

Besondere Leistungsfeststellung zum Erwerb des Qualifizierenden Abschlusses der Mittelschule im Fach Sport

Jeder Teilnehmer am Sport-Quali wählt

eine Einzelsportart

UND

eine Mannschaftssportart.

- Leichtathletik
- Gerätturnen
- Schwimmen

- Fußball
- Basketball
- Handball
- Volleyball

Theoretische Prüfung:

Schriftliche Prüfung: 30 Minuten

- A. Gesundheit, Fairness, Kooperation, Umwelt
B. Deine gewählte Einzelsportart
C. Deine gewählte Mannschaftssportart

} Skripten stehen auf der
Homepage zum Download
zur Verfügung

Praktische Prüfung:

Genaue Infos zu allen Sportarten in diesem Skript.

Sport

Theoretische Prüfung (T)

Praktische Prüfung (P)

Theorieteil

Dauer: 30 Minuten

Wahl einer Einzelsportart (P1)

Wahl einer Mannschaftssportart (P2)

Drei Bereiche

- Allgemeine Sporttheorie
- gewählte Einzelsportart
- gewählte Mannschaftssportart

- Gerätturnen
- Leichtathletik
- Schwimmen

- Fußball
- Basketball
- Handball
- Volleyball

Bildung der Note der besonderen Leistungsfeststellung im Fach Sport:

Praxisnote Mannschaft: P1; Praxisnote Einzel Theorienote: T

$$\frac{1 \times P1 + 1 \times P2 + T}{3}$$

3

Es werden ganze Noten gebildet. Bei Komma-Noten (z. B. 2,5)
wird je nach Tendenz der erteilten Noten gerundet.

Praktische Prüfung

Einzel sportarten

Leichtathletik

Gerätturnen

Schwimmen

Leichtathletik



Praktische Prüfung

Der Prüfling legt einen Dreikampf ab.

Aus den Kategorien **A**, **B** und **C** wählt der Prüfling jeweils eine Disziplin aus.

Die Wahldisziplinen müssen vor der Prüfung festgelegt werden.

Dreikampf Mädchen

A) Sprint/Mittelstrecke/Ausdauerlauf	B) Wurf/Stoß	C) Sprung
100m/800m/12min/33min	200g/3kg	Weit/Hoch

Dreikampf Jungen

A) Sprint/Mittelstrecke/Ausdauerlauf	B) Wurf/Stoß	C) Sprung
100m/1000m/12min/33min	200g/4kg	Weit/Hoch

Bewertung:

siehe Wertungstabellen nächste Seite

Die **Leichtathletiknote** setzt sich zusammen
aus den drei Bewertungen (A, B, C).

$$(A + B + C) : 3 = \text{Leichtathletiknote}$$

Wertungstabellen

Leichtathletik Mädchen

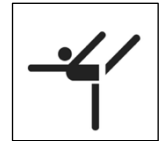
Jgst.	Note	100m ab (s)	800m ab (s)	Wurf 200 g ab (m)	Kugel- stoß 3 kg ab (m)	Weit- sprung ab (m)	Hoch- sprung ab (m)	12-Mi- nuten- lauf ab (m)	Dauer- lauf ab (min)
9	1	15,0	3 : 20	33,50	7,50	4,01	1,26	2400	33
	2	15,9	3 : 43	29,00	6,80	3,64	1,19	2200	30
	3	16,8	4 : 08	24,10	6,00	3,24	1,12	1950	25
	4	17,8	4 : 36	18,80	5,00	2,81	1,03	1700	20
	5	19,0	5 : 07	13,00	3,80	2,34	0,92	1400	13

Leichtathletik Jungen

Jgst.	Note	100m ab (s)	1000m ab (s)	Wurf 200 g ab (m)	Kugel- stoß 4 kg ab (m)	Weit- sprung ab (m)	Hoch- sprung ab (m)	12-Mi- nuten- lauf ab (m)	Dau- erlauf ab (min)
9	1	13,6	3 : 20	50,00	9,00	4,70	1,43	2750	33
	2	14,3	3 : 38	44,00	8,10	4,31	1,35	2500	30
	3	15,2	3 : 59	37,20	7,00	3,88	1,26	2250	25
	4	16,1	4 : 21	29,40	5,80	3,41	1,15	1950	20
	5	17,1	4 : 45	20,40	4,50	2,89	1,01	1550	13

Turnen an Geräten

Praktische Prüfung



Die Prüfung Turnen an Geräten setzt sich aus einem **Dreikampf** zusammen.

Der Prüfling wählt drei Geräte aus:

Jungen	Mädchen
Boden	Boden
Barren	Schwebebalken
Reck	Reck
Sprung	Sprung

Des Weiteren wählt der Prüfling aus den drei verschiedenen Schwierigkeitskategorien K1, K2 und K3 Elemente aus und ergänzt diese mit z. B. frei gewählten Anfangs- und Schlussposen. Der Prüfling bereitet einen Bewertungsbogen vor, in dem er die gewählten Übungen notiert und händigt diesen am oder vor dem Prüfungstag den Prüfenden aus.

Hinweise zur Bewertung:

Die Bewertung an den einzelnen Geräten setzt sich zusammen aus Grundpunkten und pro Kategorie maximal drei Ausführungspunkten. Die Grundpunktzahl steigt mit dem Schwierigkeitsgrad der Übung. Ein turnerisches (oder beim Bodenturnen gymnastisches) Element aus der Kategorie K1 erhält einen Grundpunkt, aus Kategorie K2 zwei und aus Kategorie K3 drei Grundpunkte.

Für die Vergabe der Ausführungspunkte gelten folgende Kriterien:

- 0 = Übung ausreichend geturnt: Ablauf in der Grobform, mit Ausführungsmängeln
- 1 = Übung befriedigend geturnt: beherrscht, Haltungsfehler
- 2 = Übung gut geturnt: kontrolliert, flüssiger Bewegungsablauf, leichte Haltungsfehler
- 3 = Übung sehr gut geturnt: sehr kontrolliert, flüssiger Bewegungsablauf, hervorragender Gesamteindruck

Für die Ausführung können auch halbe Punkte vergeben werden. Wird ein Element nicht oder mit großen Mängeln geturnt, gibt es hierfür Abzüge bzw. keine Punkte.

Das unfreiwillige Verlassen des Gerätes während der Übung (z. B. am Reck, Barren oder Balken) führt zum Abzug von 0,5 Punkten.

Ein Ausgleichsschritt oder beidbeiniger Hüpfen in die Bewegungsrichtung gelten bei Abgängen nicht als Standfehler und führen nicht zu einem Punktabzug.

Frei gewählte Anfangs- und Endposen sowie zusätzliche Turnelemente sind zur Vervollkommnung der Übung - je nach Gerät - erwünscht und können den Gesamteindruck verbessern und durch Ausführungspunkte honoriert werden.

Boden:

Die Übungsverbindung am Boden besteht aus **drei Turn-** und **zwei Gymnastikelementen**.

Bewertung:

Technik - Sicherheit - Bewegungsdynamik - Körperspannung - Eleganz

Schwebebalken (Mädchen) bzw. Barren (Jungen):

Schwebebalken:

Die Übungsverbindung am Schwebebalken besteht aus einem **Aufgang**, **drei Balancier-elementen auf dem Balken** und einem **Abgang**.

Für die Aufgänge sind Sprungbretter erlaubt.

Bewertung:

Technik - Bewegungsdynamik - Körperspannung – Eleganz - kontrollierte Landung

Barren:

Die Übungsverbindung am Barren besteht aus einem **Aufgang**, **zwei Turnelementen am Barren** und einem **Abgang**.

Bewertung:

Technik - Sicherheit - Bewegungsdynamik - Körperspannung - kontrollierte Landung

Reck:

Die Übungsverbindung am Reck besteht aus einem **Aufgang**, **einem Turnelement am Reck** und einem **Abgang**.

Bewertung:

Technik - Sicherheit - Bewegungsdynamik - Körperspannung - kontrollierte Landung

Sprung:

Die Prüfung besteht aus **zwei Sprüngen**.

Der Prüfling hat jeweils zwei Versuche, der bessere wird gewertet.

Die Geräthöhen beim Sprung sind vorgegeben. Der Abstand des Sprungbretts kann von den Prüflingen individuell bestimmt werden.

Bewertung:

Technik – Flughöhe – Bewegungsdynamik - sichere und kontrollierte Landung

Die **Turnnote** setzt sich zusammen aus den Noten an den drei Geräten (A, B, C).

$$(A + B + C) : 3 = \text{Turnnote}$$

Bewertungsbogen Turnen an Geräten Quali Sport 20__

(vom Prüfling vorzubereiten und den Prüfern vor der Prüfung auszuhändigen)













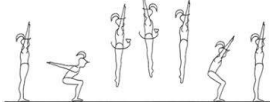
Name: _____ Klasse: _____

Turngerät z. B. Boden	Beschreibung der Elemente der Übung z. B. Handstand abrollen (2 P.) - Strecksprung mit ganzer Drehung (2 P.) - Rolle vw (1 P.) etc.	Ausführungs- punkte max. 3	Gesamt- punkte	Note

Prüfender 1: _____ Unterschrift: _____ Prüfender 2: _____ Unterschrift: _____

Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Boden

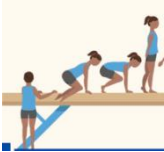

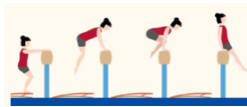


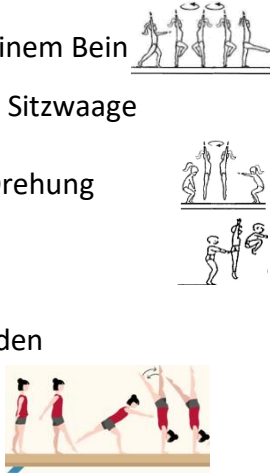



Die Übungsverbinding besteht aus **drei Turn-** und **zwei Gymnastikelementen**.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 Punkte
<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vw  - Rolle rw  - Schwingen in den flüchtigen Handstand  	<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprungrolle  - Handstand-Abrollen  - Rad  	<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle rw durch den flüchtigen (Hock-)Stütz /Handstand  - Radwende  - Rad rechts und links nacheinander - Einarmiges Rad 	
<p>Gymnastische Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Standwaage  - Strecksprung  - Pferdchensprung 	<p>Gymnastische Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schrittsprung  - Hock- oder Grätschsprung - Strecksprung mit ½ Drehung 	<p>Gymnastische Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drehschersprung  - Strecksprung mit 1 Drehung  	

1	2	3	4	5	6
18-15,5	15-12,5	12-9	8,5-6	5,5-3	2,5-0

Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Schwebebalken


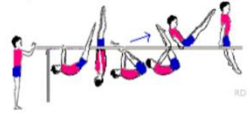
















Die Übungsverbinding besteht aus einem **Aufgang**, drei **Balancierelementen** auf dem **Balken** und einem **Abgang**.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 Punkte
Aufgang: - Hockwende 	Aufgang: - Aufhocken (ein- oder beidbeinig) 	Aufgang: - Durchhocken (ein- oder beidbeinig) 	
Balancieren: - Nachstellschritt - Schritte mit Spielbeinbewegung - Schritte seitwärts mit Anstellen - Drehung auf zwei Beinen - Strecksprung (mit Fußwechsel) 	Balancieren: - ½ Drehung in der Hocke - ½ Drehung auf einem Bein - Sitzwaage - Schritte seitwärts mit Kreuzen - Flüchtige Standwaage - Pferdchensprung 	Balancieren: - Ganze Drehung auf einem Bein - Freies Absitzen in die Sitzwaage - Strecksprung mit ½ Drehung - Hocksprung - Standwaage 3 Sekunden - Scherhandstand 	
Abgang: - Hocksprung 	Abgang: - Grätschwinkelsprung 	Abgang: - Radwende 	

1	2	3	4	5	6
18-15,5	15-12,5	12-9	8,5-6	5,5-3	2,5-0

Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Barren




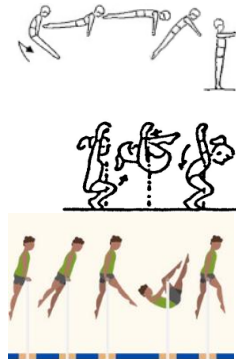
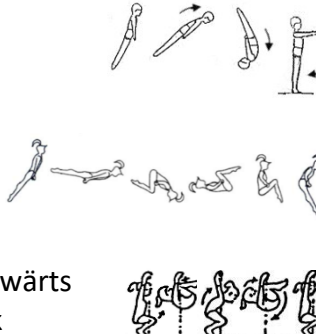

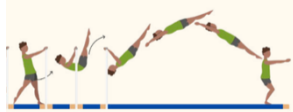

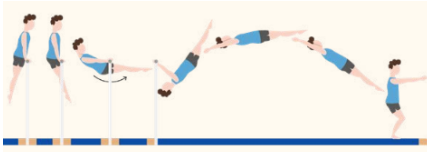
Die Übungsverbinding besteht aus einem **Aufgang**, zwei Turnelementen am **Barren** und einem **Abgang**.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 Punkte
Aufgang: - Sprung in den Stütz 	Aufgang: - Kippe in den Grätschsitz 	Aufgang: - Sprung in den Oberarmhang und Stemme vw. oder rw. 	
Turnelemente: - Schwingen im Stütz  - Vorschwung in den Grätschsitz  - Vorschwung in den Außenquersitz 	Turnelemente: - Hohes Schwingen im Stütz  - Winkelstütz  - Kippe in den Stütz 	Turnelemente: - Schwungstemme in den Grätschsitz  - Aus dem Sitz: Oberarmstand und abrollen vw  - Schwingen im Stütz mit Öffnen und Schließen der Beine vorne 	
Abgang: - Rückschwung und Hockwende  - Kehre 	Abgang: - Hohe Wende  - Wendekehre 	Abgang: - Hohe Wendekehre  - Kreishockwende 	

1	2	3	4	5	6
15-13	12,5-10	9,5-8	7,5-5	4,5-2,5	2-0

Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Reck



Die Übungsverbinding besteht aus einem **Aufgang**, zwei **Turnelement** am Reck und einem **Abgang**.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 Punkte
<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftaufschwung mit Abdruckhilfe 	<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftaufschwung aus der Schrittstellung mit Schwungbeineinsatz 	<p>Aufgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftaufschwung aus geschlossenem Stand 	
<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückschwung und Niedersprung - Überdrehen rückwärts Gehockt - Knieumschwung 	<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftabschwung vw. in den Stand - Hüftumschwung rw. gehockt - Überdrehen rückwärts gehockt, Abdruck und Überdrehen vorwärts 	<p>Turnelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftumschwung vorlings rückwärts - Hüftumschwung vorlings vorwärts - Mühlumschwung (Mädchen) 	
<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschwingung aus dem Stand (Schrittstellung) 	<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschwingung aus dem beidbeinigen Absprung 	<p>Abgang:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterschwingung aus dem Stütz 	

1	2	3	4	5	6
15-13	12,5-10	9,5-8	7,5-5	4,5-2,5	2-0

Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Sprung

Die Prüfung besteht aus **zwei** unterschiedlichen **Sprüngen**. Der Prüfling hat jeweils **2 Versuche**, der bessere wird gewertet.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 2x3 Punkte
<p>Bock quer (1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprunggrätsche  <p>Kasten quer (1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hockwende 	<p>Kasten quer Mädchen (1,00m): Kasten quer Jungs (1,10m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprunghocke oder Sprunggrätsche 	<p>Kasten längs Mädchen (1,00m): Kasten längs Jungs (1,10m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprunggrätsche - Sprunghocke 	

1	2	3	4	5	6
12-10,5	10-8	7,5-6	5,5-4	3,5-2	1,5-0

Schwimmen

Praktische Prüfung



A) 50 Meter Schwimmen nach Zeit:

Auswahl: Brust, Kraul (Freistil), Rücken oder Schmetterling

50 Meter Schwimmen auf Zeit nach Startsprung vom Startblock/Beckenrand in einer anderen als in B) gewählten Schwimmart

Bewertung:

siehe Wertungstabelle nächste Seite

B) 100 Meter Schwimmen nach Zeit in einer weiteren Schwimmart:

Auswahl: Brust oder Kraul (Freistil)

100 Meter Schwimmen auf Zeit nach Startsprung vom Startblock/Beckenrand

Bewertung:

siehe Wertungstabelle nächste Seite

C) Technikdemonstration einer Schwimmart:

Brust, Kraul, Rücken oder Schmetterling

Die Technikdemonstration einer Schwimmart findet in Kombination mit Startsprung und Wende statt, z. B.:

Brustschwimmen: Startsprung – Tauchzug – Brustschwimmen – Brustwende – Tauchzug – Brustschwimmen – Anschlag (beidhändig)

Bewertung:

Start: Absprungbewegung und -geschwindigkeit – Eintauchen in das Wasser

Schwimmart: Technische Ausführung – Arm- und Beinbewegung – Wasserlage – Vortrieb – Dynamik und Rhythmus

Wende: Drehbewegung – Abstoßbewegung und -geschwindigkeit

Die **Schwimmnote** setzt sich zusammen aus den beiden Zeitnoten (A + B) und der Techniknote (C).

(Zeitnote A + Zeitnote B + Techniknote C) : 3 = Schwimmnote

Wertungstabellen

Schwimmen Mädchen

Jgst.	Note	50m Brust ab (min:s)	50m Freistil ab (min:s)	50m R/S ab (min:s)	100m Brust ab (min:s)	100m Freistil ab (min:s)
9	1	0 : 53,3	0 : 46,0	0 : 51,3	2 : 04,0	1 : 49,8
	2	0 : 58,6	0 : 51,4	0 : 57,0	2 : 17,1	2 : 04,2
	3	1 : 05,0	0 : 57,9	1 : 03,8	2 : 31,8	2 : 20,9
	4	1 : 13,1	1 : 05,7	1 : 11,8	2 : 48,4	2 : 40,2
	5	1 : 23,3	1 : 14,9	1 : 21,1	3 : 07,0	3 : 02,6

Schwimmen Jungen

Jgst.	Note	50m Brust ab (min:s)	50m Freistil ab (min:s)	50m R/S ab (min:s)	100m Brust ab (min:s)	100m Freistil ab (min:s)
9	1	0 : 49,1	0 : 41,1	0 : 45,9	1 : 53,0	1 : 35,9
	2	0 : 54,7	0 : 46,0	0 : 51,3	2 : 05,9	1 : 48,6
	3	1 : 01,3	0 : 52,0	0 : 57,8	2 : 20,5	2 : 03,3
	4	1 : 09,1	0 : 59,2	1 : 05,5	2 : 37,1	2 : 20,4
	5	1 : 18,4	1 : 07,9	1 : 14,7	2 : 56,0	2 : 40,3

Praktische Prüfung

Mannschaftssportarten

Fußball

Basketball

Handball

Volleyball

Fußball

Praktische Prüfung

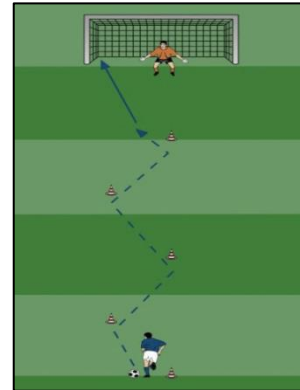


A) Slalomdribbling:

Slalomdribbling um die Markierungen herum.
Abschluss mit einem Torschuss

Bewertung:

- beidfüßig
- flüssig
- enge Ballführung
- viele Kontakte
- dynamisch



B) Torschuss:

Aus ca. 40m andribbeln, dann Pass zum Mitspieler, der den Ball auflegt. Die Richtung des Schusses wird von den Prüfern vorher angesagt (rechts/ links, oben/ unten).

Torschuss aus ca. 16m Entfernung vom Tor.

Bewertung:

- Präzision
- Schusstechnik (Voll- oder Seitspannstoß)
- Dynamik / Schusstärke

C) Zuspiel und Ballannahme:

Abstandskorridor zwischen zwei Hütchen ca. 35- 40m, Schüler beginnen mit 5m Abstand und vergrößern diesen im Lauf der Übung. Direktes Spiel auf kurze Distanz, Ballannahme auf mittlere und lange Distanz. Flugbälle auf lange Distanz.

Bewertung:

- Passgenauigkeit
- enge Ballannahme
- Flugbälle auf lange Distanz
- schnelle Verwertung (max. 2-3 Kontakte bis zum Abspiel)

D) Spiel:

Freies Spiel auf Kleinfeld.

Bewertung:

situationsgerechte Anwendung der Technik – Taktik – Angriffs- und Abwehr-verhalten – Regelkenntnisse – Spielübersicht – faires und mannschaftsdienliches Verhalten – Leistungsbereitschaft

Die **Fußballnote** setzt sich zusammen aus der Techniknote (A, B, C) und der Spielnote (D).

(Techniknote + Spielnote) : 2 = Fußballnote

Basketball

Praktische Prüfung



A) Passen und Fangen: (Lauf oder Stehen)

Zwei Prüflinge stehen sich gegenüber und zeigen nacheinander die verschiedenen Pässe (Druckpass, Überkopfpass, Bodenpass). Die Lehrkraft kann die Passarten vorgeben.

Bewertung:

anspielbereite Körperhaltung – Blickkontakt – Hände hinter dem Ball – Ellbogen zur Seite – Ball vor der Brust – Handgelenke geben letzten Impuls – Wurf geht in Bewegung über

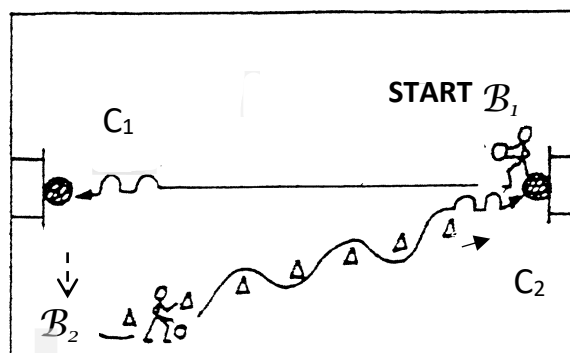
Komplexübung: B) Dribbling – C) Korbleger und Stand- oder Sprungwurf

B₁) Dribbling zum Korb – C₁) Korbleger

B₂) Slalom-Dribbling um Hütchen herum mit Handwechsel – Schritt- bzw. Sprungstopp –
C₂) Stand- oder Sprungwurf

(ungefähr wie Grafik)

3 - 4 Durchgänge



Bewertung:

B)
Slalomedribbling: Rechte/linke Hand im Wechsel – Ball abschirmen – Sicherheit – Technik des Dribblings – Körperhaltung – hüfthoch – Tempo – Dynamik

C₁)
Korbleger: Fuß und Ball kommen gleichzeitig am Boden auf – Ballaufnahme – zwei Bodenkontakte – einbeiniger Absprung, Schwungbein nach oben – Bein und Arm strecken – Ball über Kopf nach oben führen – im höchsten Punkt werfen – Wurf aus dem Handgelenk

C₂)
Stand- oder Sprungwurf: Ball über Kopf hochführen – Beine gebeugt – Ellbogen zeigt zum Korb – Wurfarm strecken – Handgelenk nachklappen – beidbeiniger Absprung und Landung beim Sprungwurf

D) Spiel:

Bewertung:

situationsgerechte Anwendung der Technik – Angriffs- und Abwehrverhalten – Regelkenntnisse – Taktik – Spielübersicht – faires und mannschaftsdienstliches Verhalten – Leistungsbereitschaft

Die **Basketballnote** setzt sich zusammen aus der Techniknote (A, B, C) und der Spielnote (D).

(Techniknote + Spielnote) : 2 = Basketballnote

Handball

Praktische Prüfung



A) Passen und Fangen in der Bewegung:

Gegenüberstellung:

Zwei Prüflinge bewegen sich zu zweit im Spielfeld und passen sich gegenseitig zu. Vorher können Passformen vorgegeben werden (eine Passform → eine Hallenlänge).

Bewertung:

Passtechnik - Fangtechnik - Dynamik in der Übungsausführung - Ballannahme in der Vorwärtsbewegung – sicheres Fangen – Ballkontrolle



Komplexübung: B) Prellen – C) Torwurf:

Start: ca. 30m vor dem Tor in der Hallenmitte

1. **Prellen** um Slalomhütchen
2. Doppelpass
3. **Torwurf**: Schlagwurf oder Sprungwurf

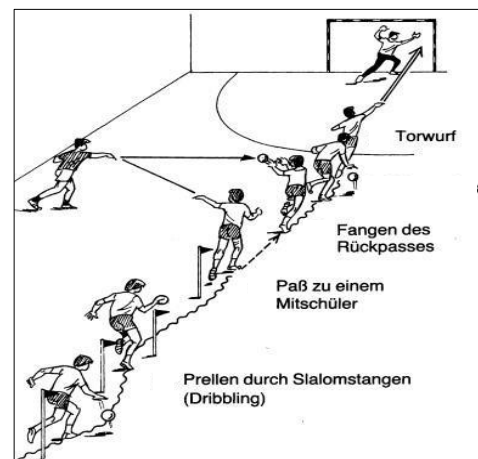
Bewertung:

B) Prellen

Prellen (mit Außenhand - links/rechts) - Tempo

C) Torwurf

Zielgenauigkeit - Wurfstärke - Dynamik in der Übungsausführung



D) Spiel:

Spiel oder Angriff gegen Abwehr auf ein Tor

Bewertung:

Situationsgerechte Anwendung der Technik – Angriffs- und Abwehrverhalten – Taktik – Regelkenntnisse – Spielübersicht – faires und mannschaftsdienliches Verhalten – Leistungsbereit

Die **Handballnote** setzt sich zusammen aus der Techniknote (A, B, C) und der Spielnote (D).

(Techniknote + Spielnote) : 2 = Handballnote

Volleyball

Praktische Prüfung

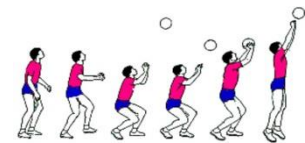


A) Oberes Zuspiel (Pritschen):

Zwei Prüflinge stehen gegenüber und spielen sich den Ball mit dem oberen Zuspiel (Pritschen) zu.

Bewertung:

- Bewegungskbereitschaft
- Bewegung aus den Beinen heraus
- Arm-/Hand-/Fingerhaltung (Handdreieck über der Stirn)
- Spielgenauigkeit
- Zuspielhöhe



B) Unteres Zuspiel (Baggern):

Zwei Prüflinge stehen einander gegenüber. Prüfling A wirft Prüfling B den Ball mit einem Unterhandwurf flach zu, dieser spielt den Ball mit dem unteren Zuspiel (Baggern) zurück.

Bewertung:

- Bewegungskbereitschaft
- Fußstellung
- Bewegung aus den Beinen heraus
- Armhaltung (Schultern vorne, Unterarme zum „Spielbrett“)
- Spielgenauigkeit
- Zuspielhöhe



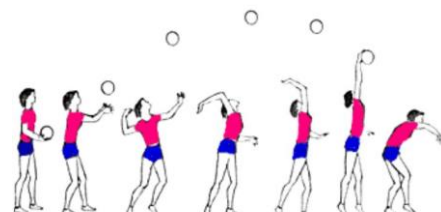
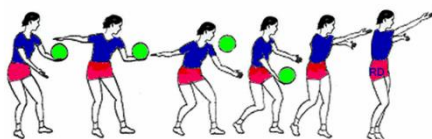
C: Aufschlag (Angabe)

Der Prüfling steht hinter der Grundlinie und führt fünf Aufschläge aus.

Es kann zwischen der Angabe von unten und dem Aufschlag von oben gewählt werden.

Bewertung:

- Zielgenauigkeit
- Schlagtechnik, Timing
- Einhalten der Regeln (kein Übertreten der Grundlinie)
- Angriffswirkung (Flugkurve, Schlaghärte, ggf. Flattern)



D) Spiel:

Beim Spiel wird ein Prüfling über einen bestimmten Zeitraum einzeln beobachtet. Dies gilt für sein komplettes Spielverhalten (Aufschlag, Annahme, Angriff, Feldabwehr, Block, Zuspiel).

Bewertung:

Taktik – Stellungsspiel – mannschaftsdienstliches Verhalten (Zuspiel, Sichern) Einsatz bei der Abwehr – Effektivität im Angriff – Zuspiel – Fairness – Leistungsbereitschaft – Regelkenntnisse und -einhaltung

Die **Volleyballnote** setzt sich zusammen aus der Techniknote (A, B und C) und der Spielnote (D).

(Techniknote + Spielnote) : 2 = Volleyballnote