

# Quali Sport



Mittelschule Perlacher Straße

Leisten, Gestalten, Spielen

Gesundheit

S

Individualsportarten

K

- Leichtathletik
- Gymnastik / Tanz

R

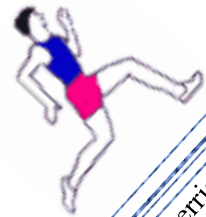
Mannschaftssportarten

I

- Fußball
- Basketball
- Volleyball

P

T



sportunterricht.de

Leistungsfeststellung zum Erwerb des Qualifizierenden  
Abschlusses der Mittelschule

Fach: Sport

## Förderung der Gesundheit durch Bewegung

Wer sich bewegt fördert seine Gesundheit! Sport hat eine große Bedeutung für unsere Gesundheit:

- Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft.
- Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen.
- Erwerb von Selbstvertrauen, Geschicklichkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit.
- Anregung des Stoffwechsels und Entschlackung des Körpers.
- Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen zu behaupten und sich selbst zu überwinden.
- Erlernen, sich in einer Gruppe zu bewegen, sich einzuordnen und im Team zu arbeiten.
- Durchführung von Hygienemaßnahmen.

## Sportgerechte Kleidung

- Schmucksachen wie Ringe, Halsketten, Ohringe oder Uhren müssen vor dem Sport abgenommen werden, da sie zu Verletzungen führen können.
- Sportartgerechtes Schuhwerk verbessert die Leistung, verhindert Verletzungen und Pilzerkrankungen (z. B. Joggingschuhe sollten in den Hallen nicht verwendet werden, da bei schnellen Drehungen und Wendungen die Gefahr des Umknickens besteht. Basketballschuhe reichen über den Knöchel und stabilisieren so das Sprunggelenk).
- Trainingshose und Sporthemd sorgen für genügend Bewegungsspielraum und sorgen dafür, dass Schweiß verdunsten kann und somit ein Hitzestau vermieden wird.
- Helme sollten sowohl Radfahrer, Inline-Skater, Snowboarder, Skifahrer als auch Skateboarder tragen, Kopfverletzungen können so weitgehendst vermieden werden.
- Inline-Skater und Skateboarder sollten darüber hinaus Protektoren (Schutz für Knie, Hände, Schultern und Ellenbogen) tragen.
- Wintersportler müssen sich vor Kälte schützen (Thermounterwäsche, Mütze, Handschuhe sowie wasserabweisende Oberbekleidung).

## Unfallgefahr vermeiden!

- Sportgerechte Kleidung tragen!
- Geräteaufbau organisieren und kontrollieren bevor mit dem Sport begonnen wird!
- Schließen aller Türen bei Sportspielen in der Halle!
- Herumrollende, überflüssige Bälle aus der Halle oder dem Übungsbereich entfernen!
- Den Anweisungen der Lehrer und Übungsleiter Folge leisten!
- Andere Mitschüler während einer Übung nicht stören!
- Zuverlässige, richtige Hilfestellung bei Turnübungen!

- Aggressionen durch konsequente, gerechte Schiedsrichterentscheidungen verhindern bzw. abbauen!
- Eigene körperliche Fitness!
- Sportartgerechtes Verwenden der Bälle (z. B. Basketball ist kein Fußball!!)

### **Wann sollte ich lieber keinen Sport treiben?**

- Bei Erkältungskrankheiten sollte Sport vermieden werden, da sonst die Gefahr einer Herzmuskelentzündung besteht, die später zum plötzlichen Herztod führen kann.
- Starke sportliche Belastungen können bei großer Hitze zu Hitzschlag und Herzversagen führen.
- Lang andauernde sportliche Belastungen in großer Kälte können Erfrierungen und Erkrankungen der Atemwege nach sich ziehen.
- Überschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit führt oftmals zu Verletzungen, Übelkeit oder Erbrechen.
- Unglückliche Kollisionen mit Mitspielern oder Geräten führen häufig zu Verletzungen.
- Untrainierte Sportler sollten ihr Trainingspensum langsam steigern.

### **Aufwärmen vor und Abwärmen nach der sportlichen Belastung**

Vor jeder sportlichen Betätigung sollte ich meinen Körper auf den Sport vorbereiten. Dies hat mehrere Gründe:

- um Verletzungen vorzubeugen
- Erhöhung der Körpertemperatur, Verbesserung der Energiebereitstellung Erweiterung der Kapillaren, um den erhöhten Energiebedarf der Muskulatur durch bessere Durchblutung zu gewährleisten
- Bessere Durchblutung des Gehirns fördert die Konzentrationsfähigkeit.
- Erhöhte Aufnahmefähigkeit der Sinnesorgane (Auge, Ohren, Tastsinn)
- Abbau von nervösen Spannungszuständen, Steigerung der Motivation

### **Dabei gilt es Folgendes zu beachten:**

- Je kälter die Außentemperatur, desto länger ist die Aufwärmzeit.
- Morgens muss man sich länger aufwärmen als tagsüber.
- Die Aufwärmzeit sollte in der Schule 10 Min. betragen.
- Je älter der Sportler, desto länger ist die Aufwärmzeit.
- Je größer der Leistungsstandard, desto länger ist die Aufwärmzeit.

Unter dem Begriff Abwärmen, auch „Cool-down“ genannt, versteht man das gezielte Reduzieren der Körpertemperatur durch langsames Traben sowie Dehnübungen, die den Sinn haben, die durch die Belastung verkürzte Muskulatur wieder in den ursprünglichen Zustand zurückzusetzen und gleichzeitig dafür zu sorgen, dass Stoffwechselendprodukte schneller aus der Muskulatur abtransportiert werden. Muskelkater und Muskelschmerzen können so verhindert werden.



## Der Puls

Der Puls ist der gefühlte Schlag des Herzens. Er entsteht durch die Ausdehnung der Herzkammer beim Füllen mit Blut und durch die Kontraktion des Herzens beim Austreiben des Blutes in den Organismus. Eigentlich hört man bei jedem Schlag 2 Töne.

Der Puls ist an folgenden Stellen zu spüren:

- an der Innenseite beider Unterarme, kurz über dem Handgelenk
- an der Halsschlagader
- an der Innenseite der Oberschenkel
- an der Schläfe
- direkt am Herzen
- am Bauch

Die Pulsfrequenz erhöht sich bei **Ausdauerbelastungen** und pendelt sich auf einen Wert um ca. 130-160 ein.

Durch die Belastung hat der Körper einen gesteigerten Sauerstoffbedarf, der durch eine schnellere Herzfrequenz gedeckt wird. Die Sauerstoffaufnahme entspricht dem Sauerstoffverbrauch. Der Körper arbeitet im sog. „steady-state“.

Bei **Schnelligkeitsbelastungen** benötigt der Körper kurzzeitig viel Energie, die durch die normale Sauerstoffaufnahme nicht gedeckt werden kann. Die Pulsfrequenz kann auf bis zu 200 Schläge pro Min. hochschnellen. Da jedoch der Sauerstoffverbrauch höher ist als die Aufnahme, kann diese Belastung nur kurze Zeit aufrecht erhalten werden. Da der Körper eine sog. Sauerstoffschuld eingeht, lässt die Leistung stark nach und somit sinkt auch die Pulsfrequenz.

Nach sportlichen Belastungen ist es wichtig, seinen Puls zu messen. Dies hat folgende Gründe:

- Schutz vor Überbelastung
- Rückschlüsse auf den Trainingszustand und die Erholungsfähigkeit
- Erkennen von Krankheitsbildern
- Instrument zur Trainingssteuerung

## **Ausdauertraining und die Auswirkungen auf unseren Körper**

- Ausdauertraining lässt den Herzmuskel wachsen, wodurch sich auch die Kammern vergrößern. Als Folge davon kann das Herz mit einem Schlag mehr Blut in den Körper pumpen. Die Herzfrequenz verlangsamt sich, das Herz wird geschont.
- Blutgefäße erweitern sich. Die Zahl der roten Blutkörperchen wird erhöht. Das Risiko einer möglichen Arteriosklerose wird reduziert. Herzerkrankungen können so vermieden werden.
- Der Stoffwechsel wird angeregt, der Grundumsatz erhöht und somit mehr Kalorien verbraucht. Körperfett wird verbrannt, was eine Reduktion des Gewichts zur Folge hat.
- Die Muskulatur wird gekräftigt, Muskelzuwachs erreicht.
- Die allgemeine Körperfitness wird verbessert.
- Verbesserung der Atmung
- positive Beeinflussung des Nervensystems

Sollte man die Leidenschaft fürs Laufen entdeckt haben, empfiehlt sich ein Waldlauf auf weichen Böden statt auf der Straße. Dies hat folgenden Gründe:

- Der weiche Waldboden schont die Gelenke.
- Es wird sehr sauerstoffreiche Luft eingeatmet.
- Motivation ist durch das wechselnde Gelände höher.

## Muskulatur - die wichtige Stütze

Die Muskulatur erfüllt wichtige Aufgaben in unserem Körper. Sie ermöglicht alle Bewegungen des Körpers und stützt das Skelett. Außerdem schützt sie unsere inneren Organe.

## Agonist und Antagonist

Der Muskel kann sich durch Kontraktion beugen oder strecken. Für die Gegenbewegung ist ein weiterer Muskel notwendig. Verkürzt sich der Beugemuskel, wird der erschlaffte Streckmuskel gedehnt (und umgekehrt).

Agonist ist der Muskel, der ein Gelenk beugt. Der Antagonist ist der Muskel, der ein Gelenk dehnt.



<http://www.sportunterricht.de/lksport/anta.html>

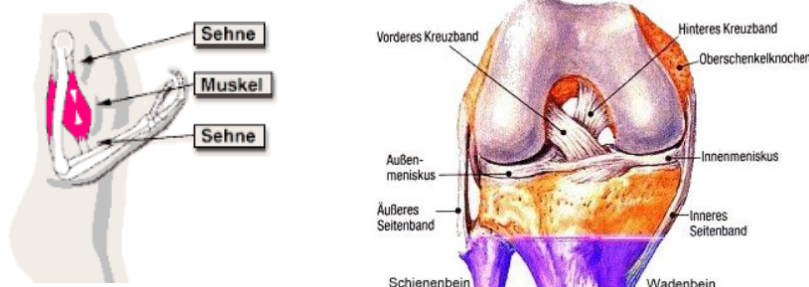
## Sehnen und Bänder

Die Sehnen haben die Aufgabe, die Kraft der Muskulatur auf das Skelett zu übertragen. Sehnen sind Verbindungen zwischen Muskel und Knochen.

Bänder sind bindegewebige Verbindungen von Knochen zu Knochen die helfen, das Gelenk zu stabilisieren.

Sie sind im Allgemeinen nur wenig elastisch, das heißt, sie leiern aus oder reißen ganz, wenn sie überdehnt werden.

Kniegelenk



Nach jeder sportlichen Aktivität reagiert unser Körper. Dies zeigt sich durch:

- Ansteigen der Körpertemperatur
- Schweiß tritt aus den Poren.
- Veränderung der Gesichtsfarbe
- Intensivierung der Atmung

Der Grund, weshalb wir schwitzen ist, dass 3 Millionen Schweißdrüsen Flüssigkeit absondern, die auf der Hautoberfläche verdunsten (Kälte entsteht) und so den Körper kühlt. Normal sondert der Körper ca. 0,8 Liter Schweiß ab. Bei Höchstbelastungen kann diese Menge auf bis zu 10 Liter ansteigen.

Deshalb ist Trinken so wichtig für unseren Körper.

- Der Mensch besteht zu 2/3 aus Wasser. Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus.
- Wasser ist Hauptbestandteil des Blutes. Blut kann nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken.
- Körper wird schlechter versorgt.
- Die Gehirnleistung und die Konzentrationsfähigkeit lassen nach.

# Leisten, Gestalten, Spielen

## Individualsportarten

## Leichtathletik

### Ursprung des Sports

Die Geschichte der Leichtathletik begann schon in der Urzeit. Sie zeigt natürliche Bewegungsabläufe der Menschen, nämlich Laufen, Springen und Werfen. Dies waren die Bewegungen, die die Menschen für die Jagd benötigten. Sie mussten die Beute schnell oder ausdauernd im Lauf verfolgen, über Hindernisse springen und das Wild durch den Wurf von Steinen oder Speeren erlegen. Wir können deshalb annehmen, dass Menschen im Lauf, Sprung und Wurf schon in frühesten Zeiten spielerisch gegeneinander antraten. Später, als es Stämme und Staaten gab, mussten auch die Krieger als soldatische Fähigkeiten das Werfen, Springen und Laufen in besonderer Weise beherrschen. So ist es kein Wunder, dass viele der heutigen leichtathletischen Wettbewerbe schon vor mehr als 2500 Jahren im antiken Olympia in einfacherer aber doch ähnlicher Form ausgetragen wurden. Aber auch im Mittelalter blieben Laufen, Springen und Werfen Teil der ritterlichen Ausbildung des Adels. Etwa ab 1800 gab es in England leichtathletische Wettbewerbe, die meist die Universitäten ausrichteten. In Deutschland veranstaltete man seit 1880 erste leichtathletische Sportfeste. Bei der Wiedereinführung der modernen olympischen Spiele war die Leichtathletik deshalb der Mittelpunkt der olympischen Disziplinen und ist bis heute die Kernsportart der olympischen Spiele geblieben. Für den Schulsport ist die Leichtathletik von großer Bedeutung. Sie verbessert die motorischen Fähigkeiten und fördert charakterliche Eigenschaften wie Willenskraft, Selbstdisziplin und Zielstrebigkeit. In der Schule werden die leichtathletischen Grundfertigkeiten Laufen, Springen, Werfen und Stoßen behandelt. Die Bundesjugendspiele bilden einen festen Bestandteil jedes Schuljahres.

### Die Laufwettbewerbe

Laufwettbewerbe sind unterschiedlich durch die Art der körperlichen Belastung. Man unterscheidet folgende Arten:

Kurzstrecke, Mittelstrecke, Langstrecke, Hürdenlauf, Hindernislauf

- Sprintstrecken (Kurzstrecken) erfordern großen Krafteinsatz für kurze Zeit.  
Laufdistanzen: 50m, 100m, 200m, 400m
- Mittelstrecken verlangen die Einteilung des Krafteinsatzes über eine mittlere Zeitdauer.  
Laufdistanzen: 800m, 1000m, 1500m
- Langstrecken bedingen ausdauernden Krafteinsatz über längere Zeit.  
Laufdistanzen: 2000m, 5000m, 10 000m, Marathonlauf (42,195km)
- Beim Hürdenlauf müssen die Athleten über kleine Hindernisse springen.  
Hürdenlaufdistanzen: 100m (Frauen), 110m (Männer), 400m
- Beim Staffellauf treten die Athleten im Team an und müssen nach einer bestimmten Distanz einen Stab zum nächsten Läufer weitergeben.



Staffellaufdistanzen: 4 x 100m, 4 x 400m

Der Marathonlauf wird üblicherweise auf Straßen ausgetragen, alle anderen Laufwettbewerbe im Sportstadion.

## Startkommandos und Starttechniken

Unterschieden wird zwischen dem Hoch- und Tiefstart.

### Kurzstrecke:

Für die Kurzstrecke wird für gewöhnlich der Tiefstart bevorzugt, da man so schneller auf seine Höchstgeschwindigkeit kommt.

Das Kommando unterscheidet sich vom Mittel- und Langstreckenlauf.

Kommando:	Reaktion des Athleten:
„Auf die Plätze“	Aus dem Stand hinter dem Startblock steigt man nach dieser Aufforderung über den Block hinweg und nimmt die Kniestützhaltung ein. (Absprunghöhe ca. 2 Fußlängen von der Startlinie entfernt, das andere Bein mit der Fußspitze etwa eine Fußlänge dahinter und mit dem Knie aufgestützt; die Hände hinter der Startlinie, etwa schulterbreit auseinander; Kopfhaltung entspannt, Blick nach unten; die Schultern über der Startlinie).
„Fertig“	Das Gesäß wird über Schulterhöhe angehoben. (Winkel im vorderen Bein ca. 90°, im hinteren Bein ca. 120°. Das Körpergewicht wird leicht nach vorne verlagert).
„Los“	Abdrücken mit Händen und Beinen; extremes Armschwingen und sehr kurze, schnelle erste Schritte mit hohem Knieheben

### Mittel- und Langstreckenlauf:

Beim Mittel- und Langstreckenlauf macht man keinen Tiefstart, weil man nicht in kurzer Zeit auf seine Höchstgeschwindigkeit kommen, sondern sich die Kraft einteilen muss.

Kommando:	Reaktion des Athleten:
„Auf die Plätze“	Die mit einem Meter Abstand zur Startlinie aufgestellten Läufer gehen nach dem Kommando „Auf die Plätze“ an die Startlinie vor. (Schrittstellung hinter der Startlinie, Rumpf mit leichter Vorlage, Arme gegengleich zur Beinstellung)
Startsignal: Schuss, „Los“ oder Signal mit der Startklappe	Kein „Fertig“, auf Startsignal sofortiger Start



## Laufstaffeln

Beim Staffellauf gibt es zwei gängige Arten:

- **Pendelstaffel:**  
Jede Gruppe ist in zwei Teilgruppen geteilt, die sich an Startpunkten gegenüberstehen. Jeder Läufer legt nur eine kurze Teilstrecke zurück bis zum gegenüberliegenden Wechsel. Die Staffel ist durchlaufen, wenn nach Vereinbarung entweder jede Gruppe ihren alten Platz erreicht hat (2 Laufstrecken) oder wenn sich jeder auf dem Platz der Gegenüberstehenden befindet (1 Laufstrecke).
- **Rundenstaffel:**  
Hierbei laufen alle Läufer jeder Partei auf einer Kreislinie, entweder jeweils eine volle Runde bis zum Wechsel, oder von Wechsel zu Wechsel jeweils eine Teilstrecke.

## Die Sprungwettbewerbe

Die Leichtathletik unterscheidet vier verschiedene Sprungdisziplinen:

- **Weitsprung:**  
Beim Weitsprung soll der Springer in sechs Versuchen durch einen Sprung mit Anlauf eine möglichst große Weite erreichen.
- **Hochsprung:**  
Der Hochsprung verlangt vom Athleten im Sprung über eine locker auf zwei Ständer gelegte, vier Meter lange Latte, eine möglichst große Höhe zu erreichen, ohne die Latte zu reißen.
- **Dreisprung:**  
Beim Dreisprung muss der Springer bei drei bzw. sechs (im Finale) Versuchen auf der Anlaufbahn mit dem gleichen Fuß von zwei Absprungbalken springen, bevor er mit dem anderen Fuß vom dritten Absprungbalken möglichst weit in die Grube springt.
- **Stabhochsprung:**  
Der Stabhochsprung ist ein Sprung über eine auf hohe Ständer gelegte, 4,5 m lange Latte, die nicht gerissen werden darf. Der Springer erreicht eine möglichst große Höhe durch einen biegsamen Kunststoffstab, mit dem er sich abstößt.

Bei allen Sprungwettbewerben gibt es vier Phasen:

Anlauf, Absprung, Flug und Landung

## Der Weitsprung

Es gibt drei Weitsprungtechniken:

„Schrittweitsprung“	Schwungbein wird nach dem Absprung in Schrittstellung vorne gehalten. Sprungbein wird sehr spät zur Landung weit nach vorne nachgezogen.
„Hangsprung“	Schwungbein wird nicht vorne gehalten, sondern gleich nach dem Absprung zum Sprungbein zurückgeschwungen (Hanghaltung). Von hier klappen Arme und Beine parallel weit nach vorne zur Landung.
„Laufsprung“	Die Laufbewegung wird in der Luft fortgesetzt. Das Schwungbein beschreibt mindestens eine ganze Laufbewegung in der Luft und wird erst sehr spät zur Landung nach vorne gezogen.

Wenn die Fußspitze des Absprungbeines nicht innerhalb der Absprungzone liegt, ist der

Sprung ungültig.

Gemessen wird vom hintersten Eindruck bei der Landung zur Fußspitze des Sprungbeines. Es ist darauf zu achten, dass das Maßband nicht schief gehalten wird.

## **Der Hochsprung**

Die Höhe gilt als nicht geschafft, wenn die Latte gerissen wird, d. h. wenn sie herunterfällt. Die Latte muss nach dem Sprung noch 3 Sekunden liegen bleiben, dass der Sprung gewertet wird.

Es gibt unterschiedliche Hochsprungstechniken:  
Scherensprung, Flop, Straddle oder Wälzer.

In der Schule ist der Flop (Fosbury-Flop) die gängigste Art.

Die vier Phasen beim Flop:

- Anlauf:

Der Anlauf beginnt geradlinig als Steigerungslauf im rechten Winkel auf die Lattenebene zu. Bei den letzten vier oder fünf Schritten wird aus dem geraden Lauf ein Bogenlauf. Wenn das linke Bein das Sprungbein ist, läuft man von der rechten Seite an und umgekehrt.

- Absprung:

Der letzte Schritt ist etwas verkürzt. Der einbeinige Absprung wird durch ein Hochreißen des Schwungbeines und beider Arme nach vorne - innen unterstützt. Der Körper streckt sich nach oben, das Schwungbein senkt sich zum Sprungbein.

- Flug:

Die Latte wird in einer Art Bogenspannung überquert. Mit einer klappmesserartigen Bewegung in der Hüfte werden die Beine über die Latte nachgezogen.

- Landung:

Die Landung erfolgt auf den Schulterblättern/dem Rücken.

## **Die Wurf- und Stoßwettbewerbbewerbe**

Es gibt sechs Wurf- und Stoßdisziplinen:

- Schlagball:

Beim Schlagball soll der Werfer einen Ball möglichst weit werfen. Der Wurf erfolgt mit Anlauf. In der Schule wird mit 80 g Bällen (weiblich) und 200 g Bällen (männlich) geworfen.

- Diskuswurf:  
Beim Diskuswurf versucht der Sportler bzw. die Sportlerin, eine 2 bzw. 1 kg schwere Scheibe von 22 cm Durchmesser und linsenförmigem Querschnitt aus einem Kreis von 2,5 m Durchmesser möglichst weit zu werfen.
- Speerwurf:  
Beim Speerwurf soll der Werfer einen Speer möglichst weit werfen. Der Wurf erfolgt mit Anlauf und der Speer muss nach dem Flug im Boden stecken bleiben.
- Hammerwurf:  
Hammerwurf ist das Schleudern einer an einem Metalldraht befestigten Kugel über eine möglichst große Weite. Der Werfer schleudert das Wurfgerät aus einem Wurfkreis von 2,135 m Durchmesser, der mit einem Drahtkäfig gesichert ist.
- Schleuderball:  
Der Schleuderball hat eine am Ball befestigte Schlaufe (Handgriff). Mittels Drehung wird er beschleunigt und möglichst weit geschleudert.
- Kugelstoßen:  
Das Kugelstoßen verlangt vom Athleten, eine Metallkugel durch kraftvolle Streckung des Arms möglichst weit zu stoßen. Dabei darf der Sportler in einem Kreis von 2,13 m Schwung holen.

## **Schlagball**

### Messung:

0-Punkt des Maßbandes an der Innenkante der Abwurflinie. Abgelesen wird am hinteren Rand der Aufschlagstelle.

Ein Wurf ist ungültig, wenn die Abwurflinie be- oder übertreten wird.

Die vier Phasen beim Ballwurf:

Anlauf, Ballrückführung/Impulsschritt, Abwurf, Nachtreten und Abfangen

## **Kugelstoßen**

Die wichtigsten Kennzeichen einer Kugelstoßanlage:

Stoßkreis, Balken, Sektor (40°)

Die vier Phasen beim Kugelstoß:

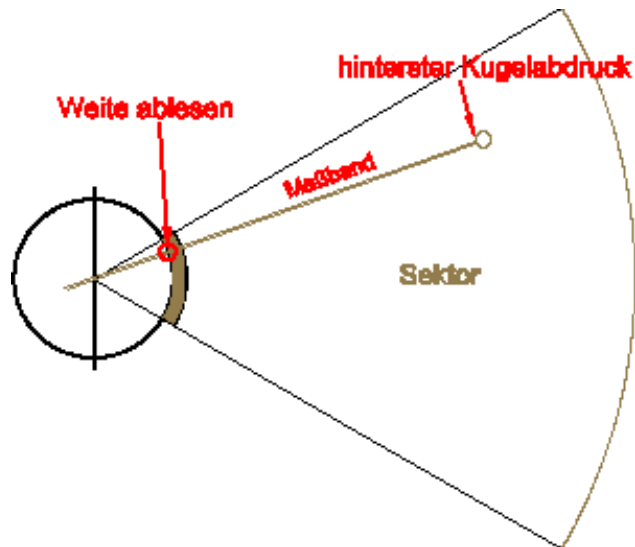
Auftakt, Angleiten, Ausstoßen, Umspringen

### Messung:

Das Maßband wird bei Null am hintersten Kugelabdruck angelegt. Das Maßband wird in die Mitte des Ringes gezogen. Die Weite wird an der Innenkante des Balkens abgelesen.

Ein Stoß ist ungültig,...

- wenn das Angleiten außerhalb des Ringes beginnt.
- wenn der Absprungbalken betreten wird.
- wenn die Kugel außerhalb des Sektors landet.
- wenn der Athlet nach dem Stoß den Ring nicht nach hinten verlässt.



# Leisten, Gestalten, Spielen

## Individualsportarten

## Gymnastik / Tanz

Mit dem Begriff "Gymnastik" können verschiedene Bewegungsfelder und Zielsetzungen verbunden werden.

Dazu gehören die gesundheits- und fitnessorientierte Funktionsgymnastik, die vor- und nachbereitende Dehnungsgymnastik (Stretching), Gymnastik als Beweglichkeitstraining und die tänzerische/rhythmische Gymnastik.

In der Schule konzentrieren wir uns auf die **Gymnastik als Bewegungsgestaltung**. Die schulische Gymnastik erfüllt dabei zwei wesentliche Aspekte:

- Entwicklung der Bewegungsfähigkeit und der Bewegungsphantasie
- Formung der Bewegung

Verschiedene Handgeräte wie z. B. Ball, Reifen, Seil, Band und Keule können in der Gymnastik verwendet werden.

Die Grundformen der Gymnastik sind Gehen, Laufen, Springen, Federn, Hüpfen und Schwingen.

Die Bewegungen werden von 4 Faktoren bestimmt:

- Technik
- Raum
- Rhythmus
- Gruppe/Partner

Sollte man einen Tanz- oder Gymnastikpartner haben, sind verschiedene Formen der Aufstellung möglich:

- Gegenüberstellung
- Nebeneinanderstellung
- Gegeneinanderstellung
- Hintereinanderstellung

In einer Gruppe gibt es folgende Aufstellungsmöglichkeiten:

- Stirnreihe
- Doppelte Stirnreihe
- Innenstirnkreis
- Flankenkreis links/rechts
- Flankenreihe
- Gasse
- Außenstirnkreis

Im Volkstanz sind folgende Aufstellungsformen beliebt:

- Square (Viereck)
- Kutsche (Dreieck)
- Kette

Handgeräte können in unterschiedlichen *Raumebenen* bewegt werden:

Frontale Ebene: Es ist die senkrechte Ebene vor dem Körper, gekennzeichnet durch die Richtungen hoch - tief und links - rechts.

Horizontale Ebene: Es ist, die waagrechte Ebene unter bzw. über dem Körper, gekennzeichnet durch die Richtungen vorwärts - rückwärts und links - rechts.

Sagittale Ebene: Es ist die senkrechte Ebene neben dem Körper, gekennzeichnet durch die Richtungen vorwärts - rückwärts und hoch - tief.

**Tanz** ist die Umsetzung von Inspiration (meist Musik und/oder Rhythmus) in Bewegung. Tänze können allgemein unterteilt werden in:

Folkloristische Tänze, ethnische Tänze und moderne Tänze.

Dabei gibt es im Volkstanz verschiedene Figuren, die angewendet werden können:

- **Dosido:** Herumgehen um den Partner ohne Frontveränderung
- **Allemande:** Rechte (linke) Hände in Kopfhöhe aneinanderlegen, herumgehen
- **Promenade:** Partner stehen schräg hintereinander, Handfassung in Schulterhöhe

Zu den Folkloretänzen zählen z. B.

- Sirtaki
- Polka
- Hava Nagila
- Square Dance
- Flamenco
- Salsa

Moderne Tänze sind beispielsweise

- Hip-Hop
- Jazz-Tanz
- Rock 'n' Roll
- Breakdance

Breakdance ist eine ursprünglich auf der Straße getanzte Tanzform, die als Teil der Hip-Hop-Bewegung unter afroamerikanischen Jugendlichen in Manhattan und der südlichen Bronx im New York der frühen 1970er Jahre entstanden ist. Getanzt wird zu Pop, Funk oder Hip-Hop.

„Break“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „Lücke“ oder „Unterbrechung“.

### **Rhythmusfähigkeit**

Wenn jemand gut tanzen möchte, braucht er ein gutes Rhythmusgefühl. Die Rhythmusfähigkeit gehört zu den koordinativen Fähigkeiten. Durch Setzen von unterschiedlichen Betonungen, Pausen und Kombinationen entsteht der Rhythmus eines Musikstückes. Rhythmus kann durch Schnalzen, Klatschen, Stampfen, Hüpfen, Springen, kurze und lange Schritte, Einsatz von Klanginstrumenten oder Handgeräten unterstützt werden.

Gymnastik und Tanz haben gesundheitliche Wirkungen, wie z. B. Verbesserung der aeroben Ausdauer, der Kraftausdauer, der Koordination und der eigenen Kreativität.

Die genaue Planung und Einübung eines Tanzes, den Entwurf und die Gestaltung nennt man **Choreographie**.

Ein Merkmal vieler moderner Tanzarten ist die **Isolation**. Dabei werden Körperteile unabhängig voneinander bewegt, z. B. Beckenverschiebung nach links und die Schulter nach rechts.

Im Gymnastik- und Fitnessbereich erfreut sich eine neue Form des Seilspringens großer Beliebtheit – das **Rope Skipping**. Rope Skipping fördert Fitness, Beweglichkeit und Muskelaufbau mit großem Spaß und Abwechslung.

Die Merkmale sind:

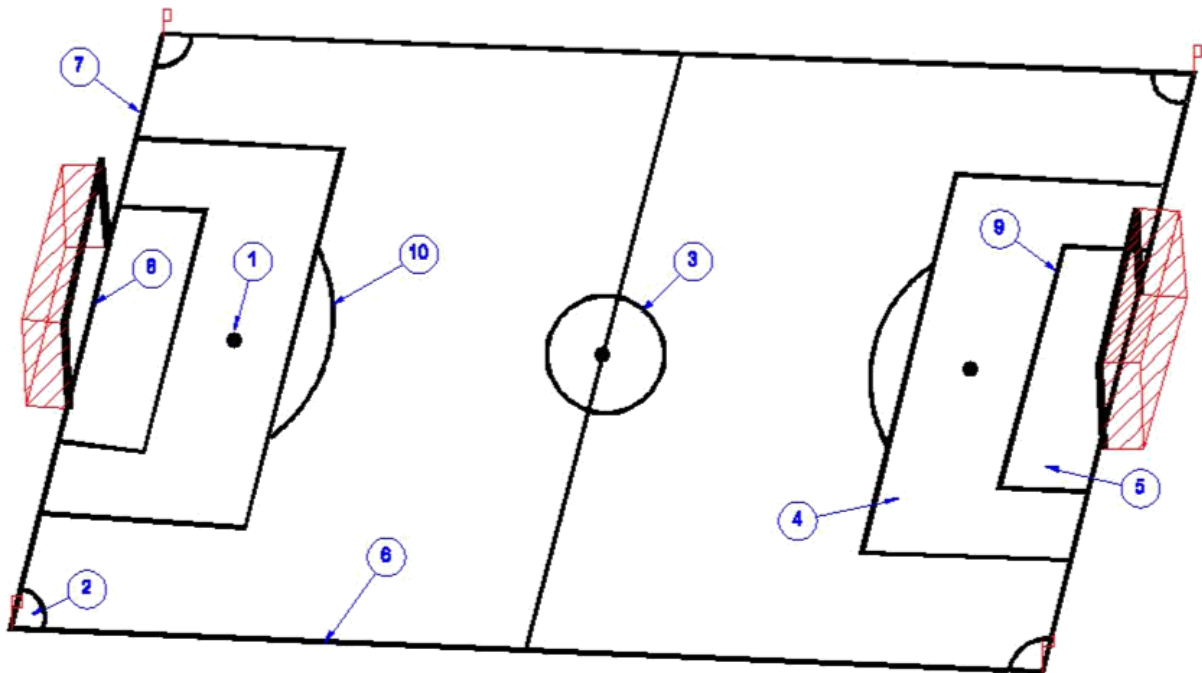
- geringe Sprunghöhe
- konditionsstarkes und akrobatisches Springen
- Partner- und Gruppenformen

# Leisten, Gestalten, Spielen

## Mannschaftssportarten

## Fußball

### 1. Spielfeld



[http://www.tillgmuer.com/kickoff/Lernseit/lernbild\\_feld.htm](http://www.tillgmuer.com/kickoff/Lernseit/lernbild_feld.htm)

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| 1: Elfmeterpunkt | 6: Seitenauslinie          |
| 2: Eckraum       | 7: Torauslinie             |
| 3: Anstoßkreis   | 8: Torlinie                |
| 4: Strafraum     | 9: Abstoßlinie             |
| 5: Torraum       | 10: Teilkreis am Strafraum |

### 2. Arten von Stößen (Schüssen)

Im Fußball unterscheidet man zwischen Innenseitstoß, Außenseitstoß, Innen- Außen-Vollspannstoß, Kopfstoß, Fersenstoß, Fallrückzieher.

### 3. Elfmeter

Bei einem Foul innerhalb des Strafraumes oder bei absichtlichem Handspiel im Strafraum entscheidet der Schiedsrichter auf Elfmeter.

### 4. Direkter und indirekter Freistoß

Durch einen direkten Freistoß kann ein Tor erzielt werden, während bei einem indirekten Freistoß ein weiterer Spieler (Mitspieler oder Gegner) den Ball berühren muss, damit ein Tor erzielt werden kann.



Auf indirekten Freistoß wird entschieden bei:

Gefährliches Spiel, Abseits, Spielverzögerung, unsportliches Verhalten gegenüber Schiedsrichter, Gegner, Mitspieler und Zuschauer, Tormann nimmt Rückpass mit den Händen auf, Sperren des Gegners ohne Ballbesitz.

Auf direkten Freistoß wird entschieden bei:

Bein stellen, Halten des Gegners, Anspringen des Gegners, Handspiel außerhalb des Strafraumes, Gegner von hinten rempeln, Gegner schlagen oder stoßen, Gegner anspucken.

#### 5. Einwurf und Eckstoß

Ein Eckstoß, auch Eckball, Ecke ist eine Spielfortsetzung im Fußball. Er wird vom Schiedsrichter erteilt, wenn der Ball die Torlinie überquert, jedoch nicht ins Tor geht und zuletzt von einem Spieler der verteidigenden Mannschaft berührt wurde. Der Eckstoß gehört zu den Standardsituationen. Aus einem Eckstoß kann direkt ein Tor erzielt werden.

Ein Einwurf ist eine Spielfortsetzung des Fußballspiels, wenn der Ball das Spielfeld über eine Seitenlinie verlässt. Ein Spieler der Mannschaft, die den Ball nicht zuletzt berührt hat, wirft dabei den Ball wieder zurück ins Spielfeld. Aus einem Einwurf kann ein Tor nicht direkt erzielt werden. Wird der Ball beim Einwurf direkt in ein Tor geworfen, so ist das Tor ungültig.

#### 6. Auswechslungen

Während eines Fußballspieles darf jede Mannschaft maximal drei Spieler auswechseln.

#### 7. Mannschaftsteile

Es gibt im Fußball drei Mannschaftsteile: Abwehr, Mittelfeld und Angriff.

#### 8. Spieler

In einer Mannschaft dürfen 11 Spieler auf dem Platz stehen.

#### 9. Die Spielsysteme: 4:3:3, 4:4:2 und 4:2:3:1

Im 4:3:3 System spielen 4 Verteidiger, 3 Mittelfeldspieler und 3 Angreifer. Diese Spielweise ist relativ offensiv ausgerichtet.

Im 4:4:2 System spielen 4 Verteidiger, 4 Mittelfeldspieler und nur 2 Angreifer. Dieses System ist etwas defensiver ausgerichtet.

Im 4:2:3:1 System spielen 4 Verteidiger, 2 defensive Mittelfeldspieler („6er“), 3 offensive Mittelfeldspieler und 1 Stürmer. Diese Spielweise kann offensiv und defensiv ausgerichtet sein und ist sehr variabel.

#### 10. Manndeckung und Raumdeckung

Bei der Manndeckung hat jeder Spieler einen bestimmten Gegner, den er bei dessen Ballbesitz überall dort bekämpft, wo dieser sich aufhält.

In der Raumdeckung gibt es keine feste Zuordnung der Gegenspieler. Das Spielfeld ist in Zonen aufgeteilt. Jeder Spieler ist für bestimmte Zonen verantwortlich. Das heißt, wenn ein Gegner in diese Zone eindringt, wird er von dem Spieler gedeckt, der für diese Zone zuständig ist. Da die Zonenübergänge fließend sind, wird im Idealfall im Abwehrbereich eine Überzahl in Ballnähe erreicht und somit die Wahrscheinlichkeit des Ballgewinns erhöht.

#### 11. Abstoß und Abschlag

Der Abstoß erfolgt innerhalb des Torraumes durch einen ruhenden Ball (Ball liegt auf dem Boden). Ein Abstoß erfolgt immer dann, wenn der Ball vorher vom Gegner ins Tor aus gespielt wurde. Der Ball ist erst dann im Spiel, wenn er den Strafraum verlassen hat. Der Abstoß kann sowohl vom Tormann als auch von einem Feldspieler ausgeführt werden.

Wenn der Tormann den Ball gefangen hat oder ihn aus dem Spiel heraus angenommen hat, darf er ihn aus der Hand abschlagen oder abwerfen. Dies nennt man „Abschlag“.

## 12. Flanke

Ein Flugball (oftmals mit Effet gespielt) von der Seite des Spielfeldes (möglichst nahe an der Grundlinie) in den Strafraum gespielt, nennt man Flanke. Das Ziel dabei ist es, den Stürmern eine Tormöglichkeit zu schaffen. Die Stürmer versuchen, die Flanke per Kopf oder durch Direktabnahme ins Tor zu schießen. Gelingt dies nicht, so versucht er die Flanke im Strafraum abzulenken (abfälschen) oder weiterzuleiten, um eine Torchance für einen Mitspieler zu schaffen.

## 13. Dauer und Wertung eines Fußballspiels

Die reguläre Spielzeit beträgt 90 Minuten. Der Schiedsrichter kann nach eigenem Ermessen einige Minuten nachspielen lassen, beispielsweise wenn längere Unterbrechungen vorkamen.

Ein Spiel kann unentschieden gewertet werden. Im Punktspielbetrieb bekommt jede Mannschaft einen Punkt. (Sieger würde 3 Punkte erhalten, der Verlierer keinen Punkt)

## 14. Abseits

Ein Spieler steht dann im Abseits, wenn im Moment der Ballabgabe weniger als 2 gegnerische Spieler näher zu ihrem eigenen Tor stehen als der Spieler, der den Ball erhält.

- Abseits gibt es nur in der gegnerischen Spielhälfte.
- Befindet sich der Angreifer auf gleicher Höhe mit einem Abwehrspieler (ein weiterer Abwehrspieler steht noch näher zum Tor) und erhält ein Zuspiel, so befindet er sich nicht im Abseits.

## 15. Halbzeiten

Es gibt 2 Halbzeiten á 45 Minuten.

## 16. Strafen durch den Schiedsrichter bei Regelverstößen

Es gibt...

Spielstrafen:

1. Indirekte und direkte Freistöße
2. Elfmeter

### Persönliche Strafen:

1. Gelbe Karten für grobes oder wiederholtes Foulspiel; gelb-rote Karte nach der 2. gelben Karte; (der Spieler muss das Spielfeld verlassen und darf nicht ersetzt werden)
2. Rote Karte für absichtliches grobes Foul, Schiedsrichterbeleidigung oder Tätlichkeit (Der Spieler muss das Spielfeld verlassen und darf nicht ersetzt werden. Das Sportgericht verhängt eine länger Spielsperre.)

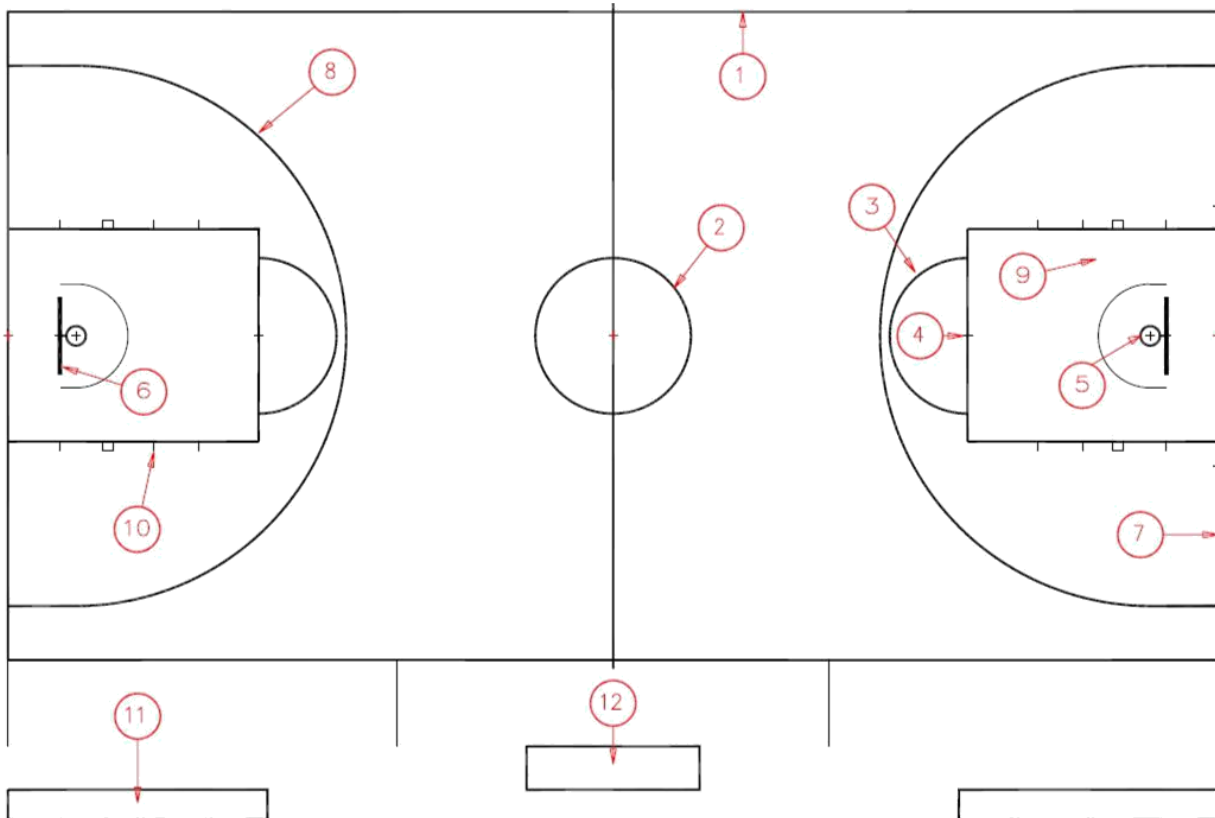
## 17. Möglichkeiten der Ballannahme und -mitnahme

Man kann den Ball mit Sohle, Innen-Außenseite, Spann, Oberschenkel, Brust, Kopf annehmen und mitnehmen.

## 18. Tor

Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball mit seinem vollen Umfang die Torlinie überquert hat.

1. Das Spielfeld



<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/basketball-court-vector-1066171>

- |                    |                                       |
|--------------------|---------------------------------------|
| 1. Seitenlinie     | 7. Endlinie                           |
| 2. Mittelkreis     | 8. 3-Punkte-Linie                     |
| 3. Freiwurfbereich | 9. Freiwurfbereich                    |
| 4. Freiwurflinie   | 10. Aufstellungsmarkierung (Freiwurf) |
| 5. Korb            | 11. Mannschaftsbank                   |
| 6. Brett           | 12. Anschreibertisch                  |

2. Passarten

Im Basketball gibt es...

- den beidhändigen Druckpass in der Luft
- den beidhändigen Bodenpass, bei dem der Ball ein Mal den Boden berührt
- den beidhändigen Überkoppass
- sowie den Schlagwurf, der ähnlich dem Weitwurf aus der Leichtathletik ist.

### 3. Korbwurfarten

Es gibt ...

- den Korbleger
- den Sprungwurf
- das Dunking, bei dem der Ball von oben in den Korb gelegt wird
- den Tip-in: Das Befördern eines auf dem Ring springenden oder rollenden Balles in den Korb mit den Fingerkuppen.
- den Hakenwurf: Wurftechnik, bei der der Ball mit nach oben ausgestrecktem Arm in einer Bogenbewegung Richtung Korb geworfen wird.

### 4. Spieler einer Mannschaft

Im Basketball befinden sich 5 Spieler auf dem Feld, 7 Spieler sitzen auf der Bank und sind Auswechselspieler

### 5. Die Sekundenregeln

3-Sekundenregel:

Ein angreifender Spieler darf nicht länger als drei aufeinanderfolgende Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners zwischen Endlinie und dem entfernten Rand der Freiwurflinie bleiben, während seine Mannschaft Ballkontrolle hat. Das Vergehen wird mit Einwurf an der Endlinie bestraft.

5-Sekundenregel:

Ein Spieler darf beim Einwurf den Ball nur maximal fünf Sekunden festhalten, bis er den Einwurf ausführt. Im Spiel muss er nach fünf Sekunden einen Korbwurf machen, anfangen zu dribbeln oder den Ball abgeben, wenn er nah bewacht wird.

8-Sekundenregel:

Erlangt ein Spieler in seinem Rückfeld die Ballkontrolle, muss seine Mannschaft innerhalb von acht Sekunden versuchen, den Ball in ihr Vorfeld zu spielen. Andernfalls erfolgt Einwurf an der Mittellinie.

24-Sekundenregel:

Eine Mannschaft hat 24 Sekunden Zeit, bis sie einen Korbwurfversuch unternehmen muss. Innerhalb dieser Zeit muss der Ball den Ring berührt haben. Im Schulbetrieb findet diese Regel nur bei offiziellen Vergleichsspielen (= Wettkampf) Anwendung.

### 6. Rebound

- Wir unterscheiden zwischen offensivem und defensivem Rebound. Beim offensiven Rebound springt der Ball nach einem Korbwurf vom Brett oder Ring ins Feld zurück und wird von einem Angreifer gefangen, ehe er den Boden berührt.
- Beim defensiven Rebound sichert ein Spieler der verteidigenden Mannschaft den Ball.

## 7. Verlassen des Spielfeldes

Ein Spieler darf das Spielfeld nur mit Erlaubnis des Schiedsrichters, zur Pause, zum Ende und bei Auszeiten verlassen

## 8. Einwurf

Nach einem Korberfolg aus dem Feldspiel oder einem erfolgreichen letzten Freiwurf bringt ein Spieler der anderen Mannschaft den Ball von einem Punkt der Endlinie (direkt unter / hinter dem Korb) an dem der Korb erzielt wurde ins Spiel.

Nach einer Regelverletzung bzw. einem Ausball wird der Ball an der Stelle, die dem Ort der Regelverletzung am nächsten liegt bzw. wo der Ball ins Aus ging eingeworfen.

## 9. Fouls

- Persönliches Foul: Ein persönliches Foul ist die Bezeichnung für ein Spielerfoul beim Kontakt mit einem Gegenspieler.
- Ein Spieler darf nicht blockieren, halten, stoßen, rempeln, Bein stellen, die Fortbewegung eines Gegenspielers durch Ausstrecken von Hand, Arm, Schulter, Hüfte, Bein, Knie oder Fuß behindern, noch irgendeine rohe Spielweise anwenden.
- Technisches Foul: Alle Spielerfouls, die keinen Kontakt mit einem Gegenspieler einschließen, sind technische Fouls.  
Es handelt sich um ein technisches Foul, wenn ein Spieler Ermahnungen des Schiedsrichters missachtet oder unsportliches Verhalten zeigt, wie:
  - respektloses Anreden oder Berühren eines Schiedsrichters, der Kampfrichter oder des Gegners,
  - Ärgernis erregende Redensarten oder Gesten,
  - Provokation eines Gegenspielers,
  - Festhalten am Ring, wobei das Gewicht des Spielers vom Ring gehalten wird.
- Doppelfoul: Bei einem Doppelfoul begehen in einer Situation zwei Gegenspieler gegenseitig Fouls gegeneinander. Jedem Spieler wird ein persönliches Foul angerechnet. Hatte eine Mannschaft Ballkontrolle oder stand ihr der Ball z. B. bei einem Einwurf zu, so erhält diese Mannschaft Einwurf. Einen Sprungball gibt es nur, wenn keine Mannschaft Ballkontrolle hatte oder keiner Mannschaft der Ball bereits zustand. Bei einem Doppelfoul in einer Korbwurfaktion werden keine Freiwürfe verhängt. Ein erzielter Korb zählt und die Mannschaft, die den Korb hinnehmen musste, erhält Einwurf.
- Unsportliches Foul: Ein unsportliches Foul ist ein persönliches Foul, das nach Ansicht des Schiedsrichters keinen legalen Versuch darstellt, den Ball entsprechend dem Geist und Sinn der Regeln zu spielen. Beim Festhalten, Schlagen oder Stoßen eines Gegners handelt es sich normalerweise um ein unsportliches Foul.
- Disqualifizierendes Foul: Jedes offensichtliche, unsportliche, persönliche, technische Foul und technisches Foul durch den Trainer (Platzverweis ist die Folge)

Generell gilt: Nach dem 5. Foul eines Spielers wird dieser disqualifiziert und muss das Spielfeld verlassen. Er kann durch einen anderen Spieler ersetzt werden.

#### 10. Strafe bei persönlichen Fouls

Foul:	Einwurf von der Seite oder von der Grundlinie
Foul beim Korbwurf mit Korberfolg:	1 zusätzlicher Freiwurf
Foul beim Korbwurf ohne Korberfolg:	2 Freiwürfe
Foul beim 3er ohne Korberfolg:	3 Freiwürfe
Unsportliches Foul:	2 Freiwürfe und Ballbesitz durch Einwurf über der Mittellinie

#### 11. Strafe bei technischen Fouls

Ein technisches Foul wird gegen den Täter verhängt und dem Gegner wird 1 Freiwurf mit anschließendem Ballbesitz an der Mittellinie zuerkannt.

#### 12. Strafe bei technischen Fouls durch Trainer oder Ersatzspieler

Ein technisches Foul wird in jedem Fall gegen den Trainer verhängt und dem Gegner werden 2 Freiwürfe mit anschließendem Ballbesitz an der Mittellinie zuerkannt.

#### 13. Halteball

Wenn ein oder mehrere Spieler von gegnerischen Mannschaften eine Hand oder beide Hände so fest am Ball haben, dass kein Spieler ohne übermäßige Härte in Ballbesitz kommen kann, spricht man vom Halteball.

#### 14. Sprungball

Sprungball gibt es in folgenden Situationen:

- Die Schiedsrichter sind sich nicht einig, wer beim Ausball den Ball zuletzt berührt hat.
- beim Halteball
- Am Anfang eines Spielabschnittes.
- Wenn sich ein Ball an der Korbbefestigung verfangen hat.

#### 15. Doppeldribbling

Hat ein Spieler nach einem Dribbling den Ball in beide Hände genommen, ist ein Dribbling abgeschlossen. Beginnt er abermals ein Dribbling, so ist das ein nicht erlaubtes Doppeldribbling.



## 16. Korbleger (von rechts)

Der Spieler dribbelt schräg zum Korb. Im richtigen Abstand zum Korb wird der Ball mit der rechten Hand etwas fester auf den Boden geprellt, während der linke Fuß vorne ist. Gleichzeitig erfolgt ein Absprung mit dem linken Fuß, der Ball wird in der Luft mit 2 Händen gefangen. Nach diesem etwas höheren Sprung erfolgt die Landung auf dem rechten Fuß. Einem weiteren kleinen Schritt folgt der Absprung mit dem linken Fuß. Der Ball wird mit beiden Händen nach oben geführt und im höchsten Punkt letztendlich mit der rechten Hand an das Brett gedrückt, von wo aus er direkt in den Korb gelenkt wird. Treffpunkt am Brett ist die oberste Ecke der schwarzen Markierung über dem Korb.

## 17. Positionsangriff

- Die angreifende Mannschaft positioniert sich um den gegnerischen Korb, z. B. 2 Hinterspieler und 2 Flügelspieler sowie ein Center in der Mitte. Durch geschicktes Passspiel und einstudierte Laufwege wird ein Spieler in „Schussposition“ gebracht.

## 18. Schnellangriff

- Beim Schnellangriff wird das Mittelfeld nach einem Ballgewinn schnell durch einen Pass oder Tempodribbling überwunden und erreicht so eine Überzahl in Korbnähe.

# Leisten, Gestalten, Spielen

## Mannschaftssportarten

## Volleyball

### Allgemein

Eine Mannschaft besteht aus bis zu 6 Spielern. Ein Spiel gewinnt die Mannschaft, die zuerst 3 Sätze gewonnen hat. Gewinner eines Satzes (ausgenommen dem entscheidenden fünften Satz) ist die Mannschaft, die als erste 25 Punkte erzielt. Im Falle des Gleichstandes von 24-24 wird das Spiel fortgesetzt, bis ein Vorsprung von zwei Punkten erreicht ist (26-24; 27-25; ...).

Ein Punkt wird erzielt, wenn...

- es der aufschlaggebenden Mannschaft gelingt, den Ball auf den Boden des gegnerischen Spielfeldes zu spielen.
- die gegnerische Mannschaft einen Fehler begeht.
- die gegnerische Mannschaft eine Bestrafung erhält.

Diese Fehler können zu Punkten für den Gegner führen:

- wenn der Ball ins Aus geschlagen wird
- wenn der Ball 4 x gespielt wird
- wenn ein Spieler den Ball 2 x hintereinander berührt oder mehrere Körperteile nacheinander berührt werden
- wenn die Angabe das Netz nicht überquert
- wenn der Ball gehalten- oder geworfen wird
- wenn bei der Angabe die Grundlinie be- oder übertreten wird
- Angabe wird nicht angeworfen, sondern aus der Hand gespielt
- wenn ein Spieler das Netz berührt
- Ein Spieler übertritt mit ganzem Fuß die Mittellinie.
- Die Aufschlagreihenfolge wird nicht eingehalten.
- wenn der Ball einen Spieler der aufschlagenden Mannschaft oder die Hallendecke bzw. Teile, die an der Hallendecke befestigt sind, berührt
- Der Aufschlag erfolgt nicht binnen der 8 Sek. Frist.

Bestrafungen gibt es für unsportliches Verhalten. Folgende Handlungen gelten als unsportlich:

- verächtliche Äußerungen gegenüber den Schiedsrichtern, Gegner, Mitspieler, Trainer, Betreuer und Zuschauer
- Spielverzögerung
- Anschreien oder Einschüchtern des Gegners
- Ständiges Kritisieren der Schiedsrichterentscheidungen.
- Verlassen des Spielfeldes ohne die Erlaubnis des Schiedsrichters

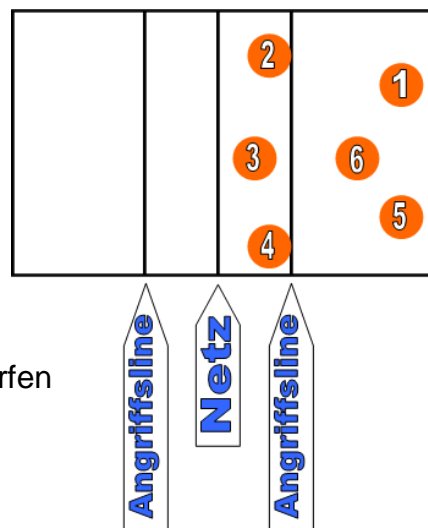


Der Ball darf mit allen Körperteilen gespielt werden. Manchmal darf ein Spieler den Ball mehr als einmal berühren:

- Der Ball darf mehrere Körperteile gleichzeitig berühren, wenn dies gleichzeitig geschieht.
- Aufeinanderfolgende Berührungen (schnell und hintereinander) dürfen von einem oder mehreren Spielern erfolgen, wenn diese Berührungen innerhalb einer Aktion stattfinden.
- Der erste Schlag nach dem Block darf durch jeden Spieler erfolgen, einschließlich demjenigen, der den Ball während des Blocks berührt hat.

### Die Aufstellung

Wenn die Mannschaft, die Angabe hat, einen Punkt verliert, erhält die andere Mannschaft das Aufgabenrecht. Gleichzeitig wechselt (rotiert) die gesamte Mannschaft im Uhrzeigersinn eine Position weiter (z. B. 1 wechselt auf Pos. 6, Pos. 6 auf Pos. 5, Pos. 5 auf Pos. 4 usw.). Diesen Vorgang nennt man die „Rotation“.



Die Nummern 2, 3, 4 sind Netzspieler. Nur die Netzspieler dürfen zwischen Netz und Angriffslinie schmettern.

Nur die Position 1 darf die Angabe ausführen.

Der Libero darf nur als Hinterspieler agieren, und es ist ihm nicht erlaubt, einen Angriffsschlag, von wo auch immer (sowohl aus dem Spielfeld als auch aus der Freizone), auszuführen, wenn sich der Ball im Augenblick der Berührung vollständig oberhalb der Netzoberkante befindet. Er ist ein Abwehrspezialist und auch durch ein anderes Trikot von den übrigen Spielern zu unterscheiden.

### Technische Grundelemente

Es gibt fünf technische Grundelemente:

Oberes Zuspiel (Pritschen des Balles), Unteres Zuspiel (Baggern des Balles), Schmetterschlag, Aufschlag, Block

#### Das obere Zuspiel (Pritschen des Balles)

Das „Pritschen“ benötigt man, um hohe Bälle zu spielen und Angriffe vorzubereiten. Es ist eine der wichtigsten Techniken beim Volleyball.

Der Bewegungsablauf:

1.	Unter den herabfallenden Ball laufen
2.	Beine gebeugt und gut schulterbreit geöffnet
3.	Finger der über Stirnhöhe zurückgeklappten Hände sind gespreizt und bilden ein Körbchen
4.	Daumen zeigt in Richtung Nase

5.	Streckung in Richtung des Abspiels
----	------------------------------------

Das untere Zuspiel (baggern des Balles)

Das „Baggern“ ist, ebenso wie das obere Zuspiel, eine der wichtigsten Grundtechniken des Volleyballs. Im Gegensatz zum „Pritschen“ verwendet man es für flache Bälle.

Der Bewegungsablauf:

1.	Beine schulterbreit geöffnet und gebeugt
2.	Arme leicht schräg nach unten gestreckt
3.	Handflächen ineinander und nach unten gebeugt
4.	Ball wird mit den Innenflächen beider Unterarme nahe den Handgelenken gespielt durch Streckung der Beine nach vorne oben
5.	Arme bewegen sich nur leicht nach oben

Der Block

Der Block ist eine nur den Vorderleuten erlaubte Abwehr am Netz. Ein, zwei oder alle 3 Netzspieler springen mit hoch gestreckten Armen nebeneinander synchron hoch, um einen gegnerischen Schmetterschlag abzublocken.

Der Lob

Ein Schmetterschlag wird angetäuscht, der Ball wird aber nur leicht über den Block gehoben. Als Gegenmittel gibt es die Blocksicherung, die hinter dem Block steht und so diesen Ball „retten“ kann.

