Gesundheit

Gesundheitsorientierte Fitnessfaktoren:

Im Sportunterricht lernt man, wie man seinen Körper wahrnehmen (Puls, Schwitzen…) und durch das passende Training steuern kann. Dadurch entwickelt sich eine positive Haltung zum eigenen Körper und Sport wird zur Freude und nicht nur zur Pflicht. Man übernimmt im Sinne einer allgemeinen Gesundheitsvorsorge Verantwortung für seinen Körper. Durch regelmäßige Bewegung wird der Körper gestärkt und der Sport kann dann einen positiven Beitrag zur Gesundheit leisten. Wenn du die folgenden Informationen beachtest, dann steht einem lebenslangen und gesunden Sporttreiben nichts mehr im Weg!

Das Aufwärmen dient der direkten Vorbereitung auf eine Belastung (Sportunterricht, Training, Wettkampf). Beim Aufwärmen stellt man die derzeitige Leistungsfähigkeit (Kondition) des Körpers bereit. Man versetzt also den Körper aus dem „Leerlauf“ in den „Arbeitsgang“. Aufwärmen bedeutet die Steigerung der Herz-Kreislauftätigkeit und der Atemfrequenz zur Sauerstoffaufnahme, die Erhöhung der Muskeltemperatur, die Verringerung der Widerstände in den Sehnen, Bändern, Gelenken, etc. und das Einstimmen der Psyche auf die sportliche Belastung.

Ein effizientes Aufwärmen sollte wie folgt ablaufen: Lauf-, Hüpf- und Sprungübungen, Gymnastik/ Aerobic, bzw. kleine Spiele mit und ohne Ball zum Aktivieren der großen Muskelgruppen – alles mit geringer Intensität, Dehn- bzw. Stretchingübungen und Kraftübungen zur Stabilisation und Mobilisation des gesamten Bewegungsapparates. Die sechs goldenen Regeln für sinnvolles Aufwärmen lauten: Dehnen innerhalb der eigenen Grenzen, ohne einen Vergleich mit anderen Sportlern anzustellen, Langsam dehnen, nicht ruckartig oder extrem federnd, beim Dehnen bewusst weiteratmen (Nase ein – Mund aus), Haltedauer ca. 10 – 15 sec., bei auftretendem Schmerz die Intensität verringern, bewusstes „Fühlen“ der Spannung im gerade gedehnten Körperteil. Typische Verletzungen die durch mangelhaftes Aufwärmen verursacht werden sind Muskelzerrungen und –faserrisse, sowie Sehnen- und Bänderrisse.

Kondition ist die individuelle Kombination der drei Leistungsfaktoren Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer kombiniert mit der persönlichen Gewandtheit und Geschicklichkeit. Mögliche Ziele des Krafttrainings sind das Halten und Aufrechterhalten des Körpers aus eigener Kraft, die Vermeidung von Verletzungen, die Steigerung der Freude am Sport und die Stabilisierung der Gelenke, Knochen, etc.

Ein Hilfsmittel für die Trainingssteuerung kann der Pulsschlag sein. Den Puls kann man ohne technische Hilfsmittel entweder am Handgelenk – mit Zeige- und Mittelfinger einer Hand an der Pulsschlagader an der Unterseite des Unterarms des anderen Arms, oder an

der Halsschlagader – mit dem Zeige- und Mittelfinger einer Hand an der Halsschlagader neben der Luftröhre, messen. Für die Messung des Herzschlages in einer Minute multiplizierst du die Anzahl der Schläge in zehn Sekunden mit der Zahl sechs. Die für den Menschen wichtigen Pulsbereiche sind ca. 60-80 Schläge = Normal- oder Ruhepuls (Vor der Belastung), ca. 130-200 Schläge = Belastungspuls und unter 110 Schläge nach drei Minuten = Erholungspuls.

Eine Pulskontrolle ist unbedingt notwendig, weil eventuelle Extremwerte ein Warnsignal für eine Überbelastung und organische Fehler bzw. Schwächen des Herz- und Kreislaufsystems sind. Bei einer Belastung atmest du schneller, weil der Körper unter Belastung unter anderem Sauerstoff braucht, um Energie bereitstellen zu können. Über die Lunge gelangt der Sauerstoff in das Blut und somit zu den Muskeln. Je schneller und tiefer du atmest, desto mehr Sauerstoff kannst du aufnehmen.

Bei einer Belastung schwitzt du, weil Dein Körper bei jeder Belastung Wärme erzeugt. Diese wird an das Blut abgegeben und dieses muss nun gekühlt werden. Durch die Erweiterung der Blutgefäße gelangt mehr Blut an die Oberfläche der Haut, wo es durch die Luft gekühlt wird. Zusätzlich wird Schweiß abgesondert. Dieser verdunstet auf der Haut und schafft durch Verdunstungskälte weitere Kühlung.

Sicherheit

Unfallverhütung beginnt in der Umkleidekabine, deshalb solltest du keine Schuhe oder Kleidungsstücke am Boden liegen lassen, passende Schuhe (Schuhbänder!) tragen, ebenso eine passende Brille (ein möglichst großes Blickfeld, eine elastische, schwer zerbrechliche Fassung, splitterfreie Kunststoffgläser), Ohrringe, Ohrstecker und „Piercings“ herausnehmen, ist dies nicht möglich, sind sie mit einem Pflaster oder einem „Tape“ abzudecken, „Freundschaftsbänder“ so abdecken, dass sie nicht zu Gefährdungen führen und wegen der Verletzungsgefahr lange Haare zusammenbinden.

Hygiene

Hygiene beim Sport ist sehr wichtig, deshalb solltest du deine Sportkleidung in einer eigenen Tasche aufbewahren. Die Sportkleidung regelmäßig waschen und nicht verschwitzt in der Sporttasche liegen lassen. Spezielle Turnschuhe für die Halle (kein Schmutz!) tragen. Du solltest dich nach dem Sport waschen oder duschen,

Umwelt

Achte beim Sport auf die Natur und die Umwelt. Vermeide deshalb das Mountainbike fahren ohne Rücksicht auf die Natur, das Skifahren außerhalb der Piste (Jungwälder) und Motorsport durch Abgase und Lärm.

Fairness, Kooperation

Fairness geht als Begriff auf das englische Wort „fair“ („anständig“, „ordentlich“) zurück. Fairness allgemein bedeutet anständiges Verhalten sowie eine gerechte und ehrliche Haltung gegenüber anderen Menschen. In Spiel und Sport bedeutet es, sich an die Spielregeln zu halten und ein anständiges, gerechtes Spiel zu führen.

Große Bedeutung hat die Fairness (Fair Play) im Sport. Fairness zeigt sich im Rahmen sportlicher Wettkämpfe in dem Bemühen der Sportler, die Regeln konsequent und bewusst einzuhalten, sowie den Gegner als Partner zu achten (Fair-Play-Gedanke).

Die „Goldene Regeln der Fairness“

- Ich bin aufrichtig

Ich achte auf die Regeln. Ich gewinne und verliere mit Anstand und erkenne die Leistung der Gegner an.

- Ich trage Verantwortung

Ich achte darauf, dass sich niemand verletzt und sich niemand beleidigt fühlt.

- Ich bin tolerant

Ich akzeptiere alle Schiedsrichterentscheidungen, auch wenn sie falsch sein sollten. Ich betrachte den Gegner nicht als Feind, sondern als Partner.

- Ich helfe

Ich kümmere mich auch um verletzte Gegner und helfe meinen Mitschülern.

Du kannst diese Regeln umsetzen, indem du z.B. beim Fußball keine Fouls vortäuschst. Auch solltest du falsche Schiedsrichterentscheidungen korrigieren, auch wenn es nachteilig für dich ist. Fairness bedeutet außerdem die Mitspieler nach einem Fehler aufzumuntern und ihnen auch Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Du kannst z.B. zu deinem Mitspieler passen, obwohl du auch selbst das Tor hättest schießen können.

Doping ist das Vorhandensein einer verbotenen Substanz in den Körperbestandteilen eines Athleten. Doping ist die Verwendung von Substanzen aus den verbotenen Wirkstoffgruppen und die Anwendung verbotener Methoden, um sich einen Vorteil zu verschaffen. Doping für den Sportler selbst und den Wettkampf hat folgen. Es kann zu gesundheitlichen Problemen bis zum Tod führen, zu rechtliche Sanktionen (Geldstrafen, Rückzahlungen Preisgelder) und berufliche Sanktionen (Sperre 2 Jahre bis Lebenslang) kommen, der Wettkampf wird verfälscht und ist nicht fair.

Informationen Handball

Regelkunde

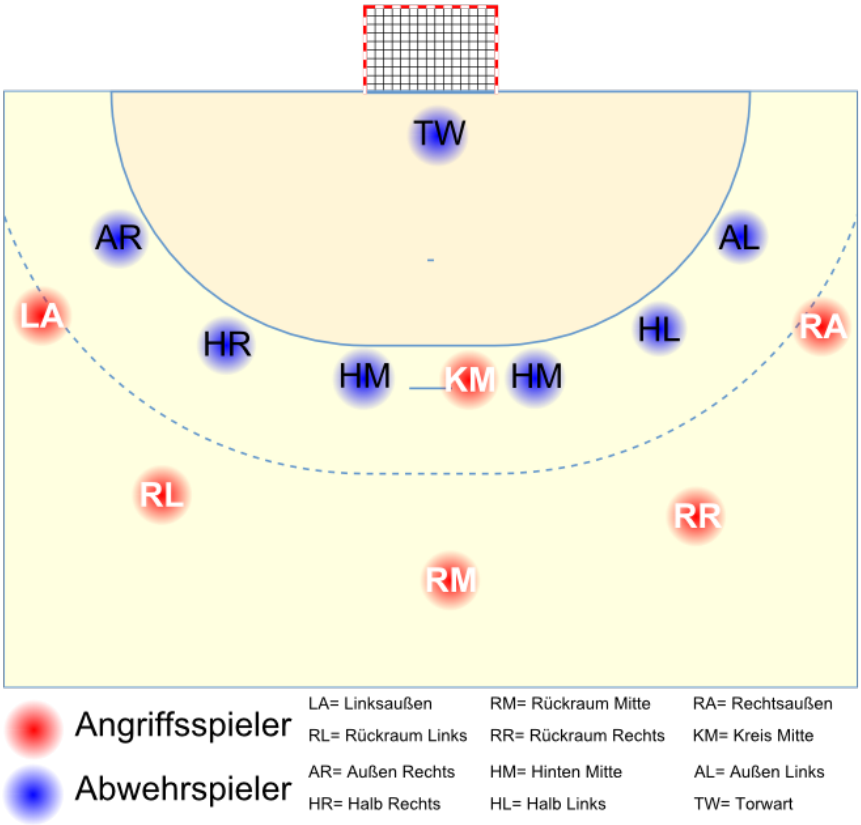
Das Spielfeld beim Handball hat die Abmessungen 40 m in der Länge und 20 m in der Breite. Die Torkreislinie ist die Linie, die in einem bestimmten Abstand (6 m) zur Torlinie verläuft und den Torraum begrenzt, sie darf von keinem Feldspieler übertreten werden. Den Torraum darf ausschließlich nur der Torwart betreten. Wenn ein Angreifer den Torraum mit oder ohne Ball betritt, gibt es Freiwurf, wenn ein Abwehrspieler das absichtlich macht, gibt es einen Strafwurf, also 7 m. Der Torwart darf im Feld mitspielen, dabei unterliegt er den gleichen Regeln wie ein Feldspieler (**Siebter Feldspieler statt Torwart)**. Künftig muss ein siebter Feldspieler nicht mehr mit einem andersfarbigen Trikot oder Leibchen als Torwart gekennzeichnet sein. Dann darf er aber auch nicht mehr die Aufgaben des Torwarts erfüllen und zum Beispiel den Sechs-Meter-Raum betreten - sonst gibt es einen Strafwurf. Die Freiwurflinie verläuft in einem Abstand von drei Metern von der Torkreislinie, sie darf vor der Ausführung eines Freiwurfes von keinem Angreifer übertreten werden. Eine Handballmannschaft besteht aus max. 14 Spielern, davon dürfen im Spiel max. 7 Spieler (6 Feldspieler + 1 Torwart) gleichzeitig auf dem Feld stehen. Ein Spiel im Herren- und Damenbereich dauert 2x30 min. Im Handball gibt es bei Regelverstöße folgende persönliche Strafen: Verwarnung (gelbe Karte), Hinausstellung (3 x 2 min. Zeitstrafe), Disqualifikation (rote Karte + 2 min. Unterzahl) und Blaue Karte (Sie kann nach einer roten Karte gezückt werden und ist das Zeichen dafür, dass über den foulenden Spieler ein Bericht angefertigt wird, der ein Disziplinarverfahren einleiten kann).

Technik

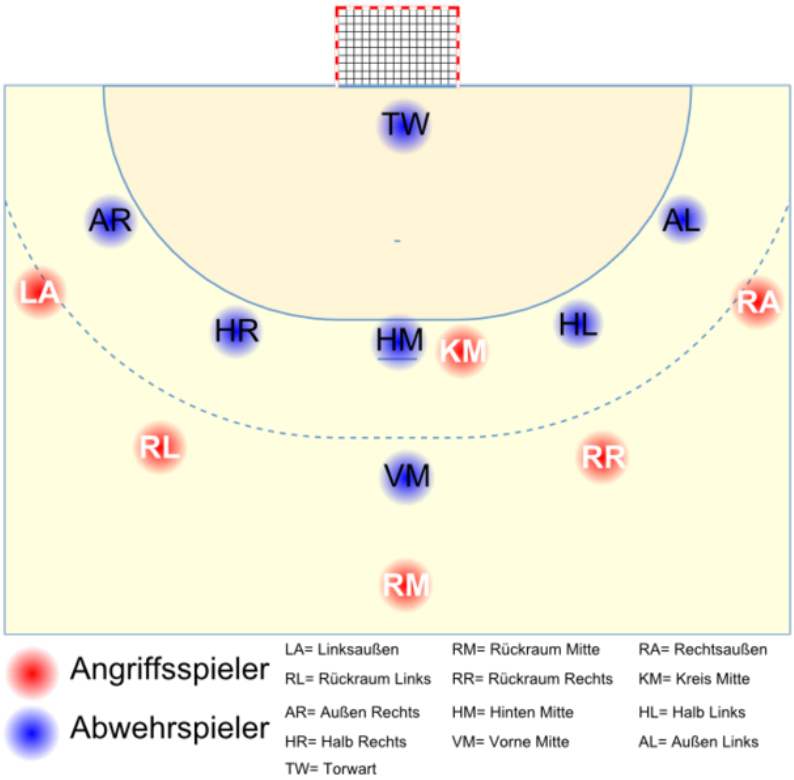
Die grundlegenden Wurftechniken im Handball sind der Standwurf, der Unterarmwurf, der Sprungwurf und der Fallwurf.

Taktik

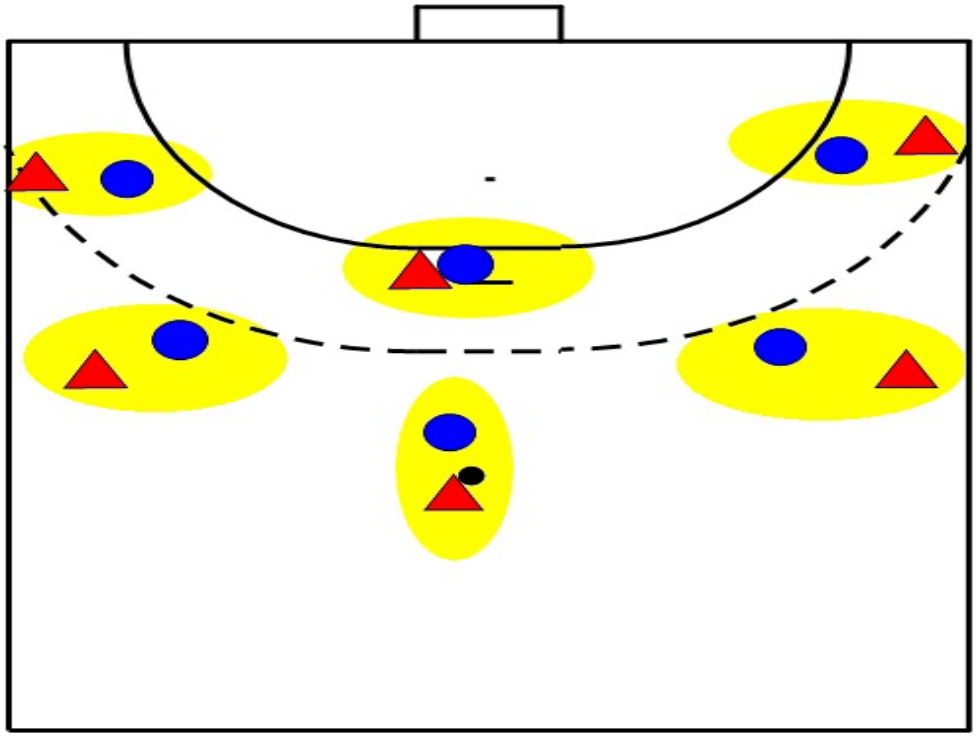
Ein Tempogegenstoß ist das Abfangen des gegnerischen Angriffs mit sofortigem Umschalten auf Angriff mit Torabschluss. Dem Tempogegenstoß geht meist einem Fehler voraus, die Häufigsten sind: ein Pass- oder Fangfehler, ein Abgeblockter Torwurf und ein Freiwurf nach einem Regelverstoß wie z.B. Zeitspiel, Schrittfehler, usw. Unter einer 6:0-Deckung versteht man, dass sämtliche Abwehrspieler an der eigenen Torkreislinie verteidigen.



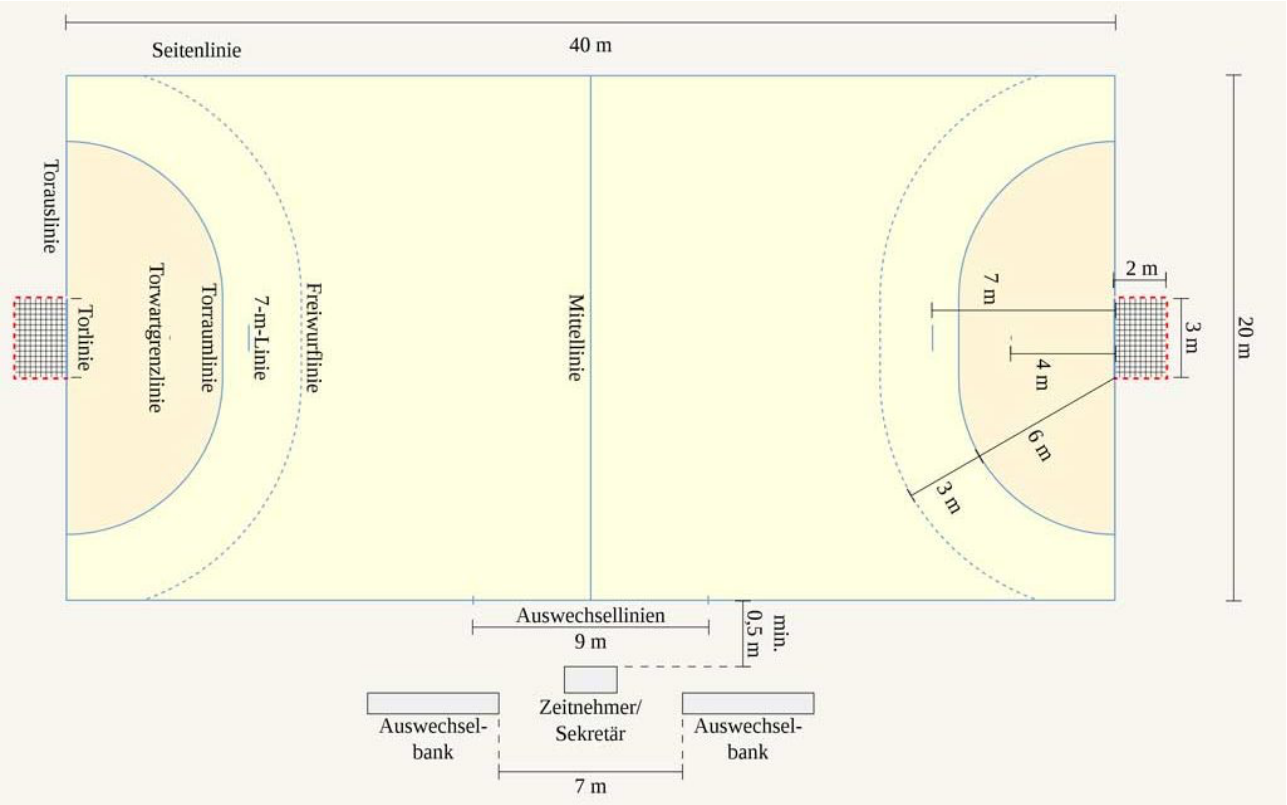
Bei einer 5:1-Deckung verteidigen 5 Feldspieler direkt an der Torkreislinie, 1 Spieler übernimmt den Rückraum Mitte-Spieler der gegnerischen Mannschaft.



Bei einer 3:2.1 - Deckung verteidigen 3 Feldspieler direkt an der Torkreislinie, 2 Spieler auf den Außenpositionen und ein Spieler übernimmt den Rückraum Mitte-Spieler der gegnerischen Mannschaft, wenn diese im 3:3 System angreifen.



Die Spielfeldmaße eines Handballfeldes sind hier dargestellt.



Informationen Volleyball

Regelkunde

Die Spielfeldabmessungen beim Volleyball betragen 18 x 9 m, das gesamte Areal sollte aber 25 x 15 m betragen. Die offizielle Netzhöhe bei den Erwachsenen beträgt bei den Männer 2,43 m und bei den Frauen 2,24 m. In einer Hälfte des Spielfeldes befinden sich die Grundlinie, die Seitenlinien, die Mittellinie und die Angriffslinie. Die Mannschaft besteht aus maximal 6 Feldspieler, 6 Auswechselspieler, dem Trainer und Assistent. Dazu kann ein Physiotherapeut und zusätzlich noch ein Arzt hinzukommen. Die Mannschaft welche zuerst drei Sätze gewonnen hat, ist der Sieger. In den Sätzen 1-4 müssen mindestens 25 Punkte erzielt werden (bei 2 Punkten Vorsprung), im 5. Satz 15 Punkte (bei 2 Punkten Vorsprung). Jeder Fehler wird als Punkt für den Gegner gezählt, der auch den nächsten Aufschlag erhält. Der Gegner erhält einen Punkt und damit das Aufschlagrecht, wenn der Ball im eigenen Feld den Boden berührt (Begrenzungslinien gehören zum Spielfeld!), der Ball im Aus landet, das Netz mit dem Körper berührt wird, der Ball einen Gegenstand berührt (z.B. Decke, Spannseile, etc.) und die Mittellinie beim Schlag überschritten wird. Der Ball darf das Netz und/oder die Netzkante während des Spiels und beim Aufschlag berühren. Der Ball darf mit allen Körperteilen gespielt und berührt werden. Außerdem darf der Ball auch außerhalb des Spielfeldes angenommen werden. Ein Aufgabenfehler liegt vor, wenn der Ball in/unter das Netz geht, der Ball das Netz außerhalb der Antennen überquert, der Ball mit zwei Kontakten gespielt wird und ein falscher Spieler die Aufgabe durchführt.

Technik

Die verschiedenen Schlag- und Spieltechniken im Volleyball heißen oberes Zuspiel vorwärts/ rückwärts (Pritschen), unteres Zuspiel (Baggern), Angriffsschlag, Aufgabe von unten, Aufgabe von oben (Tennis- und Sprungaufgabe) und einhändiger Lob. Die vier Phasen beim Schmetterschlag sind der Anlauf, der beidbeinige/ einbeinige Absprung, die Schlagbewegung und die Landung. Die Japanrolle ist eine besondere Form des unteren Zuspiels, hier wird der Ball nach einem schnellen Ausfallschritt rechts/ links seitlich vom Körper gebaggert und nach dem Spielen des Balles rollt der Spieler über die entsprechende Schulter ab. Die gängigsten Blockarten beim Volleyball sind der 1er-Block und der 2er-Block (Doppelblock).

Informationen Volleyball

Taktik

Beim Stellen des Blockes ist Folgendes zu beachten: Die Wahl der Blockart, das richtige Absprungtiming, das Einschätzen der Sprung- und Schlagtechnik des Gegners und die Vermeidung einer Netzberührung. Beim gegnerischen Aufschlag ist das Stellen eines Blockes nicht erlaubt (Sichtblock).

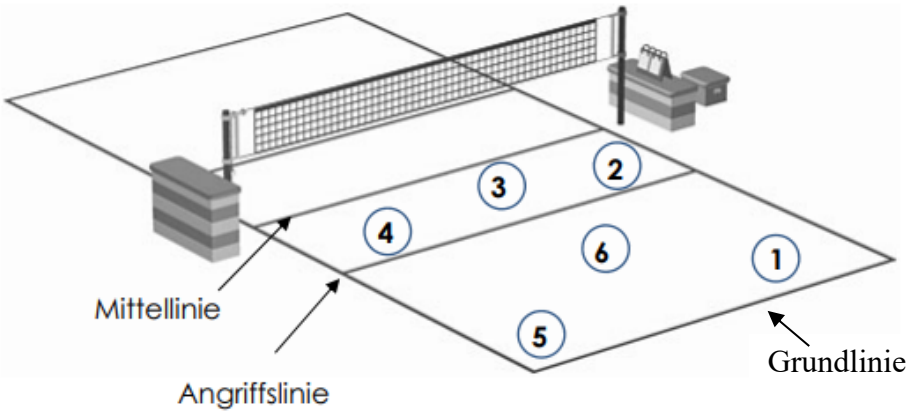
Aufstellung

Die 6 Spieler pro Feld wechseln ihre Position im Uhrzeigersinn, um jeweils eine Stelle.
Die Spielerpositionen werden jeweils nach erneutem Gewinn des Aufschlagrechts gewechselt.

Beispiel: Spieler der Position 1 wechselt zur Position 6, Spieler der Position 6 wechselt zur Position 5 usw.

5	4	2	1
6	3	3	6
1	2	4	5

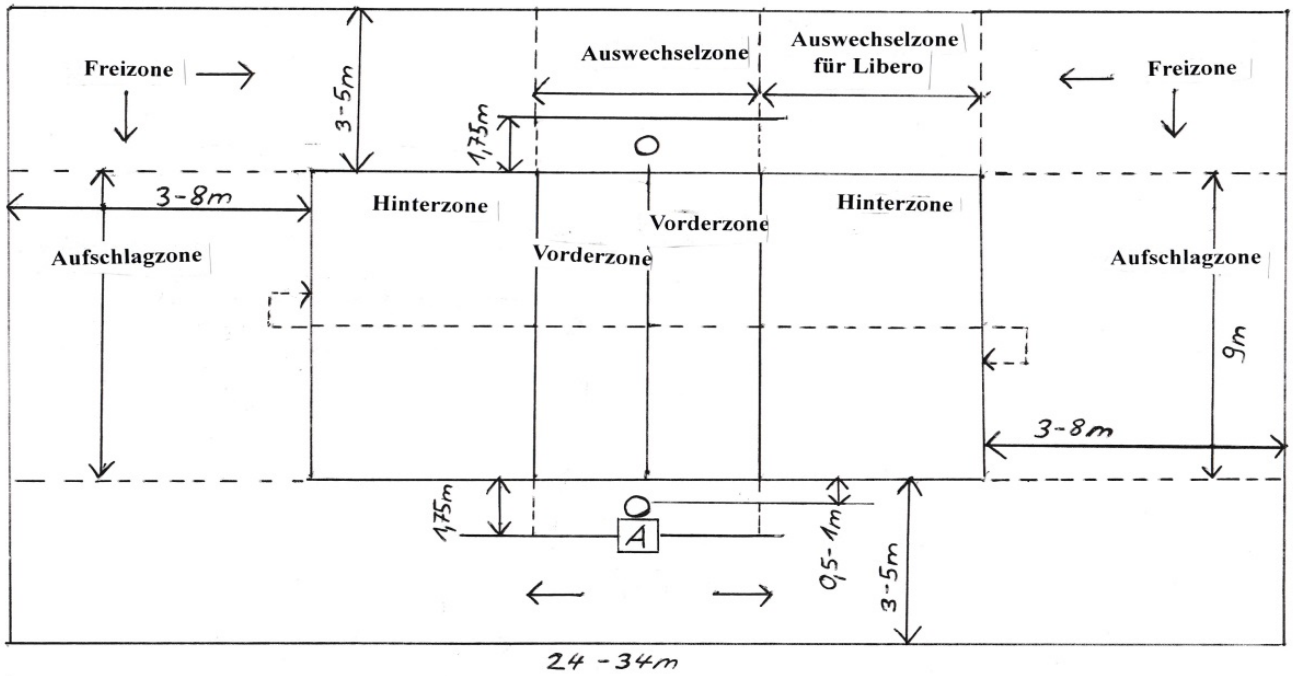
Der **Aufschlag** wird immer von der Position 1 ausgeführt.



Die **Linien** im Volleyballfeld bezeichnet man als:

- Grundlinie → hier wird aufgeschlagen
- Angriffslinie → hier findet der Angriff statt
- Mittellinie → sie teilt das Feld in zwei Seiten

Spielfläche



Informationen Fußball

Regelkunde

Die offiziellen Spielfeldmaße eines Fußballfeldes sind 90-120 m Länge und 45-90 m Breite. Die Abmessungen des Großfeldtores sind 7,32 m Breite und 2,44 m Höhe. Im Herren- und Damenbereich dürfen bis zu drei Spieler ausgewechselt werden. Der DFB startete zum Achtelfinale des DFB-Pokals 2016/17 ein Pilot-Projekt, durch das in diesem Wettbewerb im Falle einer Verlängerung eine vierte Auswechslung gestattet ist. Die Regel gilt zunächst bis einschließlich zur Saison 2017/18 im DFB-Pokal der Männer und Frauen. Bei einem Spielerwechsel ist folgendes zu beachten: Der Schiedsrichter muss vor der Auswechslung benachrichtigt werden, die Auswechselspieler dürfen nur auf Zeichen des Schiedsrichters das Spielfeld verlassen und der Spielerwechsel soll auf Höhe der Mittellinie stattfinden. Ein Spieler darf auch den Platz des Torhüters einnehmen, wenn der Schiedsrichter vorher benachrichtigt wird und der Wechsel während einer Unterbrechung stattfindet. Die Spielzeit im Herren- und Damenbereich beträgt 2x45 Minuten. Im Juniorenbereich beträgt die Spielzeit bei den A-Junioren 2 x 45 min.; alle weiteren Altersklassen spielen jeweils 5 min. pro Halbzeit weniger. Der Ball ist aus dem Spiel, wenn er am Boden oder in der Luft eine Seitenlinie oder die Torlinie vollständig überquert hat. Ein Tor gilt als erzielt, wenn der Ball mit vollem Durchmesser die Torlinie überquert hat. Bei einem direkten Freistoß kann ausführende Spieler – ohne dass der Ball von einem zweiten Spieler berührt werden muss – nur mit einer Ballberührung ein Tor erzielen. Bei einem indirekten Freistoß kann ein Tor kann nur dann erzielt werden, wenn der Ball neben dem Schützen auch von einem weiteren Spieler (auch Gegner!) berührt wird. Eine Mannschaft erhält einen direkten Freistoß, wenn der Gegner folgende Regelverstöße begeht: (versuchtes) Trete, (versuchtes) Beinstellen, Anspringen, unkorrektes Rempeln, (versuchtes) Schlagen oder Anspucken, Halten, Stoßen und absichtliches Handspiel. Einen indirekten Freistoß erhält eine Mannschaft wenn der Gegner folgende Regelverstöße begeht: gefährliches Spiel (z. b. hohes Bein, gestrecktes Bein, Kopf zu tief, treten nach sicher gefangenem Ball), Sperren ohne Ball, den Torwart am Abschlag/ Abwurf hindern, eine Spielverzögerung durch den Torwart und ein Handspiel des Torwarts nach Rückpass. Aus einem Einwurf kann direkt kein Tor erzielt werden. Aus einem Eckball kann direkt ein Tor erzielt werden.

Informationen Fußball

Technik

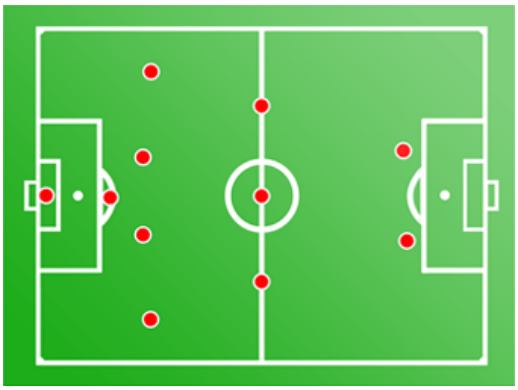
Die Grundlegenden Ballstoßarten beim Fußball sind: gerader Spannstoß, Innenseitstoß („Innenrist“), Außenseitstoß („Außenrist“), Innenspannstoß, Außenspannstoß und Kopfstoß. Es gibt folgende Möglichkeiten der Ballannahme: mit der Innenseite, mit der Außenseite, mit dem Spann, mit dem Kopf, mit der Sohle, mit der Brust und mit dem Oberschenkel. Häufig verwendete Torwarttechniken sind: Fausten, Hechten, beidhändiges Fangen, Abstoß (vom Fünfmeterraum), Abschlag (aus der Hand) und Abwurf. Die Volleyabnahme ist der Versuch eines Spielers einen Ball direkt aus der Luft mit dem Fuß auf das Tor zu schießen. Der Dropkick ist der Versuch eines Spielers den Ball mit dem Fuß zu treffen, unmittelbar nachdem dieser vor ihm auf den Boden aufgesprungen ist.

Taktik

Die Taktikwahl beim Fußball ist von folgenden Faktoren abhängig: der Taktik des Gegners, dem Spielstand, der Witterung und den Platzverhältnissen, den eigenen und gegnerischen Fähigkeiten, des eigenen und gegnerischen Spielsystems und der jeweilige Spielsituation. Unter ballorientiertem Pressing beim Fußball versteht den Versuch, überall dort, wo sich der Ball gerade befindet, eine Überzahlsituation herzustellen; d. h. diejenigen Spieler, die gerade keinen direkten Gegenspieler haben, helfen dabei aktiv mit, dem benachbarten ballführenden Spieler den Ball abzunehmen. Im Fußball gibt es mehrere moderne Spielsysteme, folgende sind die Gängigsten:

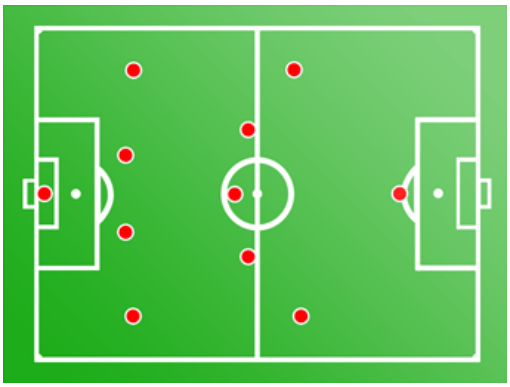
5-3-2 (5 Spieler in der Abwehr, 3 Spieler im Mittelfeld und 2 Spieler im Angriff)

Vorteile: sehr defensive Aufstellung (5 Spieler in der Abwehr), wird vor allem gegen offensivstarke Mannschaft angewendet



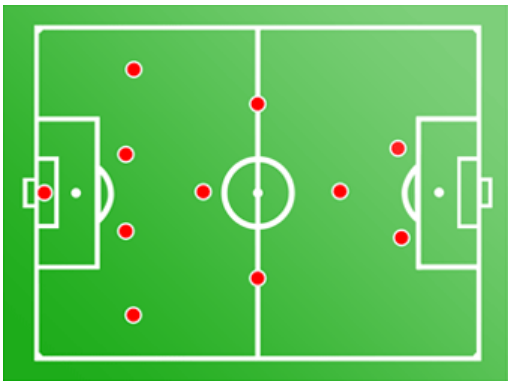
4-5-1

Vorteile: sehr kompaktes Mittelfeld (5 Spieler im Mittelfeld), die äußeren Mittelfeldspieler werden bei eigenem Ballbesitz zu Außenstürmern



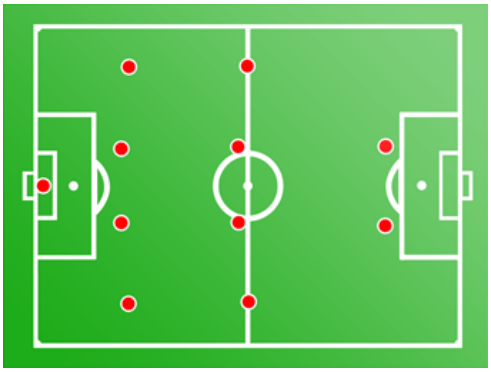
4-4-2 (die 4 Mittelfeldspieler in der Raute)

Vorteile: der vorderste Mittelfeldspieler agiert als Spielmacher mit Absicherung eines defensiven Spielers



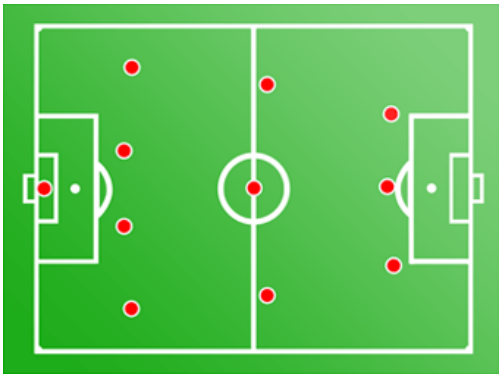
4-4-2 (die 4 Mittelfeldspieler auf einer Linie)

Vorteile: sehr kompakte Spielweise durch zwei gestaffelte Viererlinien, bei Balleroberung Spielerüberzahl auf den Außenpositionen



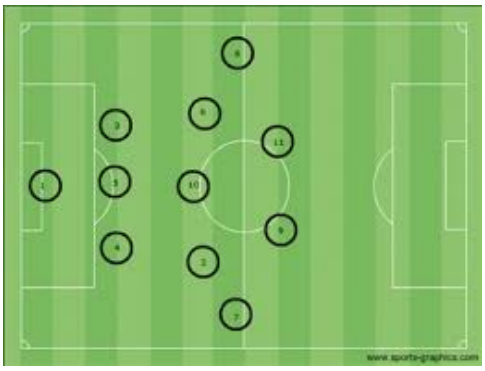
4-3-3

Vorteile: stark auf Raumverteidigung ausgelegt, Mittelfeldspieler positionieren sich je nach Spielsituation variabel



3-5-2

Vorteile: kompaktes Mittelfeld, äußere Mittelfeldspieler schalten sich bei eigenem Ballbesitz in die Offensive ein, bei gegnerischen Ballbesitz lassen sie die Außenspieler eine Linie zurückfallen



Informationen Basketball

Regelkunde

Die Spielfeldabmessungen beim Basketball betragen 28 m in der Länge (-4 m) und 15 m in der Breit (-2 m). Das Spielbrett ist 1,80m breit und 1,05m hoch und seine Unterkante befindet sich 2,90m über dem Boden. Der Korb hängt auf einer Höhe von 3,05 m. Eine Basketballmannschaft besteht aus maximal 12 Spielern, dem Trainer und dem Trainerassistenten. Es dürfen sich maximal 5 Spieler einer Mannschaft gleichzeitig auf dem Spielfeld befinden. Ein Spieler darf nur mit der Erlaubnis des Schiedsrichters das Spielfeld betreten oder verlassen. Ein Basketballspiel besteht regulär aus Vierteln, jedes Viertel hat eine Dauer von zehn Minuten. Bei Gleichstand gibt es gegebenenfalls 5-minütige Verlängerungen bis zu einer Entscheidung. Ein Korb gilt als erzielt, wenn der Ball von oben in den Korb fällt und darin verbleibt oder durchfällt. Aus dem Feld erzielt, zählt ein Korb zwei Punkte. Jenseits der 3-Punkte-Linie (6,75 m) zählt ein Korb drei Punkte. Ein Freiwurfkorb zählt als ein Punkt. Nach einem Korberfolg wird das Spiel von der Endlinie (Grundlinie) hinter dem gegnerischen Korb innerhalb von 5 Sekunden fortgesetzt. Bei Regelübertretungen, Foulspiel, Halte-Ball, Spielverzögerung und Verletzung eines Spielers wird die Spielzeit angehalten. In der ersten Halbzeit sind zwei Auszeiten möglich, in der zweiten Halbzeit drei. Ein Spieler ist im Aus, wenn er den Boden auf oder außerhalb der Seitenauslinie berührt. Der Ball ist im Aus, wenn er von einem Spieler, der im Aus ist, berührt wird, oder im Aus den Boden berührt. Wenn ein „nah bewachter Spieler“ nicht innerhalb von 5 Sekunden den Ball abspielt, auf den Korb wirft oder dribbelt, erhält der Gegner einen Einwurf (5-Sekunden-Regel). Eine Mannschaft muss veranlassen, dass innerhalb von 8 Sekunden der Ball in die gegnerische Hälfte gespielt wird. Ansonsten erhält der Gegner Einwurf auf Höhe der Mittellinie (8-Sekunden-Regel). Erlangt eine Mannschaft die Ballkontrolle, so muss sie innerhalb von 24 auf den Korb werfen (24-Sekunden-Regel).

Informationen Basketball

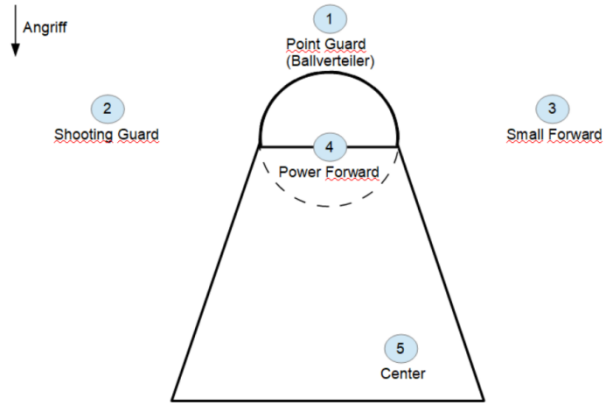
Technik

Die grundlegenden Passtechniken beim Basketball sind der Brustpass, der Boden oder Bouncepass und der Überkopfpass oder Bogenpass oder Lob. Die grundlegenden Wurftechniken beim Basketball sind der Standwurf, der Sprungwurf, der Korbleger und der Hakenwurf. Außerdem gibt es noch weiter Spezialtechniken wie den Dunk (auch Dunking genannt), das ist der Versuch den Ball von oben in den Korb zu stopfen, den Jump-Sprungball und den Rebound, das ist das Erkämpfen des vom Brett/ Ring abprallenden Balles nach einem missglückten Wurfversuch. Der Stoppschritt ist die Ballannahme aus der Bewegung nach einem Zuspiel oder aus dem Dribbling heraus. Zwei mögliche Formen des Stoppschrittes sind der Schrittstopp und der Parallelstopp.

Taktik

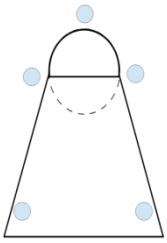
Möglichkeiten der Gruppentaktik sind Manndeckung, Pressdeckung über das ganze Spielfeld, Zonendeckung und Fastbreak (= Schnellangriff). Wir unterscheiden drei Arten der individuellen Verteidigung: Gegen den Angreifer ohne Ball, Gegen den Ballbesitzer und Reboundarbeit.

Positionsbezeichnungen

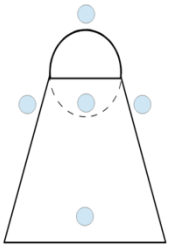


Systeme der Zonenverteidigung

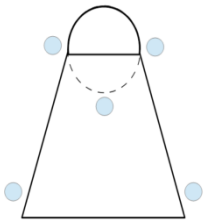
1-2-2



1-3-1



2-1-2



Zonenverteidigung

<u>Vorteile</u>

1-2-2

- Offensive Aufstellung
- Gute Ballsicherung möglich
- Point Guard wird markiert

1-3-1

- Starkes Zentrum
- Gut gegen Weitwürfe
- Point Guard kann jederzeit angegriffen werden

2-1-2

- Starkes Zentrum
- Gute Möglichkeiten gegen Center und beim Rebound

<u>Nachteile</u>

1-2-2

- Zone sehr offen
- Flanken schlecht gedeckt gegen Weitwürfe

1-3-1

- Unter dem Korb und an der Grundlinie schwach

2-1-2

- Große Anforderungen an die Mitspieler
- Anfällig gegen Weitwürfe
- Point Guard nicht markiert

Informationen Turnen an Geräten

Sicherheit

Unter Sichern beim Gerätturnen versteht man das Bereitstehen, um eingreifen zu können, damit sich der Übende nicht verletzt. Helfen ist der aktive Eingriff durch einen Helfer in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird. Durch folgende Maßnahmen kann beim Gerätturnen Sicherheit erzeugt werden: Passsende Sportkleidung, den Schmuck ablegen oder abkleben, kein Kaugummikauen (Verschlucken!), ein disziplinierter Geräteauf- und abbau, die Kontrolle der Geräte durch die Lehrkraft, ein zweckmäßiges Aufwärmen, eine Hilfestellung falls erforderlich. Gebräuchliche Helfergriffe die öfter zum Einsatz kommen sind der Klammergriff (v. a. bei Sprüngen), der Stützgriff (v. a. bei Stützbewegungen am Barren bzw. Reck) und der Drehgriff (v. a. bei Überschlagsbewegungen).

Technik

Sportliche Voraussetzungen für ein erfolgreiches Turnen an Geräten sind Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewichtsgefühl, Körperspannung und Koordination. Unter dem Begriff Kür versteht man, dass die Anzahl der Übungsteile und Abfolge vorgeschrieben sind und nicht geändert werden dürfen. Bei einer Kür stellt der Turner/ die Turnerin die Anzahl der Übungsteile und Abfolge selbst zusammen. An folgenden Geräten wird bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften geturnt: Reck, Pauschenpferd, Boden, Schwebebalken (Frauen), Ringe, Barren (Frauen: Stufenbarren und an Sprunggeräten (Bock, Kasten Pferd, Sprungtisch). Die häufigsten Fehler beim Handstand sind, das Legen des Kinns an die Brust, das Beugen der Arme, das Bilden eines Hohlkreuzes (Beine schlagen über) und zu geringes oder zu starkes Schwung holen. Die gängigsten Griffe beim Gerätturnen sind der Ristgriff (Hände umschließen die Stange/ Daumen zeigen zueinander/ Kleinfinger zeigen nach außen), der Kammgriff (Hände umschließen Stange/ Kleinfinger zeigen zueinander/ Daumen zeigen nach außen), der Zwiegriff (Eine Hand im Ristgriff, die andere im Kammgriff) und der Kreuzgriff (Unterarme/ Hände greifen im Kammgriff überkreuz die Stange). Zwei gebräuchliche Absprunghilfen bei den Sprungdisziplinen sind das Reutherbrett und das Minitrampolin. Die sechs Phasen bei der Flughocke über den Kasten längs sind Anlauf, Absprung, erste Flugphase, Stützphase, zweite Flugphase, Landung.

Informationen Leichtathletik

Weitsprung

Der Weitsprung wird in vier Phasen eingeteilt, Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung. Die gebräuchlichsten Techniken sind der Hangsprung, der Schrittweitsprung und der Laufsprung. Um die gesprungene Weite zu ermitteln, wird der senkrechte Abstand des hintersten Eindruckes (auch Hand!) des Springers bis zum vordersten Balken gemessen. Bei den Bundesjungendspielen und im Sportunterricht wird zumeist von einer Ab-sprungzone gesprungen, bei offiziellen Wettkämpfen vom Absprungbalken. Dort zählt ein Sprung als Fehlversuch, wenn der Absprung über der vordersten Kante des Absprungbalkens liegt, der Springer die Sprunggrube seitlich verlässt, wenn der Springer in der Sprunggrube zurückgeht und der Absprung neben dem 1,22 – 1,25 m breiten Absprungbalken erfolgt.

Lauf

Zu den offiziellen Laufarten gehören der Kurzstreckenlauf (Sprint), Mittelstreckenlauf und Langstreckenlauf. Zum Kurzstreckenlauf gehören 100 m, 200 m, 400 m, 110 m-Hürden (Männer), 100 m Hürden (Frauen) und 400 m Hürden (Männer + Frauen). Dazu gehören noch die Sprintstaffelwettbewerbe 4x100 m und 4x400 m. Die Mittelstrecken sind 800 m, 1500 m und 3000 m Hindernis. Zur Langstrecke gehören 5000 m, 10000 m, Halbmarathon (21,0975 km) und Marathon (42,195 km). Bei den Starttechniken unterscheidet man zwischen Hochstart (Fallstart) und Tiefstart. Das Startkommando für den Hochstart lautet: „Auf die Plätze“ – „Los“ (oder: Schuss), für den Tiefstart: „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – „Los“ (oder: Schuss). Bei allen Disziplinen bis einschließlich 400m muss in den Bahnen gelaufen werden. Ein Läufer wird vom Wettkampf ausgeschlossen, wenn er einen Fehlstart verursacht, er seine Bahn verlässt, einen anderen Wettkämpfer behindert, beim Staffellauf den Wechsel außerhalb der dafür vorgesehen Wechselzone ausführt, beim Hürdenlauf eine Hürde absichtlich umstößt oder beim Hindernislauf ein Hindernis umläuft.

Informationen Leichtathletik

Wurf und Stoß

Es gibt folgenden Wurf- und Stoßdisziplinen: Schlagballwurf (nur bei Jugendwettkämpfen), Schleuderballwurf, Kugelstoßen, Hammerwurf, Diskuswurf und Speerwurf. Die vier Bewegungsphasen beim Schlagballwurf sind ein gerader Anlauf, die Rückführung des Balles/ Impulsschritt, der gerade Abwurf und das Umspringen. Die drei wichtigsten Kennzeichen der Kugelstoßanlage sind der Stoßkreis, der Balken und der Abwurfsektor (40 °). Beim Schlagballwurf gilt der Versuch als ungültig wenn die Abwurfmarkierung be- oder übertreten wird. Ein Kugelstoßversuch gilt als ungültig wenn der Balken bzw. der Ring be- oder überstiegen wird, die Kugel geworfen wird, die Kugel außerhalb oder auf der Sektorenlinie landet und das Verlassen des Kreises aus unsicherem Stand erfolgt.

Hochsprung

Beim Hochsprung unterscheidet man zwischen den Techniken Wälzer (Straddle) und Flop. Die vier Phasen des Hochsprungs sind der Anlauf / das Angleiten, der Absprung, die Flugphase und die Landung. Ein Sprung wird als ungültig gewertet, wenn eine Zeitüberschreitung (90 sec.) bei einem Versuch vorliegt, die Latte gerissen oder unterlaufen wird und bei einem beidbeinigen Absprung.

Informationen Schwimmen

Beim Schwimmen gibt es vier verschiedene Techniken, Kraulen, Rücken-, Brust- und Delfinschwimmen. Jeder Schwimmstil besteht aus Armarbeit, Beinarbeit und Atmung. Wichtige Ziele des Schwimmunterrichts sind Erlernen eines Schwimmstils zur Erhaltung des Lebens im Notfall, die Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen, die Fähigkeit zur Hilfeleistung in Notfällen, Abhärtung und Verbesserung der Organkraft und Hygiene zu praktizieren. Beim Kraulschwimmen versteht man unter einem 2er-, 3er- oder 4er-Zug, dass nach der jeweiligen Anzahl der Armzüge das Einatmen erfolgt. Beim 3er-Rhythmus (Kraul) wird wechselweise links und rechts eingeatmet. Beim Brustschwimmen wird während der Druckphase des Armzuges eingeatmet, ausgeatmet wird im Wasser, beginnend mit der Körperstreckung und endet unmittelbar vor dem Wiedereinatmen, während der Kopf bereits aus dem Wasser ist. Beim Brust- und Delfinschwimmen müssen beide Hände gleichzeitig am Beckenrand anschlagen, während beim Kraul- und Rückenschwimmen jeder Körperteil erlaubt ist. Unterschiedliche Wassersprünge sind Fußsprünge gehockt oder gestreckt, Kopfsprünge gehockt oder gestreckt, Saltos vorwärts und rückwärts, Delphinsprünge. Bei einem Wadenkrampf im tiefen Wasser sollte man ruhig bleiben, das Rückenschwimmen mit wenig Bewegungen versuchen und die betroffene Wade überdehnen. Man sollte nicht zu einem Rettungsversuch ins Wasser springen bei schlechter gesundheitlicher Verfassung, in der Nähe von Wasserfällen, reißenden Strömungen und Wasserwirbel, wenn der Ertrinkende zu groß oder zu schwer ist und wenn keine Befreiungsgriffe beherrscht werden. Bei einer Fremdrettung sollte man Ruhe und Übersicht bewahren, andere Badende aufmerksam machen, die Rettung von Land aus (Stange, Rettungsring, Leiter, Leine usw.) oder vom Boot aus vornehmen, nur von hinten heranschwimmen, nie direkt die Hand reichen und im günstigsten Moment Abschleppgriff ansetzen, an die eigene Sicherheit denken, bei Umklammerung sofort Befreiungsgriffe ansetzen und sich lösen.

Der Startvorgang beim Kraulschwimmen verläuft wie folgt: 1. Signal= Langer Pfiff → Reaktion: auf untere Blockstufe, 2. Signal= Langer Pfiff → Reaktion: auf oberste Stufe, 3. Signal= Auf die Plätze → Reaktion: Startposition, 4. Signal= Pfiff oder Schuss → Reaktion: Start. Bei der 4x100 m Lagenstaffel schwimmt jeder der vier Schwimmer eine andere Technik, die Abfolge ist Rücken-, Delfin-, Brust- und Kraulschwimmen. Ein Schwimmer wird disqualifiziert, wenn er einen 2. Fehlstart verursacht, seine eigene Bahn verlässt, bei einer falschen Wende und einem falschen Anschlag. Die drei Griffarten beim Rettungsschwimmen sind der Kopfgriff, der Achselgriff und der Fesselgriff. Die vier wichtigsten Baderegeln sind nicht nach dem Essen ins Wasser gehen, nie große Strecken alleine schwimmen, nicht erhitzt ins Wasser gehen, beim Frieren sofort das Wasser verlassen.

Informationen Gymnastik und Tanz

Der Tanz hat seine Ursprünge in religiösen Motiven. Er entwickelte sich dann weiter zum Volkstanz und schließlich zu Bühnentänzen (z.B. Ballett) und Gesellschaftstänzen (z.B. Tango, Rumba, Cha-Cha-Cha, …). Geprägt durch die Entwicklung der Unterhaltungsindustrie wurde die Musik und damit die Tanzwelt immer globaler miteinander verbunden. Eine unüberschaubare Vielfalt von Tänzen ist die Folge, wie zum Beispiel Folkloretänze (Square, Sirtaki, Hula), Gesellschaftstänze (Tango, Foxtrott, Boogie-Woogie, Samba, Salsa, Rock´n´ Roll), Ethnische Tänze (Afro, Indischer Tanz, Bauchtanz), Moderne Tänze (Techno, Breakdance, Hip-Hop), Künstlerische Tänze (Jazz, Stepptanz) und Aerobic. Bei Gruppentänzen gibt es verschiedene Gruppenaufstellungen:

Reihe (hintereinander), Linie (nebeneinander), Gasse (gegenüber), versetzte Reihe (hintereinander versetzt) und Innenstirnkreis (Kreislinie, mit Blick nach innen).

In der Gymnastik unterscheidet man zwischen verschiedenen Grundformen der Fortbewegung im Raum: Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen.

Gehen entsteht durch eine Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere, wobei immer ein Bein den Boden berührt.

Beim gymnastischen Gehen setzt – im Unterschied zum natürlichen Gehen- zuerst die Fußspitze auf. Die Grundform des Gehens kann verändert werden durch das Tempo, die Dynamik und den Rhythmus. Der Rhythmus entsteht durch Setzen von unterschiedlichen Betonungen, Pausen und Kombinationen in einem Musikstück.

Laufen bezeichnet ein rasches Übertragen des Gewichts von einem Bein auf das andere, wobei der Körper zwischenzeitlich keinen Bodenkontakt hat.

Beim Hüpfen landet man auf dem gleichen Bein, mit dem man abgesprungen ist, das andere Bein bleibt unbelastet, dann erfolgt ein Wechsel. Es ist eine rhythmische Bewegung.

Der Sprung besteht aus einem kräftigen Absprung, einer Flugphase und einer elastischen Landung.

Gymnastik und Tanz mit Handgeräten:

Es gibt verschiedene Handgeräte, die sich in Gymnastik und Tanz einsetzen lassen: Seil, Band, Reifen, Ball und Keule sind die „Klassiker“. Tücher, Hüte, Regenschirme, usw. werden ebenfalls gerne für Choreografien mit Handgeräten verwendet.

Unter einer Choreografie versteht man eine genaue Planung und Einübung eines Tanzes.

Im Gegensatz dazu steht die Improvisation. Tänze, die spontan entstehen, ein bestimmtes Thema darstellen können und in bestimmten Bewegungsformen variieren.

Das Seil:

Schwünge mit dem Seil werden mit unterschiedlichen Handhaltungen durchgeführt: beidhändig oder einhändig. Alle Schwungformen erfordern eine intensive Mitbewegung des gesamten Körpers. Mit dem Seil sind Kreis- und Achterschwünge in drei Ebene möglich. Sagittal (seitlich, neben dem Körper), horizontal (über dem Kopf) oder vertikal (vor dem Körper). Eine neue Form des Tanzens mit dem Seil ist das Rope Skipping. Merkmale davon sind eine geringe Sprunghöhe sowie ein konditionsstarkes und akrobatisches Springen in Partner- und Gruppenformen.

Das Band:

Großförmige, fließende Bewegungen werden durch die Einbeziehung des gesamten Körpers erzielt. Viele Bewegungen sind von Handgerät Seil übertragbar. Als bandspezifische Bewegungsfertigkeiten kommen Spiralen und Schlangen zu den Schwüngen hinzu. Sie können in verschiedenen Ebenen sowie am Ort oder in der Fortbewegung durchgeführt werden. Auch Bogenwürfe sind mit dem Band möglich.

Der Ball:

Die gerätespezifischen Bewegungsfertigkeiten sind vor allem die, bei denen der Ball die Hände verlässt: das Werfen, Fangen, Rollen und Prellen. Alle vier Bewegungen können ein- oder beidhändig durchgeführt und am Ort oder in der Fortbewegung vorwärts, rückwärts oder seitwärts variiert werden. Aber auch Schwünge als Elemente, bei denen der Ball die Hände nicht verlässt, könne durchgeführt werden.

Der Reifen:

Wesentliches Merkmal aller Bewegungstechniken mit dem Reifen ist die Einhaltung von Raumebenen innerhalb des Bewegungsablaufes. Werfen, Fangen, Rollen und Körperumkreisen (Hula Hoop) sind Bewegungselemente, bei denen der Reifen die

Hände verlässt. Beim Drehen oder Zwirbeln hingegen, Handumkreisen, Schwingen und Springen mit Durchschlag bleibt der Reifen mit den Händen in Berührung. Das Werfen und Fangen kann ein- oder beidhändig erfolgen.

Wettkampfformen:

	Ball	Band	Keule	Reifen	Seil
Schwingen	●	●	●	●	●
Werfen und Fangen	●	●	●	●	●
Führen	●	●	●	●	●
Rollen am Boden	●		❍	●	
Rollen am Körper	●		❍	●	
Drehen, Zwirbeln	●			●	❍
Handkreisen		❍	●	❍	❍
Schlangen		●			
Spiralen		●		❍	❍
Rotieren			❍	●	❍
Prellen	●			❍	
Schlagen			●		
Laufen mit Durchschlag		❍		●	●
Springen mit Durchschlag		❍		●	●

● Gleiche Technik
❍ Vergleichbare Technik

Wichtige gesundheitliche Ziele von Gymnastik und Tanz sind:
Verbesserung des Muskel- und Gelenkverhaltens, der Leistungsfähigkeit und Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparates, der aeroben Ausdauer, der Kraftausdauer, der Koordination und der eigenen Kreativität. Neben den gesundheitlichen Aspekten werden aber auch soziale Fähigkeiten, wie Fairness, Teamfähigkeit, Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit