

ABSCHLUSSPRÜFUNG SPORT WBS DE WETTE

Änderungen vorbehalten!

Die Wahlfachprüfung Sport wird an allen WBS-Standorten nach dem gleichen Konzept durchgeführt. Jede/r Teilnehmer/in absolviert eine dreiteilige Prüfung, wobei in den Bereichen A und B jeweils eine Sportart zu absolvieren ist. Im Bereich C ist es den Standorten überlassen nebst dem obligatorischen 2000 m – Lauf weitere Konditionsfaktoren zu überprüfen.

A Individualsportarten

- Leichtathletik (Dreikampf)
- Geräteturnen
- Gymnastik/ Tanz
- Schwimmen

B Mannschaftssportarten

- Fussball
- Handball
- Basketball
- Volleyball

C Standardtest 2000 m – Lauf

	6	5,75	5,5	5,25	5	4,75	4,5	4,25	4	3,75	3,5	3,25	3	2,75	2,5	2,25	2	1,75	1,5	1,25	1
Mädchen	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00
Knaben	7:30	7:45	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30

Wird der 2000 m – Lauf abgebrochen oder tritt jemand gar nicht erst an, so gilt die **gesamte Sportprüfung als nicht bestanden.**

Notenbildung

Die Note der Abschlussprüfung Sport errechnet sich aus dem arithmetischen Mittel der drei Bereiche A, B und C.

LEICHTATHLETIK

Dreikampf – Bewertungen gemäss Tabelle

100 m: 1 Versuch

Sprung: Weitsprung: 3 Versuche

Wurf: Kugel (Knaben: 5 kg/ Mädchen: 3 kg): 3 Versuche

Endnote: Die Endnote errechnet sich aus der Summe geteilt durch 3.

WERTUNGSTABELLEN LEICHTATHLETIK

Mädchen 9. Schuljahr

Note	100 m	Weitsprung	Kugel 3 kg
6	14.2	4,60	9,10
5,5	15.5	4,45	8,45
5	14.8	4,30	7,80
4,5	15.1	4,15	7,25
4	15.4	4,00	6,80
3,5	15.7	3,85	6,35
3	16.0	3,70	5,85
2,5	16.3	3,55	5,40
2	16.6	3,40	5,00
1,5	16.9	3,25	4,70
1	17.2	3,10	4,40

Knaben 9. Schuljahr

Note	100 m	Weitsprung	Kugel 5 kg
6	13.0	5,20	10,00
5,5	13.3	5,05	9,45
5	13.6	4,90	8,90
4,5	13.9	4,75	8,35
4	14.2	4,60	7,80
3,5	15.5	4,45	7,25
3	14.8	4,30	6,70
2,5	15.1	4,15	6,15
2	15.4	4,00	5,60
1,5	15.7	3,85	5,05
1	16.0	3,70	4,50

GYMNASTIK/ TANZ

A. Vorgegebene Bewegungsfolge

Zu vorgegebener Musik ist eine vorgegebene Bewegungsfolge zu absolvieren. Die Folge umfasst 4 x 4 Einheiten zu 8 Taktschritten, welche aneinandergereiht sind und ca. viermal durchgetanzt werden.

Beachte: Zum Erlernen der Bewegungsfolge findet eine praktische Instruktion statt, welche unbedingt besucht werden muss!

Bewertungskriterien:

- Bewegungskriterien: - Bewegungsausführung
- Beweglichkeit / Dehnfähigkeit / Körperspannung
- Bewegungsfluss
- Abstimmung zur Musik
- Koordination
- Rhythmisches Bewegungsverhalten

B. Folge mit selbstgewähltem Handgerät

Aufgabe: Entwickle eine Bewegungsfolge, wobei nach 4 – 6 Takteinheiten (1 – 8) wiederholt werden soll. Musik kann, muss aber nicht benutzt werden.

Dauer: ca. 3 Minuten

Bewertungskriterien:

- Kreativität
- Beweglichkeit / Dehnfähigkeit / Körperspannung
- Bewegungsfluss
- Raumausnutzung / Bodenkontakt
- Abstimmung zur Musik
- Koordination
- Rhythmisches Bewegungsverhalten

2 Versuche

Endnote: Die Endnote errechnet sich aus der Summe aus A und B, geteilt durch 2.

GERÄTETURNEN

5 – teilige Übung

Aus 3 verschiedenen Geräten muss eine 5-teilige Übung zusammengestellt werden.

	A-Teil	B-Teil	C-Teil
Boden	Rolle vorwärts (vw) Rolle rückwärts (rw) Kerze Strecksprung mit ½ - Drehung Kopfstand	Radwende Rad Standwaage Abrollen aus flüchtigem Handstand Sprungrolle Rolle rw zum Grätschstand	Handstandüberschlag Streuli Flick-Flack Handstand Kopfkippe Nackenkippe Salto vw oder rw
Schaukelringe	Schaukeln ½ - Drehung vorne ¼ - Drehung zum Schaukeln seitwärts Rückschaukeln zum Niedersprung	Beugehang vorne Beugehang hinten Vorschaukeln mit ½ - Drehung zum Niedersprung Schaukeln mit ganzer Drehung	Sturzhang vorne Beugehang nach ½ - Drehung Abschwingen aus Sturzhang Vorne mit ½ - Drehung Saltoabgang vorne
Reck	Felgaufschwung Knieab – Knieaufschwung Unterschwung aus Stand Flanke aus Stütz	Felge rw Unterschwung aus Stütz Übergrätschen Umschwünge Kleiner Napoleon	Grätschunterschwung Laufkippe Fallkippe Grosser Napoleon Felge vw
Barren	Schwingen Aussenquersitz Grätschsitz Kehre mit Drehung auswärts Wende mit Drehung auswärts	Schwingen mit Grätschen vorne und hinten Schulterstand aus Sitz Rolle vorwärts zum Grätschsitz Wende mit Drehung einwärts	Schulterstand aus Schwingen Oberarmschwingen am hohen Barren Stemme hinten Stemme vorne Kippe Handstand
Sprung	Bocksprung Hocke Grätsche Minnitrampolin: Strecksprung Grätschsprung Hocksprung	Kasten quer (mit Rheuterbrett): Hocke Grätsche Handstandüberschlag Minnitrampolin: ½ - Drehung Salto	Kasten lang (mit Rheuterbrett): Handstandüberschlag Mädchen: Pferd quer (1,1 m) Knaben: Pferd quer (1,2 m) Pferd lang: Hocke

Endnote: Note 4, wenn alle Teile aus dem A-Teil erfolgreich erreicht wurden.
Note 5, wenn alle Teile aus dem B-Teil erfolgreich erreicht wurden.
Note 6, wenn alle Teile aus dem C-Teil erfolgreich erreicht wurden.

SCHWIMMEN

A. Technik

1. Stil: 50 m Crawl, Rückencrawl oder Brust
Eine der drei Schwimmlagen wird bezüglich der angeführten Punkte beurteilt.
- Crawl: Gestreckte, flache Wasserlage (2), wechselseitiger, gebeugter Einsatz der Arme ohne Pause (2), Ausatmen unter Wasser, zeitlich richtiges Einatmen (wenn die Hand das Wasser verlässt) (2)
 - Rückencrawl: Gestreckte, flache Wasserlage (2), wechselseitiger Einsatz der Arme ohne Pause (über Wasser gestreckt, unter Wasser leicht gebeugt) (3), vertikaler, wechselseitiger Beinschlag (1)
 - Brust: Gestreckte, flache Wasserlage (2), kurzer, höchstens bis zur Schulterhöhe geführter Armzug (1,5), symmetrischer Beinschlag (1,5), Ausatmen unter Wasser und kurze Gleitphase nach dem Beinschlag (1,5)
2. Stil: Startsprung: Bewertungskriterien, wobei jeweils 2 Punkte erreicht werden können:
- Reaktion, Absprung
 - Bewegungsausführung (Armeinsatz, Körperspannung, Eintauchen)
 - Effektivität (Beschleunigung und Gleitdistanz)

B. Leistung

Bewertung gemäss Tabelle

1 x 100 m

1 x 400 m

Endnote: Die Endnote errechnet sich aus der Summe aus A und B, geteilt durch 4.

WERTUNGSTABELLEN SCHWIMMEN

Mädchen 9. Schuljahr

Note	100 m Crawl	100 m Rückencrawl	100 m Brustgleichschlag
6	1.45	1.55	2.00
5,5	1.50	2.00	2.05
5	1.55	2.05	2.10
4,5	2.00	2.10	2.15
4	2.05	2.15	2.20
3,5	2.10	2.20	2.25
3	2.15	2.25	2.30
2,5	2.20	2.30	2.35
2	2.25	2.35	2.40
1,5	2.30	2.40	2.45
1	2.35	2.45	2.50

Knaben 9. Schuljahr

Note	100 m Crawl	100 m Rückencrawl	100 m Brustgleichschlag
6	1.35	1.45	1.50
5,5	1.40	1.50	1.55
5	1.45	1.55	2.00
4,5	1.50	2.00	2.05
4	1.55	2.05	2.10
3,5	2.00	2.10	2.15
3	2.05	2.15	2.20
2,5	2.10	2.20	2.25
2	2.15	2.25	2.30
1,5	2.20	2.30	2.35
1	2.25	2.35	2.40

FUSSBALL

A. Technik

1. Dribbeln um Slalomstangen:

Der Prüfling dribbelt in beliebiger Weise durch die 8 Tore hin und zurück.
Die erste, der im Abstand von 2 m aufgestellten Malstange befindet sich auf der Start- und Ziellinie.

Kriterien: - Jeder Prüfling hat zwei Versuche, wobei der Bessere gewertet wird.
- Bei Auslassen oder Umstossen eines Malstabes, werden jeweils 2 Strafsekunden dazuaddiert.

Note	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
Zeit	16.5	18.0	19.5	21.0	22.5	24.0	26.5	28.0	29.5	31.0	-

2. Zieltorschuss auf Fussballtor:

Der Prüfling schießt aus 9 m Entfernung 5 Strafstösse.
Die Länge des Anlaufes und die Art der Ausführung des Stosses sind freigestellt.

Kriterien: - Bewertung gemäss Abbildung
- Berührt der Ball eine Grenzlinie, so gilt die jeweils höhere Punktzahl
- Fehlschüsse werden mit 0 Punkten bewertet.

Note	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
Zeit	14	12	11	9	8	6	5	3	2	1	0

3. Flanken in konzentrische Kreise:

Der Prüfling schlägt aus 20 m Entfernung 5 Flanken in 3 konzentrische Kreise, wobei Punkte gemäss Abbildung erreicht werden können.

Kriterien: - Die Bälle fliegen in den Kreis

Note	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
Zeit	14	12	11	9	8	6	5	3	2	1	0

B. Spielverhalten

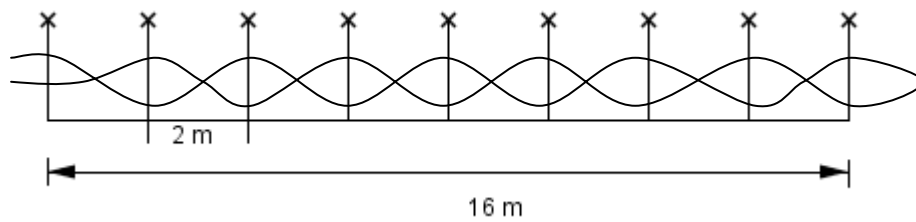
Gemäss den allgemeinen Kriterien aller zur Auswahl stehenden Sportsportarten.

Endnote: Die Endnote errechnet sich aus dem arithmetischen Mittel von A und B.

FUSSBALL

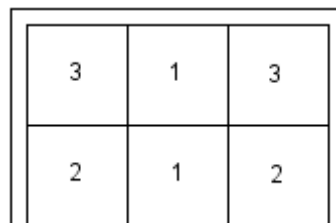
Testaufgabe 1:

Ballführen/ Dribbeln um neun Slalomstangen (siehe Abbildung 1).



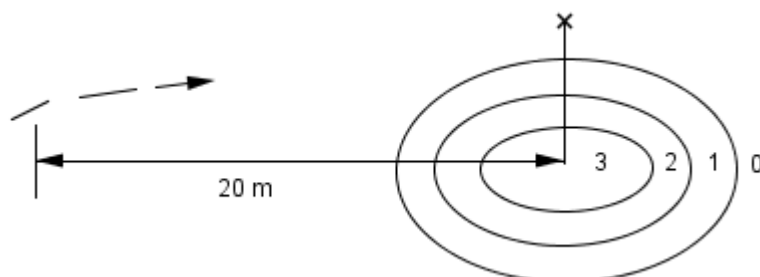
Testaufgabe 2:

Ziel – Torschuss auf ein genormtes Handballtor (siehe Abbildung 2).



Testaufgabe 3:

Zielpassen (Flanken) in konzentrische Kreise (siehe Abbildung 3).



BASKETBALL

A. Technik

Absolvieren des Parcours (siehe Beilage), wobei für die fehlerfreie Ausführung an folgenden Stationen 1 Punkt erreicht werden kann.

- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| 1. Sternschritt | 7. Pass geben |
| 2. Slalom | 8. 2 Schritte (zwischen den Bänken) |
| 3. 2-er- Rhythmus | 9. Pass annehmen |
| 4. Korbleger | 10. Hohes Dribbling |
| 5. Rebound | 11. Stopp und Stand- oder Sprungwurf |
| 6. Dribbling (tief) | 12. Treffer |

2 Durchgänge, wobei der Bessere zählt.

Note	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
Zeit	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

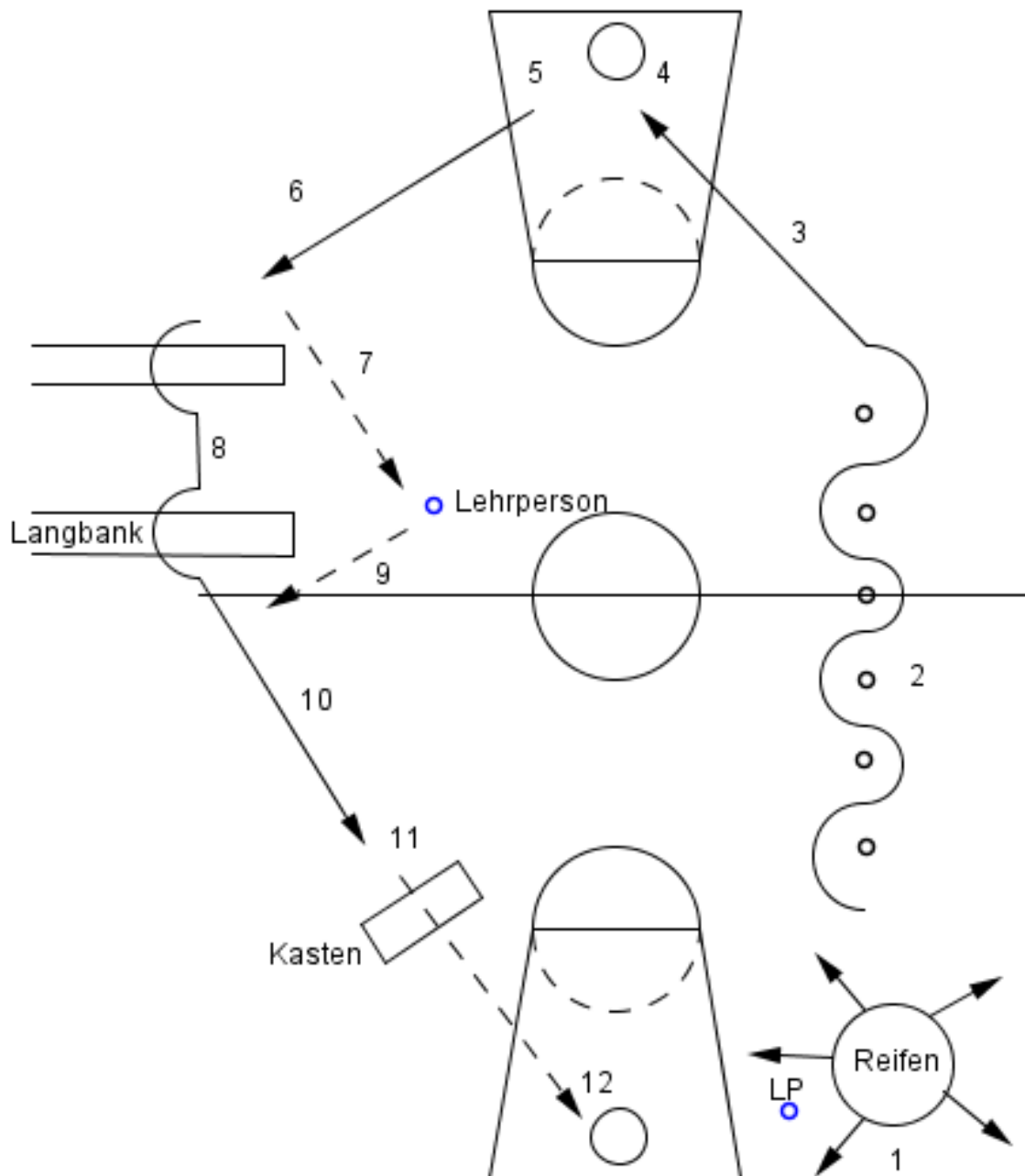
B. Spielverhalten

Gemäss den allgemeinen Kriterien aller zur Auswahl stehenden Sportarten.

Endnote: Die Endnote errechnet sich aus dem arithmetischen Mittel von A und B.

BASKETBALL

PARCOURS



HANDBALL

A. Technik

Absolvieren des Parcours (siehe Beilage), wobei für die fehlerfreie Ausführung an den Stationen gepunktet werden kann.

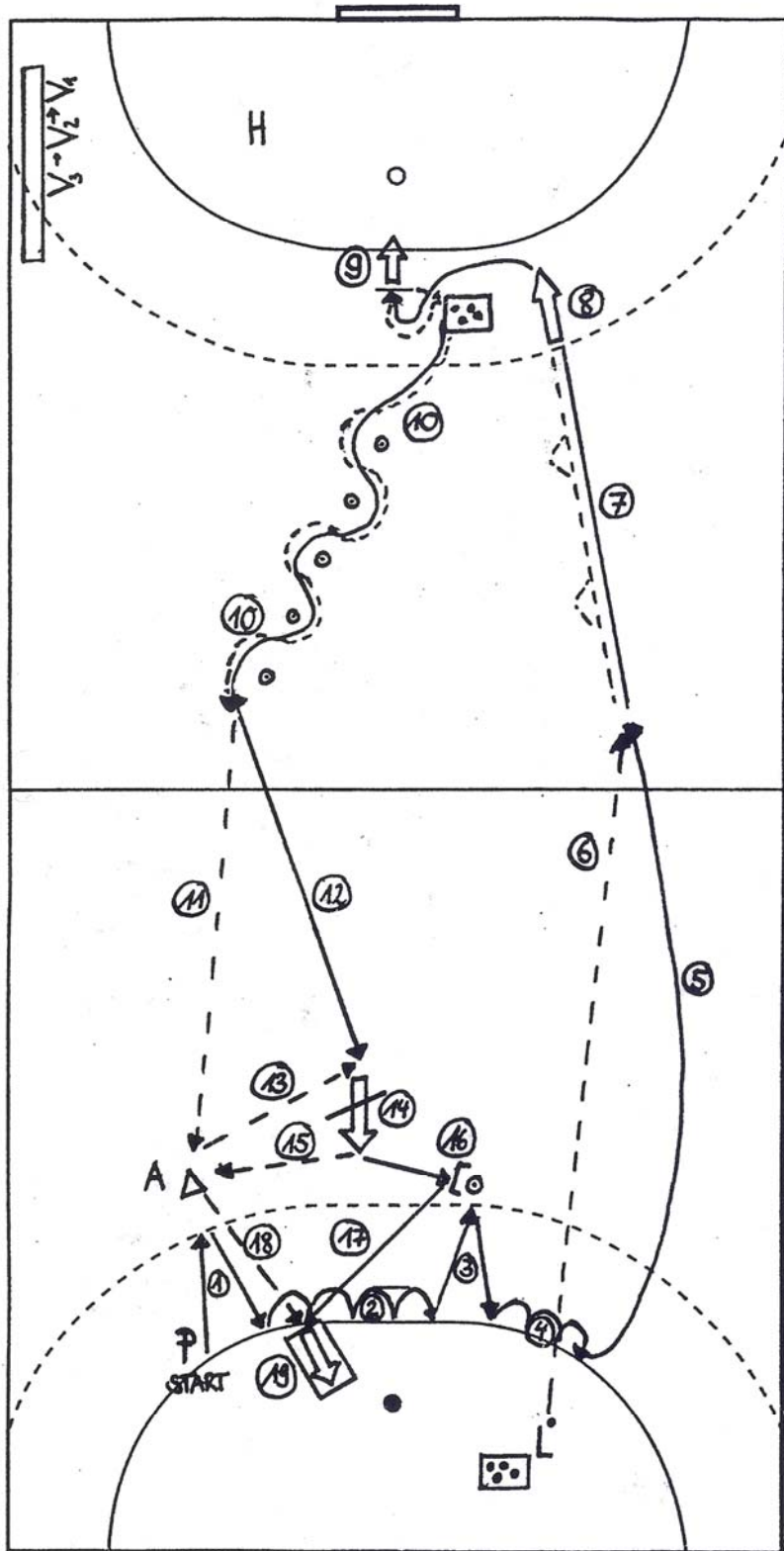
2 Durchgänge, wobei der Bessere zählt.

Note	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
Zeit	16	14	12	10	8	7	6	5	4	3	2

B. Spielverhalten

Gemäss den allgemeinen Kriterien aller zur Auswahl stehenden Sportarten.

Endnote: Die Endnote errechnet sich aus dem arithmetischen Mittel von A und B.



① ↗	ABWEHRVERHALTEN: Heraustreten und Blockieren
② ↻	ABWEHRVERHALTEN: Seitsteps
③ ↗	s. ①
④ ↻	s. ②
⑤ ↑	TEMPOGEGENSTOSS: schneller Lauf
⑥ ↑	Pass für den Tempogegenstoss
⑦ ↗	Schneller Lauf mit Tippen
⑧ ↑	SCHLAGWURF aus dem Lauf od. SPRUNGWURF.
⑨ ↑	7-m- WURF
⑩ ↻	PRELLEN um Markierungen mit Handwechsel
⑪ ↓	WEITER PASS zum Mitspieler
⑫ ↓	Schneller Lauf zur Angriffsposition
⑬ ↓	Rückpass vom Mitspieler
⑭ ↗	WURFTAUSCHUNG
⑮ ↓	HANDGELENKSPASS
⑯ ↓	Lauf und SPERRE
⑰ ↓	Lauf zum Kreis
⑱ ↓	Rückpass vom Mitspieler
⑲ ↓	FALLWURF

L = LEHRPERSON

P = PRÜFLING

↑

A = ANGREIFER

↑

H = HELFER

↑

V₃ = VERBLEIBENDE PRÜFLINGE

VOLLEYBALL

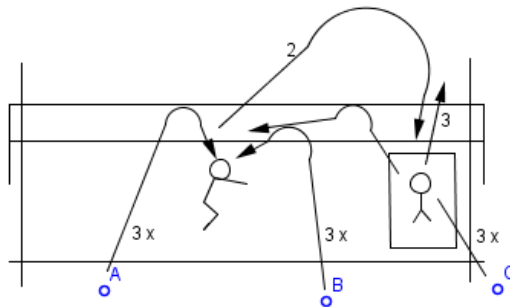
A. Technik

1. Oberes Zuspield:

Der Prüfling befindet sich auf der Position III.

Ihm werden jeweils 3 Bälle von den Positionen A, B und C zugeworfen. Seine Aufgabe ist es einen Mitspieler durch ein hohes, regelgerechtes oberes Zuspield so zu bedienen, dass dieser den Ball innerhalb des Mattfeldes (2 Matten) pritschen kann.

- Kriterien:
- Die Bälle, die von A zugeworfen werden, müssen vom Prüfling über Kopf gespielt werden.
 - Jedes Zuspield sollte deutlich (2 – 3 m) über Netzhöhe sein.
 - Pro gültigem Versuch 1 Punkt.

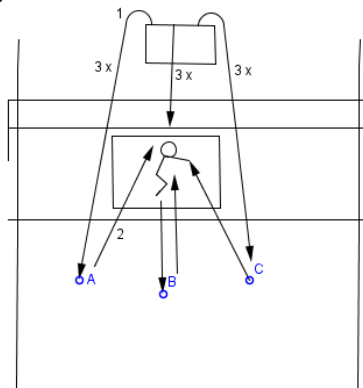


2. Manschette oder unteres Zuspield:

Der Prüfling befindet sich nacheinander auf den Positionen A, B und C.

Ihm werden jeweils 3 Bälle aus dem gegnerischen Feld zugeworfen. Seine Aufgabe ist es einen Mitspieler mittels Manschette so anzuspielen, dass dieser den Ball innerhalb des Mattfeldes (3 Matten) pritschen kann.

- Kriterien:
- Pro gültigem Versuch 1 Punkt



3. Service oder Angabe:

Der Prüfling serviert 9-mal von der Grundlinie in die gegnerische Spielhälfte.

- Kriterien:
- Mindestens 4 von oben geschlagen
 - Mindestens 4 in die linke, die zweiten 4 in die rechte Spielhälfte.
 - Der neunte Ball dient als Reserveball, wobei die Zielfläche frei gewählt werden kann.
 - Pro gültigem Versuch 1 Punkt

Note	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
Zeit	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4

B. Spielverhalten

Gemäss den allgemeinen Kriterien aller zur Auswahl stehenden Sportsportarten.

Endnote: Die Endnote errechnet sich aus dem arithmetischen Mittel von A und B.

SPIELVERHALTEN

Die Beurteilung des Spielverhaltens der Prüflinge wird bei allen Spielen aufgrund von 3 Beobachtungspunkten, welche im Folgenden umschrieben werden, durchgeführt. Jeder Punkt ist dabei gleichgewichtet und trägt 1/3 zur Note bei.

1. Technik

- Ballbehandlung, Beherrschen von Schrittregeln
- Orientierung auf dem Spielfeld

2. Mannschaftsdienlichkeit

- Angriffs- und Abwehrverhalten
- Einsatz

3. Fairness

- Korrekter Umgang mit Regeln

Die Spiele sollen nach Möglichkeit nach den internationalen Regeln durchgeführt werden.