

VORPRÜFUNG ZUR MATURA AUS LEIBESÜBUNGEN

Kommissionelle Prüfung aus 4 Bereichen des Sports

Ausdauer, Leichtathletik, Schwimmen oder Geräteturnen, 2 Spiele (Bb, Hb, Vb od. Fb)

SCHWIMMEN

Anforderungen

- 50m Zeit 1. Lage
- 100m Lagen
- 400m Zeit 2. Lage

Diese Leistungen werden an einem Termin abgenommen

- Teilnote aus Schwimmen:
- Alle Noten positiv: 3 Teilbereiche = Note Schwimmen
- Zwei oder mehr Noten negativ – nächster Termin

KNABEN	50 Brust	50 Kraul	100 Lagen	400 Brust	400 Kraul
Sehr Gut	42	33	1,30	8:10	7:30
Gut	47	37	1,40	8:40	7:55
Befriedigend	52	41	1,50	9:10	8:20
Genügend	57	45	2,00	9:40	8:45

MÄDCHEN	50 Brust	50 Kraul	100 Lagen	400 Brust	400 Kraul
Sehr Gut	47	39	1,40	8:40	8:00
Gut	52	43	1,50	9:10	8:25
Befriedigend	57	47	2,00	9:40	8:50
Genügend	62	51	2,10	10:10	9:15

50m und 400m müssen in verschiedenen Lagen geschwommen werden

GERÄTETURNEN:

Anforderungen :

Wettkampf an 4 Geräten: Boden, Barren / Balken, Sprung, Reck

Kürwettkampf mit Pflichtteilen – mindestens 6teilige Kürübung – Übungswiederholung

zulässig – jede Übung muss mit entsprechendem Abgang abgeschlossen werden – Note

gilt für eine technisch sauber geturnte Übung mit geringen Haltungsfehlern. Die gewählten

Übungen sind 14 Tage vor dem Prüfungstermin beim Prüfer schriftlich abzugeben.

Teilnote aus Geräteturnen:

- Alle Noten positiv: 4 Teilbereiche = Note Geräteturnen
- zwei oder mehrere Noten negativ: nächster Termin

Burschen :

Boden

Ü&S= Überschlag vw, Überschlag rw, Salto vw, Salto rw

1: Handstand, Rad li+re, Rolle rw zum Handstand, Radwende, 3 Elemente aus Ü&S

2: Handstand, Rad li+re, Rolle rw zum Handstand, Radwende, 2 Elemente aus Ü&S

3: Handstand, Rad li+re, Rolle rw zum Handstand, Radwende, 1 Element aus Ü&S

4: Handstand, Rad li+re, Radwende

Barren

- 1: Schwungstemme rw, Schwungstemme vw, Oberarmkippe oder Laufkippe, Oberarmstand aus Schwung, Rolle rw, Drehhocke
- 2: Schwungstemme rw, Schwungstemme vw, Oberarmkippe oder Laufkippe, Oberarmstand aus Schwung, Drehhocke
- 3: Schwungstemme rw, Oberarmstand, Oberarmkippe, Drehhocke
- 4: Schwungstemme rw, Oberarmstand, Wende oder Kehre

Sprung

- Ganzer Kasten, Niedersprungmatte zur Landung, Brettabstand mind. 1m
- 1: Kasten lang – Überschlag oder schwieriger
 - 2: Kasten quer- Überschlag
 - 3: Kasten lang – Hocke
 - 4: Kasten lang – Grätsche

Hochreck

- 1: Kippe, Felge vl vw, Schwungstemme oder Riesenfelgaufschwung, Grätschwellabgang oder Grätsche
- 2: Kippe, Felge vl vw, Grätsche
- 3: Kippe, Felge vl rw, Mühlwelle, Hocke
- 4: Kippe oder Spreizkippe, Felge vl rw, Mühlwelle, Unterschwingung

Die Kürübung für die Noten 3 und 4 darf auch am Tiefreck (Höhe 1,90 – 2m) geturnt werden

Mädchen

Boden

- 1: Handstand, Rad li+re, Radwende, Überschlag rw, Überschlag vw, Rolle rw zum Handstand
- 2: Handstand, Rad li+re, Radwende, Überschlag vw oder rw
- 3: Handstand, Rad li+re, Radwende, Standwaage
- 4: Handstand, Rad li+re, Flugrolle, Standwaage

Balken

- 1: 1/1 Drehung, 3 verschiedene Sprünge, Handstand, Rad, Abgang Handstützüberschlag oder Salto
- 2: 1/1 Drehung, 3 verschiedene Sprünge, Rolle oder Handstand, Abgang Handstützüberschlag
- 3: Rolle oder Handstand, 3 verschiedene Sprünge, Standwaage, Abgang Radwende
- 4: Rolle oder Handstand, 2 verschiedene Sprünge, Abgang Radwende

Sprung

- Ganzer Kasten, Niedersprungmatte zur Landung
- 1: Kasten lang – Überschlag oder schwieriger
 - 2: Kasten quer – Überschlag, oder Kasten lang - Flughocke
 - 3: Kasten quer – Grätsche oder Kasten lang – Fluggrätsche
 - 4: Kasten quer – Hocke

Reck

- 1: Kippe, Felge vl rw, Felge vl vw, Aufgrätschen Unterschwingung
- 2: Spreizkippaufgang, Felge vl rw, Felge vl vw, Aufgrätschen Unterschwingung oder Hocke

- 3: Hüftaufschwung, Mühlwelle, Felge vl rw, Hocke
 4: Hüftaufschwung, Mühlwelle, Felge vl rw, Unterschwingung

Leichtathletik

Anforderungen : Mehrkampf 2 – tägig

Burschen 9 – Kampf: 100m Lauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoß 6kg, 400m, 110m Hürden (10 Hürden, Höhe 0.92m, Anlauf 13,72m, Abstand 8,9m, Auslauf 16,18m) Speerwurf 600g, Diskus 1,5 kg, 1500m Lauf

100m	WEITSPR	STOß 6kg	400m	HOCH	110 HÜRD	SPEER	DISKUS	1500m
1000 / 12,94	2000 / 5,12	3000 / 9,19	4000 / 61,0	5000 / 1,51	6000 / 20,80	7000 / 34,2	8000 / 27,0	9000 / 5,01
960 / 13,17	1920 / 4,96	2880 / 8,68	3840 / 62,4	4800 / 1,47	5760 / 21,60	6720 / 31,8	7680 / 25,2	8640 / 5,09
920 / 13,41	1840 / 4,80	2760 / 8,18	3680 / 63,8	4600 / 1,43	5520 / 22,40	6440 / 29,4	7360 / 23,6	8280 / 5,17
880 / 13,66	1760 / 4,64	2640 / 7,69	3520 / 65,0	4400 / 1,39	5280 / 23,20	6160 / 27,2	7040 / 22,2	7920 / 5,25

Mädchen 7–Kampf: 100m Lauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoß 4 kg, 100m Hürden (10 Hürden, Höhe 0,76m, Anlauf 13 m, Abstand 8,5m, Auslauf 10,5m) Speerwurf 600g, 800m Lauf

100m	WEITSPR	STOß/4kg	HOCH	100m HÜRD	SPEER	800 m
790 / 14,14	1580 / 4,26	2370 / 8,59	3950 / 1,30	4740 / 17,84	5530 / 24,26	3160 / 2,48,6
720 / 14,60	1440 / 3,99	2160 / 7,66	3600 / 1,25	4320 / 18,77	5040 / 20,90	2880 / 2,57,1
660 / 15,04	1320 / 3,77	1980 / 6,91	3300 / 1,20	3960 / 19,67	4620 / 18,22	2640 / 3,05,0
590 / 15,57	1180 / 3,52	1770 / 6,08	2950 / 1,16	3540 / 20,82	4130 / 15,32	2360 / 3,15,3

Teilnote aus Leichtathletik

Die Gesamtpunktezahl aus allen Bewerben muss mindestens die Punktesumme der Note 4 ergeben

Spiel

Überprüfung der Fertigkeiten in den gewählten Ballspielen
 Techniküberprüfung und Spielbeobachtung

Volleyball : Oberes Zuspiel, Bagger, Service von oben, Angriffsschlag, Feldverteidigung, Spieltaktik

Basketball : Korbleger re+li, Freiwurf, Jumpshot, Spielsituation (Block, Wurfschild, Abstreifer), Spielbeobachtung (Angriff, Zone – Mannverteidigung)

Handball: Zuspiel in der Bewegung, Sprungwurf, Fallwurf, Hüftwurf, Torschuss mit Zielvorgabe, Körpertäuschung und Wurf, Dreierwechsel, Spieltaktik (mind. 4 Spielzüge)

Fußball: Balltechnik und Ballführübungen (Slalomlaugen, Dribbeln), Partnerarbeit (Doppelpässe, Passen und Stoppen, Sliding und Tackling) Passspiel (Flanken), Schüsse aus dem Stand und dem Lauf, Kopfbälle, Spieltaktik

Ausdauer

Lauf 6000m

NOTE	Knaben	Mädchen
Sehr Gut	26:00	30:30
Gut	28:00	32:30
Befriedigend	30:00	34:30
Genügend	32:00	36:30

ERMITTELN DER GESAMTNOTE:

- alle 5 Teilnoten positiv: Anzahl der Teilbereiche = Gesamtnote
- Eine Teilnote negativ: eine überdurchschnittliche Leistung in einem der 5 Teilbereiche. Das Gesamtergebnis kann jedoch nur genügend sein

TERMINE ZUR VORPRÜFUNG:

Jeder Schüler muss zum Haupttermin antreten

Bei Verletzung ist ein ärztliches Attest zu erbringen

In der 7. Klasse sind 5 Haupttermine und die jeweiligen ersten Nebentermine vorgesehen

Bei Bedarf finden die 2. Nebentermine in der 8. Klasse statt.