

Sport

Zusammensetzung → 3 Prüfungsteile

Theorie

Basiswissen + gewählte Individualsportart + gewählte Mannschaftssportart

Individualsportart

Eine Sportart wird gewählt

- Leichtathletik
- Schwimmen
- Gerätturnen
- Gymnastik/Tanz

Alle drei
Prüfungsteile
Zählen gleichwertig!

Mannschaftssportart

Eine Sportart wird gewählt

- Fußball
- Basketball
- Volleyball
- Handball
- Badminton
- Eishockey

Stoffumfang/Lerninhalt

- Skript Basiswissen
(Sportmotorische Fähigkeiten, Energiebereitstellung, Training, Ernährung, Beweglichkeit, Sportverletzungen)
- 1 Skript aus dem Bereich Individualsportart
Je nach Sportart Wettkampfbestimmungen, Technik, Bewegungsbeschreibungen usw.
- 1 Skript aus dem Bereich Mannschaftssportart
Je nach Sportart Wettkampfbestimmungen, Spielregeln/Schiedsrichterzeichen, Technik, Taktik, Bewegungsbeschreibungen usw.
- **Die Skripte sind im Sekretariat für 2 € erhältlich!!!**

Prüfungsablauf und –verfahren

- **Schriftliche Prüfung → 30 Minuten**
- **Praktische Prüfung → Individualsportart**
Leichtathletik → 100 m, Kugelstoßen oder Schlagballwurf 200 g, Hochsprung oder Weitsprung, 1000 m Lauf
Schwimmen → 100 m und 50 m Zeitschwimmen (zwei verschiedene Stilarten), 25 m Technik + Wende (Stilart frei wählbar), Turmspringen oder Streckentauchen
Gerätturnen → 3 Geräte (wählbar aus Boden, Reck, Barren oder Sprung)
Gymnastik Tanz → 2 Tänze, ein freier Tanz ca. 1:30 Min. und ein Tanz mit Handgerät ca. 1 Min.
- **Praktische Prüfung → Mannschaftssportart**
Jede Sportart → 5 Technikübungen + 1 Spiel