technische Fehler, Körperhaltung fehlerhaft und ohne Spannung, Bewegungsfluss kaum erkennbar</p>	<p>keine Übereinstimmung von Musik bzw. Bewegung und Rhythmus</p>	<p>kaum Ausdruck erkennbar, äußerst geringe Gestaltungsansätze</p>	<p>leichte Schrittfolgen, viele Wiederholungen, Wiederholung der Raumwege, kaum Dynamik, wenige Variationen der Gruppenformation</p>	<p>überwiegend fehlende Übereinstimmung in der Gruppe; Übungsfluss sehr häufig gestört.</p>

3.4 Beispiel Aufgabenart 7 (Aufgabe, in der eine sportliche Handlungssituation geplant, vollzogen, auch für andere organisiert, ggf. begründet und dargestellt wird)

Motorische Eigenschaften

Aufgabe:

Erstellen Sie ein geeignetes Circuittraining mit sechs bis acht Übungen aus dem Bereich Kraft. Berücksichtigen Sie dabei die Zielstellung, die beanspruchte Muskulatur und die korrekte Durchführung der Übung!

Anmerkung: am Tag der Prüfung wird der Schülerin bzw. dem Schüler eine Übungsauswahl in Form von Stationskarten zur Vorbereitung und Durchführung der Prüfungsaufgabe bereitgestellt.

Erwartungshorizont (exemplarisch) für eine ausgewählte Übung (hier: Kastendeckel Liegestütz)

Aufgabe	Erwartungshorizont
Zielsetzung	z. B. Leistungsfähigkeit der Arm-, Schulter- und Hüftmuskulatur (Ganzkörperstabilisation)
Beanspruchte Muskulatur	Arm-, Schulter-, Rücken-, Hüft- und Beinmuskulatur (evtl. mit Funktion)
Praktische Durchführung	Anweisungen zur exakten Durchführung

Beispiele für mögliche reflexive Anteile:

- Organisationsformen des Krafttrainings
- Anatomie oder Physiologie des Muskels
- Kontraktionsarten
- Prinzip der Muskelschlinge (Agonist/Antagonist)
- muskuläre Dysbalancen

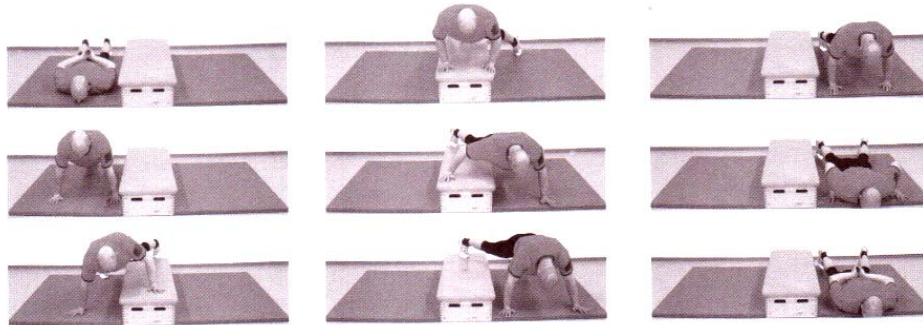
5 Anhang

5.1 Übungsbeschreibungen und empfohlene Bewertungstabellen für die Beispielaufgabe 3.1

Kastendeckel-Liegestütze (1min)

Ausgangsstellung: Bauchlage auf einer Matte neben dem Kastendeckel, Hände berühren sich auf dem Rücken. Nach dem Start: Drücken in den Liegestütze und in dieser Position den Kastendeckel überqueren. Ausgangsstellung auf der anderen Seite des Kastendeckels einnehmen.

Abb. 1



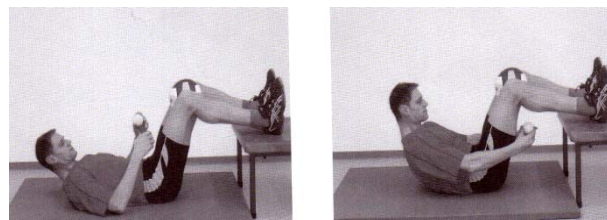
Bewertung/Anzahl: Jedes Berühren der Hände auf dem Rücken nach gültiger Überquerung

Punkte	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
männl.	28	27	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	09	08
weibl.	24	23	22	20	18	16	14	12	10	09	08	07	06	05	04

2. Schneller Crunch (40 sec.)

Ausgangsstellung: Rückenlage auf einer Matte, Fersen auf einem Hocker abgelegt (Knie- und Hüftgelenk: rechter Winkel). Mit den Knien wird ein Volleyball fixiert. Nach dem Start: Ein Tennisball wird kreisend um die Oberschenkel übergeben (nicht werfen). Körperwinkel einhalten, Rumpf wippt leicht auf und ab.

Abb. 2



Bewertung/Anzahl: Ballumkreisungen (360 Grad) um die Oberschenkel

Punkte	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
männl.	49	47	44	42	39	36	34	31	29	26	23	21	16	11	05
weibl.	49	47	44	42	39	36	34	31	29	26	23	21	16	11	05

3. Dreierhop (rechts und links)

Ausgangsstellung: Schrittstellung an der Absprunglinie. Fließende Sprungfolge „rechts- rechts“ oder „links- links“ und Landung auf beiden Beinen. Auf jeder Beinseite werden zwei Wertungssprünge absolviert. Die größte Weite auf jeder Beinseite wird erfasst und daraus der Mittelwert gebildet.

Bewertung: (m)

Punkte	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
männl.	8.60	8.20	7.80	7.40	7.00	6.60	6.30	6.00	5.70	5.50	5.30	5.10	4.90	4.70	4.50
weibl.	7.40	7.00	6.60	6.20	5.80	5.40	5.10	4.80	4.50	4.30	4.10	3.90	3.70	3.50	3.30

4. Liniensprint (9-3-6-3-9/ Volleyballfeld)

Ausgangsstellung: Schrittstellung hinter der Startlinie (Grundlinie). Nach dem Start: Sprint zur Mittellinie (9 m)-Wende- zurück zur Angriffslinie (3 m)- Wende- Sprint zur gegenüberliegenden Angriffslinie (6 m)- Wende- zurück zur Mittellinie (3 m)- Wende- Sprint zur gegenüberliegenden Grundlinie (9m). Linien müssen mit einem Fuß übertreten werden.

Bewertung: in Sekunden

Punkte	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
männl.	7,3	7,5	7,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1
weibl.	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8

5. Japantest (4,5m, 1min)

Ausgangsstellung: Schrittstellung. Nach dem Start: Pendeln zwischen zwei 6 m entfernten Punkten auf dem Boden, die mit der Hand berührt werden müssen. Jede Berührung innerhalb 1 min. wird gewertet.

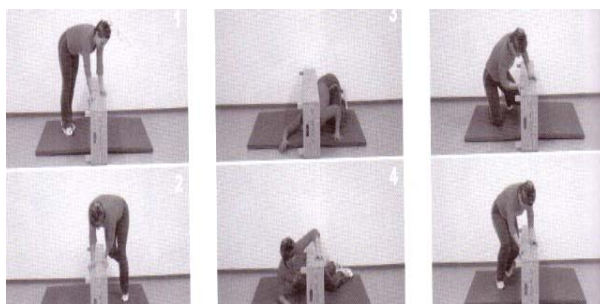
Bewertung: Anzahl der Berührungen

Punkte	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
männl.	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
weibl.	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19

6. Kastenteil-Rodeo (30 sec)

Ausgangsstellung: Grundstellung vor einem aufgestellten Kastenteil (beschwert durch eine Matte, gesichert durch zwei Helfer). Nach dem Start: Kastenteil durchqueren und anschließend überspringen.

Abb.: 3



Bewertung: Anzahl des Durchquerens plus Anzahl des Überspringens

Punkte	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
männl.	28	26	24	22	20	18	16	15	14	13	12	11	10	09	08
weibl.	28	26	24	22	20	18	16	15	14	13	12	11	10	09	08

7. Hindernislauf (Koordinationstest)

Die Stationen werden auf zwei 20 m- Strecken aufgestellt .

Station 1: Startlinie - Ausgangsposition: Bauchlage (Kopf in Höhe der Startlinie)- der Lauf beginnt mit dem Startsignal

Station 2: Rolle vorwärts auf der Turnmatte

Station 3: Überlaufen einer Turnbank (Schwebekante nach oben)

Station 4: Auf den ersten Medizinball setzen-. Lauf vorwärts zum zweiten Medizinball und setzen - Rückwärtslauf zum ersten Medizinball und setzen-. Vorwärtslauf zum zweiten

Medizinball (Abstand der Medizinbälle zueinander = 3 m)

Station 5: Lauf zur Station 6

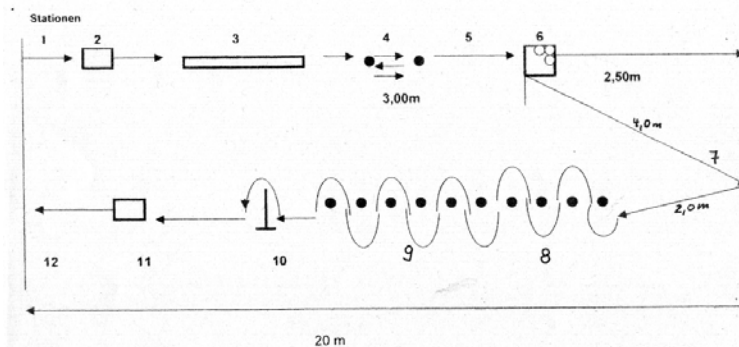
Station 6: Drei Zielwürfe (drei Basketbälle) auf ein Quadrat (1 x 1 m) an der Wand (2,50 m entfernt) und Fangen des Balles

Station 7: Lauf zur Wand (4 m) - diese mit der Hand berühren- Wende

Station 8: Lauf zur Slalomstrecke (2 m)- Slalomlauf rückwärts um 5 Stangen/Ständer (Abstand 0,80 m)

- Station 9: Slalomlauf vorwärts um 5 Stangen/Ständer (Abstand 0,80 m)
 - Station 10: Überspringen einer Hürde (0,84 m- Jungen, 0,76 m-Mädchen)
 - Station 11: Rolle rückwärts auf der Turnmatte
 - Station 12: Ziellinie/ Zeitnahme
- Fehlwürfe beim Zielwurf (Station 6) werden mit 0,3 Sek.- Aufschlag berechnet.

Abb.: 4



Bewertung: in Sekunden

Punkte	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
männl.	26	28	30	32	34	36	38	40	42	45	48	51	54	57	60
weibl.	28	30	32	34	36	38	40	42	44	47	50	53	56	59	62

8. 6-Minuten-Ausdauerlauf (Hallenvariante: Volleyballfeld oder 55m Runde)

Ausgangsstellung: Hochstart. Nach dem Start: größtmögliche Laufstrecke innerhalb von 6 Minuten zurücklegen (Gehen möglich).

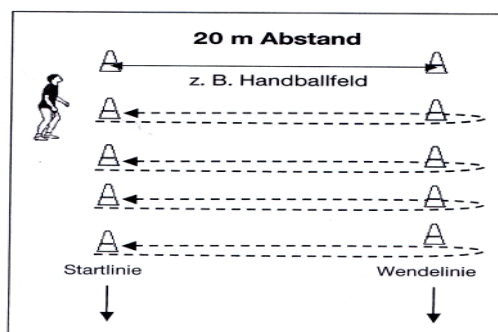
Bewertung: Anzahl der Runden

Punkte	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
männl.	30	29	28	26,5	25	23,5	22	21	20	19	18,5	18	17,5	17	16
weibl.	27	26	25	23,5	22	20,5	19	18	17	16	15,5	15	14,5	14	13

9. Multi-Stage-Fitnesstest (auch: Shuttle Run-Test/Beep-/Bleeptest)

Ein/e Schüler/in läuft so lange er/sie kann im Rhythmus der vorgegebenen Intervalle, die nach und nach eine Steigerung erfahren. Der/die Partner/in protokolliert, wie viele „Runs“ (pro Zeitstufe werden bis zu 15 Läufe vorgegeben) der/die Läufer/in auf welchem „Level“ (bis zu 20 Stufen) erreicht hat. Wenn der/die laufende Schüler/in zweimal deutlich das vorgegebene Intervall nicht geschafft hat, bricht der protokollierende Partner den Lauf ab und notiert den Endwert in Form von z. B. Level-12 und Run-6.

Abb.: 5



Anlage 1: Skizze für Bleeptestaufbau

Bewertung: Stufen (Levels)

Punkte	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
männl.	>15	15	14	13	12	11	10	09	08	07	07	06	05	04	03
weibl.	>11	11	10	09	08	07	06	07	06	05	04	<4			