

Hinweise für den Prüfling

Einlese- und Auswahlzeit: 30 Minuten

Bearbeitungszeit: 240 Minuten

Auswahlverfahren

Wählen Sie von den zwei vorliegenden Vorschlägen einen zur Bearbeitung aus. Der nicht ausgewählte Vorschlag muss am Ende der Einlesezeit der aufsichtsführenden Lehrkraft zurückgegeben werden.

Erlaubte Hilfsmittel

Wörterbuch zur deutschen Rechtschreibung

Sonstige Hinweise

keine

In jedem Fall vom Prüfling auszufüllen

Name: _____	Vorname: _____
Prüferin / Prüfer: _____	Datum: _____

- **Veränderung der Leistungsfähigkeit durch Training**
- **Analyse sportlicher Bewegungen**
- **Soziales Handeln im Spannungsfeld Sport**

Aufgaben

1. Die Sportart Indoor-Cycling hat in den letzten Jahren eine zunehmende Bedeutung in der modernen Gesundheitsprophylaxe gewonnen. In vielen Sportarten wird das Indoor-Cycling aber ebenso auch als leistungserhaltendes bzw. leistungssteigerndes Trainingsmittel mit Erfolg eingesetzt.
 - 1.1 Stellen Sie dar, was man unter dem Begriff „Gesundheit“ versteht. Stellen Sie dazu zwei grundsätzliche Erklärungsmodelle gegenüber und erläutern Sie deren grundlegende Unterschiede.

(15 BE)
 - 1.2 Erklären Sie, welche Auswirkungen ein nach dem in Material 1 dargestellten Programm über ein halbes Jahr kontinuierlich durchgeführtes Indoor-Cycling-Training auf die Funktion des Herz-Kreislaufsystems haben könnte.
Begründen Sie darüber hinaus, inwiefern ein solches Ausdauertraining sowohl zur Steigerung der Belastungsfähigkeit als auch zur Schonung des Herzens führt.

(25 BE)
2. Für eine umfassende Beurteilung von Bewegungen/Techniken reicht die quantitative Analyse nicht aus. Auch die Qualität einer Bewegung muss erfasst werden.
 - 2.1 Beschreiben Sie drei der allgemeinen Qualitätskriterien (Bewegungsrhythmus, -umfang, -tempo, -kopplung, -präzision, -fluss, -konstanz, -dynamik) entweder bezogen auf die Feinstform (variable Verfügbarkeit) oder die Grobform einer Bewegungsausführung.

(10 BE)
 - 2.2 Im Abitur wird eine Technikdemonstration überprüft: Welche Rolle spielen hierbei qualitative Bewegungsmerkmale und welche Probleme hinsichtlich der Bewertung könnten auftreten? Erläutern Sie dies an einer Ihrer Prüfungssportarten.

(15 BE)
- 3.1 Stellen Sie die unterschiedlichen Einstellungen zum Fair-Play-Gedanken in der Sportart Fußball unter Einbeziehung beider Textausschnitte (Material 2 und 3) einander gegenüber und setzen Sie sich mit diesen Positionen kritisch auseinander.

(20 BE)
- 3.2 Entwickeln Sie anhand eines Beispiels Rahmenbedingungen für eine weitere Sportart, die Ihrer Auffassung nach notwendig sind, um diese „fair“ zu betreiben.

(15 BE)

Material 1**Indoor-Cycling**

Beim Indoor-Cycling (Spinning) verlegt man das Rad fahren von der Straße in das Fitnessstudio.

5 In den Trainingseinheiten (zwei bis drei Trainingseinheiten/Woche werden empfohlen) wird unter Anleitung eines Instructors in der Gruppe zu Musik geradelt. Am Indoor-Bike wird die Kraft über einen starren Antrieb auf eine Schwungscheibe übertragen. Den Tritt widerstand bestimmt jeder Teilnehmer für sich selbst, indem er die Bremskraft auf der Schwungscheibe individuell einstellt. Mit einer Pulsuhr lässt sich die Belastung während des Trainings kontrollieren.

10 Durch Wahl von Trittfrequenz und Tritt widerstand kann darüber hinaus ein beliebiges Streckenprofil mit Flachland, Hügeln, Bergen und Abfahrten simuliert werden.

Eine Indoor-Cycling-Trainingseinheit dauert mindestens 60 Minuten, die sich in warm-up, Hauptteil und cool-down gliedert. Im Hauptteil sollen die Sportler ca. 80% der Belastungsdauer im Bereich der Grundlagenausdauer trainieren. In der restlichen Zeit soll mit höheren Belastungsintensitäten trainiert werden, jedoch ohne die anaerobe Schwelle zu überschreiten.

15 Am Ende des Hauptteils wird noch ein sogenanntes „Running“ mit sehr hoher Trittfrequenz bei gleichbleibendem Tritt widerstand gefahren, der einem Sprint sehr ähnlich ist.

selbstverfasster Text

Material 2

5 „... Fußball ist wie Boxen. Da wird ordentlich hingelangt, da wird manchmal auf alles, was sich rührt, getreten und geschlagen. So sieht's aus. Die Erklärung dafür haben leider viele Experten bis heute nicht kapiert: weil wir unseren Jugendlichen das Foulspiel verbieten. Ich behaupte, wir müssen den Jugendlichen lehren, foul zu spielen! Das klingt vielleicht brutal, aber was hilft es, ständig um den heißen Brei herum zu reden...Denn eines ist klar, und das gilt für Schüler genauso wie für Bundesligaspieler: bevor ich dem Gegner erlaube, ein Tor zu schießen, muss ich ihn mit allen Mitteln daran hindern - und wenn ich das nicht mit fairen Mitteln tun kann, dann muss ich es eben mit einem Foul tun. Lieber einen Freistoß als ein Tor. Wer das nicht offen zugibt, der lügt sich was vor - oder er ist kein Fußballer ".

Quelle: Paul BREITNER : (ehemaliger Profi-Fußballer der Deutschen Bundesliga, zit. nach ALTENBERGER 1983, S.14-15) BPA Innsbruck 02/03, Diplomarbeit, Ó Berloff, Eller, Rammesmayr, Wurm Seite 79

Material 3**Straßenfußball für Toleranz**

5 „Straßenfußball für Toleranz“ ist eine Methode des Fußballspielens mit einem besonderen Regelwerk. Es bietet zahlreiche Anknüpfungspunkte im Kontext des sozialen Lernens. Im Rahmen von „WM Schulen – Fair Play for Fair Life“ bietet die Methode einen Lern- und Handlungsraum, in dem auf spielerische Art und Weise soziales und faires Miteinander erfahrbar werden. Kinder und Jugendliche setzen sich mit Situationen auseinander, in denen sie selbst immer „mit betroffen“ sind und aktiv Entscheidungen treffen können und müssen.

Spielregeln**1. Spielort, Spielfeld, Spieldauer:**

- 10 - Keine besonderen Plätze erforderlich, Bodenbelag spielt i.d.R. keine Rolle (Asphalt, Hartplatz, Rasen...) Aber: Erfahrungsgemäß ist vom Spiel in der Sporthalle abzuraten! Das Aggressionspotential ist in der Halle höher als auf Plätzen im Freien. Aufgrund des größeren Lärms in der Halle ist die Kommunikation in den Dialogzonen erheblich erschwert. Dies führt schnell zu Frustration und Motivationsverlust
- 15 - Spielfeldgröße von ca. 10m x 15m, Spielfeldrand kann unterschiedlich markiert werden (Jacken, kleine Poller, abkleben etc.)
- Tore ca. 180 cm breit und 120 cm hoch (Höhe wird in der Regel beim „Bolzen“ abgeschätzt)
- 20 - Spieldauer pro Spiel: 7 Minuten. Es gibt keine Halbzeiten. In der Regel werden pro Spiel zwischen 10 und 12 Minuten eingeplant: 7 Minuten für das Spiel, 3-5 Minuten für die Dialogzone (gesamt, vor und nach dem Spiel)
- 25 - In der Regel macht es Sinn, pro Spiel 2-3 Teamer zu rechnen. Sie können sich gegenseitig bei der Spielbeobachtung unterstützen, die Zeit in der Dialogzone kann voll ausgeschöpft werden: oft kommt Hektik auf, wenn die kalkulierte Zeit im Turnierplan nicht ganz auszureichen scheint. In diesem Fall besteht dann die Möglichkeit, dass Teamer in der Dialogzone das letzte Spiel mit den Teams besprechen, während andere Teamer das nächste Spiel mit den Teams schon vorbereiten.

2. Besonderheiten Regelwerk**- Mädchenregel:**

- 30 Eines der Mädchen im Team muss im Laufe des Spielverlaufs ein Tor schießen, damit die Tore der Jungen zählen: Diese Regel ist elementar im Zusammenhang mit dem sozialen Lernen im „Straßenfußball für Toleranz“. Soziale Prozesse, die durch diese Regel entstehen (z.B. der Versuch, das Mädchen unter Druck zu setzen oder der Versuch, das gegnerische Mädchen zuzustellen und damit aus dem Spiel zu nehmen) werden zu konkreten Lernsituationen und können in der Dialogzone thematisiert werden. Erfahrungsgemäß verändert sich das soziale
- 35 Gefüge und die Bedeutung und Rollen der einzelnen Mitspieler im Team durch die anderen Elemente (wie z.B. Fair-Play Regeln) relativ schnell.

- Dialogzone / Agreements:

- 40 Am Spielfeldrand wird eine Dialogzone markiert (z.B. Sonnenschirm, Schild o.ä.). Hier treffen sich die Teams vor und nach dem Spiel mit den TeamerInnen. Vor dem Spiel treffen sie ein gemeinsames Agreement über drei (Fair-Play) Punkte, an die sie sich während des Spiels halten wollen.

Diese Agreements können z.B. sein:

- 45 - das Spiel zu unterbrechen, wenn ein gegnerischer Spieler auf dem Boden liegt
- auch die Tore des Gegners zu beklatschen
- Entscheidungen des Gegners an zu erkennen
- sich nach dem Spiel gegenseitig zu gratulieren
- den Gegenspieler immer respektvoll zu behandeln
- etc.

- 50 Nach dem Spiel beurteilen sie selbst, inwieweit sie ihre selbst aufgestellten Regeln eingehalten haben, bewerten das Spiel und verteilen die Fair-Play Punkte.

- Fair-Play-Punkte:

Die Fair-Play-Punkte entscheiden gleichermaßen über Sieg oder Niederlage wie die geschossenen Tore. „Gut kicken zu können“ reicht nicht, um ein Spiel für sich zu entscheiden oder ein Turnier zu gewinnen.