



## Sport

Richtlinie für die Aufgabenstellung und  
Bewertung der Leistungen in der Abiturprüfung

## **Impressum**

### **Herausgeber**

Freie und Hansestadt Hamburg  
Behörde für Schule und Berufsbildung

Erarbeitet durch  
Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung  
Stabsstelle Sport

### **Leitung**

Norbert Baumann

### **Fachreferentin**

Judith Kanders

### **Redaktion**

Adolf Stolze (Gymnasium Finkenwerder)

### **Layout**

Anna Rieger, Martin Curilla (Satz)  
Martin Curilla (Titel)

Alle Rechte vorbehalten.  
Hamburg 2010

<b>Vorwort</b>		<b>.4</b>	<b>Inhaltsverzeichnis</b>
<b>1 Aufgabenarten</b>		<b>.5</b>	
<b>2 Anforderungen und Bewertungen</b>		<b>.6</b>	
Bewegungsfeld 1:	Laufen, Springen, Werfen	.7	
Bewegungsfeld 2:	Gleiten, Fahren und Rollen	12	
	Prüfungsbeispiel a) Rudern	12	
	Prüfungsbeispiel b) Inline-Skaten	15	
Bewegungsfeld 3:	Schwimmen, Tauchen und Retten	18	
Bewegungsfeld 4:	Kämpfen und Verteidigen	21	
	Prüfungsbeispiel a) Judo	21	
	Prüfungsbeispiel b) Ju-Jutsu	25	
Bewegungsfeld 5:	Bewegungs- und Sportspiele	26	
Bewegungsfeld 6:	Bewegen an und mit Geräten	31	
	Beispiel a) Gerätturnen	31	
	Beispiel b) Klettern	37	
	Beispiel c) Fitness	41	
Bewegungsfeld 7:	Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegung	45	



## Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

Diese Handreichung ist eine Erläuterung zum Fachteil Sport der „Richtlinie für die Aufgabenstellung und Bewertung der Leistung in der Abiturprüfung“. Die nachfolgenden Aufgabenbeispiele und Ausführungen zu den Prüfungsinhalten in den einzelnen Bewegungsfeldern sind als Anregung für die Durchführung des praktischen Teils der Fachprüfung Sport zu verstehen. Einerseits werden begründete Festlegungen mit fachlichen Qualitätsanforderungen getroffen, die auf den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport (EPA)<sup>1</sup> und dem Hamburger Rahmenplan Sport<sup>2</sup> basieren, andererseits werden Gestaltungsräume für unterschiedliche sportdidaktische Konzepte und der zukünftigen Weiterentwicklung des Faches eröffnet.

In der Prüfung erbrachte Leistungen werden auf Grundlage der nachfolgenden Tabellen und Beispielen bewertet. Die Fachkonferenz Sport einer Schule ist aufgefordert, ergänzende Bewertungstabellen zu erstellen, wenn sie dies als notwendig erachtet.

Diese Bewertungsmaßstäbe und –kriterien müssen sich an den in der EPA und in dieser Handreichung angegebenen Beispielen orientieren und der zuständigen Behörde bis spätestens zum 15. Dezember des Schuljahres, in dem die Prüfung stattfindet, zur Kenntnis vorgelegt werden. Gleiches gilt für Aufgabenstellungen, die von den hier angegebenen Beispielen abweichen.

Die aufgeführten Beispiele orientieren sich an der bisherigen Prüfungspraxis und sind daher meist sportartenbezogen. Prüfungsinhalte, die die Bandbreite eines Bewegungsfeldes abdecken sind ausdrücklich erwünscht. Voraussetzung für die Wahl der Prüfungsinhalte ist, dass die Schülerinnen und Schüler in der Regel mindestens ein halbes Semester in diesen Inhalten unterrichtet worden sind.

Prüfungen in einem Bewegungsfeld sind grundsätzlich nur möglich, wenn sie innerhalb eines Unterrichtstages durchgeführt werden können.

Diese Handreichung gibt den Stand von August 2010 wieder. Aktualisierungen, besonders gelungene Beispiele weiterer Prüfungen, finden Sie in der Online-Fassung.

<sup>1</sup> KMK: Einheitliche Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport, 2005

<sup>2</sup> Bildungsplan der Gymnasialen Oberstufe Sport, 2009

# 1 Aufgabenarten

Die Aufgabenarten bieten die Möglichkeit, im Unterricht erworbene (Bewegungs-) Kompetenzen zu überprüfen und Bezug auf die verschiedenen sporttheoretischen Aspekte zu nehmen. Die hier dargestellten Aufgabenarten stellen Grundmuster dar, die auch kombinierbar sind.

Folgende Aufgabenarten sind vorgesehen

- Aufgaben, in denen die sportliche Handlungskompetenz im Wettkampf oder einer wettkampfnahen Situation gefordert wird, ggf. mit reflexiven Anteilen (Prüfungsgespräch)
- Aufgaben ohne Wettkampfnähe mit Demonstrations- und/oder Gestaltungsschwerpunkten, ggf. mit reflexiven Anteilen (Prüfungsgespräch)

Im Mittelpunkt der Überprüfung stehen vorrangig die individuell verfügbaren sportpraktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten sowie das in der Praxis-Theorie-Integration gewonnene Wissen. Besonders im reflexiven Anteil wird die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis gefordert. Diese reflexiven Anteile knüpfen direkt an die sportpraktischen Elemente und damit am Bewegungsvollzug des Prüflings an. Weitergehende Fragestellungen sind jedoch möglich.

Auf erhöhtem Niveau werden aus zwei Bewegungsfeldern je zwei Aufgaben gestellt, wobei jeweils zwei Aufgabenarten berücksichtigt werden müssen. Eine Aufgabe in jedem Bewegungsfeld muss eine wettkampfnaher Situation beinhalten. Unter den Aufgaben in jedem Bewegungsfeld muss eine Aufgabe mit reflexiven Anteilen sein.

<b>Erhöhtes Niveau</b>	<b>1. Prüfungsaufgabe<sup>3</sup></b>	<b>2. Prüfungsaufgabe</b>	
Inhalte aus dem Bewegungsfeld	Wettkampf oder wettkampfnaher Situation	ohne Wettkampfnähe mit Demonstrations- und/oder Gestaltungsschwerpunkten	Eine Prüfungsaufgabe muss reflexive Anteile enthalten.
Inhalte aus einem anderen Bewegungsfeld	Wettkampf oder wettkampfnaher Situation	ohne Wettkampfnähe mit Demonstrations- und/oder Gestaltungsschwerpunkten	Eine Prüfungsaufgabe muss reflexive Anteile enthalten.

Auf grundlegendem Niveau werden aus einem Bewegungsfeld zwei Prüfungsaufgaben gestellt, sie müssen zwei Aufgabenarten berücksichtigen. Unter den Prüfungsaufgaben muss eine Aufgabe mit reflexiven Anteilen sein.

<b>Grundlegendes Niveau</b>	<b>1. Prüfungsaufgabe</b>	<b>2. Prüfungsaufgabe</b>	
Inhalte aus dem Bewegungsfeld	Wettkampf oder wettkampfnaher Situation	ohne Wettkampfnähe mit Demonstrations- und/oder Gestaltungsschwerpunkten	Eine Prüfungsaufgabe muss reflexive Anteile enthalten.

## 2 Anforderungen und Bewertungen

Die nachfolgend beschriebenen Anforderungen sind Beispiele. Die sportpraktischen Kompetenzen werden auf Grundlage definierter Kriterien bewertet. Die wettkampfnahen Leistungen (Prüfungsaufgabe 1) z.B. im leichtathletischen Mehrkampf, im Rudern und im Schwimmen sind exakt messbar; ihre Bewertung orientiert sich hier an Tabellen für diese Sportarten.

Die Festlegung der zu erwartenden Prüfungsleistung von Aufgabenarten, die keine wettkampfnaher Situation aufweisen, wird von der Fachkonferenz Sport festgelegt. Sie haben sich an den in den Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport (EPA)<sup>4</sup> angegebenen, sowie den nachfolgenden Beispielen zu den verschiedenen Aufgabenarten zu orientieren. Eine Prüfungsaufgabe kann mit maximal 15 Punkten bewertet werden.

Die Gestaltung der Prüfungsaufgaben soll die Bewertung möglichst vieler Kompetenzen gewährleisten.

Gruppenprüfungen sind möglich, wenn sichergestellt werden kann, dass individuelle Noten gegeben werden können. Wegen der Abhängigkeit individueller Leistungen von der Gruppenleistung in manchen Prüfungen muss den einzelnen Prüflingen in jedem Fall ausreichend die Möglichkeit geboten werden, ihre Kompetenzen zu zeigen und diese bewerten zu lassen.

Die Anforderungen und Bewertungen in der sportpraktischen Fachprüfung sind auf erhöhtem und auf grundlegendem Niveau gleich. Der Unterschied besteht darin, dass auf grundlegendem Niveau nur in einem Bewegungsfeld geprüft wird, während auf erhöhtem Niveau in zwei Bewegungsfeldern geprüft wird. In diesem Fall werden für das Gesamtergebnis im sportpraktischen Teil die Ergebnisse der beiden Bewegungsfelder addiert, durch zwei dividiert und dann gerundet.

Bei einer Prüfungsaufgabe mit reflexiven Anteilen (Demonstration/Reflexion) sollte bei der Bewertung die Reflexion grundsätzlich etwa 25% betragen. Die beiden Prüfungsaufgaben (Wettkampf oder wettkampfnaher Situation sowie die ohne Wettkampfnähe mit Demonstrations- und/oder Gestaltungsschwerpunkten) werden gleichwertig gewichtet, für das Gesamtergebnis werden die Ergebnisse der beiden Prüfungsaufgaben addiert, durch zwei dividiert und dann gerundet.

### **Bewegungsfeld 1**    Laufen, Springen, Werfen Leichtathletische Disziplinen

**Prüfungsaufgabe 1**    **Mehrkampf**  
**Anforderungen und Bewertung**  
Die Prüfung wird in Form eines Mehrkampfes durchgeführt, der sich auf drei leichtathletische Disziplinen erstreckt. Jeweils eine Disziplin wird aus den Blöcken (Lauf, Sprung, Wurf) ausgewählt.

<b>Schüler</b>	Lauf	100m – 400m – 1000m – 3000m 110m Hürden – 12min Lauf
	Sprung	Weitsprung – Hochsprung
	Wurf	Kugelstoßen (6 kg) – Diskuswurf (1,75 kg) Speerwurf 800 g)

<b>Schülerinnen</b>	Lauf	100m – 400m – 800m – 3000m 100m Hürden – 12min Lauf
	Sprung	Weitsprung – Hochsprung
	Wurf	Kugelstoßen (4 kg) – Diskuswurf (1 kg) Speerwurf (600 g)

Vorseite

<sup>3</sup> Die Prüfungsaufgaben sind gleichwertig, die Nummerierung bezeichnet keine Rangfolge

Seite 7

<sup>4</sup> KMK: Einheitliche Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport, 2005 S.28 - 44

Die Prüflinge informieren den Referenten eine Woche vor der Prüfung über die von ihnen gewählten Disziplinen. Die Prüfungsinhalte müssen im Rahmen der schulischen Ressourcen realisierbar sein.

Im Bereich *Wurf/Stoß* und in den Disziplinen *Weit- und Dreisprung* werden den Prüflingen jeweils drei Versuche zugestanden, in der Disziplin *Hochsprung* jeweils drei Versuche pro Höhe.

Zusätzliche Disziplinen der Leichtathletik wie z.B. Dreisprung, Stabhochsprung oder schulisch tradierte Streckenlängen können abgeprüft werden, wenn eine durch die Fachkonferenz der Schule erarbeitete Bewertungstabelle der zuständigen Behörde zur Kenntnis vorliegt.

Die Anforderungen sowie die Notengebung in den einzelnen Disziplinen sind den folgenden Tabellen zur Mehrkampfwertung zu entnehmen.

## Schüler

Punkte	100 m	400 m	1000 m	3000 m	110 m Hürden	Weit- sprung	Hoch- sprung	Kugel 6kg	Diskus 1,75kg	Speer 800g	12min Lauf
15	12,1	0:58,0	03:03	11:20	18,00	5,68	1,65	10,00	28,00	36,00	3150
14	12,2	0:58,9	03:06	11:34	18,20	5,59	1,63	9,75	27,41	35,00	3100
13	12,3	0:59,8	03:10	11:48	18,40	5,50	1,61	9,50	26,77	33,93	3050
12	12,4	1:00,9	03:14	12:03	18,60	5,40	1,58	9,25	26,09	32,80	3000
11	12,5	1:02,0	03:18	12:20	18,90	5,30	1,55	9,00	25,35	31,60	2950
10	12,6	1:03,2	03:22	12:37	19,30	5,20	1,52	8,75	24,56	30,32	2875
09	12,7	1:04,5	03:26	12:55	19,80	5,09	1,49	8,50	23,69	28,96	2800
08	12,9	1:06,0	03:31	13:15	20,40	4,97	1,46	8,20	22,75	27,50	2725
07	13,1	1:07,6	03:36	13:36	21,10	4,85	1,43	7,90	21,72	25,93	2625
06	13,3	1:09,4	03:41	13:58	21,80	4,72	1,39	7,55	20,59	24,25	2525
05	13,5	1:11,3	03:47	14:23	22,60	4,59	1,35	7,20	19,34	22,44	2400
04	13,7	1:13,5	03:53	14:59	23,40	4,44	1,31	6,90	17,96	20,47	2275
03	13,9	1:16,0	04:00	15:17	25,00	4,31	1,26	6,50	16,42	18,35	2150
02	14,1	1:18,8	04:57	15:47	24,20	4,19	1,21	6,10	14,70	16,03	2000
01	14,3	1:22,0	04:15	16:20	25,80	4,08	1,16	5,70	12,75	13,50	1850
0	>14,3	>1:22,0	>04:15	>16:20	>25,08	<4,08	<1,16	<5,70	<12,75	<13,50	<1850

## Schülerinnen

Punkte	100m	400m	800m	2000m	3000m	100m Hürden	Weit-sprung	Hoch-sprung	Kugel 4kg	Diskus 1kg	Speer 600g	12min-Lauf
15	13,6	1:05,4	02:59	09:20	15:00	18,3	4,40	1,40	8,64	23,40	25,00	2700
14	13,7	1:06,3	03:03	09:35	15:22	18,6	4,33	1,38	8,49	22,82	24,44	2650
13	13,8	1:07,4	03:08	09:51	15:46	19,0	4,26	1,36	8,34	22,11	23,83	2600
12	14,0	1:08,6	03:13	10:08	16:10	19,4	4,18	1,34	8,14	21,37	23,18	2525
11	14,2	01:10	03:19	10:25	16:35	19,8	4,10	1,32	7,94	20,59	22,48	2450
10	14,3	1:11,5	03:25	10:42	17:02	20,2	4,01	1,30	7,74	19,77	21,72	2375
09	14,4	1:13,1	03:32	11:01	17:30	20,6	3,92	1,28	7,54	18,91	20,90	2300
08	14,6	1:14,9	03:39	11:20	18:00	21,1	3,82	1,26	7,29	18,00	20,00	2200
07	14,8	1:16,8	03:47	11:40	18:31	21,6	3,72	1,24	7,04	17,04	19,02	2100
06	15,0	1:18,8	03:55	12:01	19:04	22,1	3,61	1,21	6,74	16,03	17,95	2000
05	15,2	01:21	04:04	12:23	19:39	22,6	3,50	1,18	6,44	14,97	16,76	1900
04	15,4	1:23,3	04:14	12:45	20:16	23,1	3,38	1,15	6,09	13,83	15,45	1800
03	15,6	1:25,8	04:25	13:09	20:55	23,7	3,26	1,12	5,74	12,63	13,99	1700
02	15,8	1:28,6	04:37	13:34	21:36	24,3	3,13	1,09	5,39	11,36	12,35	1600
01	16,0	1:31,8	04:50	14:00	22:20	25,0	3,00	1,06	5,00	10,00	10,50	1500
0	>16,0	>1:31,8	>04:50	>14:00	>22:20	>25,0	<3,00	<1,10	<5,00	<10,00	<10,50	<1500

## Prüfungsaufgabe 2 Technikprüfung

An nachfolgendem Beispiel haben sich die von den Fachkonferenzen Sport zu entwickelnden Kriterien für die Überprüfung von Aufgaben, in denen eine sportliche Kompetenz ohne Wettkampfnähe demonstriert wird (ggf. mit reflexiven Anteilen) zu orientieren.

### Anforderungen

Gefordert wird die Demonstration eines leichtathletischen Elements, ggf. mit reflexiven Anteilen. Das Prüfungsgespräch erfolgt am Ende der Prüfung.

### Disziplin Weit-, Drei-, Hoch-, Stabhochsprung

Qualitative Merkmale der Bewegung und Beobachtungsschwerpunkte

- **Bewegungstempo**  
(als Maß für die Absprunggeschwindigkeit und die Geschwindigkeitsmaximierung zum Absprung hin)
- **Bewegungsstärke**  
(als Indikator des Krafteinsatzes beim Bewegungsvollzug - Absprungkraft)
- **Bewegungspräzision**  
(zeigt sich in der Genauigkeit folgender Bewegungsteilphasen)
  - a) **Absprungvorbereitung**
    - Gestaltung eines aktiven vorletzten Bodenkontaktes, schneller, flacher Fußaufsatz, Amortisationsphase beim letzten Bodenkontakt
    - für den Stabhochsprung zusätzlich der Einstich-Komplex

- für den Flop Stemmeffekt durch „Unterlaufen“ (Hüfte und Beine „überholen“ die Schulter) und Aufrichten aus der Kurveninnenlage

#### **b) Absprunggestaltung**

- „reaktiver“ Absprung (Vertikalstoß ohne Verzögerung der Horizontalgeschwindigkeit), Schwungbeineinsatz, Impulsübertragung von Beinen/Armen auf den Rumpf für den Stabhochsprung zusätzlich der Absprung-Eindringen-Komplex

#### **c) Flugverhalten**

- beim Weit-/Dreisprung: Schaffung von optimalen Voraussetzungen für die Landung
- beim Stabhochsprung: Aufrollen zur L-Position, Zugabstoß und Lattenüberquerung
- beim Hochsprung: Fixieren der Abflugposition (Schwungelemente werden oben und Rumpf und Beine senkrecht gehalten).

## **Bewertung**

### **Sprung**

- eine erkennbare Anlaufsteigerung zum Absprung hin
- reaktiver Absprung
- Impulsübertragung
- Vorbereitung der Landung

Der verbindliche Schwellenwert für eine ausreichende Bewertung (05 Notenpunkte).

Die Bewegungsausführung zeichnet sich aus durch

- einen Bewegungsfluss, der sich nur zum Teil durch fließende Übergänge von einer Bewegungsphase zur anderen auszeichnet
- einen Bewegungsumfang, der die Realisierung der Zieltechnik noch ermöglicht
- einen zweckmäßigen Kraftaufwand, im räumlichen, zeitlichen und dynamischen Ablauf
- eine Bewegungskonstanz, die auf eine stabile Ausprägung der Technik hinweist.

Der verbindliche Schwellenwert für eine gute Bewertung (11 Notenpunkte):

Die Bewegungsausführung zeichnet sich aus durch:

- einen Bewegungsfluss, der einem harmonischen Gesamtbewegungsablauf der Zieltechnik entspricht
- einen zweckentsprechenden Bewegungsumfang
- einen ökonomischen Krafteinsatz im räumlichen, zeitlichen und dynamischen Ablauf
- eine stabile Ausprägung der Technik mit hoher Bewegungskonstanz.

### **Beispiel für mögliche reflexive Anteile**

- Darstellung von wesentlichen biomechanischen Grundlagen der entsprechenden sportlichen Bewegung und die Folgen bei Nichtbeachtung;
- Demonstration und Erläuterung anderer (möglicher) Techniken bzgl. Gemeinsamkeiten und Unterschiede;

- Reflexion des eigenen Bewegungslernens und/oder des eigenen Bewegungsvollzuges
- Gestaltung und Demonstration von Möglichkeiten zum Erlernen der entsprechenden Bewegung
- Fehleranalyse und Fehlerkorrektur (bei an der Prüfung teilnehmenden Schülern)

## Bewertung

Eine ausreichende Leistung (05 Punkte) wird im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen der technischen/biomechanischen/methodischen Prinzipien und/oder der Analysekriterien umgangssprachlich im Wesentlichen richtig sind.

Eine gute Leistung (11 Punkte) ist im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen differenziert und auf einem angemessenen sprachlichen Niveau verständlich formuliert werden, die technischen/biomechanischen/methodischen Prinzipien und/oder die Analysekriterien fachlich eindeutig dargestellt werden.

## Bewegungsfeld 2: Gleiten, Fahren und Rollen

### Allgemeine Festlegungen

Die Prüfung umfasst Aufgabenstellungen aus nur einer der Sportarten Kanu, Rudern, Segeln, Inline-Skating, Radfahren, Skifahren, Surfen.

### Prüfungsbeispiel a) Rudern

#### Prüfungsaufgabe 1: Rudern auf Zeit

Eine Strecke von 1000m ist im Skiff (Übungs- oder Rennskiff) zurückzulegen. Die Anforderungen sowie die Bewertung der Leistungen im Rudern auf Zeit sind der nachfolgenden Tabelle zu entnehmen. Die Werte beziehen sich auf Rudern in eine Richtung (ohne Wende) bei stehendem Gewässer und mäßigem Wind.

Schülerinnen		Schüler		Notenpunkte
Rennskiff	Übungsskiff	Rennskiff	Übungsskiff	
4 : 18	4 : 28	3 : 54	4 : 04	15
4 : 22	4 : 32	3 : 58	4 : 08	14
4 : 26	4 : 36	4 : 02	4 : 12	13
4 : 30	4 : 40	4 : 06	4 : 16	12
4 : 34	4 : 44	4 : 10	4 : 20	11
4 : 38	4 : 48	4 : 14	4 : 24	10
4 : 42	4 : 52	4 : 18	4 : 28	09
4 : 46	4 : 56	4 : 20	4 : 32	08
4 : 50	5 : 00	4 : 24	4 : 36	07
4 : 54	5 : 04	4 : 28	4 : 40	06
4 : 58	5 : 08	4 : 32	4 : 44	05
5 : 02	5 : 12	4 : 38	4 : 48	04
5 : 06	5 : 16	4 : 42	4 : 52	03
5 : 10	5 : 20	4 : 46	4 : 56	02
5 : 14	5 : 24	4 : 50	5 : 00	01

## **Prüfungsaufgabe 2: Rudertechnik**

Die Überprüfung der Rudertechnik besteht aus zwei Teilen. Die Prüfung der Skulltechnik wird grundsätzlich im Skiff (Übungs- oder Rennskiff) durchgeführt. Die Prüfung im Mannschaftsboot kann im Skullboot (in der Regel) oder im Riemenboot abgelegt werden. Die Technikprüfung enthält ggf. reflexive Anteile.

Die Beobachtungsmerkmale und Bewertungskriterien für die Bestandteile der Techniküberprüfung können den Bewertungsbögen entnommen werden.

### **Erster Teil: Rudertechnik im Skiff**

Die Überprüfung der Skulltechnik wird grundsätzlich im Übungs- oder Rennskiff absolviert.

Folgende Prüfungsteile müssen durch den Prüfling nach vorheriger Bekanntgabe der Aufgabenstellung zusammenhängend absolviert werden

- selbstständiges Einsteigen und Ablegen vom Steg;
- vorwärts Rudern in gleichmäßig zügigem Tempo (Orientierungswert für die Schlagfrequenz kleiner/gleich 21);
- vorwärts Rudern mit Temposteigerung auf Renntempo oder annähernd Renntempo (Orientierungswert für die Schlagfrequenz mindestens 28);
- Abstoppen und Wenden mit langer Wende;
- selbstständiges Anlegen am Steg, anschließend selbstständiges Aussteigen.

Die Nichteinhaltung eines gleichmäßigen Tempos beim vorwärts Rudern sowie eine nicht deutlich erkennbare Frequenzerhöhung bei der Temposteigerung führen zu Abwertungen im Bereich „Bewegungsablauf des Skullens“.

### **Zweiter Teil: Rudertechnik im Mannschaftsboot**

Die Besetzung der Mannschaften erfolgt nach der Skiffprüfung und orientiert sich an den dabei erzielten Ergebnissen. Eine Bewertung von mehr als 11 Punkten kann lediglich mittels Riemenrudern im Rennboot erreicht werden. Ansonsten erfolgt die Prüfung im Gig-Vierer mit oder im Gig-Doppelvierer mit Steuerperson. Vor der Prüfung wird eine angemessene Einfahrzeit gewährt. Folgende Prüfungsteile müssen durch den Prüfling nach vorheriger Bekanntgabe der Aufgabenstellung zusammenhängend absolviert werden

- vorwärts Rudern mit ruhiger Schlagzahl in gleichmäßig zügigem Tempo (Orientierungswert für die Schlagfrequenz kleiner/gleich 21);
- vorwärts Rudern mit Temposteigerung auf Renntempo oder annähernd Renntempo (Orientierungswert für die Schlagfrequenz mindestens 28);

### **Beispiel für mögliche reflexive Anteile:**

- Darstellung von wesentlichen biomechanischen Grundlagen der entsprechenden sportlichen Bewegung und die Folgen bei Nichtbeachtung,
- Demonstration notwendiger Sicherheitsmaßnahmen,
- Reflexion des eigenen Bewegungslernens
- Gestaltung und Demonstration von Möglichkeiten zum Erlernen der entsprechenden Bewegung;
- Fehleranalyse und Fehlerkorrektur.

## **Bewertung**

Bei einer Prüfungsaufgabe ohne reflexiven Anteil werden die Teilergebnisse der Prüfungsteile Rudertechnik im Skiff und Rudertechnik im Mannschaftsboot addiert, durch zwei dividiert und dann gerundet. Bei einer Prüfungsaufgabe mit reflexiven Anteilen werden die Teilergebnisse der Prüfungsteile Rudertechnik

Eine ausreichende Leistung (05 Punkte) wird im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen der biomechanischen/methodischen Prinzipien und/oder der Analysekriterien umgangssprachlich im Wesentlichen richtig sind.

Eine gute Leistung (11 Punkte) ist im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen differenziert und auf einem angemessenen sprachlichen Niveau verständlich formuliert werden, die technischen/biomechanischen/methodischen Prinzipien und/oder die Analysekriterien fachlich eindeutig dargestellt werden.

## Prüfungsbeispiel b) Inline-Skaten

### Prüfungsaufgabe 1: Ausdauerfahren auf Zeit (10km)<sup>5</sup>

Die Schülerinnen und Schüler skaten auf einer geeigneten 10km-Strecke (möglichst Rundkurs). Die Bewertung der 10km-Strecke erfolgt mit Hilfe der angegebenen Bewertungstabelle. Bei der Festlegung der Bewertungsvorgaben sind die äußeren Bedingungen (Streckenprofil, Belag, Wind, ggf. Wendepunkte oder enge Kurven) ausreichend zu berücksichtigen. Windschatten fahren ist nicht erlaubt. Ein Minimalabstand von 7m hinter und 2m neben dem Vorausfahrenden ist einzuhalten. Nichtbeachtung führt zu Zeitstrafen von einer Minute pro Verstoß.

Schülerinnen 10.000 m Zeit in Minuten	Schüler 10.000 m Zeit in Minuten	Punkte
22:10	21:10	15
23:15	22:15	14
24:15	23:15	13
25:10	24:10	12
<b>26:00</b>	<b>25:00</b>	<b>11</b>
26:50	25:50	10
27:40	26:40	09
28:30	27:30	08
29:20	28:20	07
20:10	29:10	06
<b>31:00</b>	<b>30:00</b>	<b>05</b>
32:00	31:00	04
33:10	32:10	03
34:20	33:20	02
35:30	34:30	01
36:40	35:40	00

### Prüfungsaufgabe 2: Fahrtechnik

Die Überprüfung der Fahrtechniken umfasst Techniken des Geradeausfahrens, des Kurvenlaufens und des Bremsens im Rahmen einer komplexen Parcoursaufgabe. Die Überprüfung erfolgt in der Regel in der Sporthalle. Bei der Prüfung dürfen sowohl Inline-Skates mit vier Rollen als auch solche mit fünf Rollen verwendet werden. Darüber hinaus muss eine vollständige Schutzausrüstung getragen werden.

<sup>5</sup> Für eine Wendepunktstrecke sind die angegebenen Zeiten um 10sec. pro Wendepunkt nach oben zu korrigieren.

### Anforderungen Geradeausfahren

Bewertungsgrundlage ist das dynamische Fahren mit Körperschwerpunkt über dem Gleitbein. Dabei sind folgende Bewegungsmerkmale besonders zu berücksichtigen

- koordinierte Arm- und Beinbewegung
- keine Körperrotation
- dynamischer Fußabdruck seitwärts-rückwärts
- lange Gleitphase mit Körperschwerpunkt über dem Gleitbein
- ruhiger Oberkörper über dem Gleitbein

### Kurvenlaufen mit Übersetzen nach links und rechts

- Abdruck vom kurveninneren Bein, beschleunigen und Vortrieb nutzen
- deutliche Kurveninnenlage
- Beibehaltung der Armbewegung
- ruhiger Oberkörper wechselseitiges vollständiges Abheben der Skates vom Boden

### Bremsen

**T-Stop** (aus geringer Geschwindigkeit, geradeaus)

- KSP zentriert und stabil
- Arme in Vorhalte
- Bremsbein rechtwinklig und nicht versetzt (nach links oder rechts) hinter dem Gleitbein aufgesetzt, wobei alle Rollen gleichmäßig auf den Boden drücken
- keine Rotation im Oberkörper
- vorderer Inline Skate fährt während des gesamten Bremsmanövers geradeaus
- hinterer Inline Skate weicht während des Bremsmanövers nicht nach rechts oder links aus

**Hockey-Stop1<sup>6</sup>** (aus erhöhter Geschwindigkeit, mit 180° Drehung)

- kurveninneres Bein fährt vor
- kurvenäußeres Bein dynamisch und zunehmend belastet
- kurveninnerer Skate dreht ca. 180, Tendenz: Belastung der Außenkante
- kurvenäußerer Skate fährt deutlich größeren Radius, starker Druck auf die Innenkante der Rollen in der letzten Phase

### Inline-Parcours

Der Parcours sollte mindestens die im Folgenden aufgeführten Technikanforderungen beinhalten. Die Abstände und Übergänge zwischen den Anforderungen sollen so gewählt sein, dass zum einen die Ausführungsgüte deutlich wird und zum anderen eine dynamische Bewegungsausführung möglich ist.

- aus dem flüssigen Vorwärtslaufen einschleifen und rückwärts weiter fahren (Kopf in Fahrrichtung drehen, Rückwärtsfahren durch „Sanduhrlaufen oder andere beschleunigende Technik, kein einfaches Ausrollen rückwärts)
- beidbeiniger Absprung über eine Markierung (z.B. Linie auf dem Boden)
- aus dem Rückwärtsfahren mit halber Drehung, Landung entweder auf beiden Skates oder im Telemark vorwärts und vorwärts weiter fahren
- Slalomparcours (ca. 8 Hütchen direkt in Reihe im Abstand von ca. 1,50 m)

<sup>6</sup> Andere Bremsformen sind möglich.

- in Paralleltechnik (Richtungswechsel aus den Knien einleiten) durchfahren
- Sanduhrlaufen (über 4 Hütchen direkt in Reihe im Abstand von ca. 3m) mit Berühren der Spitze des Hütchens beim Tiefgehen
- Bremsen mit T-Stop
- vollständige Umrundung eines großen Begrenzungshütchens (Hand auf der Spitze auflegen), Umrundung flüssig in beliebiger Technik und Richtung Slalomparcours (ca. acht Hütchen direkt in Reihe im Abstand von ca. einem Meter) auf einem Bein durchfahren

#### **Beispiel für mögliche reflexive Anteile**

- Darstellung von wesentlichen biomechanischen Grundlagen der entsprechenden sportlichen Bewegung und die Folgen bei Nichtbeachtung
- Beschreibung des Bewegungsablaufs einer gewählten Technikdisziplin unter Berücksichtigung der Phasenstruktur (räumlich-zeitliche Gliederung) sowie Beschreibung der Teilphasen und deren Funktion. Reflexion des eigenen Bewegungslernens
- Erläuterung (und ggf. Demonstration) von anderen (möglichen) Techniken auch im Hinblick auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede.
- Demonstration notwendiger Sicherheitsmaßnahmen vor Ort Fehleranalyse und Fehlerkorrektur

#### **Bewertung**

Eine ausreichende Leistung (05 Punkte) wird im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen der technischen/biomechanischen Prinzipien und/oder der Analysekriterien im Wesentlichen richtig sind.

Eine gute Leistung (11 Punkte) ist im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen differenziert und auf einem angemessenen sprachlichen Niveau verständlich formuliert werden, die technischen/biomechanischen Prinzipien und/oder die Analysekriterien in einer angemessenen Fachsprache dargestellt werden.

## Bewegungsfeld 3: Schwimmen, Tauchen und Retten

### Sportschwimmen

#### Prüfungsaufgabe 1: Zeitschwimmen

Geprüft werden zwei Strecken in unterschiedlichen Lagen oder eine Strecke im Lagenschwimmen im Sportschwimmen. Die Anforderungen sowie die Bewertung der Leistungen sind der Tabelle zu entnehmen.

#### Schüler

Punkte	Kraul			Brust		Rücken Delphin		Rücken Delphin Lagen
	50 m	100 m	400 m	50 m	100 m	400 m	50 m	100 m
15	0:33,0	1:16,0	07:00	0:41,0	1:34,0	08:13	0:38,0	1:27,0
14	0:33,9	1:18,7	07:08	0:42,1	1:36,4	08:23	0:39,2	1:30,1
13	0:34,8	1:21,6	07:18	0:43,4	1:39,1	08:35	0:40,5	1:33,4
12	0:35,9	1:24,5	07:29	0:44,7	1:41,9	08:48	0:41,8	1:36,8
11	0:37,0	1:27,6	07:41	0:46,1	1:44,8	09:02	0:43,2	1:40,3
10	0:38,2	1:30,9	07:59	0:47,6	1:48,0	09:17	0:44,7	1:44,0
09	0:39,5	1:34,4	08:14	0:49,2	1:51,4	09:34	0:46,3	1:47,9
08	0:41,0	1:38,0	08:29	0:51,0	1:55,0	09:52	0:48,0	1:52,0
07	0:42,6	1:41,8	08:46	0:52,9	1:58,9	10:11	0:49,8	1:56,2
06	0:44,4	1:45,9	09:04	0:55,0	2:03,1	10:31	0:51,8	2:00,8
05	0:46,3	1:50,10	09:23	0:57,3	2:07,6	10:52	0:53,9	2:05,5
04	0:48,5	1:54,7	09:43	0:59,8	2:12,5	11:14	0:56,1	2:10,4
03	0:51,0	1:59,5	10:04	1:02,5	2:17,8	11:37	0:58,5	2:15,6
02	0:53,8	2:04,6	10:26	1:05,6	2:23,6	12:01	1:01,2	2:21,2
01	0:57,0	2:10,0	10:49	1:09,0	2:30,0	12:26	1:04,0	2:27,0
0	>0:57,0	>2:10,1	>10:49	> 01:09,0	>02:30,0	>12:26	>01:04,0	>02:27,0

#### Prüfungsaufgabe 2: Demonstration einer Technik des Sportschwimmens

##### Anforderungen

Die Schwimmstrecke beträgt mindestens 25m und beinhaltet Start und Wende.

##### Hinweise zur Technikdemonstration

Für die Technikprüfung gelten folgende Beobachtungsschwerpunkte/ Bewertungskriterien

- erkennbare Zug- und Druckphase (Beugung im Ellbogengelenk)
- deutlich sichtbarer Vortrieb
- Stabilisierung der Körperlage durch die Beinbewegung in Koordination zur Armbewegung
- gleichmäßiger Atemrhythmus
- der Zieltechnik adäquat angepasste Kopfhaltung (Kopfsteuerung)

## Schülerinnen

Punkte	Kraul			Brust		Rücken Delphin		Rücken Delphin Lagen
	50 m	100 m	400 m	50 m	100 m	400 m	50 m	100 m
15	0:37,0	1:28,0	07:42	0:46,0	1:44,0	08:51	0:43,0	1:38,0
14	0:37,9	1:30,7	07:50	0:47,1	1:46,9	09:02	0:44,3	1:41,5
13	0:38,8	1:33,8	08:00	0:48,3	1:50,0	09:17	0:45,7	1:45,1
12	0:39,8	1:36,9	08:11	0:49,6	1:53,2	09:31	0:47,2	1:48,8
11	0:41,0	1:40,1	08:23	0:51,0	1:56,6	09:45	0:48,8	1:52,6
10	0:42,2	1:43,6	08:37	0:52,6	2:00,2	10:00	0:50,4	1:56,6
09	0:43,5	1:47,2	08:52	0:54,2	2:04,0	10:17	0:52,1	2:00,7
08	0:45,0	1:51,0	09:08	0:56,0	2:08,0	10:35	0:54,0	2:05,0
07	0:46,6	1:55,0	09:25	0:58,0	2:12,3	10:54	0:56,0	2:09,4
06	0:48,5	1:59,3	09:43	1:00,1	2:16,9	11:14	0:58,1	2:14,0
05	0:50,5	2:03,8	10:12	1:02,5	2:21,7	11:35	1:00,3	2:18,8
04	0:52,8	2:08,6	10:32	1:05,1	2:26,9	11:57	1:02,7	2:23,8
03	0:55,5	2:13,7	10:53	1:08,0	2:32,5	12:20	1:05,3	2:29,0
02	0:58,5	2:19,2	11:15	1:11,3	2:38,5	12:44	1:08,0	2:34,4
01	1:02,0	2:25,0	11:38	1:15,0	2:45,0	13:09	1:11,0	2:40,0
00	>01:02,0	>2:25,0	>11:38	>01:15,0	>02:45,0	>13:09	>01:11,0	>02:40,0

- Startsprung; regelgerechte Ausführung, Absprungbewegung und -geschwindigkeit, sowie Eintauchen in das Wasser
- Bewegungsgestaltung im flüssigen Übergang vom Eintauchen zur Schwimmlage
- Drehbewegung, Abstoßbewegung und -geschwindigkeit bei der Wende
- Bewegungsgestaltung im flüssigen Übergang vom Abstoß zur Schwimmlage
- Dynamik, Flüssigkeit und Geschwindigkeit der Bewegungsabläufe

05 Notenpunkte werden erreicht, wenn die Ausführung der geforderten Technik in ihren Grundzügen erkennbar und sauber vollzogen wird.

11 Notenpunkte werden erreicht, wenn darüber hinaus die Ausführung der geforderten Techniken dynamisch und flüssig ist sowie durch eine Bewegungsgeschwindigkeit in der Feinform ausgeprägt ist.

### Beispiele für mögliche reflexive Anteile

- Darstellung von wesentlichen biomechanischen Grundlagen der entsprechenden sportlichen Bewegung und die Folgen bei Nichtbeachtung;
- Erläuterung und Demonstration anderer Start- und Wendetechniken bzgl. Gemeinsamkeiten und Unterschiede;
- Reflexion des eigenen Bewegungslernens
- Gestaltung und Demonstration von Möglichkeiten zum Erlernen der entsprechenden Bewegung;
- Fehleranalyse und Fehlerkorrektur (bei an der Prüfung teilnehmenden Schülern)

### Bewertung

Eine ausreichende Leistung (05 Punkte) wird im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen der die technischen/biomechanischen/methodischen Prinzipien und/oder der Analysekriterien umgangssprachlich im Wesentlichen richtig sind.

Eine gute Leistung (11 Punkte) ist im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen differenziert und auf einem angemessenen sprachlichen Niveau verständlich formuliert werden, die technischen/biomechanischen/methodischen Prinzipien und/oder die Analysekriterien in einer angemessenen Fachsprache dargestellt werden.

## Bewegungsfeld 4: Kämpfen und Verteidigen

### Allgemeine Festlegungen

Die Prüfung umfasst Aufgabenstellungen aus nur einer Kampfsportart

### Prüfungsbeispiel a) Judo

#### Prüfungsaufgabe 1: Technikprüfung

Der Prüfling kann zwei der drei Aufgaben auswählen:

- a) Demonstration von Fall-, Stand- und Bodentechniken, ggf. mit reflexiven Anteilen
- b) Demonstration von Handlungskomplexen, ggf. mit reflexiven Anteilen
- c) Demonstration einer Mini-Kata (Judo choreographie), ggf. mit reflexiven Anteilen

#### zu a) Demonstration von Fall-, Stand- und Bodentechniken

##### Standtechnik

Zu jedem Partnerverhalten vier unterschiedliche Wurftechniken zu demonstrieren, wobei zwei dieser Techniken beidseitig auszuführen sind.

##### Falltechniken

Der Prüfling wird jeweils als Uke und Tori bewertet, so dass hier auch die Falltechnik beobachtet und bewertet werden muss. Gegebenenfalls sind einzelne Fallübungen gesondert zu zeigen.

##### Bodentechniken

Überprüfung technischer Kompetenzen unter vorgegebenen Standardsituationen des Bodenkampfes.

## Bewertung

Die gezeigten Judotechniken sind unter Berücksichtigung der vorgegebenen Situationen zu bewerten.

Folgende Bewertungskriterien sind zu beachten

- Qualität der Bewegungsausführung, der Bewegungstechnik und Haltung (auch in der Falltechnik)
- sichere und präzise Ausführung
- dynamische Ausführung und adäquate Kräfteinsätze
- situationsadäquate Technikauswahl und partneradäquate Technikausführung
- werden grundlegende Prinzipien des Judos beachtet?

Die Bewertung richtet sich darüber hinaus nach der Auswahl bzw. dem Schwierigkeitsgrad der Techniken, wobei als verbindlicher Schwellenwert für eine ausreichende Leistung (05 Notenpunkte) mindestens die Auflagen der Gelbgurtprüfung (bezogen auf Standtechniken) sowie der Orangegurtprüfung (bezogen auf Boden- und Falltechniken) in der Grobform erfüllt sein müssen. 11 Notenpunkte werden erzielt, wenn die Auflagen der Gelbgurtprüfung (bezogen auf Standtechniken) sowie die der Orangegurtprüfung (bezogen auf Boden- und Falltechniken) dynamisch aus verschiedenen Bewegungsvorgaben in der Feinform demonstriert werden können. 11 Notenpunkte können auch dann erreicht werden, wenn die Techniken aus einem höheren Gurniveau in befriedigender Qualität der Bewegungsausführung demonstriert werden.

Es soll vermieden werden, dass Prüflinge Techniken eines Gurniveaus wählen, die sie nicht sicher beherrschen, und damit unter Umständen Verletzungsrisiken in der Prüfungssituation eingehen.

Die Teilergebnisse der Standtechniken und Bodentechniken sind gleichwertig.

### zu b) Demonstration einer Handlungskette und einer Spezialtechnik

#### Demonstration einer Handlungskette aus dem Bereich Standtechnik

Unter den Begriff Handlungskette (oder Wurfkette) soll hier eine Verbindung bzw. zweckmäßige Aneinanderreihung elementarer judospezifischer Aktionen gefasst werden.

#### Demonstration einer Spezialtechnik aus dem Bereich Standtechnik

Die Spezialtechnik soll eine wettkampfnaher Lösung einer Bewegungsaufgabe sein, die den Dispositionen des Judokas Rechnung trägt. Die Spezialtechnik muss für Gegner schwer berechenbar und schwer zu vereiteln sein.

## Bewertung

Die Handlungskette sowie die Spezialtechnik verlangen eine wettkampfnaher Anwendung judospezifischer Handlungsmuster und somit eine wirksame Verbindung der dem Unterricht erwachsenen Judotechniken.

Unter Berücksichtigung der angegebenen Punkte sind folgende Bewertungskriterien zu beachten:

- Qualität der Bewegungsausführung (Technik, Haltung)
- Sichere, korrekte und dynamische Ausführung
- situationsadäquate Technikauswahl
- Kreativität und wirksame Bewegungsverbindungen.

Bezogen auf die Demonstration einer Handlungskette sind 05 Notenpunkte dann erreicht, wenn die sinnvolle Weiterführung in einer Folgetechnik erkennbar wird.

11 Notenpunkte werden erreicht, wenn der Ausführung der Handlungskette angemessene vorbereitende Aktionen (Griff lösen - 2:1 oder 2:0 Griffdominanz erarbeiten) vorausgehen und diese dynamisch demonstriert werden.

Bezogen auf die Demonstration einer Spezialtechnik sind 05 Notenpunkte dann erreicht, wenn die gewählte Technik (die Auswahl muss vor der Ausführung dem Prüfer kurz begründet werden) den körperlichen Voraussetzungen des Tori gerecht wird.

11 Notenpunkte werden erreicht, wenn der sicheren, korrekten und dynamischen Ausführung der Spezialtechnik angemessene vorbereitende Aktionen (Griff lösen - 2:1 oder 2:0 Griffdominanz erarbeiten) vorausgehen. Im Kontext von Wenn-dann-Situationen sollen hier ansatzweise unterschiedliche Bewegungsvorgaben / Wettkampfsituationen (gleicher oder gegengleicher Griff, aktiver / defensiver Gegner, abgebeugter Gegner etc.) berücksichtigt werden.

Die Teilergebnisse der Handlungskette und der Spezialtechnik sind gleichwertig.

### zu c) Demonstration einer Mini-Kata (Judo choreographie)

Es soll vom Prüfling eine eigene Mini-Kata zu einem judospezifischen Thema konzipiert werden. Der Aufbau der Kata soll sich an Kampfabläufen (stilisierter Zweikampf mit Angriff und Verteidigung) orientieren. In ihr müssen mindestens 5 Judotechniken (beidseitig ausgeführt) sinnvoll aneinander gereiht sein.

Die Mini-Kata muss zu Beginn der Prüfung in schriftlich ausgearbeiteter Form vorgelegt und ggf. mündlich erläutert werden.

Die Kata wird von Uke und Tori gemeinsam demonstriert und sollte ca. 3 Minuten dauern.

Hauptmerkmale für die Güte einer Mini-Kata sind Ausstrahlung und Gesamteindruck.

Im Einzelnen können die folgenden Beobachtungs- und Bewertungskriterien zu Grunde gelegt werden

- Erscheinungsbild , Körperhaltung
- Raumaufteilung
- Bewegungsabläufe , Technik
- Ausführung

Die ausreichende Bewertung (05 Notenpunkte) wird erreicht, wenn Komposition und Inhalt der Mini-Kata dem gewählten judospezifischen Thema gerecht werden und Techniken der Gelbgurtprüfung zu Grunde gelegt werden. Die Choreografie selbst kann jedoch in inhaltlicher und räumlicher Hinsicht wenig Vielfalt und Originalität aufweisen. Dabei muss die Bewegungsfolge erkennbar sein. Die Bewegungsausführung harmoniert dabei ansatzweise mit der des Partners/der Partnerin.

11 Notenpunkte werden erreicht, wenn Komposition und Inhalt der Mini-Kata und dem gewählten judospezifischen Thema gerecht werden und auch Techniken aus der Grüngurt- bis Braungurtprüfung zu Grunde gelegt werden. Die Choreographie sollte Vielfalt und Originalität aufweisen. Insgesamt muss die Bewegungsfolge gut gekoppelt sein und die Raumwege müssen deutlich sichtbar eingehalten werden. Die Bewegungsausführung harmoniert dabei mit der des Partners/der Partnerin. In der Ausführung dürfen zwar geringfügig Mängel auftreten, aber Ausdruck und Thematik müssen übereinstimmen.

### Beispiel für mögliche reflexive Anteile

- Darstellung von wesentlichen Grundlagen für Abfolge der judospezifischen Bewegungselemente
- Erläuterung und Demonstration anderer Realisierungsmöglichkeiten
- Darstellung von wesentlichen biomechanischen Grundlagen der entsprechenden sportlichen Bewegung und die Folgen bei Nichtbeachtung
- Reflexion des eigenen Bewegungslernens und des Bewegungsvollzugs
- Erklärung des Handlungskonzeptes

### Bewertung

Eine ausreichende Leistung (05 Punkte) wird im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen der grundlegenden Umsetzungsprinzipien im Wesentlichen richtig sind.

Eine gute Leistung (11 Punkte) ist im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen differenziert und auf einem angemessenen sprachlichen Niveau verständlich formuliert werden, die Umsetzungskriterien in einer angemessenen Fachsprache eindeutig dargestellt werden.

### Prüfungsaufgabe 2: Randori

Beim Randori soll eine wettkampfnaher Demonstration mit niedriger Intensität/geringem Krafteinsatz von Uke und Tori gezeigt werden, so dass Tori seine Techniken durchsetzen kann. Die Prüfer können das Technikrepertoire durch Aufgabenrandori einschränken, so dass die Prüflinge ihre Demonstration kontrolliert ausführen.

Dauer: Zweimal drei Minuten.

### Beobachtungs- und Bewertungskriterien

Für Technik, Kampfstil, Kampfgeist und Effektivität

- Präzise / kontrollierte Technikausführung
- unterschiedliche Technikansätze, Techniken zur rechten und zur linken Seite
- Kontroll-, Hebel- und Kontertechniken (sowohl positiv als auch negativ)
- schnelles Suchen und Durchsetzen einer Griffüberlegenheit
- Nutzen der körperlichen Gegebenheiten / Einsatz der Körpermasse
- sowohl Eindreh- als auch Fußtechniken
- Anzahl und Qualität der Wertungen

05 Notenpunkte sind erzielt, wenn in den demonstrierten Randori verschiedene Techniken situationsangemessen aus realistischen Ausgangssituationen gezeigt werden.

Für 11 Notenpunkte muss darüber hinaus in beiden Randori mit entsprechender Angriffsvorbereitung, Angriffsdurchführung und Angriffsvollendung gekämpft werden. Beim Zeigen unterschiedlicher Techniken (rechts und links gezeigt) sollen diese mit Erfolg durch den Einsatz situativ angemessener und erfolversprechender Handlungsketten situativ passend angewendet werden.

### Prüfungsbeispiel b) Ju-Jutsu

Die Anforderungen in der Sportart Ju-Jutsu decken sich im Wesentlichen mit den Anforderungen der Sportart Judo (s. vorherige Seiten). Folgende Abweichungen werden für die Sportart Ju-Jutsu festgelegt:

Prüfungsaufgabe 1: Technikprüfung

### a) Demonstration von Fall-, Stand- und Bodentechniken

**Standtechnik** (ersetzt die Anforderungen, die für das Judo gelten)

Zu jedem Partnerverhalten sind sechs verschiedene Würfe zu demonstrieren, wobei zwei dieser Techniken beidseitig auszuführen sind. Außerdem sind zwei verschiedene Kombinationen von Schlag-, Stoß- und Tritttechniken (jeweils mind. drei Techniken) zu demonstrieren (ggf. an Pratzen).

Hinsichtlich der Bewertungskriterien wird ergänzt

- Distanz
- Kontrolle der Situation

### b) Demonstration einer Handlungskette und einer Spezialtechnik (Judo)

Für das Ju-Jutsu gilt

Demonstration von zwei Handlungsketten (bestehend aus Schlag-, Stoß-, Tritt-/Atem-, Wurf- und Abschlusstechnik [Hebel-, Würge-, Kontroll- oder Transporttechnik])

Hinsichtlich der Bewertungskriterien soll ergänzt werden:

- Distanz
- Kontrolle der Situation

### c) Demonstration einer Mini-Kata (Judo-/Ju-Jutsu-Choreographie)

#### Ergänzung

Es soll für eine Ju-Jutsu-Kata ein ju-jutsu-spezifisches Thema konzipiert werden. Dieses umfasst mindestens fünf Ju-Jutsu-Technik-Kombinationen.

### Prüfungsaufgabe 2: Randori

#### Ergänzung

Im Ju-Jutsu sind auch die „freien Anwendungsformen“ (siehe Ju-Jutsu 1x1) möglich.

## Bewegungsfeld 5: Bewegungs- und Sportspiele

### Allgemeine Festlegungen

Folgende Spiele können Gegenstand der Prüfung sein

- Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball
- Badminton, Tennis, Tischtennis, Squash

### Prüfungsaufgabe 1

Technische und individual-/gruppentaktische Fertigkeiten

Technische Fertigkeiten werden in möglichst variablen Anwendungssituationen, aber in der Regel ohne aktive Gegnereinwirkung demonstriert. Diese Überprüfung findet entweder in Parcoursform oder in technikbezogenen Komplexformen statt.

Eine Überprüfung isolierter Einzeltechniken unter Verwendung quantitativer Bewertungen (Treffer zählen) ist nicht zulässig.

## Allgemeine Bewertungskriterien für die Technikprüfung

Die Bewertung der Technikausführung orientiert sich an folgenden Beobachtungsschwerpunkten

- Bewegungspräzision
- ein angemessenes Bewegungstempo
- Bewegungsfluss, der sich durch fließende Übergänge von einer Bewegungsphase zur anderen auszeichnet
- eine zweckmäßige Bewegungskoppelung, im räumlichen, zeitlichen und dynamischen Ablauf
- eine Bewegungskonstanz, die auf eine ausreichende Stabilität in der Ausprägung der Technik hinweist.

Darüber hinaus müssen die grundlegenden sportartspezifischen Techniken in den Bereichen

- Ballannahme / Ballkontrolle / Ballweitergabe,
- Korbwurf / Torschuss / Torwurf / Angriffsschlag,
- Dribbling bzw. Führen des Balles / Zuspiel ausgeprägt sein.

05 Notenpunkte werden erreicht, wenn die Beobachtungsschwerpunkte in Ansätzen automatisierte Strukturmerkmale und variable Bewegungsbestandteile erkennen lassen, die auf eine grundlegende Stabilität und Funktionalität der angewandten Techniken hinweisen.

11 Notenpunkte werden erreicht, wenn die Beobachtungsschwerpunkte in hohem Maße automatisierte Strukturmerkmale und variable Bewegungsbestandteile erkennen lassen, die auf eine gute Stabilität und Funktionalität der angewandten Techniken hinweisen.

## Beispiel für mögliche reflexive Anteile

- Darstellung von wesentlichen biomechanischen Grundlagen der entsprechenden sportlichen Bewegung und die Folgen bei Nichtbeachtung;
- Demonstration und Erläuterung besonderer (physikalischer) Eigenschaften des jeweiligen Spielgerätes;
- Demonstration und Erläuterung anderer (möglicher) Techniken bzgl. Gemeinsamkeiten und Unterschiede;
- Fehleranalyse und Fehlerkorrektur (bei an der Prüfung teilnehmenden Schülern).

## Bewertung

Eine ausreichende Leistung (05 Punkte) wird im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen der technischen/taktischen/biomechanischen Prinzipien und/oder der Analysekriterien umgangssprachlich im Wesentlichen richtig sind.

Eine gute Leistung (11 Punkte) ist im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen differenziert und auf einem angemessenen sprachlichen Niveau verständlich formuliert werden, die technischen/ taktischen/biomechanischen Prinzipien und/oder die Analysekriterien fachlich eindeutig dargestellt werden.

Spielsportartspezifische Überprüfung von sportlicher Handlungskompetenz in einer wettkampfnahen Situation mit Gegnern (individualtaktische und gruppentaktische Anforderungen).

**Allgemeine Bewertungskriterien für individualtaktische und gruppentaktische Anforderungen**

- Einhaltung der Spielregeln
- Durchführung positionsgebundener Aufgabenstellungen in Angriff und Abwehr
- situationsadäquater Einsatz der Techniken
- situationsadäquate Auswahl und situationsadäquater Einsatz taktischer Kompetenzen
- Sicherheit und Schnelligkeit der Situationswahrnehmungen
- Qualität der Verbindungen zwischen Situationswahrnehmungen (Ball, Gegner, Mitspieler, Spielfeld, Tor/Korb/Netz) und eigener Stellung
- Erkennen und Korrigieren falscher Entscheidungen
- Einsatz- und Laufbereitschaft

<b>Prüfungsaufgabe 1</b>	<b>Basketball</b>	<b>Fußball</b>
Technik	allein/Mitspieler, Mitspielerin 1:1 auf 1 Korb: 2:2 auf 1 Korb: ■ Ballannahme ■ Zuspiel ■ Dribbling ■ Freilaufen ■ Korbwurf ■ Rebound	allein/Mitspieler, Mitspielerin 2:2 auf kleine Tore: 2:2 ohne Tore: ■ Ballannahme ■ Zuspiel ■ Dribbling ■ Freilaufen ■ Torschuss ■ Kopfballspiel
Individual/Gruppentaktik	3:3 auf 1 Korb: 3+1:3 auf 2 Körbe: 5:5 auf 2 T. (Kleinfeld): ■ situationsgerechter Einsatz individueller Techniken und gruppentaktischer Kompetenzen im Angriff und Verteidigung	3+1:3 + Torwart auf 2 Tore (Kleinfeld): ■ situationsgerechter Einsatz individueller Techniken und gruppentaktischer Kompetenzen im Angriff und Verteidigung
<b>Prüfungsaufgabe 2</b>	<b>Basketball</b>	<b>Fußball</b>
Spielkompetenz im Regelspiel	■ kämpferischer Einsatz ■ Flexibilität in der Spielweise ■ Spielübersicht ■ mannschaftsdienliches Verhalten ■ Umschalten von Angriff auf Verteidigung ■ Spielen verschiedener Angriffs- und Abwehrsysteme	■ kämpferischer Einsatz ■ Flexibilität in der Spielweise ■ Spielübersicht ■ mannschaftsdienliches Verhalten ■ Umschalten von Angriff auf Verteidigung ■ Spielen verschiedener Angriffs- und Abwehrsysteme

Seite 25  
 2 Ausführliche Beispiele für individualtaktische und gruppentaktische Aufgaben mit reflexiven Anteilen sind nachzulesen in: KMK: Einheitliche Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport, 2005

05 Notenpunkte werden erreicht, wenn die Qualität der getroffenen taktischen Entscheidungen und deren technische Umsetzung ausreichen, um die Aufgabenstellungen bei einem mittleren Spieltempo situativ angemessen zu lösen.

11 Notenpunkte werden erreicht, wenn die Qualität der getroffenen taktischen Entscheidungen und deren technische Umsetzung so gut sind, dass die Aufgabenstellungen bei einem hohen Spieltempo kontrolliert und situativ angemessen gelöst werden können.

Individualtaktische und gruppentaktische Prüfungsaufgaben mit reflexiven Anteilen sind ggf. von der Fachkonferenz zu entwickeln und haben sich an den Beispielen in der EPA-Sport<sup>2</sup> und den nachfolgenden Tabellen zu orientieren.

### Prüfungsaufgabe 2: Regelspiel

Im Wettkampf werden schwerpunktmäßig die mannschaftsspieltaktischen Anforderungen unter Berücksichtigung der sportspielspezifischen Vorgaben überprüft.

#### Handball

allein/Mitspieler, Mitspielerin

2:2 auf 1 Tor:

- Ballannahme
- Zuspiel
- Dribbling
- Torwurf

#### Hockey

allein/Mitspieler, Mitspielerin

1:1 auf 1 Tor:

- 2:2 ohne Tore
- Ballannahme
- Zuspiel
- Dribbling
- Freilaufen
- Torschuss

#### Volleyball

allein/Mitspieler, Mitspielerin

- Ballannahme
- Zuspiel
- Aufgabe
- Block
- Angriffsschlag

4:4 auf 1 Tor:

3+1:3 auf 2 Tore:

- situationsgerechter Einsatz individueller Techniken und gruppentaktischer Kompetenzen im Angriff und Verteidigung

4:2

3+1:3 auf Tore

- situationsgerechter Einsatz individueller Techniken und gruppentaktischer Kompetenzen im Angriff und Verteidigung

3:3 auf kleinem Feld

4:4 auf kleinem oder normalem Feld

- situationsgerechter Einsatz individueller Techniken und gruppentaktischer Kompetenzen im Angriff und Verteidigung

#### Handball

- kämpferischer Einsatz
- Flexibilität in der Spielweise
- Spielübersicht
- mannschaftsdienliches Verhalten
- Umschalten von Angriff auf Verteidigung
- Spielen verschiedener Angriffs- und Abwehrsysteme

#### Hockey

- kämpferischer Einsatz
- Flexibilität in der Spielweise
- Spielübersicht
- mannschaftsdienliches Verhalten
- Umschalten von Angriff auf Verteidigung
- Spielen verschiedener Angriffs- und Abwehrsysteme

#### Volleyball

- kämpferischer Einsatz
- Flexibilität in der Spielweise
- Spielübersicht
- mannschaftsdienliches Verhalten
- Umschalten von Angriff auf Verteidigung
- Spielen verschiedener Angriffs- und Abwehrsysteme

---

**Prüfungs-  
aufgabe 1**

---

**Badminton**

---

**Squash**

---

Grundtechniken

Grundschläge  
(allein bzw. auf Zuspiel)  
Aufschlag lang oder kurz  
Clear  
Drop  
Smash und Smash-Abwehr  
Rückhandschläge

Grundschläge  
(allein bzw. auf Zuspiel)  
VH/RH Longline  
Boast  
Stop  
Lop  
Volley

Technik in  
Komplexformen

mögliche Übungsfolgen

- clear-drop-drop usw.
- clear-smash-kurze Abwehr
- Offensivtechniken im Vorderfeld
- Netztechniken
- Spielen ans Netz, am Netz und vom Netz mit Platzierung und Täuschung

zu zweit/zu dritt  
taktische Schlagkombinationen

- Longline im Wechsel
- Boast und Drive
- Boast, Stop und Drive
- Boast, Stop, Lob und Drive
- Vorhand-, Rückhandwechsel

---

**Prüfungs-  
aufgabe 2**

---

**Badminton**

---

**Squash**

---

Spielkompetenz  
im Wettkampf

- Offensivspiel
- Defensivspiel
- Mischformen
- kämpferischer Einsatz

- Offensivspiel
- Defensivspiel
- Mischformen
- kämpferischer Einsatz

---

**Allgemeine Bewertungskriterien für die Überprüfung im Regelspiel**

Grundsätzlich müssen dabei folgende sportspielübergreifende Anforderungen ansatzweise eingelöst werden:

- Einhaltung der Wettkampfregeln,
- Einnehmen und Ausfüllen einer Spielposition in einem festgelegten Spielsystem,
- Mitgestaltung eines sicheren Aufbauspiels und situationsgerechtes Anbieten und Freilaufen bzw. Einnehmen der Feldpositionen,
- situationsangemessenes Spiel in einer Deckung/Feldabwehr,
- situationsangemessenes Verhalten bei Standardsituationen,
- situationsgerechte Auswahl und Anwendung verschiedener Korbwurf-/Torschuss-/ Torwurftechniken bzw. Angriffstechniken,
- Einsatz- und Laufbereitschaft.

05Notenpunktwerden erreicht, wenn die (Haupt-) Beobachtungsschwerpunkte erkennen lassen, dass ein kontrolliertes und situatives (Mit-)Spielen möglich ist.

---

## Tischtennis

---

Grundschläge  
(allein bzw. auf Zuspiel)  
Vorhand/Rückhand  
Schupf-/Unterschnittball  
Topspin-/Zugball  
Schuss  
Aufschlag

## Tennis

---

Grundschläge  
(allein bzw. auf Zuspiel)  
VH/RH Grunds Schlag  
Flugball  
Flugball  
Schmetterball  
Lob

---

mögliche Übungsfolgen für

- VH diagonal/VH parallel
- RH parallel/RH diagonal
- VH diagonal/RH diagonal
- VH Schupf-/VH Zugball
- Konterball mit Vorhand und Rückhand
- Blockball mit Vorhand und Rückhand

---

mögliche Übungsfolgen

- Schläge cross/longline
- (kurz/lang) aus dem Laufen
- Kombinationen Grunds schläge
- Aufschlag, VH im Halbfeld
- Zugball
- Vorhand-, Rückhandwechsel
- Passierballs schläge
- Lobs
- Schmetterballspiel
- Stoppbälle

---

## Tischtennis

- Offensivspiel
- Defensivspiel
- Mischformen
- kämpferischer Einsatz

## Tennis

- Offensivspiel
  - Defensivspiel
  - Netzanriffsspiel
  - Mischformen
  - kämpferischer Einsatz
- 

11 Notenpunkte werden erreicht, wenn an fast allen Beobachtungsschwerpunkten deutlich wird, dass ein kontrolliertes und situatives Spielen auf hohem Niveau erfolgt und darüber hinaus angemessene taktische Entscheidungen getroffen werden.

Die genannten sportspielübergreifenden Anforderungen müssen dabei in hohem Maße eingelöst werden.

Prüfungsaufgaben im Rahmen des Wettkampfspiels mit reflexiven Anteilen sind ggf. von der Fachkonferenz zu entwickeln und haben sich an den Beispielen in der EPA-Sport oder den nachfolgenden Beispielen zu orientieren.

## Bewegungsfeld 6: Bewegen an und mit Geräten

### Beispiel a) Gerätturnen

#### Prüfungsaufgabe 1: Zwei Kürübungen im Gerätturnen

##### Anforderungen und Bewertungen

Für die zwei Kürübungen wählt der Prüfling aus den nachfolgend aufgeführten Geräten/Boden zwei unterschiedliche Geräte oder ein Gerät und Boden aus, für weibliche und männliche Prüflinge stehen dieselben Geräte zur Auswahl:

- Boden
- Sprung/Minitrampolin
- Trampolin
- Stufenbarren
- Reck
- Ringe/Schwingende Ringe
- Pauschenpferd
- Barren
- Schwebebalken

Für jedes der gewählten Geräte und für das Bodenturnen ist vom Prüfling eine Kürübung zu erstellen und dem Fachprüfungsausschuss schriftlich vorzulegen. An jedem Gerät/am Boden (Ausnahmen: Sprung und Minitrampolin) sind mindestens vier und höchstens elf Elemente zu turnen. Am Minitrampolin/Sprung sind zwei verschiedene Sprünge vorgeschrieben.

##### Bewertung

Als Kriterien für die Bewertung der Qualität der Bewegungsausführung gelten

- der Grad der Beherrschung der Fertigkeit
- die Haltung
- der Bewegungsrhythmus
- der Bewegungsfluss
- die Dynamik und Bewegungsweite

In den nachfolgenden Tabellen sind die Bewertungen der einzelnen Teile aufgeführt, die zur Zusammenstellung der Übungen zu verwenden sind. Die Punkte nennen die Höchstpunktzahl für ein Element, wenn dieses den genannten Bewertungskriterien entsprechend sauber geturnt wird. Die Summe der erturnten Punkte an einem Gerät entspricht den Notenpunkten für dieses Gerät. Die Gesamtpunktzahl der zu wertenden Übungsteile liegt bei maximal 15 Punkten.

## Schüler

### Barren

(kopfhoch), maximal 6 Wertungsteile

Punkte

---

Aufschwingen in den Strecksturzhang, Kippe in den Grätschsitz	1,5
Kippaufschwung mit Ellgriff	4,5
Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz	3,0
Oberarm-Stemmaufschwung rückwärts	3,0
Oberarmrolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz oder	1,0
Oberarmrolle vorwärts aus dem Schwingen in den Grätschsitz oder	1,5
Oberarmrolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Oberarmhang oder	1,5
Oberarmrolle vorwärts aus dem Schwingen in den Oberarmhang	2,0
Aufschwingen in die Kipplage, Abrollen in den Außenquersitz	1,5
Aus dem Grätschsitz heben in den Oberarmstand	2,0
Schwingen in den Oberarmstand	3,0
Oberarmkippe aus dem Aufschwung (Oberarmhang) oder	3,0
Oberarmkippe aus dem Rücksenken in die Oberarm-Kipplage	3,5
Felgrolle	4,0
Felgunterschwung in den Oberarmstütz (Oberarmhang)	4,5
Kehre mit 1/2 Drehung in den Stand	1,5
Wende in den Außenquerstand	1,5

---

Wende rechts/links mit 1/2 Drehung rechts/links in den Stand (Wendekehre)	2,5
Drehhocke (Kreishocke)	4,0

## Boden

maximal 6 Wertungsteile

Punkte

Aufschwingen in den Handstand oder	1,0
Aufschwingen in den Handstand, abrollen oder	1,5
Aufschwingen in den Handstand 1/2 Drehung, abrollen oder absetzen	2,5
Handstütz-Überschlag seitwärts ( Rad) oder	1,0
Handstütz-Überschlag seitwärts ( Rad) links und rechts	2,5
Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende)	3,0
Handstütz-Überschlag vorwärts	4,0
Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack)	4,0
Kopfstütz-Überschlag	3,0
Überschlag (Salto) vorwärts	4,0
Überschlag (Salto) rückwärts	4,0
Sprungrolle	1,5
Rolle rückwärts über den Stütz	1,0
Felgrolle (mit gebeugten oder gestreckten Armen)	3,0
Strecksprung mit 1/1 Drehung	2,0
Standwaage	0,5

## Reck

(kopf- oder sprunghoch), maximal 6 Wertungsteile

Punkte

---

Hüft-Aufschwung aus dem Stand ohne Schwungbeineinsatz oder	1,5
Hüft-Aufschwung aus dem Langhang	2,0
Felgunterschwung mit Kammgriff und Umspringen in den Hang mit Ristgriff	3,0
Kippaufschwung oder	4,0
Kippaufschwung a.d. Abschwingen vom Stütz in den Kipphang (Rücksenken)	6,0
Hüft-Umschwung vorlings rückwärts	1,5
Hüft-Umschwung vorlings vorwärts	2,5
Riesenfelgaufschwung	5,0
Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz	5,0
Felgunterschwung aus dem Stütz	3,0
Felgunterschwung aus dem Stütz mit 1/2 Drehung	3,5
Hocke als Abgang	3,0
Salto aus dem Langhang	4,0

---

## Sprung

von zwei Versuchen wird der bessere gewertet

Punkte

---

Handstütz-Sprungüberschlag Pferd längs, Höhe min. 1,20 m oder Sprungtisch, Höhe 1,30m	15
Sprunghocke Pferd längs, Höhe min. 1,20 m oder Sprungtisch, Höhe 1,30m	13
Handstützüberschlag Pferd seit, Höhe min. 1,20 m oder Sprungtisch, Höhe mind. 1,10 m	10
Sprunghocke Pferd seit, Höhe mind. 1,20 m	7,0

---

## Schülerinnen

### Reck oder Stufenbarren

maximal 6 Wertungsteile

Punkte

---

Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz	1,5
Hüft-Aufschwung ohne Schwungbeineinsatz	2,0
Kippaufschwung	5,0
Spreiz-Kippaufschwung	3,5
Kippaufschwung rücklings vorwärts (Durchschub)	4,0
Hüft-Umschwung vorlings rückwärts	1,5
Hüft-Umschwung vorlings vorwärts	2,5
Spreiz-Kippumschwung vorwärts (Mühlumschwung)	2,0
li/re Bein vorgespreizt: Vorspreizen rechts/links mit 1/2 Drehung links/rechts in den Stütz	1,5
Aufhocken auf den niedrigen Holm aus dem Stütz	3,5
Vorhocken eines Beines	2,5
Vorhocken beider Beine aus dem Rückschwung	4,0
Felgunterschwingung aus dem Stütz	3,0
Felgunterschwingung aus dem Stütz mit 1/2 Drehung	3,5
Felgunterschwingung aus dem Stand mit Aufgrätschen	2,5
Felgunterschwingung aus dem Stütz mit Aufgrätschen	4,0
Salto rückwärts aus dem Schwung	4,0

---

## Boden

maximal 6 Wertungsteile

Punkte

---

Aufschwingen in den Handstand oder	1,0
Aufschwingen in den Handstand, Abrollen	1,5
Aufschwingen in den Handstand, ½ Drehung, abrollen oder absetzen	2,5
Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) oder	1,0
Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) links und rechts	2,5
Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende)	3,0
Handstütz-Überschlag vorwärts oder	4,0
Handstütz-Schrittüberschlag vorwärts	3,5
Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack)	4,0
Überschlag (Salto) vorwärts	4,0
Überschlag (Salto) rückwärts	4,0
Sprungrolle	1,5
Rolle rückwärts über den Stütz	1,0
Felgrolle mit gebeugten oder gestreckten Armen	3,0
Standwaage	0,5
Seit- oder Quergrätschsitz (Spagat)	1,0
1/1 Drehung auf einem Bein	2,0
Kombination der Sprünge innerhalb einer Sprungkombination	
beliebig Schrittsprung + Pferdchensprung oder	1,5
Schrittsprung +Pferdchensprung + Kadettsprung (1/2 Drehschersprung mit Beinwechsel)	3,0

---

## Schwebebalken

(1,10 m), maximal 8 Wertungsteile, minimal 6 Wertungsteile

Punkte

Drehhocke, Aufrichten mit 1/2 Drehung	1,5
Aufhocken, Aufrichten mit 1/4 Drehung	2,0
Vorhocken eines Beines mit 1/4 Drehung in den Reitsitz	2,0
Spitzwinkelsitz, Rückschwingen, Aufhocken	3,0
Standwaage	1,0
1/2 Drehung beidbeinig im Ballen- oder Hockstand	0,5
1/2 Drehung auf einem Bein	1,0
1/1 Drehung auf einem Bein	3,0
Einspringen in den Hockstand	0,5
Senken zum Spitzwinkelsitz mit Stütz der Hände hinter dem Körper oder	1,5
Senken in den Spitzwinkelsitz ohne Stütz der Hände	2,0
Aufstehen aus dem Spitzwinkelsitz mit Abdruck der Hände oder	1,5
Freies Aufstehen aus dem Spitzwinkelsitz	2,0
Aufschwingen in den flüchtigen Handstand	4,5
Rolle vorwärts, Aufrichten über die Schrittstellung	4,5
Handstützüberschlag seitwärts (Rad)	5,0
Grätschwinkelsprung als Abgang	1,0
Handstützüberschlag seitwärts mit 1/4 Drehung als Abgang (Radwende)	2,0
Handstützüberschlag vorwärts als Abgang	3,0
Überschlag ohne Stütz der Hände als Abgang	4,5
<b>Sprungkombinationen</b>	
Spreizprung (Absprung beidbeinig, Landung einbeinig) + Schrittsprung oder	3,0

Pferdchensprung + Schrittsprung oder	2,0
Pferdchensprung + Spreizsprung (Absprung beidbeinig, Landung einbeinig)	2,0

## Sprung

von zwei Versuchen wird der bessere gewertet

Punkte

Handstütz-Sprungüberschlag Pferd seit oder Sprungtisch, Höhe mindestens 1,10m,	15
Sprunghocke Kasten längs, Höhe min. 1,10m oder Sprungtisch, Höhe 1,25m	13
Sprunghocke Pferd seit Höhe min. 1,20m oder Sprungtisch, Höhe min. 1,10m	10
Sprunghocke Kasten seit, Höhe min. 1,10m	7

## Prüfungsaufgabe 2: Demonstration eines turnerischen Elements

Gefordert wird die Demonstration und ansatzweise Vermittlung eines turnerischen Elements und der Aufbau einer Übungsstation zum Erlernen dieses turnerischen Elementes, ggf. mit reflexiven Anteilen. Das Prüfungsgespräch erfolgt am Ende der Prüfung.

### Anforderungen

Dem Prüfling werden zwei verschiedene Turnelemente zur Auswahl vorgelegt. Der Prüfling muss sich für eines der turnerischen Beispiele entscheiden und anschließend

- diese Übungsstation aufbauen,
- die geforderte (Vor-)Übung selbst demonstrieren,
- den Mitschülern die erforderliche Hilfestellung erklären und sie entsprechend anweisen, wobei je nach Aufgabe auch die Sicherheitsstellung durch eine fachkundige Lehrkraft zu gewährleisten ist,
- die (Vor-)Übung mit der Gruppe durchführen, wobei der Prüfling auftretende Fehler erkennen und möglichst individuell korrigieren soll.<sup>8</sup>

Dem Prüfling ist eine den situativen Bedingungen der Übungsstätte angemessene Vorbereitungszeit zur Verfügung zu stellen. Die Prüfungszeit für einen Prüfling sollte einschließlich der Vorbereitungszeit 30 Minuten nicht überschreiten.

### Aufgabenbeispiele

**Beispiel 1** „Bauen Sie mit Ihrer Übungsgruppe unter Ihrer Anleitung eine Übungsstation auf, an der diese anschließend unter erleichterten Bedingungen das turnerische Element ... turnen kann! Demonstrieren Sie zunächst selbst die Zielübung, erklären Sie dann den Mitturnenden die Hilfestellung und korrigieren Sie die Übenenden bei auftretenden Ungenauigkeiten im Bewegungsablauf des turnerischen Elements!“<sup>9</sup>

### Mögliche Elemente und Erwartungshorizont

#### Beispiel a) Rolle rückwärts durch den Handstand

Aufbau: schiefe Ebene mit Sprungbrett und Zusatzmatten.

Durchführung: Turnen der Rolle rückwärts aus dem Sitz oder Stand in den Handstand die schiefe Ebene hinunter.

Hilfestellung: Oberschenkelklammergriff bei der Felgphase und Gleichgewichtshilfe.

#### Beispiel b) Die erste Flugphase und die Stützphase des Handstütz-Sprungüberschlags am Sprunggerät

Aufbau: Kasten (eventuell mit Abpolsterung), Mattenberg hinter dem Kasten.

Durchführung: nach Anlauf und Absprung (auf geeigneter Absprunghilfe, z. B. Minitrampolin) Sprung in die Handstandphase und Landung in der Rückenlage auf dem Mattenberg.

Hilfestellung: Hilfestellung in der 1. Flugphase zum Erreichen der Handstützphase.

<sup>8</sup> Nicht überprüft wird im Rahmen dieser Prüfungsaufgabe die Vermittlungskompetenz des Prüflings unter dem Aspekt eines methodisch gestalteten Lernprozesses.

<sup>9</sup> KMK: Einheitliche Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport, 2005, S. 38

**Beispiel c) Handstütz-Sprungüberschlag rückwärts (Flick-Flack) am Boden**

Aufbau	schräggestelltes Minitrampolin mit geeigneter Mattenlage vor der niederen Seite des Minitrampolins.
Durchführung	nach Angehen über die Matten beidbeiniger Absprung im Minitrampolin und Handstütz Sprungüberschlag rückwärts in den Stand auf der Matte.
Hilfestellung	Hilfestellung an Gesäß und Schulter bis zum Erreichen der Handstandphase und Absichern der Landung auf den Füßen.

**Beispiel d) Erarbeitung des Schwingens am Reck als Vorübung für die Riesenfelge unter erleichterten Bedingungen**

Aufbau	Reck sprunghoch, Kastengasse unter dem Reck als Standebene für die Hilfestellung und Schlaufen an der Reckstange.
Durchführung	am Schlaufenreck wird Schwingen mit korrekter Körperhaltung (Körperbindung in den Umkehrpunkten und Aushängen in der Senkrechten) demonstriert.
Hilfestellung	der Übende wird an dem Reck mit Handschlaufen gesichert, je Zwei Helfer stehen vor und hinter dem Reck, sichern die Pendelbewegung und unterstützen gegebenenfalls die Schwungamplitude.

**Beispiel e) Kippaufschwung am Reck in den Stütz als Gesamt- oder Teilbewegung**

**Lösungsmöglichkeit 1**

Aufbau	Reck etwa kopfhoch, so dass die Hilfestellung nicht gebückt helfen muss; ein Kasten (drei- oder vierteilig - je nach Körpergröße der Übenden).
Durchführung	Im Ristgriff mit gestreckten Armen hängend einen Fuß auf den Kasten stellen und das andere Bein so stark beugen, dass sich der Fußrist (bei gestrecktem Bein) nahe der Reckstange befindet. Durch Schieben dieses Beines an der Reckstange vorbei, gleichzeitiger Unterstützung durch das aufgesetzte Bein und Druck der Arme auf die Stange in den Stütz gelangen.
Hilfestellung	z. B. wenn das Bein aufgrund fehlender Kraft in den Hüftbeugern nicht nahe an der Reckstange nach vorne oben geschoben werden kann.

**Lösungsmöglichkeit 2**

Aufbau	Reck etwa kopfhoch, Kasten quer vor dem Reck.
Durchführung	Kippaufschwung mit Hilfestellung (aus der Überstreckung im Liegehang) in den Stütz.
Hilfestellung	die Bewegung zuerst durch Mithilfe am Oberschenkel und dann durch Schieben im Lendenbereich unterstützen.

### Lösungsmöglichkeit 3

Aufbau	Reck etwa kopfhoch
Durchführung	Kippaufschwung aus dem Vor- und Zurückpendeln im Beugehang (Fußrist an der Stange) mit Hilfestellung.
Hilfestellung	Einsatz der Bewegungshilfe zum richtigen Zeitpunkt.

## Bewertung

Bewertet werden folgende Kompetenzen

- Aufbau einer Übungsstation  
Bewertungskriterien  
Ist die Übungsstation dem geforderten Turnelement fachlich adäquat?  
Ist die Auswahl und Anordnung der Geräte und Geländehilfen (z.B. Gestaltung von Abstand und Höhe der Geräte) unfallvermeidend?
- Demonstration des turnerischen Elementes  
Die Bewertungskriterien entsprechen den Ausführungen zum Schwierigkeitsgrad und zur Qualität der Bewegungsausführung im Prüfbereich I unter Berücksichtigung der gestellten Bewegungsaufgabe (erfolgt z.B. Akzentuierung von Phasen oder Teilaktionen des Bewegungsablaufs?).
- Organisation und Durchführung der Hilfe- und Sicherheitsstellung für die Mitschüler/Mitschülerinnen in der Kleingruppe und Qualität der (individuellen) Bewegungskorrekturen.

Eine ausreichende Leistung (05 Punkte) wird erreicht, wenn der Aufbau der Übungsstation für die Übenden zum Erlernen des Turnelements angemessen ist, der Aufbau den Sicherheitskriterien und die Demonstration des Turnelements der Grobform entspricht. Individuell sinnvoller Einsatz der Hilfestellung und eine individuelle Bewegungskorrektur fehlen.

Eine gute Leistung (11 Punkte) wird erreicht, wenn eine differenzierte Übungsstation aufgebaut wird, die den Sicherheitskriterien bei richtiger Bezeichnung der Matten und Geräte entspricht. Die Demonstration des Turnelements in akzentuierter Verlangsamung geschieht und eine gute Vorstellung vom Bewegungsablauf vermittelt wird. Ein individuell sinnvoller Einsatz der Hilfestellung und eine individuelle Bewegungskorrektur finden statt.

### Beispiel für mögliche reflexive Anteile

- Darstellung von wesentlichen biomechanischen Grundlagen der entsprechenden sportlichen Bewegung und die Folgen bei Nichtbeachtung;
- Erläuterung von anderen methodischen Wegen (Geländehilfen) zum Erlernen der entsprechenden Bewegungskompetenz;
- Reflexion des eigenen Bewegungslernens und/oder des Bewegungsvollzugs
- Begründung der Hilfe- und Sicherheitsstellung, Erörterung von Risiken und Gefahren.

Eine ausreichende Leistung (05 Punkte) wird im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen der biomechanischen/methodischen Prinzipien und/oder der Kriterien für die Hilfe- und Sicherheitsstellung umgangssprachlich im Wesentlichen richtig sind.

Eine gute Leistung (11 Punkte) ist im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen differenziert und auf einem angemessenen sprachlichen Niveau verständlich formuliert werden, die biomechanischen/methodischen

Prinzipien und/oder die Kriterien für die Hilfe- und Sicherheitsstellung in einer angemessenen Fachsprache eindeutig dargestellt werden.

## Beispiel b) Klettern

### Allgemeine Festlegungen

#### Anforderung an die Kletterwand / Kletterrouten

Das vorliegende Prüfungsbeispiel ist konzipiert für Kletterwände, die folgende Anforderungen erfüllen

- Die Kletterwand hat eine Mindesthöhe von 8 Metern bzw. Routen mit mindestens 11 Metern Kletterlänge
- Die Routen stellen verschiedene technische Anforderungen (Hooks, Ägypter, Eindrehen usw.). Längenzüge und Schwierigkeiten über Kleingriffigkeit sollten vermieden werden.
- In jedem Schwierigkeitsgrad besteht eine unbekannte Route für einen on sight/flash-Versuch.
- Die Kletterwand hat mehrere Routen in den unterschiedlichen UIAA-Schwierigkeitsgraden.

#### Prüfungsaufgabe 1: Sportklettern

Die Prüfungsaufgabe mit Wettkampfnähe findet auf der Grundlage der Tabelle zur Bewertung der Leistung beim Sportklettern statt. Diese gibt eine Punktevergabe wieder, in der sich das „Produkt“ der leistungsbestimmenden Faktoren (Taktik, Kondition, Technik und Persönlichkeitsmerkmale) für das Sportklettern abbildet.

Die Prüfungsaufgabe muss Routen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden der UIAA-Skala anbieten. Dem Prüfling bleibt es überlassen, mit welchem taktischen Konzept er versucht, möglichst viele Punkte zu erzielen.

#### Prüfungsbedingungen

- Der Prüfling erhält eine Gesamtzeit von ca. 2,5 Stunden. Innerhalb dieser Zeit soll er möglichst viele Punkte erzielen. Die Punkte ergeben sich gemäß der „Bewertungstabelle für die Leistung im Sportklettern“ der gekletterten Schwierigkeiten der Routen und der Art des Begehungsstiles. Dadurch sind insbesondere die Faktoren Taktik und Kondition angesprochen.
- Der Prüfling muss in das Verfahren eingewiesen sein.
- Der Prüfling gibt vor der Begehung die Route und den gewählten Begehungsstil an. Der Versuch hat begonnen, sobald der Prüfling keinen Bodenkontakt hat.
- Der Versuch ist als erfolgreich anzuerkennen, wenn die Umlenkung erreicht ist, ohne dass sich der Prüfling ins Seil setzen musste (Durchstieg).
- Eine mit Erfolg eingebrachte Route kann nur einmal geltend gemacht werden.
- Ein nicht erfolgreicher Versuch ergibt keine Punkte.
- Der Versuch kann von der Prüfungskommission bei sicherungstechnischen Bedenken abgebrochen werden.
- Die Sicherung erfolgt über eine der Prüfungskommission bekannte und kompetente Person.
- Im Rahmen der Prüfungsaufgabe mit Wettkampfnähe müssen mindestens 5 Tabellenpunkte (weiblich) bzw. 10 Tabellenpunkte (männlich) erreicht werden. Ansonsten wird diese Prüfungsaufgabe mit 0 Notenpunkten bewertet.

- Die Begehungsversuche werden von der Prüfungskommission auf dem Prüfungskontrollbogen notiert. Darüber hinaus wird das Seilhandling beim Vorstieg festgehalten:
  - a) **Clippen**  
Schnelligkeit des Clippens (= Einhängen des Seils in Zwischensicherungen)
  - b) **Clipposition**  
nicht von unten in Überstreckung, langer Arm, stabile Position
  - c) **Seilführung**  
korrekte Seilführung, insbesondere bei Quergängen, Seil nachziehen bei Clippvorbereitung
  - d) **Seilkontrolle beim Clippen**  
Optimale Seillänge für das Clippen

Nicht in die Leistungsbewertung fällt die Sicherungstechnik, denn diese sind qualitativ kaum zu beurteilen, sondern primär als richtig oder falsch zu bewerten. Die Grundlagen der Sicherungstechnik werden als gekonnt vorausgesetzt und sind im vorangegangenen Unterricht als Grundlage für das Sportklettern zu vermitteln. Bei den sicherungstechnischen Aspekten handelt es sich nicht um sportmotorische Kompetenzen und jene sind somit auch nicht für die Leistung des „free-climbings“ relevant (abgesehen vom Seilhandling während des Kletterns).

## Bewertung

Grundlage der Bewertung ist die unten stehende Tabelle, in der die Routen in Schwierigkeitsgrade nach der UIAA-Skala (Spalte A) bewertet werden. Diese erstreckt sich im Rahmen der Prüfung von UIAA 4 bis 93.

Spalte 1 gibt die Kletterschwierigkeit wieder. Diese wird in Spalte 2 mit einem exponentiell steigenden Faktor versehen, damit die Kletterleistung in den höheren Schwierigkeiten entsprechend gewürdigt wird.

Spalte 3 und 4 geben die Punkte für den jeweiligen Begehungsstil. In Spalte 5 wird der Multiplikator für einen on sight Versuch/flash wiedergegeben. Die Gesamtpunkte hierfür finden sich in Spalte 6 wieder.

Spalte 7 und 8 zeigen die Zensurenpunkte für Schülerinnen und Schüler an. Für die Ermittlung der Gesamtnote für diesen Prüfungsteil gilt, dass z.B. eine Schülerin mindestens 240 Punkte klettert, um ein „gut“ zu erhalten. 310 Punkte sind immer noch gut, erst ab 323 Punkten sind 12 Notenpunkte erreicht.

## Prüfungsaufgabe 2 Demonstration von zwei Klettertechniken

In dem praktischen Teil der Prüfung ohne Wettkampfnähe wird entweder die Demonstrationskompetenz des Prüflings in Bezug auf zwei ausgewählte Klettertechniken gefordert. Daran schließen sich reflexive Anteile an.

### Bewertung

Es gelten folgende Beobachtungsschwerpunkte/Bewertungskriterien:

- Dynamik,
- Präzision,
- Flüssigkeit und Geschwindigkeit der Bewegungsabläufe

Eine ausreichende Leistung (05 Punkte) wird erreicht, wenn die Ausführung der geforderten Technik in ihren Grundzügen erkennbar und sauber vollzogen wird.

<sup>10</sup> Sollte ein Schüler/ eine Schülerin eine UIAA 9 im Begehungsstil 9 on sight klettern, so hätte er 15 Punkte erzielt. Dies ist jedoch sehr unwahrscheinlich und wäre den Leistungen im Höchstleistungssport zuzuordnen.

UIAA Schwierigkeitsgrad	Faktor UIAA Grad	RP-Ptk xter Versuch	Rp-Ptk 2. Versuch	Faktor os/flash	os/flash	Notenpunkte Schüler	Notenpunkte Schülerinnen
4-	1			4	4	0	0
4	1			5	5	00	01
4+	2			5	10	01	02
5-	3			6	18	02	03
5	4	12	20	6	24	03	04
5+	5	15	25	6	30	04	05
6-	7	28	42	7	49	05	06
6	11	44	66	7	77	06	07
6+	15	60	90	7	105	07	08
7-	19	90	133	8	152	08	09
7	24	120	168	8	192	09	10
7+	30	150	210	8	240	10	11
8-	38	228	285	8,5	323	11	12
8	48	288	260	8,5	408	12	13
8+	60	360	450	8,5	510	13	14
9-	75	525	633	9	675	14	15
9	100	700	850	9	900	15	15
9+	150	1050	1275	9	1350	15	15
Spalte 1	Spalte 2	Spalte 3	Spalte 4	Spalte 5	Spalte 6	Spalte 7	Spalte 8

Eine gute Leistung (11 Punkte) wird erreicht, wenn darüber hinaus die Ausführung der geforderten Techniken durch eine hohe Dynamik, Flüssigkeit und Bewegungsgeschwindigkeit in der Feinform ausgeprägt ist.

#### Beispiel für mögliche reflexive Anteile

- Beschreibung des Bewegungsablaufs der gewählten Technikdisziplin unter Berücksichtigung der Phasenstruktur (räumlich-zeitliche Gliederung) sowie Beschreibung der Teilphasen und deren Funktion.
- Darstellung der biomechanischen Prinzipien, die bei der Bewegungsausführung Einfluss auf das Gelingen der Bewegung haben.
- Erläuterung (und ggf. Demonstration) von anderen (möglichen) Techniken auch im Hinblick auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

Eine ausreichende Leistung (05 Punkte) wird im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen der biomechanischen/methodischen Prinzipien und/oder der Analysekriterien umgangssprachlich im Wesentlichen richtig sind.

Eine gute Leistung (11 Punkte) ist im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen differenziert und auf einem angemessenen sprachlichen Niveau verständlich formuliert werden, die biomechanischen/methodischen Prinzipien und/oder die Analyse Kriterien in einer angemessenen Fachsprache eindeutig dargestellt werden.

### Beispiel c) Fitness

In der praktischen Prüfung soll die Eigenrealisation sowie die reflexive Darstellung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit geprüft werden.

#### Prüfungsaufgabe 1: Mehrkampf

Es wird ein Mehrkampf durchgeführt, der sich auf die vier konditionellen Fähigkeiten Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer bezieht. Der Prüfling wählt aus jedem Bereich eine Übung

Schnelligkeit	Linienlauf 9-3-6-3-9
Kraft	Liegestütz, Crunches, Klimmziehen, Standweitsprung
Beweglichkeit	Rumpfbeugen
Ausdauer	3000m, Cooper-Test (12 min-Lauf)

#### Anforderungen

Linienlauf	Der Start erfolgt aus der Schrittstellung hinter der Grundlinie des Volleyballfeldes. Es erfolgt danach ein Lauf bis zur Mittellinie (9m), wenden, Lauf bis zur Angriffslinie (3m), wenden, Lauf bis zur gegenüberliegenden Angriffslinie (6m), wenden, Lauf bis zur Mittellinie (3m), wenden, Lauf bis zur Grundlinie (9m), die das Ziel bildet. Die Linien müssen mit einer Hand berührt werden. Die Zeit wird nach Überlaufen der dem Start gegenüberliegenden Grundlinie gestoppt. Es erfolgen zwei Versuche, die bessere Zeit wird gewertet.
Liegestütz	Der Prüfling steht im Liegestütz und senkt seinen angespannten Körper soweit ab, dass im Ellbogen ein Winkel von 90 Grad entsteht. Dann werden die Arme wieder in die Ausgangsposition gestreckt. Es wird die Gesamtanzahl bei fließender Bewegungsausführung ohne Zeitbegrenzung gezählt.
Crunches	Der Prüfling liegt in Rücklage auf der Matte, die Füße sind angestellt, die Zehenspitzen angezogen, der Bereich der Lendenwirbelsäule hat Kontakt zum Boden (kein Hohlkreuz), die Hände liegen locker an der Stirn, die Ellbogen sind außen, Blickrichtung ist nach vorne-oben an die Decke. Aus dieser Position richtet der Prüfling seinen Oberkörper mittels Kraft der Bauchmuskulatur auf und senkt ihn wieder zurück in die Ausgangsposition, ohne die Schulterblätter abzulegen. Es wird die Gesamtanzahl bei fließender Bewegungsausführung ohne Zeitbegrenzung gezählt.
Klimmziehen	Der Prüfling hängt im Ristgriff am Reck ohne Bodenkontakt und zieht sich mittels Armkraft so hoch, dass das Kinn auf Höhe der Reckstange ist. Dann senkt er seinen Körper in die Ausgangslage zurück. Es wird die Gesamtanzahl bei fließender Bewegungsausführung ohne Zeitbegrenzung gezählt.

**Standweitsprung** Der Prüfling steht mit seinen Füßen an einer Linie, von der ab gemessen wird. Die Füße sind dabei hüftbreit auseinander aufgestellt. Die Arme dürfen als Schwungelement genutzt werden. Es erfolgt ein beidbeiniger Absprung und eine beidbeinige Landung. Der Prüfling verlässt den Messbereich nach vorne hin (analog zum Weitsprung). Die zurückgelegte Strecke wird an der hinteren Ferse, die aufgekomen ist, gemessen. Es erfolgen drei Versuche, der beste wird gewertet.

**Rumpfbeugen** Vorbereitung  
Vor der Bank wird eine Meßskala angebracht, die nach oben und unten jeweils 15 Zentimeter umfassen soll. Der Nullpunkt entspricht der Bankoberkante. Der Prüfling steht ohne Schuhe mit geschlossenen Beinen und durchgestreckten Knien auf der Bank. Die großen Zehen schließen mit der Vorderkante der Bank ab. Aus dieser Stellung ist eine Rumpfbeuge/Hüftbeuge vorwärts mit gestreckten Knien auszuführen. Als Messwert eingetragen wird der mit den Fingerspitzen erreichte tiefste Punkt an der Skala, der mindestens zwei Sekunden gehalten werden muss. Messwerte über dem Bankniveau werden negativ bewertet. Jeder Prüfling hat einen Probeversuch.

## Bewertung

Die Bewertung erfolgt entsprechend der unten stehenden Tabellen.

### Schüler

Linienlauf (9,3639)	Liege- stütz	Crun- ches	Klimm- ziehen	Stand- weit- sprung	Rumpf- beuge	3.000m	Cooper- test	Punkte
7,3	80	90	18	2,90	15	12,00	3150	15
7,4	74	87	17	2,80	14	12,23	3100	14
7,5	68	84	16	2,70	13	12,45	3050	13
7,6	62	81	15	2,65	12	13,08	3000	12
7,7	56	78	14	2,60	11	13,30	2950	11
7,8	50	75	13	2,55	9	13,53	2875	10
7,9	44	70	12	2,50	7	14,15	2800	09
8,0	40	65	10	2,45	4	14,38	2725	08
8,1	36	60	9	2,40	1	15, 00	2625	07
8,2	32	55	8	2,35	0	15,45	2525	06
8,3	28	50	8	2,30	-1	16,30	2400	05
8,4	24	45	7	2,25	-2	16,53	2275	04
8,5	20	40	7	2,20	-3	17,38	2150	03
8,6	16	35	6	2,15	-4	18,23	2000	02
8,7	12	30	6	2,10	-5	19,08	1850	01

## Schülerinnen

Linienlauf	Liege- stütz	Situps	Klimm- ziehen	Stand- weit- sprung	Rumpf- beuge	3.000m	Cooper- test	Punkte
7,9	38	66	9	2,50	15	14,15	2700	15
8,0	36	62	9	2,45	14	14,38	2650	14
8,1	34	58	8	2,40	13	15,00	2600	13
8,2	32	54	8	2,35	12	15,45	2525	12
8,3	30	50	7	2,30	11	16,30	2450	11
8,4	28	46	7	2,25	9	16,53	2375	10
8,5	26	42	6	2,20	7	17,38	2300	09
8,6	24	38	6	2,15	4	18,23	2200	08
8,7	22	34	5	2,10	1	19,08	2100	07
8,8	20	30	5	2,05	0	19,30	2000	06
8,9	18	26	4	2,00	-1	19,53	1900	05
9,0	16	22	4	1,95	-2	20,15	1800	04
9,1	14	18	3	1,90	-3	20,38	1700	03
9,2	12	14	2	1,85	-4	21,00	1600	02
9,3	10	10	1	1,80	-5	21,45	1500	01

### Prüfungsaufgabe 2: Überprüfung technischer Fertigkeiten

Gefordert wird die Erstellung eines Übungsparcours im Rahmen eines Circuittrainings mit vorgegebenen Schwerpunkten und Adressaten. Die entsprechenden Elemente sollen demonstriert werden, dabei soll auf Ausführungshinweise und typische Fehlerbilder hingewiesen werden.

Das Prüfungsgespräch mit den reflexiven Anteilen erfolgt am Ende der Prüfung.

### Anforderungen

Dem Prüfling wird eine Aufgabenstellung vorgelegt (z.B. Erstellen Sie einen Kraftzirkel mit fünf Kräftigungsübungen für einen 14-jährigen untrainierten Jugendlichen mit einem Haltungsdefizit, das auf eine schwache obere Rückenmuskulatur zurückzuführen ist.)

Der Prüfling muss

- die grundlegende Zielsetzung des Trainings benennen,
- entsprechende Übungen im Hinblick auf Gesunderhaltung (besonders bei Jugendlichen ohne Krafttrainingserfahrung), Rumpfstabilisation und angemessene Heranführung auswählen und begründen,
- diese Übungsstationen aufbauen,
- die geforderten Übungen selbst demonstrieren und begründet Kriterien zur korrekten Ausführung angeben,
- adäquate Dehnungsübungen demonstrieren und begründen

Dem Prüfling ist eine den situativen Bedingungen der Übungsstätte angemessene Vorbereitungszeit zur Verfügung zu stellen. Die Prüfungszeit für einen Prüfling sollte einschließlich der Vorbereitungszeit 30 Minuten nicht überschreiten.

## **Bewertung**

Bewertet werden folgende Aspekte

- Sind die Übungsstationen dem geforderten Ziel fachlich adäquat?
- Ist die Auswahl und Anordnung der Geräte unfallvermeidend?
- Demonstration der Übungen  
Zeichnet sich die Bewegungsausführung aus durch
  - einen Bewegungsfluss, der sich nur zum Teil durch fließende Übergänge von einer Bewegungsphase zur anderen auszeichnet?
  - einen Bewegungsumfang, der die Realisierung der Zieltechnik noch ermöglicht?
  - einen zweckmäßigen Kraftaufwand, im räumlichen, zeitlichen und dynamischen Ablauf?
  - eine Bewegungskonstanz, die auf eine stabile Ausprägung der Technik hinweist?

Eine ausreichende Leistung (05 Punkte) wird erreicht, wenn der Aufbau der Übungsstation der Zielstellung angemessen ist, der Aufbau den Sicherheitskriterien und die Demonstration der Übungen der Grobform entspricht.

Eine gute Leistung (11 Punkte) wird erreicht, wenn differenzierte Übungsstationen aufgebaut werden. Es wird eine gute Vorstellung vom Bewegungsablauf vermittelt, auf Besonderheiten in der Ausführung wird hingewiesen.

### **Beispiel für mögliche reflexive Anteile**

- Darstellung wichtiger Trainingsprinzipien und trainingstheoretischer Grundlagen ausgehend vom gezeigten Circuit
- Erläuterung (und ggf. Demonstration) von anderen (möglichen) Übungen auch im Hinblick auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Eine ausreichende Leistung (05 Punkte) ist im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen der biomechanischen/methodischen Prinzipien und/oder der Kriterien für die Hilfe- und Sicherheitsstellung umgangssprachlich im Wesentlichen richtig sind.

Eine gute Leistung (11 Punkte) ist im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen differenziert und auf einem angemessenen sprachlichen Niveau verständlich formuliert werden, die biomechanischen/methodischen Prinzipien und/oder die Kriterien für die Hilfe- und Sicherheitsstellung fachlich eindeutig dargestellt werden.

## Bewegungsfeld 7

### Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegung

Für die Prüfungsaufgaben gelten folgende Bedingungen

- Mindestens eine der beiden Prüfsaufgaben ist alleine auszuführen. Eine Gruppendarbietung mit mehr als fünf Personen ist eigens zu begründen und an die Zustimmung der Fachkonferenz gebunden. Die Vortragszeit ist entsprechend zu erhöhen.
- Beide Darbietungen müssen mit musikalischer oder rhythmischer Begleitung dargeboten werden.
- Spätestens vier Wochen vor dem Prüfungstermin benennt jeder Prüfling die Gegenstandsbereiche, aus denen seine beiden Prüfungen entstammen sollen. Die Prüferin/der Prüfer legt zwei Wochen vor Prüfungsbeginn die Prüfungsaufgabe fest.

#### Prüfungsaufgabe 1

Präsentation einer von der Prüferin/dem Prüfer vorgegebenen Prüfungsaufgabe

Dauer	Mindestens zwei Minuten
Ausführung	Folgende Bereiche werden (je nach Aufgabentyp) gewertet:
	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Eindeutigkeit/Klarheit in Darstellung und Ausdruck</li><li>■ Bewegungskönnen und Sicherheit in der Choreographie (zwei Durchgänge)</li><li>■ Bewegungsfluss</li><li>■ Originalität</li><li>■ Vielfalt im Bewegungsrepertoire</li><li>■ Räumlich-zeitliche Gliederung</li><li>■ Interpretation und Umsetzung des gegebenen Rhythmus in Bewegung</li><li>■ Schwierigkeitsgrad</li><li>■ Einhaltung der vorgegebenen Thematik, Bewegungsfolge, der Raumwege, der Schrittfolgen, etc.</li><li>■ Grad der Übereinstimmung von (künstlerischem) Ausdruck und Körperhaltung mit der jeweiligen Thematik ggf. Kooperation mit Partnerin/Partner oder mit den Gruppenmitgliedern, z.B. Synchronität oder gewollte kanonartige Einsätze</li></ul>

Je nach Thematik sind Geräte- und Körpertechnik getrennt zu bewerten

#### Aufgabenbeispiele

##### Beispiel 1: Stellen Sie „eine glückliche Szene“ dar.

Erläuterung: Die Szene könnte z.B. aus einer Alltagshandlung wie shoppen, eine gute Tat vollbringen, jemandem helfen, oder aus einem Alltagserlebnis wie einer Geburtstagsfeier, einem überraschenden Erlebnis, dem Erhalten eines tollen Geschenkes, einer schönen Situation auf einer Party, einem Kennenlernen, einer Liebeszene, einem gelungenen Tag usw. entstehen. Es sollte für die Zuschauer deutlich werden, um welches glückliche Erlebnis es sich handelt.

Dauer: mindestens 2 Minuten

Durchführung: Die tänzerische Gestaltung kann als Solo, als Partner- oder als Gruppenarbeit vorgeführt werden.

<sup>11</sup> Die Pflichtaufgabe kann Vorgaben bzgl. der Musik, des Musikstils und/oder der motorischen Elemente beinhalten.

Musik	kann (fast) frei gewählt werden, kein Hip-Hop, Tempo mindestens 120 bpm. Der Charakter der Musik sollte zu dem dargestellten Thema passen.
Tanzstil	kann (fast) frei gewählt werden, kein Hip-Hop oder break-dance!

### Beispiel 2

Stellen Sie eine Hip-Hop Choreographie zusammen und führen Sie sie vor. Die Länge der Folge soll 4 Blöcke umfassen. Die Folge soll zweimal hintereinander vorgeführt werden. Beim zweiten Mal soll sie mindestens eine Variationen in den Raumwegen oder durch Drehungen beinhalten. Es sollen mindesten acht verschiedene Hip-Hop-Grundschrirte gezeigt werden. Die Schritte sollen mit mindestens acht verschiedenen Armbewegungen kombiniert werden. Weitere Grundschrirte oder Armbewegungen sind zulässig.

Dauer	mindestens 2 Minuten,
Durchführung	die tänzerische Gestaltung kann als Solo, als Partner- oder als Gruppenarbeit vorgeführt werden.
Musik	Hip-Hop, Tempo 70- 120 bpm. Der Charakter der Musik sollte zu dem dargestellten Thema passen.
Tanzstil	Hip-Hop

### Bewertung

05 Notenpunkte werden erreicht, wenn das vorgegebene Thema erkennbar präsentiert wird, auch wenn die Raumwege nicht immer deutlich sichtbar eingehalten werden. Die Choreografie selbst kann jedoch in inhaltlicher, räumlicher und musikalischer Hinsicht wenig Vielfalt und Originalität aufweisen. Die Bewegung wird überwiegend in Übereinstimmung zur Musik ausgeführt. Bei der Geräte- und/oder Körpertechnik können Mängel auftreten. Die Bewegungsausführung harmoniert dabei ggf. überwiegend mit der der Partnerin/ des Partners bzw. der der Gruppenmitglieder.

11 Notenpunkte werden erreicht, wenn das vorgegebene Thema erkennbar präsentiert wird, einzelne Elemente mit unterschiedlichen Seiten (rechts/links) ausgeführt und zusätzlich weitere schwierigere Element ausgewählt werden. Die Choreografie sollte Vielfalt und Originalität aufweisen. Dabei muss die Bewegungsfolge gut erkennbar sein und die Raumwege müssen deutlich sichtbar eingehalten werden. Die Bewegung wird durchgängig in Übereinstimmung zur Musik ausgeführt. Bei der Geräte- und/oder Körpertechnik dürfen zwar geringfügig Mängel auftreten, aber Ausdruck und Thematik müssen übereinstimmen. Die Bewegungsausführung harmoniert dabei mit der der Partnerin/ des Partners bzw. der der Gruppenmitglieder.

### Prüfungsaufgabe 2: Gestaltung eines frei gewählten Themas

Thema und choreografische Aufzeichnung der Gestaltung sind eine Woche vor der Prüfung dem Prüfungsausschuss schriftlich<sup>12</sup> vorzulegen. Das Prüfungsgespräch mit den reflexiven Anteilen erfolgt am Ende der Prüfung.

Dauer	mindestens 2 Minuten
Schwierigkeitsgrad	Um die Einordnung des Schwierigkeitsgrades der einzelnen Elemente aus dem Gymnastik- bzw. Tanzbereich zu erleichtern, sind in den nachfolgenden Tabellen die Elemente gekennzeichnet, die für 05 Notenpunkte vorhanden sein müssen.
Bewertungskriterien	inhaltliche Aspekte (Auswahl, Vielfalt und Originalität sowie Reihung der gymnastischen bzw. tänzerischen Elemente)

<sup>12</sup> Beschreibung der Bewegungsfolge in Schrift und /oder Bild unter Benutzung der Fachbegriffe.

	räumliche Aspekte (Auswahl und Reihung der Raumwege und Raumfiguren) Interpretation von Musik oder rhythmischer Begleitung, Ausnutzung von Höhepunkten/Akzenten in der Musik und/oder Schaffen von Kontrasten Verbindung von Sequenzen vgl. Prüfungsaufgabe 1
Ausführung	
Bewertung	05 Notenpunkte – vgl. Prüfungsaufgabe 1 11 Notenpunkte – vgl. Prüfungsaufgabe 1

#### Beispiel für mögliche reflexive Anteile

- Darstellung von wesentlichen Grundlagen für die eigene Choreographie
- Erläuterung und Demonstration anderer Realisierungsmöglichkeiten der Grundidee  
Erläuterung und Demonstration von methodischen Wegen zum Erlernen der entsprechenden Bewegungskompetenz;

Eine ausreichende Leistung (05 Punkte) wird im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen der grundlegenden Umsetzungsprinzipien im Wesentlichen richtig sind.

Eine gute Leistung (11 Punkte) ist im Theoretischen erreicht, wenn die Erläuterungen differenziert und auf einem angemessenen sprachlichen Niveau verständlich formuliert werden, die Umsetzungskriterien fachlich eindeutig dargestellt werden.

#### Beispiele und Anforderungen

---

### Hip Hop Dance

---

- Funky March mit Betonung des Off-beats\*
- Step Touch\* in unterschiedlicher Ausführung (Pony, Slide, etc.)
- Triple\* in unterschiedlicher Bewegungsrichtung
- Freezes
- Bodenelement z.B. aus dem Breakdance
- Grapevine\*
- Hip Hop Jack\*
- Drehung gesprungen / gebounct
- Asymmetrische Armbewegungen\* entgegen dem Beitempo
- Wechsel von harten / rhythmischen Bewegungen und weichen Körperbewegungen (Bodyrolls, Dolphins etc.)

---

Für **05 Notenpunkte** müssen alle mit \* versehenen Elemente vorhanden sein und der Tanz im Takt und Grundrhythmus ausgeführt werden.

---

---

## Jazztanz

---

- Isolation von Körperzentren  
Arme und Beine in Parallel- und Oppositionsausführung\*
- Contraction und Release der Körpermitte\*
- Ausführung der oben genannten Techniken:  
als Motion\* oder Lokomotion (Jazzwalks\*, Grundformen der Fortbewegung in jazztypischer Haltung,\* jazztypische Sprünge, Drehungen in Collapsehaltung, Falls)
- 1 - 2 Wechsel in verschiedenen Ebenen\*
- Häufiger Wechsel von expressiven Posen in verschiedenen Ebenen
- Choreografie: Kontraste zwischen Einzeltänzer bzw. Einzeltänzerin und Gruppe sowie Gruppen untereinander

---

Für **05 Notenpunkte** müssen alle mit \* versehenen Elemente und 1 - 2 Wechsel in verschiedenen Ebenen vorhanden sein.

---

## Modern Dance/Moderner Tanz

---

- Ganzkörperbewegung mit Basiselementen des Klassischen Balletts: Battements jeté vw, rw;\* Attitude; Arabesque
- Contraction und Release (Atmung)\*
- Expressive Bewegungen unter Einbeziehung von Arm- und Beinbewegungen\*
- Wechsel der Tanzebenen\*
- Fortbewegungen (s. auch Gymnastik ohne Handgerät): Pas de bourrée; halbe und ganze Drehungen (Schrittdrehung\* und einbeinige Drehung auf halber Spitze und ganzem Fuß); Sprünge mit ein- oder beinigem Absprung (Laufsprung, Ringsprung)
- zeitweise Aufgabe des Gleichgewichts zugunsten eines Wechsels von stabilem und labilem Gleichgewicht
- einbeiniger Stand

---

Für **05 Notenpunkte** müssen alle mit \* versehenen Elemente vorhanden sein.

---

### Standardtänze

---

#### Langsamer Walzer

- Rechtsdrehung\*
- Geschlossene Übergänge\*
- Linksdrehung\*
- Rechtskreisel
- Außenseitlicher Wechsel
- Wischer und Chassé

#### Quickstep

- Vierteldrehungen 1-4\*
- Seitenschassé\*
- Vorwärtskreuzschritt\*
- Unterdrehte Kreiseldrehung
- Die V6
- Chassé Linksdrehung;  
Gelaufene Linksdrehung

---

Für **05 Notenpunkte** müssen alle mit \* versehenen Elemente vorhanden sein und der jeweilige Tanz im Takt und Grundrhythmus ausgeführt werden.

---

### Lateinamerikanische Tänze

---

#### Cha-Cha-Cha

- Basic Movement\* (Grundschrift)
- Fan (Fächer); Alemana\* (Drehung an der Hand)
- Hand to Hand\* (Wischer)
- New York\* (Promenaden)
- Spot Turns (Platzdrehungen)
- Three Cha-Cha-Chas Forward (Drei Cha-Cha-Chas vorwärts)

#### Jive

- Fallaway-Rock\* (Rückfall-Grundschrift) /  
Link Rock\* (Ketten-Grundschrift)
- Platzwechsel von rechts nach links\*;  
Platzwechsel von links nach rechts\*
- Hand- und Platzwechsel
- American Spin
- Stop and Go
- Rolling of the Arm

---

Für **05 Notenpunkte** müssen alle mit \* versehenen Elemente vorhanden sein und der jeweilige Tanz im Takt und Grundrhythmus ausgeführt werden.

---

# Gymnastik mit Handgeräten 1

Alle Techniken sind am Ort (unterschiedliche Ebenen) und in der Fortbewegung auszuführen

---

## Band

---

### Kreisen (auch Fortbewegung)

- Vertikalebene seitlich: vorwärts, rückwärts\*
  - auch mit Richtungswechsel
- Vertikalebene frontal\*
- Achterkreise rechts\*, links,\* Mühlachterkreis ohne und mit Bandende gefasst
- Horizontalkreise über dem Kopf rechts, links

### Schlangen und Spiralen\*

- am Ort und in der Fortbewegung vorwärts, rückwärts, rechts, links, horizontal und vertikal, am Boden und in der Luft

### Werfen und Fangen vorwärts

- ohne und mit gefasstem Band
  - Überspringen / Überlaufen des Bandes bei Kreisen und Schlangen
- 

## Seil

---

### Kreisen (auch Fortbewegung)

- Vertikalebene seitlich: vorwärts, rückwärts\*
- Vertikalebene frontal\*
- Achterkreis rechts, links, Mühlachterkreis
- Horizontalebene mit „Ein- und Aussteigen“

### Seildurchschlag

- am Ort\*
- in der Fortbewegung\* vorwärts, rückwärts, seitwärts\*, mit Rhythmuswechsel

### Seilstopp

Seil zweifach gefasst, Vertikalebene

**Wicklung** z.B. um den Körper

### Werfen und Fangen

- eines Seilendes vor dem Körper
  - des ganzen Seils
- 

Für **05 Notenpunkte** müssen alle mit \* versehenen Übungen berücksichtigt werden. Falls „ungewöhnliche“ Handgeräte wie z. B. Frisbee-Scheibe, Regenschirm, Tamburin, Stuhl, Tuch benutzt werden, dürfen diese nicht nur als „Show-Effekte“ eingesetzt, sondern traditionelle Gerätetechniken müssen auf sie übertragen werden.

---

## Gymnastik mit Handgeräten 2

Alle Techniken sind am Ort (unterschiedliche Ebenen) und in der Fortbewegung auszuführen

---

### Reifen

---

#### Zwirbeln am Boden\*

##### Rollen am Boden

vorwärts\*, rückwärts mit Effet („Bumerang“)

##### Schwingen und Kreisen

- Pendelschwünge: vertikal seitlich\*, frontal\*
- Achterkreisen: vorwärts, rechts, links
- Horizontalkreisen über dem Kopf: rechts, links

##### Rotieren an Körperteilen

- um die Taille
- vertikal um eine Hand vorwärts, rückwärts

##### Werfen und Fangen

- mit Rotation um den Reifenmittelpunkt\*
- mit Rotation (rückwärts) um die Querachse

##### Durchschlagen und Überspringen

des Reifens seitwärts\* und vorwärts

---

### Ball

---

#### Prellen\*

- am Ort: beidhändig, rechts, links
- in der Fortbewegung: rechts, links

#### Werfen und Fangen

(mit der Handfläche) am Ort: beidhändig\*, rechts\*, links\*,

- seitlich, frontal, über Kopf
- vorwärts\*

#### Balancieren und Führen im Stand und am Boden

- Achterkreis horizontal
- Mühlachterkreis (Spirale) im Stand

#### Rollen am Körper

Ausführung freigestellt

**Für männliche Prüflinge ist ein springender Medizinball von 2kg zu verwenden.**

---

Für **05 Notenpunkte** müssen alle mit \* versehenen Übungen berücksichtigt werden. Falls „ungewöhnliche“ Handgeräte wie z. B. Frisbee-Scheibe, Regenschirm, Tamburin, Stuhl, Tuch benutzt werden, dürfen diese nicht nur als „Show-Effekte“ eingesetzt, sondern traditionelle Gerätetechniken müssen auf sie übertragen werden.

---







