



Mittelschule an der Fromundstraße

Fromundstraße 5, 81547 München, Tel. 089-649 452 11-5, Fax 089-649 452 11-6, ms-fromundstr-5@muenchen.de

# Quali Sport Theorie

## Inhaltsverzeichnis

**Umwelt**

**Gesundheit**

**Fairness-  
Kooperation**

**Leisten, Gestalten,  
Spielen**

**Individualsportarten**

**Mannschaftssportarten**

Kondition

Basketball

Turnen

Fußball

Leichtathletik

Handball

Gymnastik/Tanz

Volleyball

**Besondere Leistungsfeststellung zum Erwerb des  
Qualifizierenden Abschlusses an bayerischen Mittelschulen**

**Fach: Sport**

**Prüfung Theorie: Schriftliche Prüfung 30 Minuten**

zusammengestellt von R. Löblein

# Umwelt

**1.Frage: Welcher Zusammenhang besteht zwischen der Sportart Schwimmen und dem Begriff Umwelt?**

Antwort:

**2.Frage: Wie verhält sich ein umweltbewusster Radfahrer?**

Antwort:

**3.Frage: Welcher Zusammenhang besteht zwischen den Sportspielen und der Umwelt?**

Antwort:

**4.Frage: Woran kann man bei Sportspielen eine gute Orientierungsfähigkeit erkennen?**

Antwort: •

# Fairness- Kooperation

**1.Frage: Wie lautet der oberste Grundsatz im Sport?**

Antwort:

**2.Frage: Was bedeutet fair sein?**

Antwort:

**3.Frage: Goldene Regeln der Fairness?**

Antwort:

**4.Frage:** Welche praktischen Möglichkeiten habe ich Fairness u. Kooperation zu zeigen?  
Antwort:

**5.Frage:** Warum muss man im Sport unbedingt bestimmte Regeln anerkennen?  
Antwort:

# Gesundheit

**1.Frage:** Welche Bedeutung hat der Sport für die Gesundheit?  
Antwort:

**2.Frage:** Welche Bedeutung hat eine sportgerechte Kleidung für die Gesundheit?  
Antwort:

**3.Frage:** Wodurch kann die Unfallgefahr im Sportunterricht reduziert werden?  
Antwort:

**4.Frage:** Nenne Beispiele, wann und warum Sport für die Gesundheit schädlich sein kann?  
Antwort:

**5.Frage:** Warum ist ein sinnvolles Aufwärmen wichtig?  
Antwort:

**6.Frage:** Allgemeine Grundsätze des Aufwärmens!  
Antwort:

**7.Frage:** Erkläre den Begriff Puls?  
Antwort:

**8.Frage:** Wo ist der Puls fühlbar?  
Antwort:

**9.Frage:** Wie und warum wird der Puls bei körperlicher Anstrengung beeinflusst?  
Antwort:

**10.Frage:** Welchen Zweck hat die Pulskontrolle bei sportlichen Belastungen?  
Antwort:

**11.Frage:** Wie beeinflusst Ausdauertraining unseren Körper?  
Antwort:

**12.Frage:** Welche Aufgaben hat die Muskulatur?  
Antwort:

**13.Frage: Was verstehst du unter den Begriffen Agonist und Antagonist?**

Antwort:

**14.Frage: Welche Aufgaben haben die Sehnen?**

Antwort:

**15.Frage: Welche Aufgaben haben die Bänder?**

Antwort:

**16.Frage: Warum schwitzt der Körper?**

Antwort:

**17.Frage: Warum ist Trinken für den Organismus wichtig?**

Antwort:

# Leisten, Gestalten, Spielen

## Individualsportarten-Theorie

### Kondition

**1.Frage: Aus welchen Einzelbereichen setzt sich die Kondition zusammen?**

Antwort:

**2.Frage: Welche konditionellen Fähigkeiten gibt es?**

Antwort:

**3.Frage: Welche koordinativen Fähigkeiten gibt es?**

Antwort:

**4.Frage: Nenne einige typische Ausdauersportarten!**

Antwort:

### Turnen

**1.Frage: Erkläre die Begriffe „Helfen und Sichern“?**

Antwort:

**2.Frage: Nenne verschiedene Turngeräte!**

Antwort:

**3.Frage: Welche Bewegungsrichtungen gibt es?**

Antwort:

**4.Frage: Nenne 3 wichtige Stellungen zum Gerät!**

Antwort:

**5.Frage: Nenne mindestens 3 Übungen am Reck! (Nur Jungen)**

Antwort:

**6.Frage: Nenne mindestens 3 Übungen am Boden!**

Antwort:

**7.Frage: Nenne mindestens 3 Übungen am Barren!**

Antwort:

**8.Frage: Nenne 2 Sprünge (Pferd oder Kasten)!**

Antwort:

**9.Frage: Nenne mindestens 3 Übungen am Schwebebalken! (Nur Mädchen)**

Antwort:

**10.Frage: Beschreibe für 2 Geräte je eine 3-teilige Übung, bestehend aus Aufgang, Mittelteil und Abgang!**

Antwort:

## Leichtathletik

**1.Frage: Wie heißen die sportlichen Grundfertigkeiten in der Leichtathletik?**

Antwort:

**2.Frage: In welche Kategorien können die Laufdisziplinen eingeteilt werden?**

Antwort:

**3.Frage: Welche Sprungdisziplinen gibt es?**

Antwort:

**4.Frage: Welche Wurf- und Stoßdisziplinen gibt es?**

Antwort:

**5.Frage: Nenne Beispiele für Kurz-, Mittel- und Langstreckenläufer!**

Antwort:

**6.Frage: Nenne die 4 Phasen bei allen Sprungwettbewerben!**

Antwort:

**7.Frage: Wie lautet das Startkommando im Kurzstreckenlauf und wie reagierst du?**

Antwort:

**8.Frage: Wie lautet das Startkommando beim Mittel- und Langstreckenlauf?**

Antwort:

**9.Frage: Welche Staffelarten gibt es?**

Antwort:

**10.Frage: Welche Weitsprungtechniken gibt es?**

Antwort:

**11.Frage: Nenne mind. drei verschiedene Hochsprungtechniken!**

Antwort:

**12.Frage: Von welcher Seite erfolgt bei einem Hochspringer mit Floptechnik der Anlauf, wenn das rechte Bein das Sprungbein ist?**

Antwort:

**13.Frage: Wie lange muss die Latte beim Hochsprung liegen bleiben, damit der Versuch gültig gewertet wird?**

Antwort:

**14.Frage: Wann ist ein Kugelstoßversuch ungültig?**

Antwort:

**15.Frage: Wie wird beim Kugelstoßen die Weite gemessen?**

Antwort:

## Gymnastik/Tanz

**1.Frage: Aufgaben der schulischen Gymnastik?**

Antwort:

**2.Frage: Welche Handgeräte gibt es in der Gymnastik?**

Antwort:

**3.Frage: Wie lauten die Grundformen der Bewegung?**

Antwort:

**4.Frage: Welche 4 Faktoren bestimmen die Bewegung?**

Antwort:

**5.Frage: Welche Aufstellungsformen gibt es bei Partnerübungen?**

Antwort:

**6.Frage: Welche Aufstellungsformen gibt es in der Gruppe?**

Antwort:

**7.Frage: Welche Aufstellungsformen kennst du vom Volkstanz?**

Antwort:

**8.Frage: Wie können Tänze eingeteilt werden?**

Antwort:

**9.Frage: Welche modernen Tänze sind dir bekannt?**

Antwort:

# Mannschaftssportarten-Theorie

## Basketball

**1.Frage: Welche Passarten kennst du?**

Antwort:

**2.Frage: Welche Korbwurfarten gibt es?**

Antwort:

**3.Frage: Aus wie vielen Spielen besteht eine Mannschaft?**

Antwort:

**4.Frage: Welche Sekundenregeln gibt es?**

Antwort:

**5.Frage: Was verstehst du unter dem Begriff „Rebound“?**

Antwort:

**6.Frage: Welche Arten von Fouls gibt es?**

Antwort:

**7.Frage: Wie werden persönliche Fouls geahndet?**

Antwort:

**8.Frage: Wie werden technische Fouls geahndet?**

Antwort:

**9.Frage: Was versteht man unter einem Halteball?**

Antwort:

**10.Frage: Wann wird ein Sprungball verhängt?**

Antwort:

**11.Frage: Was passiert beim 5. Foul eines Spielers?**

Antwort:

**12.Frage: Was versteht man unter einem Doppeldribbling?**

Antwort:

## Fußball

**1.Frage: Welche Stoßarten sind dir bekannt?**

Antwort:

**2.Frage: Welche Möglichkeiten der Ballannahme und -mitnahme sind dir bekannt?**

Antwort:

**3.Frage: Wann gibt es beim Fußball einen Elfmeter?**

Antwort:

**4.Frage: Erkläre den Unterschied zwischen einem direkten und einem indirekten Freistoß!**

Antwort:

**5.Frage: Wann wird ein direkter bzw. indirekter Freistoß verhängt?**

Antwort:

**6.Frage: Kann durch einen Einwurf bzw. einen Eckstoß direkt ein Tor erzielt werden?**

Antwort:

**7.Frage: Wie viele Spieler darf eine Mannschaft während eines Spieles auswechseln?**

Antwort:

**8.Frage: Welche Mannschaftsteile gibt es?**

Antwort:

**9.Frage: Wie viele Spieler dürfen in einer Mannschaft auf dem Platz stehen?**

Antwort:

**10.Frage: Erkläre den Unterschied zwischen Manndeckung und Raumdeckung!**

Antwort:

**11.Frage: Welcher Unterschied besteht zwischen Abstoß und Abschlag?**

Antwort:

**12.Frage: Wie lange dauert ein Fußballspiel und wie wird das Spiel gewertet, wenn nach Beendigung der regulären Spielzeit kein Sieger feststeht?**

Antwort:

**13.Frage: Wie viele „Halbzeiten“ gibt es in einem Spiel und wie lange dauert eine „Halbzeit“?**

Antwort:



**14.Frage: Welche Strafen kann der Schiedsrichter verhängen?**

## Handball

**1.Frage: Erkläre den Unterschied zwischen „Prellen“ und „Tippen“!**

Antwort:

**2.Frage: Wie viele Schritte darf ein Spieler mit dem Ball in den Händen machen?**

Antwort:

**3.Frage: Wie heißen die beiden Grundelemente des Handballspiels?**

Antwort:

**4.Frage: Nenne die 3 wichtigsten Wurfarten im Handball!**

Antwort:

**5.Frage: Wie viele Spieler bilden eine Mannschaft?**

Antwort:

**6.Frage: Darf der Torwart den Wurfkreis verlassen?**

Antwort:

**7.Frage: Wie werden Regelübertretungen geahndet?**

Antwort:

**8.Frage: Wann wird auf Freiwurf entschieden?**

Antwort:

**9.Frage: Wann wird auf 7m entschieden?**

Antwort:

**10.Frage: Was verstehst du unter einer 5:0 + 1 Abwehr?**

Antwort:

**11.Frage: Wie werden die einzelnen Spielpositionen in der 6:0 Deckung bezeichnet und gegen welche Gegner wird diese Formation angewendet?**

## Volleyball

**1.Frage: Wie viele Spieler dürfen zugleich auf dem Feld stehen?**

Antwort:

**2.Frage: Wie lange dauert ein Spiel?**

Antwort:

**3.Frage: Wann ist ein Satz gewonnen?**

Antwort:

**4.Frage: Wann erhält eine Mannschaft einen Punkt?**

Antwort:

**5.Frage: Welche Fehler können zu Punkten für den Gegner führen?**

Antwort:

**7.Frage: Mit welchen Körperteilen darf der Ball gespielt werden?**

Antwort:

**8.Frage: Wann darf ein Spieler den Ball öfter als 1 x berühren?**

Antwort:

**9.Frage: Nenne technische Grundelemente des Spiels?**

Antwort:

**12.Frage: Was versteht man unter einem Lob und welches taktische Gegenmittel gibt es?**

Antwort:

**13.Frage: Was versteht man unter einem Block?**

Antwort:

**15.Frage: Welche Positionsnummern haben die Netzspieler?**

Antwort:

**17.Frage: Von welcher Position wird die Angabe gespielt?**

Antwort:

**18.Frage: Erkläre die besondere Stellung des sog. „Liberos“!**

Antwort: