

# Pflichtige Vorprüfung aus Bewegung und Sport

## 1. GESETZLICHE BESTIMMUNGEN

### Prüfungstermine der Vorprüfung

§ 4. (1) Am Realgymnasium unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung und am Oberstufenrealgymnasium unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung haben die Vorprüfungen beim erstmaligen Antreten je nach dem sportlichen Schwerpunkt innerhalb der letzten zehn Wochen der vorletzten Schulstufe oder innerhalb des ersten Semesters der letzten Schulstufe stattzufinden. Wiederholungen haben je nach dem sportlichen Schwerpunkt innerhalb des Wintersemesters und innerhalb der letzten 15 Wochen des Unterrichtsjahres stattzufinden. Die konkreten Prüfungstermine, einschließlich jener für Wiederholungen, sind durch die Schulbehörde erster Instanz unter Bedachtnahme auf die inhaltliche Ausrichtung festzulegen und vier Wochen vor der Prüfung kundzumachen. Im Falle der Zulassung auf Antrag ist dieser bis spätestens zwei Wochen vor dem Prüfungstermin bei der Schulleiterin oder beim Schulleiter einzubringen.

(3) Im Falle der Verhinderung an der Ablegung einer Teilprüfung darf die betreffende Teilprüfung nach Möglichkeit im selben Prüfungstermin, sonst in dem auf den Wegfall des Verhinderungsgrundes nächstfolgenden Prüfungstermin mit neuer Aufgabenstellung abgelegt werden. Im Falle einer dauerhaften körperlichen Beeinträchtigung, die einer erfolgreichen Ablegung einer Teilprüfung der Vorprüfung gemäß Abs. 1 auch unter Bedachtnahme auf § 3 Abs. 4 entgegensteht, entfällt die betreffende Teilprüfung ersatzlos.

### Prüfungsgebiete der Vorprüfung

§ 5. (1) Die Vorprüfung umfasst am Realgymnasium unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung und am Oberstufenrealgymnasium unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung je nach den an der betreffenden Schule eingerichteten lehrplanmäßigen Bewegungsbereichen vier praktische Teilprüfungen im Prüfungsgebiet „Bewegung und Sport, Bewegungsbereiche ...“ (mit einem auf die gewählten Bewegungsbereiche hinweisenden Zusatz).

### Durchführung der Vorprüfung

§ 6. (1) Die Schulleiterin oder der Schulleiter hat die für die ordnungsgemäße Durchführung der Vorprüfung notwendigen Vorkehrungen zu treffen. Über den Verlauf der Vorprüfung ist ein Prüfungsprotokoll zu führen.

(2) Am Realgymnasium unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung und am Oberstufenrealgymnasium unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung haben die Prüfungskandidatinnen und Prüfungskandidaten spätestens zwei Wochen vor der Prüfung bekannt zu geben, welche Bewegungsbereiche sie für die Prüfungsgebiete gemäß § 5 Abs. 1 gewählt haben.

## 2. DIE VORPRÜFUNG AUS BEWEGUNG UND SPORT AM SPORTREALGYMNASIUM REITHMANNSTRASSE

### Die Organisation der Vorprüfung

Der Koordinator des Sportrealgymnasiums organisiert die Vorprüfung im Einvernehmen mit der Direktion. Die Schüler der 7. Klasse des Sportrealgymnasiums werden im Verlauf des 1. Semesters über Anforderungen, Wahlmöglichkeiten und Zeitpunkt der Prüfungen umfassend informiert. Das Datum der Prüfungen wird in den ersten drei Wochen des 2. Semesters bekannt gegeben.

Prüfungskandidaten, die an der Ablegung der Vorprüfung/eines Teiles der Vorprüfung verhindert sind, müssen ein ärztliches Attest vorlegen.

### Anzahl der Teilprüfungen

Es sind insgesamt 4 Teilprüfungen abzulegen.

### Prüfungsbereiche

Bewegungsbereich 1: Leichtathletik ODER Schwimmen

Bewegungsbereich 2: Aerobic ODER Kunstturnen ODER Tanz ODER Trampolinspringen  
(nur nach erfolgreichem Abschluss des Moduls möglich)

Bewegungsbereich 3:  
Basketball ODER Fußball ODER Handball ODER Volleyball

Bewegungsbereich 4:  
1 Sportart nach freier Wahl aus dem Gesamtkatalog (mit Ausnahme der schon gewählten Sportarten)

Bewegungsbereich 5:  
Praktisch methodische Prüfung - Voraussetzung: Lehrwartemodul oder adäquate Ausbildung oder dauerhafte Verletzung (Entscheidung durch SRG-Koordinator, KV und Schulärztin)

### Rechtliches:

- Jeder Bewegungsbereich muss positiv abgeschlossen werden!
- Die sportliche Vorprüfung ist **nicht** Voraussetzung für das Antreten zur Matura!
- Das Maturazeugnis wird erst nach erfolgreichem Abschluss der sportlichen Vorprüfung ausgehändigt, da die Gesamtnote eine Teilnote im Maturazeugnis ist.

### 3. AUSWAHLKATALOG/ PRÜFUNGSANFORDERUNGEN

<b>Bewegungsbereich 1:</b>
----------------------------

#### LEICHTATHLETIK

Die Prüfung besteht aus einem Vierkampf, bestehend aus folgenden Disziplinen:

- **100m** (1 Lauf)
- **Weitsprung** (3 Versuche) ODER **Hochsprung** (3 Versuche pro Höhe)
- **Kugelstoßen** (3 Versuche)
- **1500m** (1 Lauf)

Punktetabelle (Mädchen und Burschen, Berechnung über eine 10 Kampfrechner App - „Deca2Go“

Sehr gut: 1760 und mehr

Gut: 1600 - 1759

Befriedigend: 1440 - 1599

Genügend: 1280 - 1439

Die Disziplinen **Weitsprung/Hochsprung** und **Kugelstoßen** werden auch auf ihre technische Ausführung hin bewertet, wobei die Gewichtung für die Gesamtnote 30% beträgt.

## Berechnungstabelle 100m

### Damen

Zeit	14,4	14,6	14,8	15	15,2	15,4	15,6	15,8	16	16,2	16,4	16,6
Punkte	543	514	485	457	430	403	377	352	328	305	282	260

### Herren

Zeit	12,2	12,4	12,6	12,8	13	13,2	13,4	13,6	13,8	14	14,2	14,4	14,6	14,8
Punkte	612	574	538	502	468	434	402	371	341	312	284	258	233	208

## Berechnungstabellen Hoch- und Weitsprung

### Hochsprung Damen

Höhe	1,2	1,25	1,3	1,4	1,45	1,48	1,51	1,54	1,56	1,58	1,6	1,62
Punkte	312	359	409	512	566	599	632	666	689	712	736	759

### Hochsprung

#### Herren

Höhe	1,2	1,25	1,3	1,4	1,45	1,48	1,51	1,54	1,56	1,58	1,6	1,62
Punkte	188	218	250	317	352	374	396	419	434	449	464	480

### Weitsprung Damen

Weite	3,8	3,9	4	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5
Punkte	263	285	308	331	355	379	403	428	454	479	506	532	559

### Weitsprung

#### Herren

Weite	4	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5
Punkte	206	222	239	255	273	290	308	326	345	363	382	402	421	441	461	481

## Berechnungstabelle Kugel

### Damen 4 Kg

Weite	5,8	6	6,2	6,4	6,6	6,8	7	7,2	7,4	7,6	7,8	8
Punkte	259	271	284	297	309	322	335	348	361	374	386	399

### Herren 5 Kg

Weite	8,4	8,6	8,8	9	9,2	9,4	9,6	9,8	10	10,2	10,4	10,6	10,8	11	11,2
Punkte	390	402	414	426	438	450	462	474	486	498	510	522	534	546	558

## Berechnungstabelle 1500m

### Damen

Zeit	5,45	6	6,15	6,3	6,45	7	7,15	7,3	7,45	8	8,15	8,3
Punkte	554	475	401	333	271	215	165	122	84	53	29	12

### Herren

Zeit	4,4	4,5	5	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	6	6,1	6,2	6,3
Punkte	680	619	560	504	450	399	351	306	264	225	188	155

# SCHWIMMEN

Prüfungsteile

Ausdauer: 400 m Kraul

Schnelligkeit: 100 m Lagen ODER je 50 m: 2 von 4 Schwimmarten

Technik (Feinform): 100 m Lagen ODER je 50 m: 2 von 4 Schwimmarten

## LIMITS

### Ausdauer:

<b>400 m Kraul</b>	
Sehr gut	7:20
Gut	< 7:45
Befriedigend	< 8:15
Genügend	< 8:45
Nicht genügend	> 8.45

### Schnelligkeit:

<b>100m Lagen</b>	<b>Schüler</b>	<b>Schülerinnen</b>
Sehr gut	1:31	1:38
Gut	< 1:37	< 1:45
Befriedigend	< 1:45	< 1:52
Genügend	< 1:49	< 1:57
Nicht genügend	> 1:49	> 1:57

<b>50 m Kraul</b>	<b>Schüler</b>	<b>Schülerinnen</b>
Sehr gut	0:32	0:36
Gut	< 0:34	< 0:38
Befriedigend	< 0:36	< 0:40
Genügend	< 0:38	< 0:42
Nicht genügend	> 0:38	> 0:42

<b>50m Rücken Rücken kraul 50 m Delphin</b>	<b>Schüler</b>	<b>Schülerinnen</b>
Sehr gut	0:40	0:42
Gut	< 0:42	< 0:44
Befriedigend	< 0:44	< 0:47
Genügend	< 0:47	< 0:50
Nicht genügend	> 0:47	> 0:50

<b>50 m BRUST</b>	<b>Schüler</b>	<b>Schülerinnen</b>
Sehr gut	0:40	0:42
Gut	< 0:42	< 0:44
Befriedigend	< 0:45	< 0:47
Genügend	< 0:48	< 0:50
Nicht genügend	> 0:48	> 0:50

## **Bewegungsbereich 2:**

### **AEROBIC**

Länge der Gestaltung: mind. 4:00

Schriftliche Unterlagen (sind vor der Prüfung abzugeben):

Die Ausarbeitung erfolgt nur für einen beliebigen Teil der Choreografie (Dauer mind. 1 Minute).

Angabe des Themas bzw. der Idee der Gestaltung mit Überblick über den Ablauf

Angabe der Musik

Aufbau auf 8er bzw. 32er

Bewegungsrichtungen, Gruppenaufstellung, Positionswechsel

Schritte, Armbewegungen, ...

Darbietung: Gruppen- und Einzeldarbietung im Wechsel

Gruppengröße: mindestens 4 weitere Personen

Einbau verschiedener Stilrichtungen: z. B.: Latino-Aerobic, Jazz-Aerobic, Dance-Aerobic

Verwendung von zusätzlichen Geräten: Steps, Ropes, Bälle, Stäbe, Hüte,...

Beurteilungskriterien:

#### **1) Choreographie (15 Punkte)**

- a) **Tanz (10 Punkte)**      Aufbau (Einleitung, Hauptteil, Schluss)  
Ideenvielfalt  
Raumaufteilung  
Positionswechsel und Formationen  
Soloteile
- b) **Musik (5 Punkte)**      Auswahl zur Thematik  
Übergang zwischen Musikstücken

#### **2) Schrittvielfalt und Schwierigkeitsgrad (10 Punkte)**

Variationen und Kombinationen von Schritten  
Niveau  
Musikdynamik und Bewegung  
Vermeidung von Wiederholungen  
Sprünge, Drehungen  
Verwendung von (Hand-)Geräten  
Zusatzübungen (Rad, Handstand,...)

#### **3) Ausführung (15 Punkte)**

- a) **Gruppe**      Gleichmäßigkeit und Synchronität  
Exaktheit von Schritten und Bewegungen  
Technik  
flüssige Wechsel  
Bewegung im Rhythmus

b) **Einzelbewertung**      Exaktheit von Schritten und Bewegungen  
Technik  
flüssige Wechsel  
Bewegung im Rhythmus

4) **Kreativität (5 Punkte)**      Ideenvielfalt  
Überraschungseffekte  
Phantasie  
Körpersprache und Mimik  
Kleidung/Kostüme

5) **Schriftliche Ausarbeitung (5 Punkte)**      Schritte  
Raumwege und -aufstellungen  
Musikangaben  
Geschichte, Fotos

<b>Bewertung:</b>	50 P - 46 P	Sehr gut	(100% - 92%)
	45 P - 40 P	Gut	(91% - 80%)
	39 P - 30 P	Befriedigend	(79% - 60%)
	29 P - 24 P	Genügend	(59% - 48%)
	23 P - 0 P	Nicht genügend	(47% - 0%)

## TANZ

### **Pflichtanforderungen:**

Die Choreografie muss eine **selbständige und einzigartige** Arbeit der PrüfungskandidatInnen sein und **mindestens 2** verschiedene Tanzstile (Jazztanz, Modern Dance, Hip-Hop, Breakdance, Paartanz, Latin Dance, usw.) beinhalten. Die **Mindestlänge** beträgt **2:30 min.** bei einer Kandidatin/einem Kandidaten und verlängert sich um 1 Minute pro zusätzlicher Person. Die Vorgabe der Mindestlänge bei einer Gruppe erfolgt in Absprache mit den prüfenden Lehrpersonen!

Bei der Prüfung muss der Tanz **2-mal** präsentiert werden. Die **Abgabe** der schriftlichen Unterlagen inklusive Video ist **Voraussetzung** für den Prüfungsantritt.

**Schriftliche Unterlagen inklusive Video** (sind vor der Prüfung abzugeben, Video auf einem USB Stick) müssen folgende Punkte enthalten:

- Story, Fotos (Titel, Thema, ...)
- Musikangaben (Liedauswahl, Länge, ...)
- Raumwege und -aufstellungen (Organisationspläne)
- Schrittfolgen, Armbewegungen, ...
- Angabe der Aufteilung bei Partner-/Gruppenpräsentationen

### **Gestaltungsmöglichkeiten:**

- Tanz mit oder ohne Kleingeräte/Gegenstände (Hut, Ball, Seil, ...)
- Verwendung anderer (Groß-)Geräte (zB Trampolin) in Rücksprache mit den prüfenden Lehrpersonen

- Einsatz anderer „Instrumente“ zur rhythmischen Gestaltung (Trommel, Stimme, Geräusche, ...)
- Kreative Überraschungseffekte durch Musik/Mimik/Gegenstände etc. erzeugen

**Beurteilungskriterien:**

**6) Choreographie und Gesamteindruck (15 Punkte)**

- c) **Tanz (10 Punkte)**      Aufbau (mind. 2 verschiedene Tanzstile und Tanzteile)  
 Ideenvielfalt  
 Raumaufteilung  
 Positionswechsel und Formationen
- d) **Musik (5 Punkte)**      Auswahl zur Thematik  
 Übergang zwischen Musikstücken

**7) Schrittvielfalt und Schwierigkeitsgrad (10 Punkte)**

- Variationen und Kombinationen von Schritten  
 Musikdynamik und Bewegung  
 Vermeidung von Wiederholungen  
 Sprünge, Drehungen, Zusatzübungen (zB Rad,...)  
 Verwendung von (Hand-)Geräten

**8) Ausführung (15 Punkte)**

- c) **Gruppe:**                      Gleichmäßigkeit und Synchronität  
 Exaktheit von Schritten und Bewegungen  
 Technik  
 flüssige Wechsel  
 Bewegung im Rhythmus
- d) **Einzelbewertung**              Exaktheit von Schritten und Bewegungen  
 Technik  
 flüssige Wechsel  
 Bewegung im Rhythmus

**9) Kreativität (5+ Punkte)**

- Ideenvielfalt  
 Überraschungseffekt  
 Phantasie/Komik/Dramatik  
 Körpersprache und Mimik  
 Kleidung/Kostüme  
 (Klein-)Geräte/Gegenstände

**10) Schriftliche Ausarbeitung und Video (5 Punkte)**

- Schritte  
 Raumwege und -aufstellungen  
 Musikangaben



Geschichte, Fotos

Video

<b>Bewertung:</b>	50 P - 46 P	Sehr gut	(100% - 92%)
	45 P - 40 P	Gut	(91% - 80%)
	39 P - 30 P	Befriedigend	(79% - 60%)
	29 P - 24 P	Genügend	(59% - 48%)
	23 P - 0 P	Nicht genügend	(47% - 0%)

## KUNSTTURNEN

3 von 4 Geräten, wobei Boden gewählt werden muss

### Schüler

#### **Boden:**

Geturnt werden soll eine Kür, ca. drei Mattenlängen, die Zusammenstellung **muss** schriftlich aufgezeichnet werden und soll eine rhythmische und flüssige Übung mit ökonomischer Verteilung der Schwierigkeiten ergeben.

#### Pflichtelemente:

Folgende Elemente müssen zu einer möglichst individuellen Übung zusammengestellt werden:

Rolle vw und rw, Sprungrolle, Handstandabrollen, Rolle rw über den Handstand, Rad (bessere Seite),

Radwende, Handstützüberschlag, Gleichgewichtselement im Stehen, Bodenelement, kreative Elemente,

Sprünge, Drehungen

Varianten: andere Akrobatikteile, Übung zur Musik

#### **Barren:**

Die Übung soll möglichst ohne Zwischenschwünge mit einer harmonischen Kombination aus Halte- und Schwungelementen geturnt werden

#### Pflichtelemente:

Folgende Elemente müssen in der Übung vorhanden sein:

Schwungstemme, Rolle, Oberarmstand, Schwungelemente re/li, Schwebestütz (2sec.), Grätschsitz, Abgang (Hohe Wende z. Bsp.)

Varianten: Kreishocke ...

#### **Hochreck:**

Hüftaufzug aus dem Hang - Hüftumschwung - Abrollen in den Hang - statisches Element (z.B.

eingeschulteter Hangteil, gebückter Sturzhang...) - neuerlicher Hüftaufzug (mit Hilfe - Abzüge!) -

Durchhocken zum Stand/ Flanke

Varianten: Kippe, Mühlwelle, Saltoabgang

#### **Kasten:**

#### Pflichtelemente:

längs: Hocke und Grätsche (Schwebewinkel über 90 Grad, nach der Hälfte aufgreifen) oder

quer: Handstützüberschlag

## Schülerinnen

### **Boden:**

Geturnt werden soll eine Kür mit oder ohne Musik, ca. drei Mattenlängen, die Zusammenstellung muss schriftlich aufgezeichnet werden und soll eine rhythmische und flüssige Übung mit ökonomischer Verteilung der Schwierigkeiten ergeben.

### Pflichtelemente:

Rolle vw und rw, Sprungrolle, Handstandabrollen, Rolle rw über den Handstand, Rad, Radwende, Handstützüberschlag, Gleichgewichtselement im Stehen, Bodenelement, kreative Elemente, Sprünge, Drehungen

Varianten: andere Akrobatikteile, Übung zur Musik

### **Stufenbarren:**

Möglichst keine Zwischenschwünge, jedes Element soll deutlich abgegrenzt sein

### Pflichtelemente:

Felgaufschwung am niederen Holm - Felgumschwung - beidbeiniges Überspreizen - Kreuz-Zwiegriff am hohen Holm - Unterschwingung mit halber Drehung - einpendeln und umgreifen - Überspreizen zum Liegehang - Felgaufschwung ( mit Federn) - Abhängen und gleichzeitiges Einspreizen am niederen Holm - Mühlwelle - Rückspreizen in den Stütz - Abspringen mit sofortigem Unterschwingung in den Stand

### **Balken:**

3 Längen, Sprünge müssen deutlich sichtbar sein, Drehungen auf dem Ballen

### Pflichtelemente:

Auflaufen oder Durchhocken in den Sitz als Aufgang - verschiedene kleine Sprünge (Pferdchensprung, Wechselsprung, Hocksprung,...) -  $\frac{1}{2}$  Drehung auf dem Ballen - Schritte (vw, sw, rw) - ein Sitz/ Liegeelement - Rolle vw in den Stand - Gleichgewichtselemente - Radwende als Abgang

Varianten: Rad, Schwingen in den Handstand, Überschlag als Abgang, ....

### **Kasten:**

quer: Hocke und Grätsche (Anschweben über die Waagrechte) oder Handstützüberschlag

## TRAMPOLINSPRINGEN

### Sprünge am Eurotramp:

- Strecksprung mit exaktem Armzug, Sitz- oder Bauchlandungen, Strecksprung mit halber, ganzer und eineinhalb Drehungen, Sitz-halbe-Sitz oder Bauch-halbe Drehung
- Saltotechnik: vorwärts und rückwärts (einfache Salti; gehockt, gebückt oder gestreckt)
- Übungsverbindung: 3 Übungen aneinanderreihen
  - Zusatz: Salto mit Schraube

## Bewegungsbereich 3:

### BASKETBALL

(Anm: der Aufbau der Übungen kann jederzeit beim Prüfer eingesehen werden!)

#### 1. Komplexübung (2 Versuche)

1. Slalom-*Dribbling* mit Handwechsel durch Tore (Start: *baseline*)
2. Druckpass zu Spieler 2 (dieser läuft entlang der *baseline* in gegenüberliegende Ecke) + *L-cut*
3. *Defense-slides* zu Markierungshütchen (auf Höhe der 3-Punkte-Linie)
4. Passannahme mit Einkontaktstopp; Sternschritt mit Passfinte
5. *Dribbling* zum Korb und *Lay-up* links
6. *Rebound*
7. Tempodribbling weg vom Korb - Einhandpass zu Spieler 3 (steht bereits an *baseline*)
8. *V-cut* zu Markierungshütchen
9. Passannahme (von Spieler 3) im Lauf und *Lay-up* rechts; Sprint auf 3-Punkte-Linie
10. Passgeber 3 geht auf *Rebound* - Pass zu Spieler 1 (*check ball*) - Spiel 1:1

#### 2. Lay-Up / Jump Shot (2 Versuche mit jew. 2 Durchgängen)

3 Markierungshütchen sind vor dem Korb platziert und werden nach jedem Rebound umdribbelt!  
Nach dem *Rebound/Dribbling* erfolgt jeweils 1 Sternschritt mit Pass- oder Wurffinte.

Hütchen 1: *Lay-up* rechts (Unterhand) + *Rebound*

Hütchen 2 (mittleres): *Jump-Shot*

Hütchen 3: *Lay-up* links (linke Hand)

#### 3. Set-Shot / Freiwurf

Nach Pass von Spieler 2 (*rebounded* unter dem Korb) werden insg. 10 Würfe ausgeführt, wobei 5 von der Freiwurflinie aus geworfen werden müssen. Die anderen 5 werden von jeweils ca. 45 ° zum Korb mit/ohne Brett ausgeführt (Markierungshütchen werden in entsprechender Distanz aufgestellt).

#### 4. Taktik im Spiel (*defense* und *offense* Verhalten), Regeln

1. Spiel 1:1 - *Winner's ball* (Beginn bei der Mittellinie mit *check-ball*) - *Street-Ball-Rules!*
2. Spiel 3:3 über das ganze Feld (Individual- bzw. Teamverhalten)

### FUSSBALL

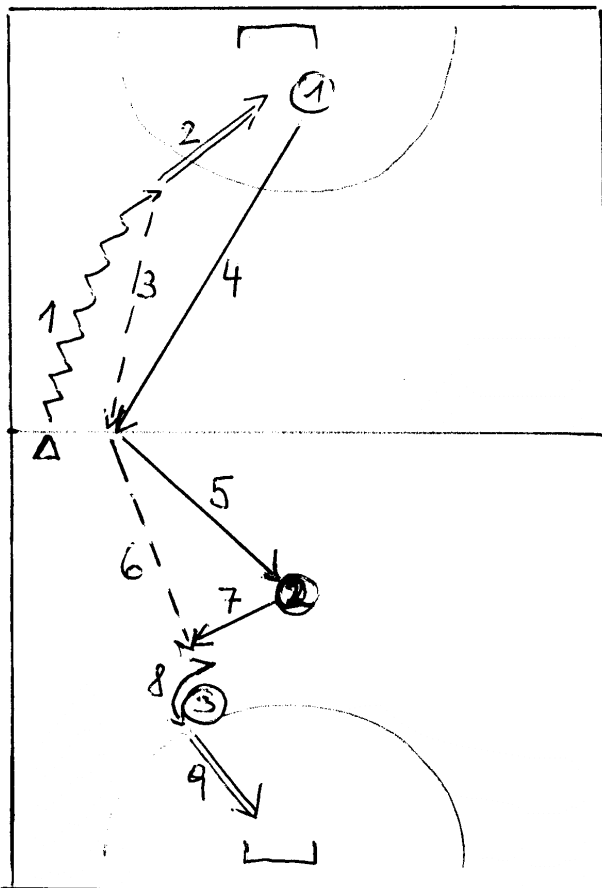
Alle Übungen müssen sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Bein durchgeführt werden können:

1. Jonglieren mit Partner oder in der Gruppe.
2. Innenristpass und geschossener Pass mit Partner oder in der Gruppe mit Ballannahme.
3. Gehobener Pass zu einem Partner (Ballannahme) in ein vorgegebenes Feld.
4. Ballführen mit Passspiel und durch Hindernisse mit Torabschluss (Zielschuss).
5. Torschuss aus einer Komplexübung .
6. Jonglierend Richtung Tor (ca. 5m) mit Volleyschuss aufs Tor.
7. Spiel auf Kleinfeld (2 : 2).

# HANDBALL

1. Überprüfung der Technik: Beidhändiges Dribbling - Ballaufnahme - Schlagwurf  
Doppelpass - Sprungwurf (Schritte!)  
Fallwurf aus Kreisläuferposition  
Schnelle Passfolge im Positionsspiel  
Flügelangriff - offene Seite
  
3. Individualtaktik: Verteidigungsverhalten am Kreis und 1:1  
Über Haken/ Überzieher zum Wurf  
Kreisläuferanspiel nach Wurffinte
  
4. Mannschaftsspiel (-taktik): Verteidigungsverhalten 5:1, Sperre  
Angriffsverhalten auf verschiedenen Positionen  
(Aufbau- Spielgestaltung, Kreis, Flügel)  
Organisation eines Positionsspiels (Schnur),  
Einlaufen, Kreuzen, Achter  
Tempoegenstoß
  
5. Regelkunde im Spiel

## KOMPLEXÜBUNG:



- 1 Dribbling von der Mittellinie
- 2 Pass auf 1
- 3 Sprint in die Gegenrichtung
- 4 Langer Pass - Gegenstoß
- 5 Kurzer Pass auf 2
- 6 Lauf auf Position
- 7 Doppelpass
- 8 Haken gegen 3
- 9 Sprungwurf

# VOLLEYBALL

## 1 Oberes Zuspiel

### 1.1 Oberes Zuspiel paarweise

Entfernung ca. 8m

Beobachtungskriterien: Die Knotenpunkte des Oberen Zuspiels.

### 1.2 Oberes Zuspiel von 2 Positionen (Abstand ca. 4m frontal und aus 45 Grad-Winkel) in den Basketballkorb.

Erklärung: Der/die Kandidat:in hat die Aufgabe, den Ball im OZ in einem hohen Bogen in den Basketballkorb zu spielen. Der Versuch ist dann gültig, wenn der Ball zumindest den Basketballring von oben berührt oder in den Korb hineinfällt.

Bewertung: je 5 Versuche: 10/9 Treffer: Sehr gut

8/7 Treffer: Gut

6/5 Treffer: Bef.

4/3 Treffer: Gen.

2/1 Treffer: NG

## 2 Unteres Zuspiel:

### 2.1 Unteres Zuspiel paarweise

Entfernung ca. 8m

Beobachtungskriterien: Die Knotenpunkte des Unteren Zuspiels.

### 2.2 Annahme im Unteren Zuspiel

Erklärung: Der/Die Kandidat:in hat die Aufgabe, einen über das Netz zugespielten Ball im UZ auf die Position II zu spielen. Ein Spieler/eine Spielerin auf der Position II soll imstande sein, die vorgespielten Bälle über dem Kopf zu fangen.

Kann der Ball auf der Position II über Kopfhöhe gefangen werden, dann ist der Versuch gültig

Bewertung: 10 Versuche: 10/9 Treffer: Sehr gut

8/7 Treffer: Gut

6/5 Treffer: Bef.

4/3 Treffer: Gen.

2/1 Treffer: NG

## 3 Service

### 3.1 Zielservice: Erklärung: Volleyballfeld in 4 Zonen aufteilen, je 2 Versuche in jedes Feld.

Bewertung: 8 Versuche 8/7 Treffer: Sehr gut

6 Treffer: Gut

5 Treffer: Bef.

4/3 Treffer: Gen.

2 Treffer: NG

### 3.2 Servicetechnik: Erklärung: 5 Angaben ohne Zielvorgabe, aber regulär! (Service von oben wird vorausgesetzt; bei Service von unten ist ein Sehr gut in diesem Teilbereich nicht möglich)

## 4. Angriffsschlag:

Angriffe von der Position IV (Linkshänder:in kann von II)

Da das Gelingen eines Angriffsschlages auch vom Zuspiel abhängt, wird bei diesem Teil auf eine Zahlenvorgabe verzichtet.

Beobachtungskriterien sind

-Abschätzen der Flugbahn des Balles (Wann ist der richtige Zeitpunkt, um zu starten?)

-Anlauf,

-Position des Körpers zum Ball,

-Schlagbewegung,

-Landung

## 5. Spiel:

Bewertung: Spielverhalten

## BADMINTON

1. einige kurze/flache **Aufschläge**, einige hohe/weite Aufschläge (li, re im Wechsel, mind.5)
2. **Drive** (auch im Seitbereich)
3. A und B spielen **Clear** (sowohl diagonal als auch gerade), Reihenfolge egal
4. **Drop** diagonal und gerade, A und B im Wechsel mit Netzdrops dazwischen
6. **Smash** (gut platziert)
7. **Rückhand** (vor allem auch Hinterfeld)
8. **Komplexübung**: A macht weites und hohes *Service* - B spielt *Clear* - A spielt *Clear* - B spielt *Drop* - A spielt *kurz zurück (Netzdrops)* - B macht *hohes weites Aufspiel ...*; - A spielt *Drop* - B- hohes Aufspiel (ab hier wiederholen sich die Schläge aber mit Rollentausch)  
*A Clear*  
*B Clear.....*
9. Anwendung der Schlagarten im **Einzel und Doppel / Regelkunde** (Schiedsrichterfunktion)

## KLETTERN

### 1. Seil- und Sicherungstechnik:

- Sachgerechtes Anziehen des Hüftgurtes
- Einbinden mittels Achter gefädelt für Sport- und Alpinklettern
- Sichern im Vor- und Nachstieg mit Halbmastwurf und Achter + Magic Plate + Variable controller
- Ablassen aus der Top rope Stellung mit Sicherungsgerät
- Richtiges Anbringen von Zwischensicherungen an vorhandenen Haken im Vorstieg
- Durchfädeln durch Ring, Sicherung mit Bandschlinge, nicht Express (= „Umbau“)

### 2. Eigenkönnen:

- Freies Klettern (---nicht solo) im Vorstieg im Schwierigkeitsgrad VI (Halle) mit vorhandenen Absicherungen (Haken)
- Techniken wie Ansteigen, KSP-Verlagerung, Eindrehen. Spreizen...
- Selbständiges Abseilen mit Kurzprusik

### 3. Rettung und Hilfe:

- Kameraden abseilen vom Stand aus, Seil fixieren

## LANGLAUF

### Techniken

Diagonal (klassische Technik):

Diagonalschritt mit Schwerpunktverlagerung, Druckpunkt nehmen und deutlichem Abdruck in der Spur  
Grätenschritt in der Steigung

Doppelstockschub mit Zwischenschritt und Schrittansatz li. und re. (Lösen der Handfassung am Stockgriff nach Ende eines jeden Stockeinsatzes).

Skating:

Symmetrischer 2-er Schritt mit Wechsel von re. auf li. in der Ebene.

Symmetrischer 1-er Schritt in der Ebene bzw. leichter Steigung

Asymmetrischer 2-er Schritt mit Wechsel der Führungshand je nach Gelände in der Steigung.

Abfahrtstechniken: in der Spur; mit einem Schi außerhalb der Spur; ohne Spur; Bogentreten in Kurven.

Anwendung der Techniken unter Zeitdruck:

Wahlweise: 5km Diagonal oder 7km Skating

Zeitlimit ist abhängig vom jeweiligen Gelände und den bestehenden Wetter- und Schneebedingungen.

Die Note setzt sich zusammen aus 50% Zeitwertung und 50% Technikbeurteilung.

## MOUNTAINBIKE

1. **Ausdauer (40%): Uphill von Gasthof Arche zur Rinner Alm (höchster Punkt des Fahrwegs genau hinter Alm, 924m bis 1400m = 476hm).**

Unter 30': 1

30-32': 2

32-34': 3

34-36': 4

Über 36': 5

2. **Technik/Koordination (30%):**

- a. Überwinden von Hindernissen/Balance: 2 Rundlinge (Durchmesser ca. 10-15cm) überfahren, 1 Trinkflasche aus der Fahrt aufnehmen; kein Zeitlimit
- b. Slalomfahren: 8 Hütchen im Abstand von je 2m einhändig im Slalom umfahren; 1x li, 1x re einhändig; kein Zeitlimit
- c. 8er-Fahren: 8er zwischen 8 Hütchen fahren; Zeitlimit 1 min

Stange 1 zu 2: 1m,

Stange 2 zu 3: 4m,

Stange 3 zu 4: 1m

Abstand der Stangen längs: 2m

Beurteilung:

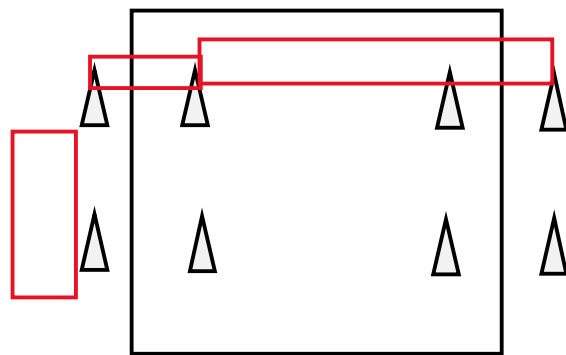
6 Runden: Sehr Gut;

5 Runden: Gut;

4 Runden: Befr.;

3 Runden: Genügend;

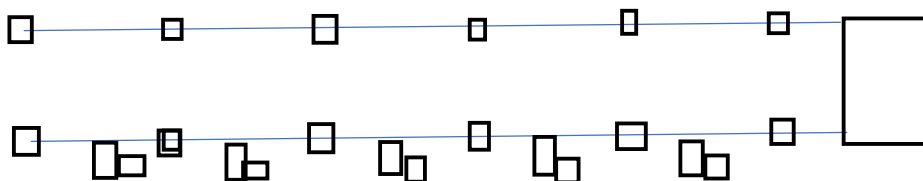
2/1/0 Runden: Nicht Genügend



- d. Balance: Balancieren bzw. langsames Fahren oder Stehen (1min):

Sektorbreite 1m, Sektorlänge 3m

3m	1
6m	2
9m	3
12m	4
>12m	5



Material: 16 Stangen, 16 Sockel, 2 Zauberschnüre, 8 Hütchen, einige Schleifen (Markierung Trail), Maßband, Trinkflasche

3. **Spezifische Fahrtechnik (30%):**

Fahrtechnik: Rinn Judenstein „Trail“ durch den Wald

- Kurventechnik
- Brems- und Schalttechnik
- Schwerpunkt verschieben
- Kein Zeitlimit

## SCHI-ALPIN

Prüfungsfahrten:

1. Pflugdrehen
2. Pflugsteuern
3. Rhythmuswechsel auf der Piste (von lange auf kurze Radien)
4. Freie (Gelände-) Fahrt (Eigenkönnen)

Theorie:

Grüner und Blauer Bereich vom österreichischen Skilehrplan

## SNOWBOARD

Prüfungsfahrten:

1. Driftschwung mit Gewichtsverlagerung
2. Driftschwung hoch
3. Kippschwung
4. Freie (Gelände-) Fahrt (Eigenkönnen)

## SQUASH

10x - Vorhand/Rückhand longline (Technik - linkes-rechtes Bein vorne)

10x - Vorhand/Rückhand cross mit nachlaufen

5x - Service (links/rechts) mit Annahme longline Vorhand/Rückhand und Positionswechsel

Schlagvariationen:

- Vorne longline in die hintere Hälfte, hinten longline kurz (Vorhand und Rückhand)
- Vorne cross , hinten longline Vorhand /Rückhand mit Positionswechsel
- Vorne cross, hinten boast
- Spiel

## TENNIS

Grundsätzlich werden die Prüfungsanforderungen in 3 Hauptbereiche untergliedert:

- 1.) **ZIELGENAUIGKEIT und SICHERHEIT**
- 2.) **TECHNIK**
- 3.) **WETTKAMPFVERHALTEN**

### ZU 1.) **ZIELGENAUIGKEIT und SICHERHEIT**

#### **a.) Grundlinie:**

Mittleres Tempo beim Zuspiel aus dem Ballwechsel

Schlagzahl: je 20 auf Vorhand und Rückhandseite

Maximale Fehlerzahl :6 je Seite

2 Versuche

Aufgabenstellung: Z spielt mit mittlerem Tempo drallfrei hinter die AL. S kehrt nach

jedem Schlag in die Ausgangsposition zurück. Er schlägt die Bälle abwechselnd longline und cross

Zielfeld: jeweiliges Viertel zwischen Gl. und Al.

**Selbstgewählte individuell sicherste Schlagtechnik**



**b.) Volley:**

Zuspiel: siehe a.

Ballzahl: je 12 auf Vorhand und Rückhandseite

Maximale Fehlerzahl: je 6 pro Seite

Aufgabenstellung: Z spielt mit mittlerem Tempo auf Brusthöhe zu. S steht im jeweiligen Aufschlagfeld ca. 1m. hinter dem Netz. Er volliert die Bälle abwechselnd ll und cr.

Zielfeld: zwischen GL. und AL.

2 Versuche

**c.) Smash:**

Zuspiel mit mittlerem Tempo aus der Hand      Ballzahl 10

Maximale Fehlerzahl 4

Aufgabenstellung: Z spielt mit mittlerem Tempo die Bälle aus der Hand zu. S, mit Ausgangsstellung 1m hinter dem Netz, smasht.

Zielfeld: zwischen Aufschlaglinie und Grundlinie.

2 Versuche

**d.) Aufschlag:** Ballzahl 16

Maximale Fehlerzahl 4

Aufgabenstellung: S macht 16 Aufschläge (8 je Seite). Der Aufschlag soll eine bestimmte Geschwindigkeit haben. Dabei soll der Ball beim 2. Aufsprung eine hinter der GL. im Abstand von 1m gezogene Kraftlinie überspringen.

2 Versuche

**Zu 2.) TECHNIKTEST**

**a.) Grundlinie :**

Zuspiel mit mittlerem Tempo aus dem Ballwechsel

Ballzahl :ca. 40

Maximale Fehlerzahl: je weniger desto besser.

Aufgabenstellung: Z spielt ca. 40 Bälle mit mittlerem Tempo aus dem Ballwechsel hinter die AL. S hat die Aufgabe die Bälle mit abwechselndem Schnitt zurückzuspielen (mittleres Tempo).

Schlagarten für den Schnittwechsel: **Vorhand:** Drive (gerader Schlag).

Top spin (Vorwärtsdrall)

**Rückhand:** Slice (Rückwärtsdrall)\*

Drive (gerader Schlag)\*

Top spin (Vorwärtsdrall)\*

\* Bei der Rückhand können 2 der 3 Techniken ausgewählt werden.

Zielfeld: normales Single Feld.

2 Versuche.

**b.) Volley :** Zuspiel mit mittlerem Tempo aus der Hand

Maximale Fehlerzahl: Dabei sollen tiefe und hohe Volleys gespielt werden. Abwechselnd vh. und rh.

Aufgabenstellung: Z spielt mit mittlerem Tempo aus der Hand zu. S steht in der Platzmitte etwas hinter der Aufschlaglinie und volliert aus der Bewegung abwechselnd tief und hoch (Brusthöhe). Sowohl Vorhand und Rückhand.

Zielfeld: normales Single Feld

2 Versuche

**c.) Aufschlag und**

**d.) Smash:** Die Technik dieser beiden Schlägen kann mit dem Bereich Zielgenauigkeit überprüft werden.

**Zu 3.) WETTKAMPFVERHALTEN**

Der Schüler soll in der Lage sein, folgende Angriffsvarianten vorzuführen:

**1.) Netzangriff** Aus dem Spiel von der Grundlinie soll der richtige Zeitpunkt erfasst werden können, um anzugreifen. Angriff durch die Mitte -- Punktvolley).

**2.) Passierball** Aus dem Spiel von der Grundlinie, muss der ans Netz vorrückende Z passiert werden.

**3.) Aufschlag-Volley**, mit Aufbauvolley

**4.) Return**

Die Varianten können einzeln oder in Form eines Tie Break gespielt werden.

## **TISCHTENNIS**

1. Grundschielarten:

VH, RH - Konterspiel, VH Schuss (Abschlag)

VH - Topspin

RH/VH - Schupfball

VH/RH - Blockball

Ballonabwehr

Aufschläge: ohne Schnitt - mit Oberschnitt - mit Unterschnitt - mit Seitenschnitt

2. Kombination obiger Schielarten (Angriffstaktik):

3. Beobachtung im freien Spiel