Mittelschule Bayreuth-Altstadt

MS Bayreuth-Altstadt gegr. 1914

Fantaisiestraße 11 • 95445 Bayreuth
Tel.: 0921/7591410 • Fax: 0921/7591415
Email: verwaltung@altstadtschule-bayreuth.de
Homepage: www.altstadtschule-bayreuth.de

Schule ohne Rassismus
Schule mit Courage

Hinweise zur Vorbereitung für die Besondere Leistungsfeststellung zum Erwerb des Qualifizierenden Abschlusses der Mittelschule

Sport 2024

Jede/r Schüler/in wählt bei der Anmeldung eine Einzel- und eine Mannschaftssportart aus.

Einzelsportarten: Leichtathletik, Gerätturnen, Schwimmen

Mannschaftssportarten: Fußball, Volleyball, Handball, Basketball

Theorie

Mit einem Skript, das über die Schule erhältlich ist, können sich die Schüler auf die schriftliche Prüfung im Fach Sport vorbereiten. Jeder Schüler bereitet sich auf seine beiden gewählten Sportarten und auf den Bereich "Allgemeiner Teil" (Konditionsschulung, Hygiene, Verletzungen, Doping, Fairplay, Ernährung, Beweglichkeit) vor. Die schriftliche Prüfung dauert 30 Minuten. Hier werden die Inhalte der drei Bereiche abgefragt.

Praxis

Die folgenden Hinweise zu den praktischen Prüfungen im Fach Sport dienen als Anhalt für eine sinnvolle und gezielte Vorbereitung. Die Prüfungsinhalte können sich verändern, allerdings werden stets die Grundtechniken und -fertigkeiten in den einzelnen Sportarten geprüft. Des Weiteren geben die Leistungs-/Übungstabellen (Schwimmen, Leichtathletik, Gerätturnen) einen Anhalt über die Anforderungen für die einzelnen Notenstufen (ebenfalls nur eine Auswahl).

EINZELSPORTARTEN

Gerätturnen

- vier Disziplinen auswählen, daraus je eine Übung turnen
- Punkte: Übungswert plus maximal drei Ausführungspunkte (z.B.: Ü6 + 3 AP = 9 P.)

Übung					
Klassen/ Alters-stufen	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
Ü6 ab 8. Klasse 14-16 Jahre	Handstand-Abrollen, Rolle vorwärts durch den Handstand, Radwende	Aufzug, Hüftumschwung, Unterschwung aus dem Stütz	Aus dem Sitz: Oberarmstand und abrollen vorwärts, Schwungstemme in den Grätschsitz, Wendekehre	Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig), Scherhandstand oder Rolle vorwärts oder Standwaage Abgang: Radwende	T-Bock/Pferd/ Kasten (1,20 m): Sprunghocke oder -grätsche
Ü7 17-19 Jahre	Radwende-Grätschsprung, Felgrolle, Handstützüberschlag (gestreckt oder gespreizt)	(Spreiz-) Kippaufschwung, Hüftumschwung, Saltoabgang aus dem Langhang oder Aufgrätschen zum Unterschwung	Oberarmkippe, Schwung-stemme vorwärts in den Stütz, Kreishockwende oder Wendekehre	Aufgang: Auflaufen aus dem Schrägstand (mit oder ohne Stütz einer Hand), flüchtiger Handstand oder Rolle vorwärts Abgang: Handstütz-überschlag	Pferd/Kasten (1,20m): Handstütz-Sprung-überschlag (gestreckt oder gewinkelt)

Leichtathletik

Vierkampf:

Kurzstrecke: 100m

Weitsprung (WS)

Kugelstoßen (die Schule bietet nur Kugel an)

Mittelstrecke 800 m (Mä) / 1000 m (Ju)

Auswertung:

Jede der 4 Disziplinen wird einzeln benotet, anschl. werden die Einzelnoten addiert und durch 4 geteilt.

Bsp.: Gesamtschnitt 1,50 (ergibt Note 1), Gesamtschnitt 2,51 (ergibt Note 3)

Mädchen					
Note	100 m (sec)	WS (m)	Wurf (m)	Kugel (m)	800 m (min)
1	15	4,01	33,50	7,50	3:20
2	15,9	3,64	29	6,80	3:43
3	16,8	3,24	24,10	6,00	4:08

Jungen					
Note	100 m (sec)	WS (m)	Wurf (m)	Kugel (m)	1000 m (min)
1	13,6	4,70	50	9	3:20
2	14,3	4,31	44	8,10	3:38
3	15,2	3,88	37,20	7	3:59

Schwimmen

Vierkampf

1. Technikbewertung eines Schwimmstiles und der entsprechenden Wende
2. 50 m auf Zeit (Freistil)
3. 50 m auf Zeit (andere Stilart)
4. Ausdauerschwimmen (12 Minuten)

Bewertungsschlüssel: **Mädchen**								
		Note	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
15 Jahre	Brust	50m	bis 1:26	ab 1:25	ab 1:12	ab 1:02	ab 0:55	ab 0:50
	Kraul	50m	bis 1:21	ab 1:20	ab 1:06	ab 0:56	ab 0:49	ab 0:44
	Rücken oder Delphin	50m	bis 1:27	ab 1:26	ab 1:12	ab 1:02	ab 0:55	ab 0:50
16 Jahre	Brust	50m	bis 1:20	ab 1:19	ab 1:07	ab 0:58	ab 0:51	ab 0:46
	Kraul	50m	bis 1:14	ab 1:13	ab 1:01	ab 0:52	ab 0:45	ab 0:40
	Rücken oder Delphin	50m	bis 1:20	ab 1:19	ab 1:07	ab 0:58	ab 0:51	ab 0:46
17 Jahre	Brust	100m	bis 2:50	ab 2:49	ab 2:29	ab 2:11	ab 1:57	ab 1:46
	Kraul	50m	bis 1:13	ab 1:12	ab 1:00	ab 0:51	ab 0:44	ab 0:39
	Rücken oder Delphin	50m	bis 1:19	ab 1:18	ab 1:06	ab 0:56	ab 0:49	ab 0:44
18 Jahre	Brust	100m	bis 2:48	ab 2:47	ab 2:27	ab 2:09	ab 1:55	ab 1:44
	Kraul	50m	bis 1:12	ab 1:11	ab 0:59	ab 0:50	ab 0:43	ab 0:38
	Rücken oder Delphin	50m	bis 1:18	ab 1:17	ab 1:05	ab 0:55	ab 0:48	ab 0:43

Bewertungsschlüssel Ausdauerschwimmen: **Mädchen**						
Note	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
15/16 Jahre	bis 249m	ab 250m	ab 350m	ab 450m	ab 500m	ab 550m
17/18 Jahre	bis 299m	ab 299m	ab 300m	ab 400m	ab 500m	ab 600m
18 Jahre und älter	bis 349m	ab 350m	ab 450m	ab 550m	ab 600m	ab 650m

Bewertungsschlüssel: **Jungen**								
		Note	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
15 Jahre	Brust	50m	bis 1:26	ab 1:25	ab 1:20	ab 1:08	ab 0:51	ab 0:45
	Kraul	50m	bis 1:14	ab 1:13	ab 0:59	ab 0:49	ab 0:42	ab 0:37
	Rücken oder Delphin	50m	bis 1:23	ab 1:23	ab 1:08	ab 0:58	ab 0:51	ab 0:46
16 Jahre	Brust	50m	bis 1:17	ab 1:16	ab 1:04	ab 0:54	ab 0:47	ab 0:42
	Kraul	50m	bis 1:08	ab 1:07	ab 0:56	ab 0:46	ab 0:39	ab 0:34
	Rücken oder Delphin	50m	bis 1:17	ab 1:16	ab 1:04	ab 0:54	ab 0:47	ab 0:42
17 Jahre	Brust	100m	bis 2:33	ab 2:32	ab 2:14	ab 1:59	ab 1:47	ab 1:38
	Kraul	50m	bis 1:07	ab 1:06	ab 0:54	ab 0:45	ab 0:38	ab 0:33
	Rücken oder Delphin	50m	bis 1:15	ab 1:14	ab 1:02	ab 0:52	ab 0:45	ab 0:40
18 Jahre	Brust	100m	bis 2:31	ab 2:30	ab 2:12	ab 1:57	ab 1:45	ab 1:36
	Kraul	50m	bis 1:06	ab 1:05	ab 0:53	ab 0:44	ab 0:37	ab 0:32
	Rücken oder Delphin	50m	bis 1:14	ab 1:13	ab 1:01	ab 0:51	ab 0:44	ab 0:39

Bewertungsschlüssel Ausdauerschwimmen: **Jungen**						
Note	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
15/16 Jahre	bis 299m	ab 300m	ab 400m	ab 500m	ab 550m	ab 600m
17/18 Jahre	bis 349m	ab 350m	ab 450m	ab 550m	ab 600m	ab 650m
18 Jahre und älter	bis 374m	ab 375m	ab 475m	ab 575m	ab 625m	ab 675m

MANNSCHAFTSSPORTARTEN

Volleyball

A) Grundfertigkeiten/Technik (können in der aktuellen Prüfung abweichend sein)

1. Pritschen

- innerhalb 30 sec den Ball möglichst oft gegen ein Ziel an der Wand pritschen

2. Baggern

- 7-maliges Baggern zu einem Partner nach hüfthohem Zuwurf

3. Aufgabe

- 5 Aufgaben in die Mitte des gegnerischen Feldes

4. Angriffsschlag/Schmettern

- 5-mal von der Angriffslinie mit 3 Schritten zum Netz laufen, mit beiden Beinen abspringen, vom Helfer gehaltenen Ball ins gegnerische Feld schlagen

B) Spiel

- Beobachtungsschwerpunkte: Spiel mit und ohne Ball, Spielauffassung, mannschaftsdienliches Verhalten

Handball

Wird nur bei ausreichender Anmeldung angeboten. Bitte vorher Rücksprache mit der Schulleitung halten.

A) Grundfertigkeiten/Technik (können in der aktuellen Prüfung abweichend sein)

1. Passen

- so schnell wie möglich aus 5 m Entfernung 10 Pässe mit Fangen gegen die Wand

2. Slalomdribbeln

- 12 m Slalom so schnell wie möglich mit Handwechsel

3. Zielwürfe

- 5 Zielwürfe vom 7 m Punkt in die Ecken des Tores

4. Torwürfe

- 6 Würfe, Anlauf aus 20 m, dreimaliges Prellen, Sprungwurf ins Tor

B) Spiel

- Beobachtungsschwerpunkte: Spiel mit und ohne Ball, Spielauffassung,

  mannschaftsdienliches Verhalten

Basketball

A) Grundfertigkeiten/Technik (können in der aktuellen Prüfung abweichend sein)

1. Korbleger

- innerhalb einer Minute möglichst viele Korbleger um Slalomstange abwechselnd von rechts und links

2. Würfe von außerhalb der Zone

- innerhalb einer Minute möglichst viele Körbe wechselnd aus vier verschiedenen Sektoren außerhalb der Zone

3. Slalomdribbling/ Tempodribbling

- 12 m Slalomstrecke so schnell wie möglich vor und zurück dribbeln, das Umdribbeln muss mit der Außenhand erfolgen

4. Passen

- so schnell wie möglich aus 2,50 m Entfernung den Ball 10mal an die Wand passen, fangen, zurückpassen

B) Spiel

- Beobachtungsschwerpunkte: Spiel mit und ohne Ball, Spielauffassung, mannschaftsdienliches Verhalten

Fußball

A) Grundfertigkeiten/Technik (können in der aktuellen Prüfung abweichend sein)

1. Zielschuss

- fünf Zielschüsse aus 12 m Entfernung in ein 1,5 m breites Tor

2. Ballführen im Slalomdribbling

- über 20 m Slalomstrecke so schnell wie möglich den Ball nur mit dem Führungsfuß führen

3. Torschuss

- fünf Torschüsse aus 16 m Entfernung aus dem Anlauf, Torschuss mit Angabe der Torhälfte, der Ball soll möglichst den Boden nicht berühren

4. Ballführen und Torschuss

- fünf Torschüsse, über 20 m Slalomstrecke anlaufen und den Ball führen, Torschuss vom 11 m Punkt, möglichst ohne Bodenkontakt

5. Passannahme und Passabgabe

B) Spiel

- Beobachtungsschwerpunkte: Spiel mit und ohne Ball, Spielauffassung, mannschaftsdienliches Verhalten