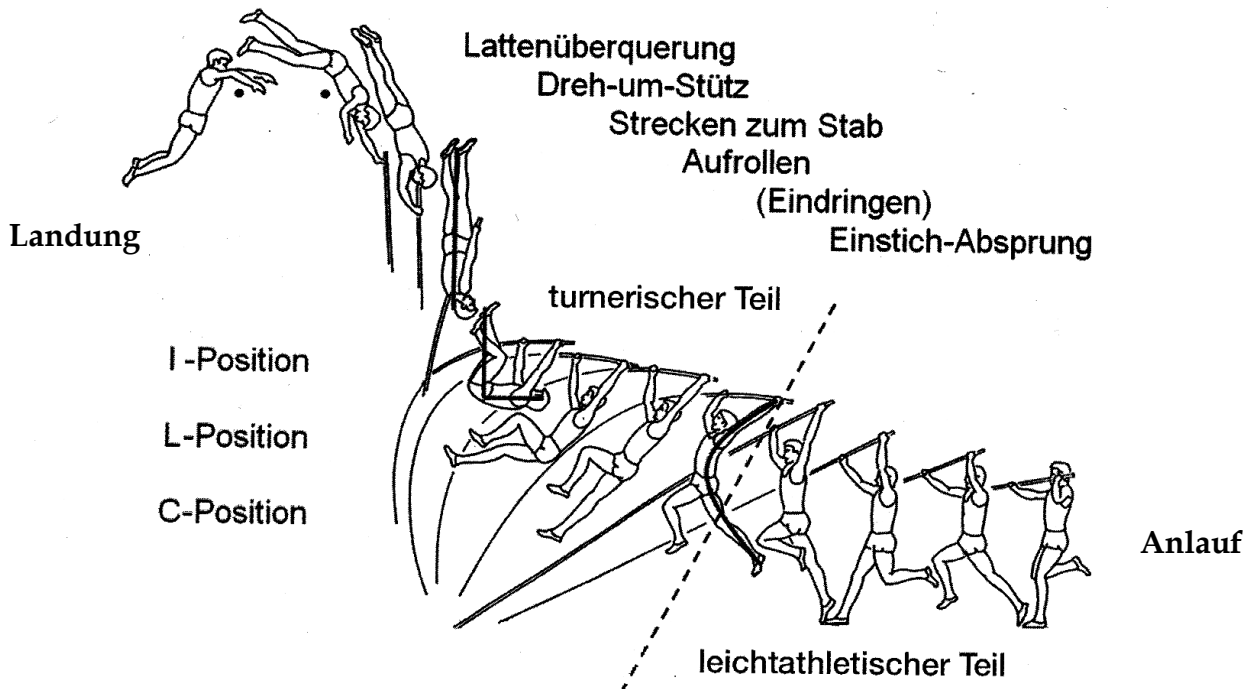


Mündliche Ersatzprüfung für Kim Dirks

Teil 1: Stabhochsprung

Bereite einen etwa zehnminütigen Vortrag zum Stabhochsprung unter besonderer Berücksichtigung der Aufgabenstellungen a) bis e) vor. Für den Vortrag reicht ein „Stichwortzettel“ mit den wichtigsten Aussagen aus. Die Vorbereitungszeit beträgt 30 Minuten.

Im Folgenden ist eine Bilderreihe des Stabhochsprungs dargestellt. Dabei sind einzelne Teilphasen nach ihrem zeitlichen Verlauf benannt.



Quelle: STRÜDER, H.K., U. JONATH, K. SCHOLZ: Leichtathletik. Sportverlag Strauß, Köln 2013.

- Beschreibe** das Phasenmodell von Meinel und Schnabel für azyklische Bewegungen. (4P)
- Arbeite** am Beispiel des Stabhochsprungs und unter Verwendung der Bilderreihe den Unterschied zwischen Hauptphase (im Sinne des Phasenmodells von Meinel und Schnabel) und Hauptfunktionsphase (nach dem funktionalen Ansatz von Göhner) **heraus**. (4P)
- Erläutere** zwei biomechanische Prinzipien, die bei der Stabhochsprungsbewegung von Bedeutung sind. (4P)
- Begründe**, welche Muskeln (bzw. Muskelgruppen) und Kraftarten für einen Stabhochspringer leistungslimitierend sind. (6P)
- Beurteile** die Bedeutung des Hypertrophie-Trainings für einen Stabhochspringer. (2P)

Darstellungsleistung: 5P

Teil 1: Stabhochsprung

- a) **Beschreibe** das Phasenmodell von Meinel und Schnabel für azyklische Bewegungen. (4P) (AF I)
- Phasenmodell beschreibt der Verlauf einer Bewegung in seiner zeitlichen Struktur. Als Grundstruktur ergibt sich Vorbereitungs-, Haupt- und Endphase.
 - Die Hauptphase löst die eigentliche Bewegungsaufgabe, die Vorbereitungsphase sorgt für eine optimale biomechanische Vorbereitung und die Endphase bringt den Sportler von einer labilen in eine stabile Lage.
 - Eine azyklische Bewegung ist ein Bewegungsakt, bei dem der Bewegungszweck durch nur eine Hauptphase erreichbar ist.
- b) **Arbeite** am Beispiel des Stabhochsprungs und unter Verwendung von M1 den Unterschied zwischen Hauptphase (im Sinne des Phasenmodells von Meinel und Schnabel) und Hauptfunktionsphase (nach dem funktionalen Ansatz von Göhner) **heraus**. (4P) (AF II)
- Die **Hauptphase** umfasst alle Teilphasen von Einstich-Absprung bis Lattenüberquerung, da sie das „Wesentliche“ der Bewegung im zeitlichen Verlauf ausmachen und hier die „eigentliche“ Bewegungsaufgabe („mit dem Stab hoch springen“) gelöst wird.
 - Nach dem funktionalen Ansatz ist die **Hauptfunktionsphase** nur die Teilphase der Lattenüberquerung, da sie als einzige Phase funktionelle unabhängig ist. Die Lattenüberquerung ist der „Kern“ zur Lösung der Bewegungsaufgabe, der sich alle anderen Phasen funktionell unterordnen.
- c) **Erläutere** anhand der Stabhochsprungbewegung zwei biomechanisches Prinzip. (4P) (AF II)
- **Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges:** Der Sportler versucht durch eine möglichst hohe Anlaufgeschwindigkeit und einen damit verbundenen horizontalen Anlaufimpuls den nach oben gerichteten Absprungimpuls zu unterstützen.
 - **Prinzip der Anfangskraft und Gegenwirkung:** Beim Stoppen mit einer Absenkung des KSP kommt es zu einem Bremsimpuls der Absprungimpuls des Stabhochspringers als „Anfangskraft“ unterstützt.
 - **Prinzip der optimalen Koordination der Teilbewegungen:** Die Teilphasen und damit verbunden Teilbewegungen des Stabhochsprungs müssen zeitlich und räumlich optimal aufeinander abgestimmt sein und fließend ineinander übergehen.
 - **Prinzip der Impulserhaltung:** Die Hüfte wird im Übergang von C- über L- zur I-Position möglichst nach an den Drehpunkt (Handfassung am Stab) gebracht, um die Drehwiderstand zu verkleinern.
- d) **Begründe**, welche Muskeln (bzw. Muskelgruppen) und Kraftarten für einen Stabhochspringer leistungslimitierend sind. (6P) (AF II/III)
- **Leistungslimitierende Muskeln**, z. B.: Beinstrecker (Absprung), Arm- und Schultermuskulatur (Halten des Stabes auch gegen die Schwerkraft), Hüftbeuge- und Bauchmuskulatur (C-Position in L-Position), Hüftstrecker (L-Position in I-Position).
 - **Benötigte Kraftarten**, z. B.: Maximalkraft (Basiskraft für die Entwicklung der Schnell-, Reaktiv- und Explosivkraft), Schnellkraft (Anlauf, Schwungbein und Arme beim Absprung, Ganzkörperschnellkraft Eindringen, Aufrollen, Lattenüberquerung); Explosivkraft und Reaktivkraft (als Sprungkraft beim Absprung), allgemeine Rumpfkraft (Halten am Stab, Absprungimpuls); Ganzkörperkraft (gutes Kraft-Last-Verhältnis).
- e) **Beurteile** die Bedeutung des Hypertrophie-Trainings für einen Stabhochspringer. (2P) (AF III)
- Mögliche Aspekte, z. B.:
- Zu Verbesserung der Maximalkraft ist das Hypertrophie-Training sinnvoll und notwendig.
 - Allerdings muss der Stabhochspringer eine relative Ganzkörperkraft, d. h. ein gutes Kraft-Last-Verhältnis, im Blick behalten, so dass ein zu großes Muskelwachstum zu vermeiden ist.
 - Zur weiteren Verbesserung der Maximalkraft könnte bei fortgeschrittenen Springern ein IK-Training Anwendung finden.

Darstellungsleistung: 5P

Note (Teil 1)	1	2	3	4	5	6
Punkte	25-22	21-18	17-14	13-10	9-5	<5

Teil 2: Vermittlung großer Spiele

- a) **Beschreibe**, was nach Dietrich der Begriff „Spielfähigkeit“ bedeutet. (4P) (AF I)
- **Allgemeine Spielfähigkeit:** u. a. Fähigkeiten zur Organisation des Spieles, zum Aushandeln, Einhalten und Verändern von Regeln und zur Mannschaftsbildung;
 - **Spezielle Spielfähigkeit:** technische Fertigkeiten, individualtaktische Fähigkeiten, taktische Fähigkeiten.
- b) **Stelle dar**, wie im Unterricht Minibasketball 4-4 eingeführt wurde. **Erläutere** das Vorgehen. (8P) (AF I/II)

Darstellung, z. B.:

- „Hauptstraße“ aus Spielformen, z. B.: Stufe 1: Kastenball 3-3 → Stufe 2: Kastenball 3-3 + Korbwurf → Stufe 3: 3-3 + 1 auf einen Korb → Stufe 4: 4-4 + 1 auf zwei Körbe → Stufe 5: 4-4 ;
- „Nebenstraßen“ mit Übungsformen zu Techniken und koordinative Grundlagen, deren Notwendigkeit sich für die Kinder aus den Spielformen ergibt (Techniken des Werfens von Beginn an üben lassen, Techniken des Dribbelns erst später, um zunächst verstärkt das Zusammenspiels zu fördern.).

Erläuterungen, z. B.:

- Spielidee zu Beginn des Lernprozesses fühlbar machen (Spielformen verwenden);
- Reihung von immer komplexer werdenden Spielformen → Spielgemäßes Konzept;
- Schwierigkeiten des komplexen Zielspiels reduzieren und an das Lernniveau anpassen (Vereinfachung der Regeln, Rahmenbedingungen, Fertigkeiten, taktischen Fähigkeiten);
- Spielen und üben, jedoch auch Spielen vor Üben;
- Schiedsrichtertätigkeit in die Hand der Kinder legen.

- c) **Erkläre**, wie Schulung der Spielfähigkeit, Fair-Play-Erziehung und Aggressionsvermeidung zusammenhängen. (4P) (AFII/III)

Mögliche Aspekte, z. B.:

- **Fairness** geht über das konsequente und bewusste Einhalten von Regeln und der Spielidee hinaus und berücksichtigt den Geist der Regeln, das Achten des Gegners und der Schiedsrichter, das Schaffen von Chancengleichheit und Chancengerechtigkeit. Man unterscheidet faires, unfaires und neutrales Verhalten;
- **Aggression** ist von der sportlichen Norm abweichendes Verhalten mit dem Ziel der körperlichen und seelischen Schädigung des Gegners. Unfares Verhalten entspricht aggressivem Verhalten;
- **Allgemeine Spielfähigkeit** zielt u. a. auf das Aushandeln, Einhalten und Verändern von Regeln und auf die Mannschaftsbildung und daher besonders auf Chancengleichheit und Chancengerechtigkeit. Folglich ist das Schulen einer allgemeinen Spielfähigkeit Teil der Fair-Play-Erziehung bzw. Aggressionsvermeidung;
- **Spezielle Spielfähigkeit**, z. B.: Schulen von normgerechten Verhaltensweisen in Angriff und Verteidigung, verbessertes Zusammenspiels fördert Gemeinschaftsgefühl und beugt unfairen Verhaltensweisen vor.

- d) Du hast im Unterricht die Spielform „Handball-Rugby“ kennengelernt (ggf. zur Erinnerung: Alle Fouls sind verboten und werden mit 7-Meter bestraft, nur Klammern und Zu-Boden-Drücken des Ballbesitzers ist erlaubt). **Beurteile**, ob Handball-Rugby eine geeignete Spielform zur Fairnesserziehung und Aggressionsvermeidung darstellt. (4P) (AF III)

Pro, z. B.:

- Erziehung zum Einhalten der strengen Foulregel;
- Intensiver Körperkontakts wird als normgerechtes (nicht aggressives / nicht unfaires) Verhalten erkannt;
- Alle Kinder können aufgrund der strengen Auslegung der Foulregeln mitspielen (Chancengleichheit);

Contra, z. B.:

- Lehrer muss von außen als strenger Schiedsrichter fungieren; Bei nicht konsequentem Durchgreifen könnte aggressives und unfaires Verhalten genutzt werden, um sich im Spielverlauf einen Vorteil zu verschaffen.
- In den Gruppen muss zunächst ein Grundvertrauen vorhanden sein, um den intensiven Körperkontakt einzugehen und zuzulassen.

Darstellungsleistung: 5P

Note (Teil 2)	1	2	3	4	5	6
Punkte	25-22	21-18	17-14	13-10	9-5	<5

Die Gesamtnote ergibt sich aus dem arithmetischen Mittel der beiden Teilnoten.