

# Fachpraktische Ersatzprüfung im Fach Sport

## Teil 1: Methodische Einführung zum Flop-Sprung

Du hast 30 Minuten Zeit für die folgende Planungsaufgabe.

**Planung:** Entwerfe für eine Kleingruppe von sechs Personen einer Sportklasse 7 ein 30-minütiges Übungsprogramm zur methodische Einführung des Flop-Sprungs (mindestens fünf Übungen). Berücksichtige dabei ein hochsprungspezifisches Aufwärmen sowie einen methodischen Ansatz Deiner Wahl.

**Durchführung:** Führe das hochsprungspezifische Aufwärmprogramm (mindestens zwei Übungen) sowie die methodische Einführung des Flop-Sprungs (mindestens drei Übungen) durch.

**Auswertung:** Begründe der Prüfungskommission Deine Übungsauswahl.

Anteil an der fachpraktischen Gesamtnote: 50 %.

---

## Teil 2: Vortrag zum Trainingsplan für einen 5000-m-Lauf

Bereite einen zehnminütigen Vortrag zu folgender Aufgabenstellung vor:

Erstelle auf der Basis Deiner sportlichen Trainingssituation in einem durchgängig verletzungsfreien Zustand einen Trainingsplan zur Vorbereitung auf den 5000-m-Lauf in der Abiturprüfung. Berücksichtige dabei persönliche Trainingsziele, Voraussetzungen und Rahmenbedingungen, geeignete Trainingsinhalte, Trainingsmethoden und Erfolgskontrollen sowie relevante Trainingsprinzipien.

Anteil an der fachpraktischen Gesamtnote: 25 %.

---

## Teil 3: Gespräch zur Analyse von Sportspielen

Impulsfrage 1: Analysiere die Sportarten Basketball und Fechten auf ihr Kraftanforderungsprofil und die leistungslimitierende Muskulatur.

Impulsfrage 2: Überprüfe, ob Basketball als Ausgleichssportart für eine Leistungsfechterin geeignet ist.

Anteil an der fachpraktischen Gesamtnote: 25 %.

## **Teil 1: Methodische Einführung zum Flop-Sprung**

Du hast 30 Minuten Zeit für die folgende Planungsaufgabe.

**Planung:** Entwerfe für eine Kleingruppe von sechs Personen einer Sportklasse 7 ein 30-minütiges Übungsprogramm zur methodische Einführung des Flop-Sprungs (mindestens fünf Übungen). Berücksichtige dabei ein hochsprungspezifisches Aufwärmen sowie einen methodischen Ansatz Deiner Wahl.

**Durchführung:** Führe das hochsprungspezifische Aufwärmprogramm (mindestens zwei Übungen) sowie die methodische Einführung des Flop-Sprungs (mindestens drei Übungen) durch.

**Auswertung:** Begründe der Prüfungskommission Deine Übungsauswahl.

---

## **Teil 2: Vortrag zum Trainingsplan für einen 5000-m-Lauf**

Bereite einen zehnminütigen Vortrag zu folgender Aufgabenstellung vor:

Erstelle auf der Basis Deiner sportlichen Trainingssituation in einem durchgängig verletzungsfreien Zustand einen Trainingsplan zur Vorbereitung auf den 5000-m-Lauf in der Abiturprüfung. Berücksichtige dabei persönliche Trainingsziele, Voraussetzungen und Rahmenbedingungen, geeignete Trainingsinhalte, Trainingsmethoden und Erfolgskontrollen sowie relevante Trainingsprinzipien.

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

---

## **Teil 3: Gespräch zur Analyse der Sportarten Basketball und Fechten**

Impulsfrage 1: Analysiere die Sportarten Basketball und Fechten auf ihr Kraftanforderungsprofil und die leistungslimitierende Muskulatur.

Impulsfrage 2: Überprüfe, ob Basketball als Ausgleichssportart für eine Leistungsfechterin geeignet ist.

# Beobachtungsbogen für die fachpraktische Ersatzprüfung Teil 1

Name: Kim Treudt-Gösser

Prüfling	MP	EP
führt ein hochsprungspezifisches Aufwärmen mit mindestens zwei Übungen zum Flopsprung durch: Folgende Aspekte sollten bei den Übungen erkennbar sein: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielgerichtetheit und hochsprungvorbereitend</li> <li>• Angemessene Belastungsdynamik</li> </ul>	20	
verwendet einen geeigneten methodischen Ansatz (z. B. MÜR) mit mindestens drei methodischen Übungen. Folgende Aspekte sollten bei den Übungen erkennbar sein: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Methodische Grundsätze (Vom Einfachen zum Komplexen, Leichten zum Schwierigen, Bekannten zum Unbekannten, Sicherem zum Risikoreichen)</li> <li>• Vereinfachungsstrategien (Programmbreitenverkürzung und Invariantenunterstützung, Programmlängenverkürzung, Parameterveränderung)</li> <li>• Zielgerichtetheit</li> </ul>	30	
gibt unterstützende Schülerhinweise (Erklärungen, Fehlerkorrektur, Instruktionen).	10	
begründet die Übungsauswahl, indem folgende Aspekte angesprochen werden: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzheits- versus Teillernmethode</li> <li>• Art des Vermittlungskonzepts (z. B. serielle MÜR)</li> <li>• Methodische Grundsätze (Vom Einfachen zum Komplexen, Leichten zum Schwierigen, Bekannten zum Unbekannten, Sicherem zum Risikoreichen)</li> <li>• Art der Vereinfachungsstrategie (Programmbreitenverkürzung und Invariantenunterstützung, Programmlängenverkürzung, Parameterveränderung)</li> </ul>	20	
verwendet eine angemessene Sprache und Fachsprache.	20	
Summe	100	
	Note	

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
-95	-90	-85	-80	-75	-70	-65	-60	-55	-50	-45	-40	-33	-27	-20	<20

## Beobachtungsbogen für die fachpraktische Ersatzprüfung Teil 2

Name: Kim Treudt-Gösser

Der Prüfling	MP	EP
stellt Trainingsziele zum 5000-m-Lauf dar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel 1: Stabile Grundlagenausdauer erwerben.</li> <li>• Ziel 2: Gute Grundschnelligkeit entwickeln.</li> <li>• Ziel 3: Ökonomische Lauftechnik erlernen.</li> <li>• Ziel 4: Disziplinspezifische Ausdauer (gemischt aerob-anaerob) trainieren.</li> <li>• Ziel 5: Durchhaltevermögen schulen.</li> </ul>	10	
beschreibt persönliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen und gibt eine realistische 5000-m-Zeit an. Folgende Aspekte sollten betrachtet werden: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauerzustand</li> <li>• Wöchentliche Trainingseinheiten</li> <li>• Wettkampfsituation</li> <li>• Anzahl der möglichen Ausdauertrainingseinheiten pro Woche</li> <li>• Angestrebte 5000-m-Zeit</li> </ul>	10	
erläutert mögliche Trainingsmethoden und -inhalte zur Verbesserung der Grundlagenausdauer, der disziplinspezifischen Ausdauer und des Durchhaltevermögens: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzipien der (extensiven, intensiven) Dauer- und (extensiven, intensiven) Intervallmethode</li> <li>• Dauerlauf, Tempolauf</li> </ul>	20	
erläutert Trainingsmethoden und -inhalte zur Verbesserung der Grundschnelligkeit und der Lauftechnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzipien der Wiederholungsmethode</li> <li>• Sprintlauf, Lauf-ABC, Koordinationsmethode</li> </ul>	10	
stellt eine Trainingswoche zum Einstieg in die Trainingsphase dar.	10	
berücksichtigt ein Verfahren zur Bestimmung der Zeiten für Dauer- und Tempoläufe sowie regelmäßige Lernerfolgskontrollen.	5	
berücksichtigt Trainingsprinzipien wie z. B.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzip der progressiven Belastungssteigerung</li> <li>• Prinzip des wirksamen Belastungsreizes</li> <li>• Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung</li> </ul>	5	
verwendet eine angemessene Sprache und Fachsprache	20	
Summe	100	
	Note	

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
-95	-90	-85	-80	-75	-70	-65	-60	-55	-50	-45	-40	-33	-27	-20	<20

# Beobachtungsbogen für die fachpraktische Ersatzprüfung Teil 3

Name: Kim Treudt-Gösser

Der Prüfling	MP	EP
analysiert die Sportarten Basketball und Fechten auf das <b>Kraftanforderungsprofil</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Basketball:</b> (20P)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Explosivkraft für Maximalsprünge</li> <li>– Reaktivkraft für Richtungswechsel,</li> <li>– Schnellkraft im Bereich der oberen Extremitäten für Würfe und Pässe und der unteren Extremitäten für Gleitschritte und Antritte</li> <li>– Kraftausdauer im Bereich der Oberschenkelstrecker für die Grundstellung.</li> </ul> </li> <li>• <b>Fechten:</b> (20P)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Schnell- und Startkraft der Armstrecker für Stoßbewegungen und der Streckerkette der unteren Extremitäten bei Fechtschritten</li> <li>– Reaktivkraft für Richtungswechsel (Parade Riposte)</li> <li>– Explosivkraft der oberen Extremitäten bei rotatorischen Stoßbewegungen</li> <li>– Kraftausdauer im Bereich der Oberschenkelstrecker (Fechtstellung) sowie der Schulter- und Rückenmuskulatur (Halten der Waffe)</li> </ul> </li> </ul>	40	
analysiert die Sportarten Basketball und Fechten auf die <b>leistungslimitierende Muskulatur</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Basketball:</b> (10P)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Streckerkette der unteren Extremitäten (Oberschenkel- und Wadenstrecker) für Sprünge und Antritte</li> <li>– Ellenbogenstrecker und Unterarmbeugemuskulatur für Würfe und Pässe.</li> </ul> </li> <li>• <b>Fechten:</b> (10P)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Schultermuskulatur, Ellenbogenbeuger, Ellenbogenstrecker sowie Unterarmbeuge- und Unterarmstreckmuskulatur für den Umgang mit der Waffe</li> <li>– Oberschenkel- und Hüftbeuger sowie Oberschenkel- und Hüftstrecker für das Ausüben der Beinarbeit (Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen)</li> </ul> </li> </ul>	20	
überprüft, ob Basketball als Ausgleichssportart für eine Fechterin geeignet ist: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Argumente</b>, z. B. (mindestens drei Aspekte): (15P)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Es bestehen Ähnlichkeiten bei Fechtschritten und Basketballgleitschritten.</li> <li>– Gemeinschaftlicher Aspekt wird im Basketball besonders gefördert.</li> <li>– Im Basketball werden ähnliche Muskelgruppen beansprucht.</li> <li>– Im Basketball werden zahlreiche koordinative Bewegungsmuster gefördert, die zu koordinativen Überpotenzialen führen können.</li> <li>– Verletzungsgefahr durch Ball- und Gegnereinwirkung (Fingerverletzungen, Sprunggelenksverletzungen)</li> </ul> </li> <li>• <b>Begründetes Fazit</b>, z. B.: (5P)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wegen des Verletzungsrisikos sollte eine körperlose Spielsportart wie Badminton bevorzugt werden.</li> <li>– Basketball ist gut als Ausgleichssportart geeignet, da koordinative Überpotenziale geschaffen und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt werden.</li> </ul> </li> </ul>	20	
verwendet eine angemessene Sprache und Fachsprache	20	
Summe	100	
	Note	

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
-95	-90	-85	-80	-75	-70	-65	-60	-55	-50	-45	-40	-33	-27	-20	<20

Note (Teil 1, LA, 50 %)	Note (Teil 2, Ausdauer, 25 %)	Note (Teil 2, Sportspiel, 25 %)
(	• 2 +	+ ) : 4
Gesamtnote	=	