



## Praktische Prüfungsanforderungen

### Maturavorprüfung

Typ 01 – 02

### Limitorientierte Einheiten

Typ 01 – 02

- **Große Sportspiele**  
Basketball – Fußball – Handball - Volleyball
- **Gerätturnen**
- **Schwimmen - Wasserspringen**
- **Leichtathletik**
- **Typ 01 – Vielseitigkeit**
  - Akrobatik
  - Musik und Bewegung
  - Leichtathletik – Mehrkampf
  - Rückschlagspiele

# ALLGEMEINE PRÜFUNGSBEDINGUNGEN

Die Maturavorprüfung ist für Schülerinnen und Schüler der vierjährigen Zweige verpflichtend. Ein positiver Abschluss der Maturavorprüfung ist Voraussetzung für die Zulassung zur Matura. Der Haupttermin und 1. Nebentermin findet in der 7. Klasse statt.

## Termine:

Der **Haupttermin** der Maturavorprüfung findet im Zeitraum zwischen April und Juni statt. Der **1. Nebentermin** in der letzten Schulwoche (Juli). Der **2. Nebentermin** findet im Herbst (Oktober/November) statt.

## Inhalte:

- Gerätturnen: weiblich: Sprung, Reck, Balken, Boden, Basistest  
männlich: Sprung, Reck, Barren, Boden, Basistest  
(laut Punktwertung)
- Spiele: Aus den großen Ballsportspielen Fußball, Handball, Volleyball und Basketball müssen zwei gewählt werden.
- Leichtathletik: weiblich: 100 m, Weit oder Hoch, Kugel oder Speer, 800 m  
männlich: 100 m, Weit oder Hoch, Kugel oder Speer, 1500 m
- Schwimmen: 100m im Kraulstil (Limits)  
Technikprüfung (Start, eine Länge + entsprechende Wendetechnik):  
Brust- **und** Rückentechnik (01 Typ)  
Brust – **oder** Rückentechnik (02 Typ)  
Wasserspringen: verpflichtend (01-Typ)  
kann gewählt werden (02-Typ) - Anmeldung muss vor der Schwimmprüfung erfolgen!  
Das **Limit** über 100 m **muss positiv** absolviert werden! Mit der Technik- und Wassersprungprüfung kann sich die Note um jeweils 0,5 Grad verändern.
- 01-Klasse Schwerpunktprüfung:  
Aus folgenden Schwerpunkten muss **ein Schwerpunktfach** gewählt werden: Akrobatik, Musik u. Bewegung, Rückschlagspiele (Badminton – Tennis - Tischtennis), Leichtathletik Mehrkampf

## Prüfungsbedingungen

Typ 01: Alle Teilbereiche müssen positiv absolviert werden.

Typ 02: Es muss in allen Bereichen angetreten werden. Ein Teilbereich kann negativ absolviert werden, jedoch kann dann bei der Gesamtnote für die Maturavorprüfung bestenfalls ein „Befriedigend“ erreicht werden.

# SCHWERPUNKTVERTEILUNG

|       | 5. Klasse      | 6. Klasse      | 7. Klasse        |
|-------|----------------|----------------|------------------|
| Sept. | Leichtathletik |                | Vorbereitung     |
| Okt.  |                | Leichtathletik | Maturavorprüfung |
| Nov.  | Gerätturnen    | Schwimmen      |                  |
| Dez.  |                |                | Wiederholung     |
| Jän.  |                | Ballspiele     | aller Inhalte    |
| Feb.  |                |                |                  |
| März  | Leichtathletik |                | Vorbereitung     |
| April |                | Leichtathletik | Maturavorprüfung |
| Mai   |                |                | Maturavorprüfung |
| Jun.  | Schwimmen      | Schwimmen      | Ballspiele       |

# **SPIELE**

- **Basketball**
- **Fußball**
- **Handball**
- **Volleyball**

# BASKETBALL

## 6./7. Klasse Anforderungen + Maturavorprüfung

### 1. Basketball-Slalom (Dribbling)

Ablauf: 1 min Slalomdribbeln mit Handwechsel (5 Stangen, Abstand 1,5m)

|                      |   |   |           |
|----------------------|---|---|-----------|
| Bewertungskriterien: | Anzahl passierter Zwischenräume – eine Länge entspricht 4 Punkten |   |           |
|                      | Burschen  |   | Mädchen   |
|                      | über 55   | 1 | über 50   |
|                      | 50 bis 54   | 2 | 45 bis 49 |
|                      | 45 bis 49   | 3 | 40 bis 44 |
|                      | 40 bis 44   | 4 | 35 bis 39 |

### 2. Dribbling - Korbleger aus dem Lauf

Ablauf: Ausgehend vom Freiwurfeck Dribbling zum Korb mit anschließendem Korbleger, Fangen des Rebounds und Dribbling zurück zum Freiwurfeck, neuer Durchgang (50 sec.) – Schritte beachten

|                      |              |   |              |
|----------------------|--------------|---|--------------|
| Bewertungskriterien: | Burschen     |   | Mädchen      |
|                      | ab 9 Treffer | 1 | ab 7 Treffer |
|                      | 8 u. 7       | 2 | 6 u. 5       |
|                      | 6 u. 5       | 3 | 4 u. 3       |
|                      | 4            | 4 | 2            |

### 3. Korbwürfe

Ablauf: Korbwürfe abwechselnd von rechter und linker Seite (30 sec.)

|                      |                 |   |                 |
|----------------------|-----------------|---|-----------------|
| Bewertungskriterien: | Burschen        |   | Mädchen         |
|                      | über 15 Treffer | 1 | über 13 Treffer |
|                      | 15 bis 13       | 2 | 13 bis 11       |
|                      | 12 bis 09       | 3 | 10 bis 07       |
|                      | 08 bis 06       | 4 | 06 bis 04       |

### 4. Zielgenauigkeit

Ablauf: Wurf auf den Korb von sieben verschiedenen Punkten (Punkte liegen alle auf der Zonenbegrenzung) – 2 Durchgänge (14 Würfe - Treffer = 2 Punkte, Ringberührung von oben = 1 Punkt)

|                      |                  |   |   |
|----------------------|------------------|---|---|
| Bewertungskriterien: | 28 bis 24 Punkte | = | 1 |
|                      | 23 bis 20 Punkte | = | 2 |
|                      | 19 bis 15 Punkte | = | 3 |
|                      | 14 bis 10 Punkte | = | 4 |
|                      | unter 10 Punkte  | = | 5 |

### 5. Spielverhalten Streetball

Ablauf: 2 gegen 2 auf einen Korb

Bewertungskriterien: Spielverständnis, Stellungsspiel

### 6. Regelkunde

# FUSSBALL

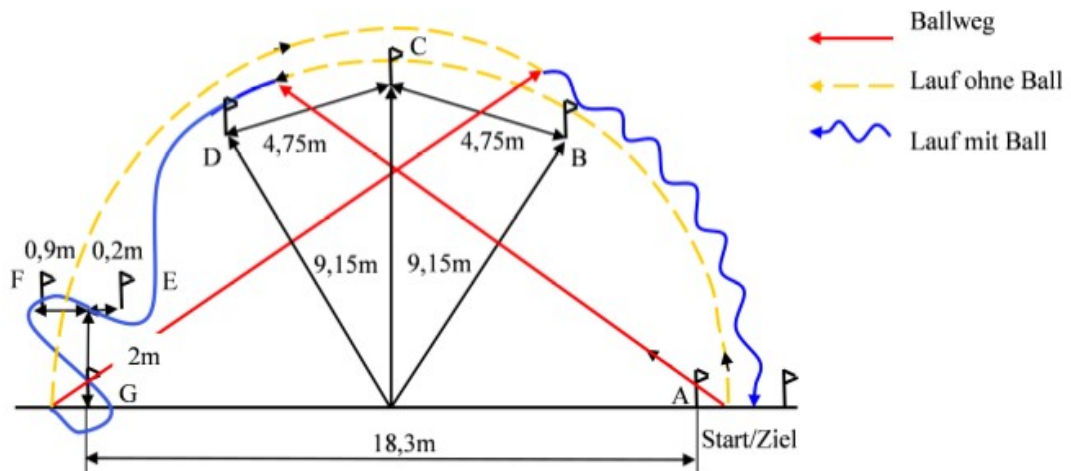
## 1. Jonglieren

- Sicheres beidbeiniges Jonglieren (abwechselnd rechts und links) – Note: Gut
- Kleiner Kreis (siehe Film) – Note: Sehr gut
- Großer Kreis (siehe Film) – Note: Römisch Sehr gut (kompensiert ein Gut aus einer anderen Übung)

## 2. Komplexübung Dribbling/Pass

Testablauf:

- Pass (ruhender Ball) mit dem rechten Fuß durch den Mittelkreis (zwischen den Stangen C und D hindurch). Erlaufen des Balles außerhalb der Stangen. Kriterium: tempierter Pass, nicht zu kurz bzw. zu weit
- Annahme des rollenden Balles, Slomdribbling in Laufrichtung um die Stangen E, F und G (siehe Skizze). Kriterium: Ballführung
- Pass mit dem linken Fuß durch den Kreis (zwischen den Stangen B und C hindurch) Erlaufen des Balles außerhalb der Stangen E, D, C und B. Kriterium wie (1)
- Ballannahme und Ball durch das Start-/Zieltor führen.



Beurteilungskriterien/Beurteilungsbereiche:

- Zeit für das Absolvieren der Komplexübung
- Der Pass mit dem rechten Fuß (bzw. linken Fuß) darf erst dann angenommen werden, wenn der Ball die Verbindungslinien zw. Tor C und D (bzw. Tor B und C) überquert hat. Wird der Ball vor der Verbindungslinie angenommen, so ist dieser Versuch ungültig.

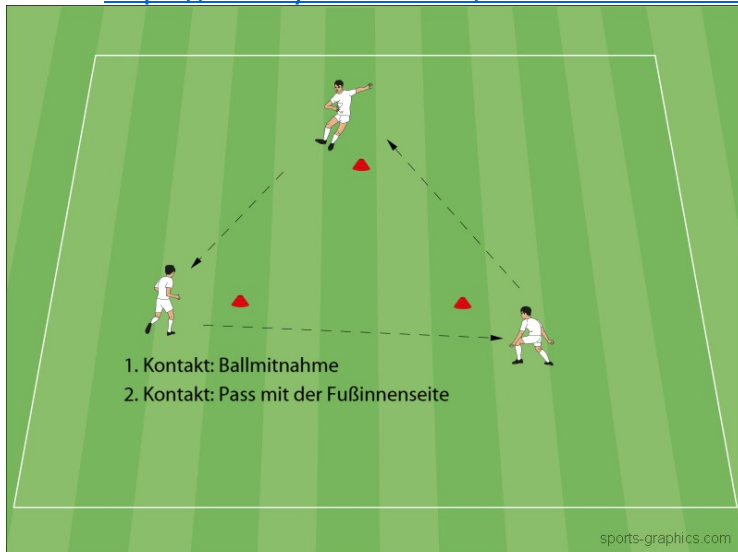
Limits & Versuche:

- Halle: Sehr gut <20,0s. Pro Sekunde länger ein Notengrad höher.
- Rasen: Sehr gut <19,5s. Pro Sekunde länger ein Notengrad höher.

3 Versuche stehen zur Verfügung.

### 3. Passen/ An- und Mitnahme – Passdreieck zu dritt

Siehe: <https://www.youtube.com/watch?v=-BokaVZqbmA>



Bewertung:

- Zuspiel auf den richtigen Fuß
- Orientierte Ballan- und -mitnahme
- Timing beim freilaufen
- Ball bleibt immer in Bewegung
- Beidfüßigkeit

Varianten:

- Ballmitnahme mit der Fußinnenseite
- Ballmitnahme mit der Fußaußenseite
- Ballmitnahme hinter dem Standbein
- Aufdrehen (mit der Sohle um sich herumziehen)

### 4. Torschuss

5 li + 5 re = 10 Tore max.

Von der 16 m Linie (Mädchen 12 m) muss der Ball direkt ins Tor (Ball darf erst hinter der Torlinie den Boden berühren)

- 4 Tore = 4 (beidbeinig: mind. 1 Tor mit dem „schlechteren“ Bein)
- 5,6 Tore = 3
- 7,8 Tore = 2
- 9,10 Tore = 1

### 5. Bewertung Spielverhalten

Spiel 3 gegen 3 auf 4 Tore

### 6. Regelkunde

# HANDBALL

- 1) **Körpertäuschung** 1. mit „Finte zur Hand“ mit anschließendem Sprungwurf auf das Tor und

2. „Finte gegen die Hand“ mit einmaligem Dribbling mit anschließendem Sprungwurf auf das Tor.

Augenmerk auf:

# Rhythmuswechsel- und Tempowechsel

# Richtungswechsel - letzter Schritt Richtung Tor

# Hand: ausgedrehtes Handgelenk

# hoher Ellbogen

# ausdrehen des Wurfarmes Je 2 Versuche links und rechts.

- 2) **Wurf auf das Handballtor**

Der Ball wird aus dem Lauf mit Stemmschritt auf das Tor geworfen. Als Treffer gilt, wenn der Ball ohne Bodenberührung im Tor landet.

Torabstand: Mittellinie - Burschen bzw. 15m - Mädchen

5 Würfe

5 Treffer = 1

4 Treffer = 2

3 Treffer = 3

2 Treffer = 4

- 3) **Ballgeschicklichkeitsübung** im Paar mit 2 Bällen:

SpielerIn A wirft ihren/seinen Ball senkrecht hoch, fängt den zugeworfenen Ball von SpielerIn B und spielt diesen wieder sofort zu SpielerIn B zurück, um dann ihren/seinen Ball wieder zu fangen.

Anschließend spielt B ihren/seinen Ball senkrecht hoch, fängt den Ball von A, spielt in wieder an A zurück, um dann ihren/seinen Ball wieder zu fangen.

Keine Wiederholungszahl vorgeschrieben, jedoch sollte diese Übung mehrmals gespielt werden können.

- 4) **Passen und Fangen** an die Wand:

Begrenzungslinie: Abstand zur Wand 6m (Burschen); 5m (Mädchen)

Wiederholtes Passen an die Wand mit anschließendem Fangen

Gezählt werden die innerhalb 30s gefangenen Pässe

Bei übertreten der Begrenzungslinie beim Werfen bzw. Fangen wird kein Punkt gezählt – „Ersatzbälle“ liegen bereit.

Burschen

13 Punkte

12

10

8

weniger 8

1

2

3

4

5

Mädchen

11 Punkte

10

8

6

weniger 6

- 5) **Spielfähigkeit**

- 6) **Regelkunde**



# VOLLEYBALL

## 1. Pritschen und Baggern

### Pritschen:

Ablauf: Der Schüler/In startet in etwa 20 m von der Wand entfernt und pritscht sich den Ball innerhalb eines 2,5 m breiten Korridors in der Vorwärtsbewegung selber hoch (mindestens 1,5 m) – bis zur Wand – dort Übergang zu kontrolliertem Pritschen gegen die Wand. Dabei wird ein ca. 5m langes und 3m hohes Rechteck als Ziel vorgegeben.

Bewertungskriterien: Technik (Ellbogen, Federung im Hanggelenk, Streckung der Arme, Ballkontrolle, fließender Übergang zur Wand)

### Baggern:

Ablauf: Der Schüler/In startet in etwa 20 m von der Wand entfernt und baggert sich den Ball innerhalb eines 2,5 m breiten Korridors in der Vorwärtsbewegung selber hoch (mindestens 1,5 m) – bis zur Wand – dort versucht er/sie den Ball in einen an der Wand befestigten Ring auf Höhe des Basketballkorbs zu spielen. Für die Beurteilung ist ein Nichttreffen nicht ausschlaggebend!

Bewertungskriterien: Technik (gestreckte Ellbogen, Ball wird auf den Unterarmen gespielt, Ballkontrolle, Übergang/Umstellung vom Hochbaggern zum Zielbaggern nach vorne)

## 2. Angriffsschlag/Smash

Ablauf: Schüler/In baggert zugeworfenen Ball von der Position 4 zum/r „Steller/In“ (Position 3) – Ball wird auf die 4 „gestellt“ - Angriffsschlag von der Position 4

Bewertungskriterien: Technik (Schlagbewegung, Timing, richtiger Anlauf mit Stemmschritt, beidbeiniger Absprung)

## 3. Service „von oben“ oder „von unten“

Ablauf: Schülern/In serviert zehn Aufschläge (hinter der Grundlinie) – Lehrer gibt Anweisung „kurz“ oder „lang“ vor jedem Service – Aufschlagfeld wird in der Mitte „halbiert“ - Treffer werden gezählt. Zusätzlich wird die Technik beurteilt: Bei guter bzw. schlechter Ausführung kann sich die Note um +/- 1 verbessern/verschlechtern

Bewertungskriterien: Technik (Ballwurf, Treffpunkt des Balles, Schlag mit offener Hand, richtiger Fuß vorne, stabile Körperhaltung)

| Punktetabelle | „von unten“ | „von oben“ |
|---------------|-------------|------------|
| 10/9          | 2           | 1          |
| 8/7           | 3           | 2          |
| 6/5           | 4           | 3          |
| 4/3           | 5           | 4          |
| >3            |             | 5          |

## 4. Spielverhalten

Ablauf: Volleyball – Grundspiel 3 mit 3 (Kleinfeld)

Bewertungskriterien: Spielverständnis, Stellungsspiel,...

## 5. Regelkunde

# **GERÄT- TURNEN**

# GERÄTTURNEN

## **Schüler:**

Jeder Schüler muss bestimmte Elemente an den Geräten Boden, Sprungtisch (Höhe 1,35m / 5. Kl. 1,25m), Barren und Reck zeigen. Turnt der Schüler die Elemente in Verbindung so werden Zusatzpunkte vergeben. Weiters werden zwei Teilbereiche der motorischen Grundeigenschaften abgeprüft. Diese Teilbereiche sind Tauklettern und Rumpfbeugen vorwärts.

## **Schülerinnen:**

Jede Schülerin muss bestimmte Elemente an den Geräten Boden, Sprungtisch (Höhe 1,20 / 5. Kl. 1,15m), Balken und Reck zeigen. Turnt die Schülerin die Elemente in Verbindung so werden Zusatzpunkte vergeben. Weiters werden zwei Teilbereiche der motorischen Grundeigenschaften abgeprüft. Diese Teilbereiche sind Tauklettern und Rumpfbeugen vorwärts.

Die zu turnenden Elemente sind auf dem Prüfungsblatt ersichtlich.

| Name  | Sprung  | Reck / Stufenbarren |                   |                               |              |                      | Basistest       |                      |   | Balcken Verbindung +1   |       |                                |                   |                     | Boden Verbindung +1 |                                |              |                      | Ges. Pkt.           | Note                                    |    |   |    |  |  |  |  |   |   |
|-------|---|---------------------|-------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|-----------------|----------------------|---|---|-------|--------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|---------------------|---|----|---|----|--|--|--|--|---|---|
|       |   | 2                   | 2                 | 2                             | 2            | 2                    | ZP              | 5                    | 5   | 2   | 2     | 2                              | 2                 | 2                   | 2                   | 2                              | 2            | 2                    |                     |   | 1  | 4 | ZP |  |  |  |  |   |   |
| Datum | Hocke über Sprungtisch, Höhe 1,20 m, Brett mind. 1,30 m von Gerätmitte entfernt | Hüftaufschwung      | Hüftumschwung rw. | Hoher Rückschwung - Hockwende | Unterschwung | Seilklettern 4m Zeit | Seilklettern 4m | Rumpfbeugen vorwärts | aus dem Stand Einspreizen z. Reitsitz - Schwebesitz - Aufstehen | Wechselschritt - Spreizschlußsprung i. d. Hocke * 1/2 Drehung | Waage | 1/2 Passé - Drehung li oder re | Radwende (Rondat) | Grätschwinkelsprung | Sprungrolle         | Spagatsprung - Pferdchensprung | Rad re/li 2x | Handstand - abrollen | 1/1 Passé - Drehung | Rolle rw. durch d. flüchtigen Handstand |    |   |    |  |  |  |  |   |   |
|       |   | 5                   | 2                 | 2                             | 2            | 2                    | 5               | 5                    | 2   | 2   | 2     | 2                              | 2                 | 2                   | 2                   | 2                              | 2            | 2                    | 1                   | 4                                       | ZP |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |
|       |   |                     |                   |                               |              |                      |                 |                      |   |   |       |                                |                   |                     |                     |                                |              |                      |                     |   |    |   |    |  |  |  |  | 0 | 5 |

| Bemerkung:  |     | Note |
|-------------|-----|------|
| Punkte      |     |      |
| 51 - 44     | 1   | 1    |
| 43,5 - 41   | 1,5 | 1,5  |
| 40,5 - 38,5 | 2   | 2    |
| 38 - 36     | 2,5 | 2,5  |
| 35,5 - 32   | 3   | 3    |
| 31,5 - 30   | 3,5 | 3,5  |
| 29,5 - 24   | 4   | 4    |
| > 23,5      | 5   | 5    |

| Bemerkung:  |        | Note   |
|---|--------|--------|
| Seilklettern: Klettern (mit Beinchluss 4 m) - Begonnen wird aus dem Stehen.               |        |        |
| 20 sek  | 17 sek | 14 sek |
| 1 Pkt   | 2 Pkt  | 3 Pkt  |
| 4 Pkt   | 5 Pkt  |        |
| Rumpfbeugen vorwärts: Stand auf Langbank - Reichweite unter Standfläche, Haltezeit 3 sec. |        |        |
| 4 cm  | 6 cm   | 8 cm   |
| 1 Pkt   | 2 Pkt  | 3 Pkt  |
| 4 Pkt   | 5 Pkt  |        |

# Sportgymnasium Dornbirn

Gerätturnen - männlich

| Name              | Sprung  |           |                 |                      |   | Barren        |            |    | Reck       |    |               | Boden      |    |               | Gesamtpunkte | Note |    |
|-------------------|---|-----------|-----------------|----------------------|---|---------------|------------|----|------------|----|---------------|------------|----|---------------|--------------|------|----|
|                   | Pferd lang  | Basistest | Seilklettern 4m | Rumpfbeugen vorwärts | Hocke über Sprungtisch, Höhe 1,35 m, Brett mind. 1,30 m von Gerätmitte entfernt | Verbindung +1 | Verbindung | ZP | Verbindung | ZP | Verbindung +1 | Verbindung | ZP | Verbindung +1 |              |      | ZP |
| Datum             |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              |      |    |
|                   | 5   | 5         | 0               | 5                    |   | 2             | 3          | 2  | 3          | 3  | 2             | 2          | 2  | 3             | 3            |      |    |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
|                   |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              | 0    | 5  |
| <b>Bemerkung:</b> |   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              |      |    |
|                   | Seilklettern: Hangeln (ohne Beinabschluss 4 m). - Begonnen wird im Sitzen auf einer Niedersprungmatte, die Beine dürfen beim und nach dem Start die Matte nicht berühren. |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              |      |    |
| <b>48 - 41</b>    | <b>Note 1</b>   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              |      |    |
| 40,5 - 39         | 19 sec 16 sec 13 sec 10 sec 8 sec<br>1 Pkt 2 Pkt 3 Pkt 4 Pkt 5 Pkt  |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              |      |    |
| 38,5 - 35         | Rumpfbeugen vorwärts: Stand auf Langbank - Reichweite unter Standfläche, Haltezeit 3 sec.<br>2 cm 4 cm 6 cm 8 cm 10 cm<br>1 Pkt 2 Pkt 3 Pkt 4 Pkt 5 Pkt                   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              |      |    |
| 34,5 - 33         | 2   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              |      |    |
| 32,5 - 29         | 3   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              |      |    |
| 28,5 - 27         | 3,5   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              |      |    |
| 26,5 - 22         | 4   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              |      |    |
| > 21,5            | 5   |           |                 |                      |   |               |            |    |            |    |               |            |    |               |              |      |    |

**SCWIMMEN**

# SCHWIMMEN

In der allgemeinen Sportausbildung wird sowohl die Brust- als auch der Kraulstil erarbeitet (Wendetechniken, Startsprung).

## Schwimmtechnik

Stilnote in zwei Lagen (Brust, Kraul, Rücken bzw. Delphin); bewertet wird die Starttechnik, die gewählte Schwimmtechnik (25m) und die entsprechende Wendetechnik (Brustschwimmen – Unterwasserzug nach Start und Wende!).

Durch die Technikbeurteilung kann es zu einer Auf- oder Abwertung der Schwimmnote um 0,5 Grad kommen.

## Limits - 100 m

Der Kraulstil ist im Typ O1 und O2 verpflichtend.

Typ O3 kann den Schwimmstil frei wählen – gewählte Technik muss jedoch durchgeschwommen werden.

Genauere Limits – siehe Beilage

| Auszug | männlich |              | weiblich |
|--------|----------|--------------|----------|
|        | 1:25     | Sehr gut     | 1:30     |
|        | 1:35     | Gut          | 1:40     |
|        | 1:45     | Befriedigend | 1:50     |
|        | 1:55     | Genügend     | 2:00     |

Es werden Noten in ¼ Noten gegeben – Minimum ist die Note 4,25

|            |          |      |
|------------|----------|------|
| entspricht | männlich | 1:57 |
|            | weiblich | 2:02 |

# WASSERSPRINGEN

## Typ o1:

Die Prüfung im Wasserspringen ist für den o1 Typ verpflichtend!

## Typ o2 und Typ o3:

Im o2 und o3 Typ kann die Note im Schwimmen um eine Stufe verbessert werden – das Schwimmlimit muss aber auf alle Fälle positiv sein! Die Anmeldung zum Wasserspringen muss vor der Schwimmprüfung erfolgen!

**Sprünge:** maximal zwei Versuche pro Sprung

**1m:** Strecksprung (Schülerinnen und Schüler),  
Abfaller vorwärts (Schülerinnen), Kopfsprung mit „Anlauf“ gehockt (Schüler)  
Zusatzsprung möglich (Schwierigkeit bis max. 1½ Salto vorwärts;  
Verbesserung um 0,5 Punkte möglich)

**3m:** Strecksprung, Abfaller rückwärts (männlich), Abfaller vorwärts (weiblich)

**Kriterien:** Spannung, Absprung, Höhe, Eintauchphase (Brettnähe)

## Limits 100 m:

| <b>männlich</b> | <b>6./7. Klasse</b> | <b>Note</b> | <b>weiblich</b> | <b>6./7. Klasse</b> | <b>Note</b> |
|-----------------|---------------------|-------------|-----------------|---------------------|-------------|
|                 | - 1:25              | 1           |                 | - 1:30              | 1           |
|                 | 1:26 – 1:27         | 1,25        |                 | 1:31 – 1:32         | 1,25        |
|                 | 1:28 – 1:31         | 1,50        |                 | 1:33 – 1:36         | 1,50        |
|                 | 1:32 – 1:33         | 1,75        |                 | 1:37 – 1:38         | 1,75        |
|                 | 1:34 – 1:35         | 2           |                 | 1:39 – 1:40         | 2           |
|                 | 1:36 – 1:37         | 2,25        |                 | 1:41 – 1:42         | 2,25        |
|                 | 1:38 – 1:41         | 2,50        |                 | 1:43 – 1:46         | 2,50        |
|                 | 1:42 – 1:43         | 2,75        |                 | 1:47 – 1:48         | 2,75        |
|                 | 1:44 – 1:45         | 3           |                 | 1:49 – 1:50         | 3           |
|                 | 1:46 – 1:47         | 3,25        |                 | 1:51 – 1:52         | 3,25        |
|                 | 1:48 – 1:51         | 3,50        |                 | 1:53 – 1:56         | 3,50        |
|                 | 1:52 – 1:53         | 3,75        |                 | 1:57 – 1:58         | 3,75        |
|                 | 1:54 – 1:55         | 4           |                 | 1:59 – 2:00         | 4           |
|                 | 1:56 – 1:57         | 4,25        |                 | 2:01 – 2:02         | 4,25        |



# **LEICHT- ATHLETIK**

# LEICHTATHLETIK

## 5. Klasse - Limitorientierte Sporteinheit:

Disziplinen:

|               |                                    |
|---------------|------------------------------------|
| Schülerinnen: | 100 m/ Weit / Kugel (3kg) / 800 m  |
| Schüler:      | 100 m/ Weit / Kugel (4kg) / 1500 m |

Beurteilungsschlüssel – Note aus 4 Einzelbewerben (5. Klasse):

|               |              |           |
|---------------|--------------|-----------|
| Schülerinnen: | Sehr gut     | 1700 Pkt. |
|               | Gut          | 1400 Pkt. |
|               | Befriedigend | 1200 Pkt. |
|               | Genügend     | 900 Pkt.  |

Schlagball (200g) bei den Schülerinnen – Minimumweite 26m (Gesamtnote um 0,5 verbessert)

|          |              |           |
|----------|--------------|-----------|
| Schüler: | Sehr gut     | 1900 Pkt. |
|          | Gut          | 1700 Pkt. |
|          | Befriedigend | 1400 Pkt. |
|          | Genügend     | 1100 Pkt. |

## 6. Klasse – Limitorientierte Sporteinheit:

|               |                                |
|---------------|--------------------------------|
| Schülerinnen: | Hochsprung / Speerwurf (600 g) |
| Schüler:      | Hochsprung / Speerwurf (600 g) |

Beurteilungsschlüssel – Note aus Hoch und Speer:

|                |              |          |
|----------------|--------------|----------|
| Schülerinnen : | Sehr gut     | 850 Pkt. |
|                | Gut          | 750 Pkt. |
|                | Befriedigend | 550 Pkt. |
|                | Genügend     | 450 Pkt. |

Schlagball (200g) bei den Schülerinnen – Minimumweite 26m (Gesamtnote um 0,5 verbessert)

|          |              |          |
|----------|--------------|----------|
| Schüler: | Sehr gut     | 800 Pkt. |
|          | Gut          | 700 Pkt. |
|          | Befriedigend | 600 Pkt. |
|          | Genügend     | 450 Pkt. |

## 7. Klasse – Maturavorprüfung LA-4-Kampf:

Schülerinnen: 100 m/Weit o. Hoch/Kugel (3kg) o. Speer (600g)/ 800 m  
 Schüler: 100 m/Weit o. Hoch/Kugel (5kg) o. Speer/1500 m

### Beurteilungsschlüssel - Gesamtnote aus 4 Einzelbewerben:

Schülerinnen: Sehr gut 1700 Pkt.  
 Gut 1400 Pkt.  
 Befriedigend 1200 Pkt.  
 Genügend 900 Pkt.

Schüler: Sehr gut 1900 Pkt.  
 Gut 1700 Pkt.  
 Befriedigend 1400 Pkt.  
 Genügend 1100 Pkt.

**Zur Wahl zwischen Kugel und Speer:** Wer Speer als Wurf-/Stoßdisziplin wählt, erhält zusätzliche 100 Extrapunkte für die Endwertung.

### Prüfungsablauf:

Die SchülerInnen haben in den Laufbewerben **einen Lauf** zu absolvieren, in den technischen Bewerben (Weit, Kugel und Speer) sind **drei Versuche** erlaubt. Beim Hochsprung gibt es bei jeder Höhe 3 Sprungversuche.

### Beurteilungstabellen:

Die Beurteilung erfolgt aufgrund der errechneten Gesamtpunktezahl, die sich wiederum aus den Punkten, die in den einzelnen Disziplinen erreicht wurden, ergibt, und zwar auf der Basis der offiziellen ÖLV-Punktetabellen.

### Beispiele aus der Punktetabelle zur Einschätzung der erbrachten Einzelleistungen - Orientierungshilfe:

| Disziplin   | Schülerinnen |        | Schüler  |        |
|-------------|--------------|--------|----------|--------|
|             | Leistung     | Punkte | Leistung | Punkte |
| 100 m       | 14.40        | 543    | 12.80    | 502    |
|             | 15.00        | 457    | 13,30    | 418    |
|             | 15.50        | 390    | 13.80    | 341    |
| Weitsprung  | 4.40         | 403    | 5.30     | 441    |
|             | 3.90         | 285    | 4.75     | 335    |
|             | 3.40         | 180    | 4.20     | 239    |
| Kugelstoßen | 8.01         | 400    | 9.50     | 456    |
|             | 6.50         | 303    | 8.24     | 381    |
|             | 5.10         | 215    | 7.01     | 308    |
| 1500/800    | 3.00.07      | 365    | 5.00.21  | 559    |
|             | 3.15.00      | 238    | 5.30.00  | 399    |
|             | 3.30.10      | 137    | 6.00.14  | 264    |
| Hochsprung  | 1.35         | 460    | 1.55     | 426    |
|             | 1.25         | 359    | 1.45     | 352    |
|             | 1.15         | 266    | 1.35     | 283    |
| Speerwurf   | 26.03        | 402    | 35.03    | 371    |
|             | 21.00        | 307    | 27.00    | 257    |
|             | 16.03        | 216    | 20.02    | 162    |

**VIEL-  
SEITIGKEIT**

# Typ 01 Vielseitigkeit

Zur „normalen Maturavorprüfung“ Gerätturnen, Leichtathletik, Spiele, Schwimmen kommt **ein Schwerpunktfach** am **3. Prüfungstag**:

Wahlmöglichkeiten aus folgenden Schwerpunkten (ein Schwerpunkt verpflichtend):

- Akrobatik
- Musik und Bewegung
- Rückschlagspiele (Badminton – Tennis - Tischtennis)
- Leichtathletik Mehrkampf

# AKROBATIK

## Prüfungsinhalt:

**Salto vw. gehockt** in technisch ausgereifter Form (Feinform) auf zwei verschiedenen Absprunghilfen (Minitrampolin, Doppelaufsatztrampolin/Strecksprung-Salto oder Großtrampolin) ohne Hilfestellung.

### Ausführung:

- Richtiger Absprung / Armhaltung und Höhegewinn
- Schnelle Rotation in exakter Hock-Position
- Sichtbare Öffnungsphase mit richtiger Armhaltung
- Sichere Landung (auf dem Großtrampolin – kontrolliertes Weiterspringen/Strecksprünge)

Es müssen fünf Salto vw. Sprünge je Gerät in kurzen Abständen absolviert werden. Noten und Korrektur werden sofort bekannt gegeben.

Durch den Einbau einer technisch richtig gesetzten und durchgeführten  $\frac{1}{2}$  Schraube (drei Zusatzsprünge) kann eine Notenverbesserung erreicht werden (0,5).

**Salto rw. gehockt** auf einer Absprunghilfe (Minitrampolin, Doppelaufsatztrampolin oder Großtrampolin) - Hilfestellung möglich.

### Ausführung:

- Richtiger Absprung / Armhaltung, erkennbarer Höhegewinn
- Richtige Einleitung der Rotation / Zeitpunkt und Beinbewegung
- Öffnungsphase zum Stand

Es müssen drei Salto rw. Sprünge in kurzen Abständen absolviert werden. Noten und Korrektur werden sofort bekannt gegeben.

Durch drei Zusatzsprünge am Doppelaufsatztrampolin mit der Sprungschwierigkeit  $\frac{1}{2}$  Schraube/Salto rw. kann eine Notenverbesserung erreicht werden (1,0).

Durch die Abgabe einer schriftlichen Arbeit (MÜR Salto vw. oder rw.) kann die Note um 0,5 verbessert werden (Computer, Bilder, Text... 1-2 A4 Seiten).

**Gesamtnote: Salto vw. und Salto rw. (plus schriftliche Arbeit)**

# MUSIK UND BEWEGUNG

## (Gestaltend-darstellende Bewegungshandlungen)

### 1. Aerobic-Gestaltung

#### Aufgabenstellung:

- Vorzeigen einer Aerobic-Gestaltung mit vier Blöcken (4x32)

#### Bewertungsgrundlagen:

- Beurteilt wird, ob
- die einzelnen Elemente technisch richtig ausgeführt werden
- richtig eingezählt wird (mit Handzeichen!).

### 2. Übung mit dem Seil

#### Aufgabenstellung:

- Vorzeigen einer rhythmisch geordneten Bewegungsfolge mit dem Seil passend zu entsprechender Musik

#### Bewertungsgrundlagen:

- Beurteilt wird, ob
- die Handhabung des Seils den technischen Anforderungen entspricht,
- ein rhythmischer Fluss vorhanden ist.

### 3. Gestaltung ohne Handgerät

#### Aufgabenstellung

- Wiedergabe einer rhythmisch geordneten, wiederholbaren Verbindung von gymnastisch – tänzerischen Grundformen. Es soll eine Fortbewegung im Raum stattfinden.

#### Bewertungskriterien

- Beurteilt wird, ob
- die Verbindung die Ausführungskriterien gymnastisch-tänzerischen Bewegens erfüllt.  
Dazu zählen:
- Rhythmisch fließender Ablauf
- Wechsel von Spannung und Lösung
- Maß der Bewegungsweite
- Bewegungsharmonie

### 4. Übung mit Handgerät

#### Aufgabenstellung

- Vorzeigen einer wiederholbaren Verbindung mit einem Handgerät, in der die angegebenen Techniken enthalten sein müssen.
  - Ball – Prellen, Werfen und Fangen
  - Reifen – Rollen und Schwingen, Elemente durch den Reifen
  - Keulen – Kleine Kreise, Schlagen, kleine Würfe
  - Band – Spiralen und Schlangen
- Die Übergänge zwischen den Techniken können frei gestaltet werden.

## **Bewertungsgrundlagen**

- Beurteilt wird, ob
- die Handhabung des Geräts den technischen Anforderungen entspricht (z.B. klares Einhalten der Raumebenen; richtiges Halten, Tragen, Schwingen - insbesondere die Hand- und Armtätigkeit betreffend)
- die Mitbewegung des gesamten Körpers gegeben ist
- ein rhythmischer Fluss vorhanden ist.

## **5. Freies, rhythmisches Bewegen zu gegebener Musik/Improvisation**

### **Aufgabenstellung**

- Die KandidatInnen haben sich nach einer vorgegebenen Musik frei gemäß der unten angegebenen Kriterien zu bewegen.
- Geprüft wird die rhythmische Bewegungsfähigkeit zu einer vorgegebenen Musik. Musikmerkmale: mittleres Tempo, Dauer etwa 2 Minuten.
- Bewegungselemente aus dem Bereich „Konditionsgymnastik“, wie z.B. Aerobic, Musikgymnastik u.a. erfüllen ebenso wie festgelegte, erlernte Bewegungsformen die Anforderungen, sofern sie den Bewegungskriterien entsprechen.
- Das Bewegungsrepertoire sollte mehr als nur eine rhythmische Figur (bzw. ein Bewegungselement) sowie Variationen in Tempo und Krafteinsatz beinhalten.
- Darüber hinaus ist die Einbeziehung des gesamten Körpers in die Gestaltung wichtig. Die Überprüfung dieser Aufgabe erfolgt in Kleingruppen zu 4-6 Personen.

### **Bewertungsgrundlagen**

- Grad der Übereinstimmung von Bewegungsrhythmus und musikalischem Rhythmus
- Bewegungsrepertoire: mindestens je eine Variation in Tempo und Krafteinsatz
- Erwünscht ist entsprechend der Musiklänge eine höhere Anzahl von Elementen und Variationen
- Bewegungsausdruck: Grad der Einbeziehung des ganzen Körpers, Grad der Flüssigkeit und Gelöstheit des Bewegungsablaufs, Grad der Bewegungsintensität.

### **Bewertung:**

Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der angegebenen Kriterien durch 1 – 2 PrüferInnen. Punktwertung: 0 – 10 Punkte.

**Leistungen aus Punkt 1 und 2 sind verpflichtend, zwischen Punkt 3 und 4 kann gewählt werden. (D.h. 3 Bereiche sind zu absolvieren!)  
Punkt 5 kann gewählt werden, um die Note zu verbessern (freiwillig!).**



# LEICHTATHLETISCHER MEHRKAMPF

Es werden zur Leichtathletik-Basisprüfung bei den männlichen Kandidaten 5 und bei den weiblichen 3 Disziplinen hinzugefügt. Alle 9 bzw. 7 Leistungen werden addiert und ergeben die Vormaturanote.

## Schüler (9-Kampf):

100 m, Weitsprung, Kugelstoßen (5 kg), Hochsprung, 400 m, 60 m Hürden (6 Hürden - Abstand individuell variierbar, je 3 Schritte zwischen den Hürden; Höhe 84 cm), Diskus (1 kg), Speer (600 g)\*, 1500 m;

Jene Disziplinen, die bei der Basismatura LA ausgeführt wurden, werden in die Wertung einbezogen.

## Schülerinnen (7-Kampf):

100 m, Weitsprung, Kugelstoßen (3 kg), Hochsprung, 60 m Hürden (6 Hürden - Abstand individuell variierbar; je 3 Schritte zwischen den Hürden; Höhe 76,2 cm), Speer (600 g)\*, 800m;

Jene Disziplinen, die bei der Basismatura LA ausgeführt wurden, werden in die Wertung einbezogen.

## Wertung:

Basispunkte + Punkte in den Ergänzungsdisziplinen addieren:

### Schüler (9-Kampf):

|                |      |   |      |   |                   |
|----------------|------|---|------|---|-------------------|
| Sehr gut       | 1900 | + | 2100 | = | 4000 Punkte       |
| Gut            | 1700 | + | 1800 | = | 3500 Punkte       |
| Befriedigend   | 1400 | + | 1600 | = | 3000 Punkte       |
| Genügend       | 1100 | + | 1400 | = | 2500 Punkte       |
| Nicht genügend |      |   |      |   | unter 2500 Punkte |

### SchülerInnen (7-Kampf):

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| Sehr gut       | 3300 Punkte       |
| Gut            | 2800 Punkte       |
| Befriedigend   | 2400 Punkte       |
| Genügend       | 1900 Punkte       |
| Nicht genügend | unter 1900 Punkte |

## Punktebeispiele – Leistungen, die ein Sehr gut ermöglichen:

**Schüler:** 60 Hü (10,22 sek = 500 Pkt.); Diskus (30,01 m = 465 Pkt.); Speer (35,01 m = 371 Pkt + 100); Weit (5,00 m = 382 Pkt.); Hoch (1,60 = 464 Pkt.); 400 m (60,0 sek = 413 Pkt.)

**Schülerinnen:** 60 Hü (11,22 sek. = 504 Pkt); Weit (4,50 m = 428 Pkt.); Hoch (1,40 m = 512 Pkt.); Kugel (8,01 m = 400 Pkt.); Speer (25,33 m = 389 Pkt. + 100); 200 m (30,0 sek = 482 Pkt.)

# RÜCKSCHLAGSPIELE

Die Schülerinnen und Schüler müssen zwei Rückschlagspiele aus Badminton, Tennis und Tischtennis auswählen.

## BADMINTON

### 1. Grundschläge

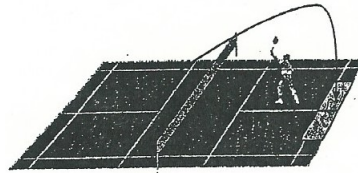
#### 1.1. Service – Hoher Aufschlag

Der Prüfling führt jeweils 5 regelgerechte hohe Aufschläge aus dem rechten und linken Aufschlagfeld aus. Der Prüfer steht mit nach oben ausgestrecktem Schläger ca. 1m vor der Matte. Der Ball muss über den Prüfer gespielt werden.

Zielfeld: 2 Turnmatten (2mx1m), die hinten quer an der Mittellinie des Spielfeldes liegen (siehe Abb.)

Wertung:

|                |      |   |
|----------------|------|---|
| Punktetabelle: | 10/9 | 1 |
|                | 8/7  | 2 |
|                | 6/5  | 3 |
|                | 4/3  | 4 |



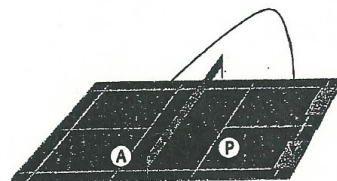
#### 1.2. Unterhand-Clear

Der Prüfer wirft dem Prüfling den Ball mit einem Unterhandwurf in den Bereich der vorderen Aufschlaglinie zu. Es wird 5mal auf die Vorhand- bzw. auf die Rückhandseite des Prüflings geworfen. Dieser spielt einen Unterhand-Clear auf eine der beiden Matten.

Zielfeld: Turnmatte, die quer in den hinteren äußeren Ecken des Einzelfeldes liegen (siehe Abb.)

Wertung:

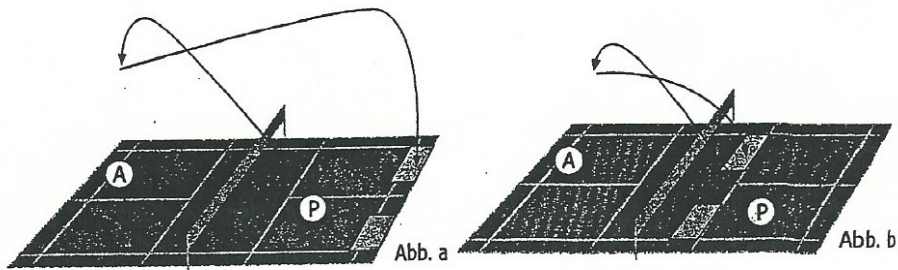
|                |      |   |
|----------------|------|---|
| Punktetabelle: | 10/9 | 1 |
|                | 8/7  | 2 |
|                | 6/5  | 3 |
|                | 4/3  | 4 |



#### 1.3. Überkopf-Clear und Überkopf-Drop

In beiden Prüfungsteilen spielt der Prüfer mit einem Unterhand-Clear dem Prüfling den Ball in den hinteren Feldbereich (Doppelaufschlaglinie) zu; je 5mal in die rechte bzw. linke Spielfeldhälfte. Der Prüfling spielt diese Aufschläge in den beiden Grundschlagarten Clear und Drop zurück. Pro Schlagart 10 Versuche.

Zielfeld: Clear-Turnmatten, die quer in den hinteren äußeren Ecken des Einzelfeldes liegen (Abb. a). Drop-Turnmatten, die quer an der vorderen Aufschlaglinie des Einzelfeldes liegen (Abb. b).



Wertung:  
 Punktetabelle:

|      |   |
|------|---|
| 10/9 | 1 |
| 8/7  | 2 |
| 6/5  | 3 |
| 4/3  | 4 |

## 2. Komplexübung

Prüfer und Prüfling spielen sich den Ball auf einem halben Spielfeld in zwei Komplexformen zu. Bewertet wird, wie oft der Ball in der vorgegebenen Schlagfolge im Spiel gehalten werden kann. Gezählt wird jeder Schlag des Prüflings. Bei einem Fehler des Prüfers wird dort weitergezählt, wo die Schlagfolge unterbrochen wurde. Der Prüfling hat bei jeder Schlagfolge zwei Versuche; bewertet wird der bessere. Ein Versuch ist beendet, wenn der Prüfling einen Fehler gemacht hat oder die maximale Zahl von 10 Punkten erreicht ist. Auf die technisch richtige Ausführung der Schläge muss geachtet werden.

Durchführung:

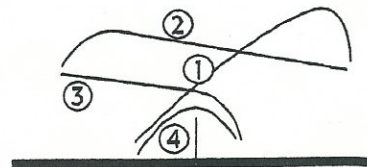
1. hoher Aufschlag (= Unterhand Clear)
2. Überkopf-Clear
3. Überkopf-Drop
4. Unterhand-Drop (weiter mit Unterhand-Clear wie 1.)

Bei dieser Übung werden 2 Durchgänge gespielt; einmal beginnt der Prüfer, einmal beginnt der Prüfling, da sonst vom Prüfling immer die gleichen Schläge durchgeführt werden. Bei jedem Durchgang hat der Prüfling 2 Versuche (siehe oben).

Wertung:

Punktetabelle:

|       |   |
|-------|---|
| 20/18 | 1 |
| 17/15 | 2 |
| 14/12 | 3 |
| 11/09 | 4 |



## 3. Spielverständnis/Regelkunde/Spielfähigkeit

2 Prüflinge spielen einen verkürzten Satz auf 11 Punkte. Geachtet wird auf das Spielverständnis, die Spielfähigkeit und richtiges, situationsgemäßes Handhaben des Regelwerks.

Diese Punkte fließen am Ende mit der gleichen Wertigkeit, wie die einzelnen Teilbereiche der Technik, in die Gesamtnote ein.

# TENNIS

## 1. Grundschräge

### 1.1. Vorhand und Ruckhand cross in ein markiertes Feld

Spieler A steht an der Grundlinie, wobei der Spieler A den Ball Vorhand – cross ins markierte Feld spielen sollte, Spieler B steht an der T-Linie, spielt den Ball aus dem „Korb“ longline, sodass Spieler A aus keiner Defensivesituation den Ball cross spielen muss. Anzahl der Bälle 20. Anschließend Rollentausch. Dieselbe Übung für Ruckhand cross.

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| Sehr gut       | - | 16 Bälle innerhalb des markierten Bereichs             |
| Gut            | - | 14 Bälle innerhalb des markierten Bereichs             |
| Befriedigend   | - | 12 Bälle innerhalb des markierten Bereichs             |
| Genügend       | - | 10 Bälle innerhalb des markierten Bereichs             |
| Nicht Genügend | - | weniger als 10 Bälle innerhalb des markierten Bereichs |

### 1.2. Vorhand und Ruckhand longline in ein markiertes Feld

Spieler A steht an der Grundlinie, wobei der Spieler A den Ball Vorhand – longline ins markierte Feld spielen sollte, Spieler B steht an der T-Linie, spielt den Ball aus dem „Korb“ cross, sodass Spieler A aus keiner Defensivesituation den Ball longline spielen muss. Anzahl der Bälle 20. Anschließend Rollentausch. Dieselbe Übung für Ruckhand longline.

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| Sehr gut       | - | 16 Bälle innerhalb des markierten Bereichs             |
| Gut            | - | 14 Bälle innerhalb des markierten Bereichs             |
| Befriedigend   | - | 12 Bälle innerhalb des markierten Bereichs             |
| Genügend       | - | 10 Bälle innerhalb des markierten Bereichs             |
| Nicht Genügend | - | weniger als 10 Bälle innerhalb des markierten Bereichs |

### 1.3. Service

Der Spieler muss 20 Bälle von rechts nach links ins Aufschlagfeld servieren, anschließend dieselbe Übung von links auf rechts ins Aufschlagfeld.

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| Sehr gut       | - | 16 Bälle innerhalb des markierten Bereichs             |
| Gut            | - | 14 Bälle innerhalb des markierten Bereichs             |
| Befriedigend   | - | 12 Bälle innerhalb des markierten Bereichs             |
| Genügend       | - | 10 Bälle innerhalb des markierten Bereichs             |
| Nicht Genügend | - | weniger als 10 Bälle innerhalb des markierten Bereichs |

## 2. Spielverständnis und Regelkenntnisse des Zielspiels

2 Spieler spielen miteinander einen „verkürzten“ Satz aus „3“, bei 2:2 wird ein Tiebreak auf „7“ gespielt. Geachtet wird auf Spielverständnis und richtiges, situationsgemäßes Handhaben des Regelwerks.

Benotet wird nicht der Ausgang des Spiels, sondern ausschließlich die oben genannten Parameter. Sollte ein Spieler das Regelwerk nicht beherrschen, aber ein großes Spielverständnis für das Zielspiel aufweisen, so kann er maximal die Note „**Befriedigend**“ erreichen. Sollte der Spieler das Regelwerk richtig und situationsgemäß anwenden können, aber überhaupt kein Spielverständnis für das Zielspiel aufweisen, kann ebenso maximal mit „**Befriedigend**“ beurteilt werden.

# TISCHTENNIS

## 1) Technik

### •Service:

Es müssen 10 Service rechts oder links, lang oder kurz (Ball muss 2x aufspringen) gespielt werden. Der Prüfer gibt vor, welches Service zu spielen ist. Es muss darauf geachtet werden, dass der Ball zumindest 15 Zentimeter, gerade und hinter der Grundline der Tischtennisplatte hochgeworfen wird!

### •Rückhand Konter:

Der zu Prüfende muss 10 Rückhandkonterschläge parallel oder diagonal ausführen, je nach Vorgabe (vor jedem Schlag vom Prüfer neu vorgegeben). Der Ball wird dabei immer vom Prüfer zugespielt (eingeworfen)!

### •Vorhand Konter:

Der zu Prüfende muss 10 Vorhandkonterschläge parallel oder diagonal ausführen, je nach Vorgabe (vor jedem Schlag vom Prüfer neu vorgegeben). Der Ball wird dabei immer vom Prüfer zugespielt (eingeworfen)!

### •Vorhand- und Rückhandschupf:

Der zu Prüfende muss 10 Schupfbälle mit der Vorhand oder der Rückhand diagonal oder parallel ausführen je nach Vorgabe (vor jedem Schlag vom Prüfer neu vorgegeben). Der Ball wird dabei immer vom Prüfer zugespielt (eingeworfen)!

**Eine gute bzw. schlechte technische Ausführung der jeweiligen Technik, kann mit einer Verbesserung/Verschlechterung, um bis zu einer Note honoriert/bestraft werden!**

| <b>Beurteilungstabelle:</b> |     |
|-----------------------------|-----|
| 10x                         | 1   |
| 9x                          | 1,5 |
| 8x                          | 2   |
| 7x                          | 2,5 |
| 6x                          | 3   |
| 5x                          | 3,5 |
| 4x                          | 4   |
| 3x                          | 4,5 |
| < 3x                        | 5   |

## 2) Spielfähigkeit/Regelkunde/Gesamteindruck

Zusätzlich zur Techniküberprüfung, wird eine Note zur Spielfähigkeit, der grundlegenden Regeln und zum Gesamteindruck gegeben. Diese fließt am Ende mit der gleichen Wertigkeit, wie die einzelnen Teilbereiche der Technik, in die Gesamtnote ein.

# Inhalte und Prüfungsanforderungen

## 6. Klasse

### Musik und Bewegung

- Aerobic, Step Aerobic: Grundschrirte und kleine Gestaltungen
- Verschiedene Musikrichtungen (Hip Hop, Modern,..): Grundschrirte und kleine Gestaltungen
- Rope skipping
- Handgeräte: Seil, Reifen, Ball, Keulen, Band
- Rhythmusübungen: Nachklatschen von vorgegebenen Rhythmen
- Improvisation

### Rückschlagspiele

#### 1.) Badminton

- a) Kenntnis des Regelwerks
- b) Einblick in die Organisation von Turnieren (Raster)
- c) Grobform Grundtechniken (Clear, Drop, Smash, Drive, Netztechniken)
- d) Spielverständnis

#### 2.) Tennis

- a) Kenntnis des Regelwerks
- b) Einblick in die Organisation von Turnieren (Raster)
- c) Grobform Grundtechniken (Vorhand - Drive, Rückhand - Drive, Service, Volley)
- d) Spielverständnis

#### 3.) Tischtennis

- a) Kenntnis des Regelwerks
- b) Einblick in die Organisation von Turnieren (Raster)
- c) Grobform Grundtechniken
- d.) Spielverständnis

#### 4.) Squash

- a) Kenntnis des Regelwerks
- b) Einblick in die Organisation von Turnieren (Raster)
- c) Grobform Grundtechniken (Vorhand, Rückhand, Service)
- d) Spielverständnis

# COOPER- TEST

## Cooper Test (12 min-Lauf) ab 2019/20

| Note     | 14 J<br>m | 14 J<br>w | 15 J<br>m | 15 J<br>w | 16 J<br>m | 16 J<br>w | 17 J<br>m | 17 J<br>w | 18 J<br>m | 18 J<br>w | 19 J<br>m | 19 J<br>w |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>1</b> | 2950m     | 2750m     | 3000m     | 2800m     | 3050m     | 2850m     | 3100m     | 2900m     | 3150m     | 2950m     | 3200m     | 3000m     |
| <b>2</b> | 2750m     | 2550m     | 2800m     | 2600m     | 2850m     | 2650m     | 2900m     | 2700m     | 2950m     | 2750m     | 3000m     | 2800m     |
| <b>3</b> | 2550m     | 2350m     | 2600m     | 2400m     | 2650m     | 2450m     | 2700m     | 2500m     | 2750m     | 2550m     | 2800m     | 2600m     |
| <b>4</b> | 2350m     | 2150m     | 2400m     | 2200m     | 2450m     | 2250m     | 2500m     | 2300m     | 2550m     | 2350m     | 2600m     | 2400m     |

**nicht ausreichend**