

**Mündliche Abiturprüfung 2006
im 4. Fach
Sport / Grundkurs**

Situation: Eine Schülerin, die die Aufwärmphase für die nächste Unterrichtsstunde im Volleyballkurs bzw. Basketballkurs Jg. 13 übernommen hat, hat Rollball als Aufwärmspiel gewählt.

Aufgaben:

- I. Stelle das Spiel anhand einer Systematik dar.
- II. Prüfe die Praktikabilität und Tauglichkeit von Rollball als Aufwärmspiel allgemein.
- III. Überlege, welche Regeln ggf. geändert oder ergänzt werden müssten, um der oben beschriebenen Situation gerecht zu werden.

Spielbeschreibung:

Rollball mit einfachen Regeln
Spielerzahl: 8 bis 12 Teilnehmer in zwei Mannschaften.
Spielgerät: Weicher und leichter Hohlball (Volley- oder Hand-, auch Gymnastikball).
Spielfeld: Etwa 15 × 25 m (z. B. Basketballfeld).
Spielverlauf und Spielregeln: Ziel dieses anstrengenden und spannenden Spiels ist es, unter Beachtung einiger, teils bekannter Regeln, den Ball in das gegnerische Tor zu befördern und somit möglichst viele Punkte zu erzielen. Als Tore dienen flach und quer aufgestellte, offene Kastenteile, welche sich im Abstand von 1 m zur Grundlinie innerhalb des Spielfeldes befinden). Auch ein Spiel hinter dem Tor wird ermöglicht, wobei jedoch ausschließlich vom Spielfeld

her erzielte Treffer zählen. Dazu muß der Ball den Kastenteil vollständig durchlaufen haben. Zum Schutz des eigenen Tores wird ein Torwart benannt, der sich unmittelbar vor diesem postieren darf, jedoch auch auf dem Spielfeld mitspielen darf. Er unterliegt den normalen Spielregeln. Der Spielball muß ständig Bodenkontakt haben und darf nur mit einer Hand gerollt werden. Weiterhin gilt: Der Ball darf nicht aufgenommen und nicht mit dem Fuß gespielt oder gestoppt werden; der Gegenspieler darf nicht gestoßen oder festgehalten werden. Strafe: Der Gegner rollt an der Stelle des Regelverstößes erneut an. Beim An- oder Einrollen beträgt der Verteidigerabstand zum Ball mindestens 3 m. Bei unklaren Situationen bestimmt der Schiedsrichter, wer den Ballbesitz erhält (im Wechsel). Zu Beginn des Spiels sowie auch nach dem Seitenwechsel wird der Ball im Mittelkreis angerollt. Die gegnerischen Spieler befinden sich dabei außerhalb des Mittelkreises.

Wird das Tor mit dem Körper umgestoßen oder verschoben, bekommt der Gegner den Ball zum seitlichen Einrollen. Geschieht es durch den Spielball, bringt die ballbesitzende Mannschaft den Ball von der Seite her ins Spiel.

Die Spielzeit sollte etwa 2 × 5 bis höchstens 2 × 10 Minuten betragen mit 2 bis 5 Minuten Pause. Ein oder zwei Schiedsrichter sollten das Spiel leiten.

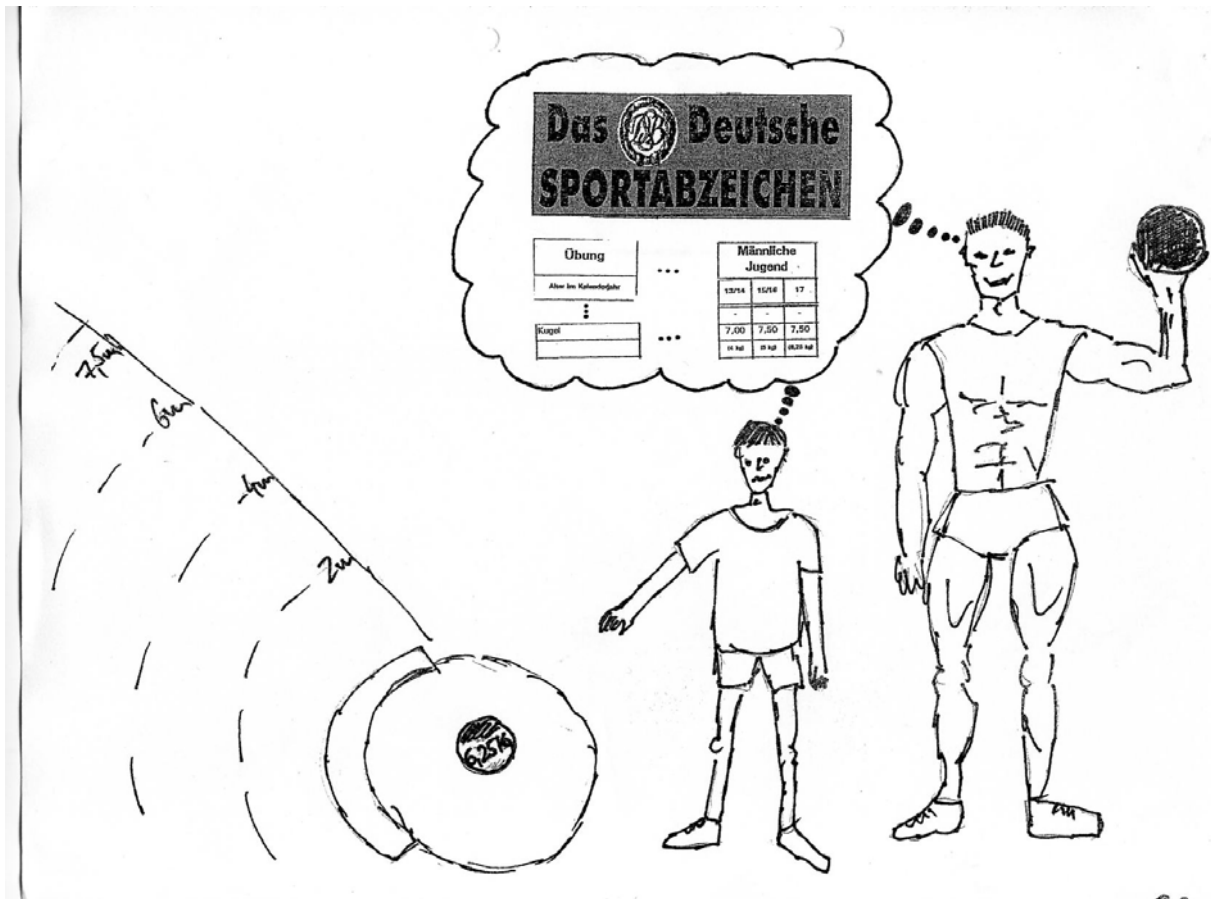
II. Prüfungsteil

Übergang: Kennzeichne das Rollballspiel als Leistungssituation!

Stummer Impuls: Karikatur („Kugelstoßen“)

Kontrollfragen:

1. Beschreibe die Karikatur.
2. Erörtere die Problematik, die in der Karikatur angesprochen wird.
3. Übertrage die angesprochene Problematik aus der Karikatur auf Fallbeispiele aus dem Unterricht! / Wie kann man Chancengleichheit herstellen?
4. Stelle Bezüge zum außerschulischen Sport her.
5. Für eine sehr gute Schülerleistung: Diskussion Sportnoten ja oder nein!



Erwartungshorizont zum 1. Prüfungsteil:

zu 1.

- allgemeine Darstellung des Regelschemas nach DIGEL
- Darstellung des Spiels nach DIGELSCHEMA:
 - *konstitutive Regeln:*
 - Inventarregeln => weicher leichter Hollball (Volley-, Hand- oder Gymnastikball); zwei offene Kastenteile als Tore (Kasten flach und quer aufgestellt in 1m Abstand von der Grundlinie)
 - Personalregeln => 8 bis 12 Teilnehmer in zwei Mannschaften mit Torwart; Schiedsrichter
 - Raumregeln => 15 x 15 m (z.B. ein Basketballfeld); Spielfeldmarkierungen: Grundlinie, Seitenlinie, Mittellinie, Mittelkreis
 - Zeitregeln => 2 x 5 bis 2 x 10 min, 2 bis 5 min Spielpause
 - Handlungsregeln bezogen auf:
 - Inventar => Ziel: Ball ins Tor; Spiel auch hinter dem Tor möglich, jedoch Treffer nur von der Spielfeldseite gültig; Ball muss Tor vollständig durchlaufen; Ball muss ständig Bodenkontakt haben und darf nur mit einer Hand gerollt werden; Ball darf nicht aufgenommen oder mit dem Fuß gespielt bzw. gestoppt werden (Strafe: Anrollen von der Stelle); wird das Tor verschoben bzw. umgestoßen bekommt der Gegner den Ball, falls dies durch den Ball geschieht, bekommt die ballführende Mannschaft ein Einrollen von der Seite
 - Personal => Torwart darf sich unmittelbar vor dem Tor postieren, darf aber auch auf dem Spielfeld mitspielen; Abstand beim An- und Einrollen 3 Meter; bei unklaren Situationen gibt Schiedsrichter den Ball im Wechsel an die Mannschaften;
 - Raum => beim Anrollen Gegenspieler außerhalb des Mittelkreises
 - Zeit => zu Beginn und nach Seitenwechsel Ball im Mittelkreis anrollen
 - *strategische und moralische Regeln:* nicht genannt

zu 2) - *Kriterien für Aufwärmspiele:*

- nicht jedes Spiel ist geeignet, weil die Belastung zu hoch ist, das Verletzungsrisiko zu hoch ist, Regeln zu schwer sind und Schüler nicht genug in Bewegung kommen
- *aus trainingswissenschaftlicher Sicht:*
 - im Sinne des allgemeinen Aufwärmens möglichst große Muskelgruppen, alle Schüler sollten in Bewegung sein
 - im Sinne des speziellen Aufwärmens sollten sich Aufwärmspiele an den Bewegungsanforderungen des Hauptteils orientieren (z.B. Spielhandlungen mit sportspezifischen Bewegungsmustern)
 - Dauer mindest. 5-10 Minuten
- *aus organisatorischer Sicht:*
 - Aufwärmspiele sollten das Alter, die Gruppenstärke und die Spielfeldgröße berücksichtigen.
 - Außerdem sollen sie einfache Regeln haben und leicht zu organisieren sein.

- *Pro-Argumente für Rollball als Aufwärmspiel:* große Muskelgruppen in Bewegung, Spieldauer;
- *Contra-Argumente für Rollball als Aufwärmspiel:* allgemein gesehen scheint Rollball als Aufwärmspiel eher ungeeignet: Belastung zu Beginn zu hoch, Regeln zu schwer, Verletzungsrisiko zu hoch; Was machen die anderen 8 bei einer Gruppengröße von 20?

zu 3.

- *generell* gilt zu sagen, dass Rollball sowohl *für Volleyball als auch für Basketball* eher *ungeeignet* scheinen
- nach *Festlegung der Sportart und des Stundeninhaltes* kann das Spiel aber durch *Änderung der konstitutiven Regeln* an die Kriterien angepasst werden
- *Beispiel:*
 - ⇒ wenn beispielsweise in der Basketballstundestunde Gruppentaktik (z.B. „give and go“) vertieft werden soll, könnte man das Spiel durch Änderung der konstitutiven Regeln folgendermaßen modifizieren:
 - ⇒ Raum: bei einer 20iger Gruppe das Hallendrittel teilen zwei Kleinfelder
 - ⇒ Personal: 5-5, ohne Tormann, ohne Schiedsrichter
 - ⇒ Inventar: je 4 Kastenteile als Tore in den Ecken der Spielfelder, Basketball (Alternative hier: statt Kästen Korbballständer, bei Ballbesitz in markierter Zone Korbwurf „Rollbasketball“)
 - ⇒ Zeit: 4 min (Modus jeder gegen jeden)
 - ⇒ Handlungsregel: Inventar: Tore können von beiden Seiten gemacht werden; Ball darf nur zwei Schritte gerollt werden, nach Tor wechselt der Ballbesitz; Tor nach „give and go“ zählt doppelt
 - ⇒ strategische Regeln: „give and go“
 - ⇒ moralische Regeln: körperloses Aufwärmspiel, langsam beginnen auf Verletzungsrisiko hinweisen

Prüflinge:

Prüfer:

**Mündliche Abiturprüfung 2006
im 4. Fach
Sport / Grundkurs**

Quelle: Friedrich, W.: Optimales Sportwissen. Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis. Balingen 2005, S. 196-199.

Aufgaben:

- I. Fasse die wesentlichen Aussagen der Tabelle zusammen.
- II. Suche aus der Tabelle mindestens zwei Sportarten (mindestens eine Individual- und eine Mannschaftssportart) heraus und versuche noch weitere Argumente für oder gegen den Einsatz im Gesundheitssport zu finden.
- III. *Ein Freund, mit einer 40 Stundenwoche vorwiegend sitzender Arbeit, hat schon ein Jahr keinen Sport mehr getrieben. Nun will er wieder etwas für seine Gesundheit tun. Berate deinen Freund.*

Erläuterungen:

Wenn man davon ausgeht, dass Sport gesund sein kann, dann muss man auch sagen, welcher Sport bzw. welche Sportart damit gemeint ist. Die Tabelle „Das Gesundheits-ABC der Sportarten“ soll dem Trainer/Übungsleiter im Gesundheitssport als Hilfe und Orientierung in seiner Betreuungs- und Beratungsfunktion im Sportverein dienen.

Sportart	Beurteilung	Hinweise/Kommentar
Aerobic	++	umfassende Fitnessschulung, problematisch bei Hochdruck, orthopädische Probleme (Knie)
Badminton	+	Trainingseffektivität hoch, starke Belastung der unteren Extremitäten, ungeeignet bei Hochdruck
Basketball	0/+	hohe Belastungsintensität, hohe Verletzungsrate, ungeeignet bei Hochdruck
Bergwandern	+	Naturerlebnis, Puls: 180 – Lebensalter = ok
Bodybuilding	-	erhebliche Blutdruckanstiege, Ernährungsprobleme
Eislauf	+	Koordination, Ausdauer und Kraft werden geschult
Fußball	0/+	sehr hohe Verletzungsrate, Belastungsintensität schwer kontrollierbar
Gymnastik	+++	umfassende Fitnessschulung
Handball	0/+	sehr hohe Verletzungsrate, hohe Herz-Kreislauf-Belastung, Koordinationsschulung
Indiaca	+	hohe Kreislaufbelastung, geringe Verletzungsgefahr
Inlineskating	++	sehr hohe Verletzungsgefahr, sehr gutes Training des Herz-Kreislauf-Systems
Jogging	+++	beste Schulung des Herz-Kreislauf-Systems
Judo	0/+	Koordinationsschulung, Konditionsschulung, Verletzungsgefahr, eher für junge Menschen
Karate	0/+	Koordinationsschulung, Konditionsschulung
Kanu	+	Naturerlebnis im Vordergrund, Herz-Kreislauf-Training bedingt möglich
Kegeeln	0	Spaß und Wohlbefinden stehen im Vordergrund, keine Trainingseffekte möglich

Tab. 39: Sportarten und Disziplinen im Gesundheitscheck (Legende: +++ = sehr gut geeignet; 0 = mäßig geeignet bis eher ungeeignet) (mod. nach Rost 1994) (Fortsetzung auf der nächsten Seite)

Sportart	Beurteilung	Hinweise/Kommentar
Radfahren	+++	umfassende Schulung des Herz-Kreislauf-Systems, Naturerlebnis
Sauna	+	Stressabbau, Wohlbefinden
Schwimmen	+++	umfassende, gelenkschonende Schulung des Herz-Kreislauf-Systems
Skilanglauf (alpin)	0	hohe Verletzungsgefahr, Naturerlebnis, Kraftbelastung, Koordinationsschulung
Skilanglauf	+++	umfassende Schulung des Herz-Kreislauf-Systems, Naturerlebnis, Kraftausdauer
Squash	0	hohe Herz-Kreislauf-Belastung, hohe Verletzungsrate
Tanzen/Tanzsport	+++	umfassende Fitnessschulung, soziale Aspekte, Koordinationsschulung, Wohlbefinden
Tauchen	0	Blutdruckspitzen, Naturerlebnis im Vordergrund, Wohlbefinden, gefährliche Sportart
Tennis	+	geringe Herz-Kreislauf-Belastung, sehr gute Koordinationsschulung
Tischtennis	+	geringe Herz-Kreislaufbelastung, sehr gute Koordinationsschulung, geringe Verletzungsgefahr
Triathlon	++	vielseitige Ausdauererschulung, Gefahr der Überforderung
Volleyball	0/+	Sprungkraft, Schnelligkeit und Koordinationsschulung, hohes Verletzungsrisiko
Walking/Nordic Walking	+++	gelenkschonende Belastung, günstige Schulung des Herz-Kreislauf-Systems
Wassergymnastik/Aquatic Fitness	+++	gelenkschonend, umfassendes Fitnesstraining

Tab. 39 (Fortsetzung)

II. Prüfungsteil

Übergang: Ein Freund, mit ungefähr Deinem sportlichen Leistungsniveau -, möchte von dir eine neue Technik aus dem Turnen bzw. aus der Leichtathletik lernen. Wie geht's Du vor?

Kontrollfragen:

1. Auswahl einer Technik aus der Einzelsportart (Welche Technik?)
2. Technikbeschreibung: Nennung der wesentlichen Bewegungsmerkmale
3. Feststellung des Istwert der eigenen Technik und Vergleich mit Sollwert (evtl. Phasenbild) => Einordnung in das Lernphasenmodell nach MEINEL/SCHNABEL
4. Lehren der ausgewählten Technik nach ROTH: Ganzheitsmethode - Zergliederungsmethode
5. Entwicklung einer Übungsreihe mit möglichen Vereinfachungsstrategien:
 - Prinzip der Verkürzung der Programmlänge
 - Prinzip der Verringerung der Programmbreite
 - Prinzip der Invariantenunterstützung
 - Prinzip der Parameterveränderung
 - Danach ggf. Automatisierungs- und Stabilisierungstraining
6. Bezug zu MEINEL/SCHNABEL
7. Für eine sehr gute Leistung: Übertragung der ROTHschen Prinzipien auf die Technikvermittlung bei offenen Fertigkeiten und auf Vereinfachungsstrategien beim Sportspiel

Erwartungshorizont zum ersten Prüfungsteil:

zu 1.

- kurze *Beschreibung der Tabelle* (alphabetische geordnete Sportarten/Disziplinen//Gesundheitsbeurteilung//Hinweise Kommentar + Legende => generell gilt: Je mehr Pluspunkte desto besser die Wertung.
- *Auswertung:*
 - o Gymnastik, Jogging, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf, Tanzen, Walking und Wassergymnastik schneiden am besten ab (++++)
 - o Am schlechtesten abgeschnitten haben Kegeln, Skialpin, Squash und Tauchen. Außerdem werden in der Tabelle haben Kampfsportarten (Judo, Karate) und Mannschaftssportarten (Basketball, Fußball, Volleyball) als mäßig bis eher ungeeignet gesehen. Bei vielen führt das hohe Verletzungsrisiko zu einer Abwertung.
- *Kommentar:* Die Beurteilung, welcher Sport gesund ist, erfolgt in der Tabelle primär aus sportmedizinischer Sicht. Beurteilt werden vor allem Auswirkungen auf den passiven Bewegungsapparat, Verletzungsgefährdung, Bluthochdruck, Anpassungsmöglichkeiten an das Herz-Kreislaufsystem.

zu 2.

- *Vorbemerkungen:*
 - o *Vorstellung des Gesundheitsmodells* nach ANTONOVSKY (Kann auch schon einleitend bei Nr. 1 kommen.): soziale, psychische und ökologische Faktoren in der Tabelle eher vernachlässigt
 - o Nicht jede Art von Sport hat eine gesundheitliche Wirkung, und wenn, dann kann sie von *Individuum* zu Individuum unterschiedlich sein. Die Frage also, ob Sport gesund sei, lässt sich nicht einfach pauschal und global beantworten.
 - o Es leuchtet auf den ersten Blick ein, dass Boxen oder Autorennfahren im Gegensatz zu Joggen oder Schwimmen nicht wirklich gesundheitsfördernd sind. Sport betreibt der Mensch jedoch nicht nur aus gesundheitlichen Gründen, sondern auch weil dies Freude und Spaß bringen sowie etwas zur Entspannung und Erholung beitragen kann, was sich wiederum positiv auf das *Wohlbefinden* auswirken kann.
- *Beispiele:*
 - o Volleyball/Beachvolleyball:
 - *pro:* sozialer Bereich: soziale Bindung, Kommunikation, Teamgeist; psychischer Bereich: Spaß, Eustress, Entspannungsfähigkeit, Anerkennung; ökologischer Bereich: Naturerleben
 - *contra:* sozialer Bereich: Spiele machen jedoch Spaß – zumindestens sollte so sein, Motivation hoch Vor- und Nachteil (soziale Bindung vs. Überforderung), Außenseiter, Gruppendruck, Konkurrenzdruck; psychischer Bereich: Disstress, Anspannung, Aggression, Frustration, Angst, Überforderung
 - o Radfahren:
 - *pro:* sozialer Bereich: Teamgeist; psychischer Bereich: Spaß
 - *contra:* physischer, biomedizinischer Bereich: Überlastung; sozialer Bereich: Konkurrenzdruck; ökologischer Bereich: Straßenverkehr Abgase/Unfallgefahr

zu 3.

- Einleitend den Freund über den *erweiterten Gesundheitsbegriff* aufklären: Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit.
- *Erklärung*: Der primäre Sinn des Sporttreibens ist nicht in seiner gesundheitlichen Wirkung zu sehen. Beim Wettkampfsport werden beispielsweise gesundheitsschädigende Wirkungen in Kauf (Verletzungen, Einseitigkeit, Überforderung, zu frühe Spezialisierung, falscher Ehrgeiz) genommen. Aber auch diese Aussage muss man relativieren. Den sogar der Wettkampfsport kann im Hinblick auf spezifische Gesundheitsspekte für bestimmte Personen „gesund“ sein. Kinder und Erwachsene können im Wettkampfsport die soziale Einbindung im Verein erleben, die „Spannung“ als Quelle des Wohlbefindens empfinden oder sich dabei einfach nur entspannen.
- *Ambivalenz* des Sports aufzeigen
- Es kommt nicht nur auf das WAS (Welche Sportart?), sondern vor allem auf das WIE (Belastungsstruktur) der Aktivitäten an. Kurz gesagt: Welchen Sport betreibe ich auf welche Art und Weise.
- *Beratung*: ausgehend vom Individuum (Gesundheitsscheck, Vorerfahrungen/Vorlieben /Spaß): bei 40 Stunden Woche (je nach Konstruktion): Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden, Stress, Übergewicht, ...
- *Alltagstipps*: Treppe statt Lift, mit dem Fahrrad zur Arbeit, kurze Entspannungsphasen (z.B. autogenes Training) ...
- *In Bezug auf Sportarten*: ausgehend von den Vorlieben auf Risiko- und Schutzfaktoren und die Art – und Weise der Durchführung hinweisen
- *konkreter Tipp*: 3x pro Woche: 1 x Jogging nach individuellen Leistungsstand (evtl. mit Gehpausen), Spiel in Hobbywohlfühlbasketballgruppe, je nach Typ evtl. Einführungskurs in Entspannungsverfahren