

Pflichtige Vorprüfung aus Bewegung und Sport

1. GESETZLICHE BESTIMMUNGEN

Prüfungstermine der Vorprüfung

§ 4. (1) Am Realgymnasium unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung und am Oberstufenrealgymnasium unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung haben die Vorprüfungen beim erstmaligen Antreten je nach dem sportlichen Schwerpunkt innerhalb der letzten zehn Wochen der vorletzten Schulstufe oder innerhalb des ersten Semesters der letzten Schulstufe stattzufinden. Wiederholungen haben je nach dem sportlichen Schwerpunkt innerhalb des Wintersemesters und innerhalb der letzten 15 Wochen des Unterrichtsjahres stattzufinden. Die konkreten Prüfungstermine, einschließlich jener für Wiederholungen, sind durch die Schulbehörde erster Instanz unter Bedachtnahme auf die inhaltliche Ausrichtung festzulegen und vier Wochen vor der Prüfung kundzumachen. Im Falle der Zulassung auf Antrag ist dieser bis spätestens zwei Wochen vor dem Prüfungstermin bei der Schulleiterin oder beim Schulleiter einzubringen.

(3) Im Falle der Verhinderung an der Ablegung einer Teilprüfung darf die betreffende Teilprüfung nach Möglichkeit im selben Prüfungstermin, sonst in dem auf den Wegfall des Verhinderungsgrundes nächstfolgenden Prüfungstermin mit neuer Aufgabenstellung abgelegt werden. Im Falle einer dauerhaften körperlichen Beeinträchtigung, die einer erfolgreichen Ablegung einer Teilprüfung der Vorprüfung gemäß Abs. 1 auch unter Bedachtnahme auf § 3 Abs. 4 entgegensteht, entfällt die betreffende Teilprüfung ersatzlos.

Prüfungsgebiete der Vorprüfung

§ 5. (1) Die Vorprüfung umfasst am Realgymnasium unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung und am Oberstufenrealgymnasium unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung je nach den an der betreffenden Schule eingerichteten lehrplanmäßigen Bewegungsbereichen vier praktische Teilprüfungen im Prüfungsgebiet „Bewegung und Sport, Bewegungsbereiche ...“ (mit einem auf die gewählten Bewegungsbereiche hinweisenden Zusatz).

Durchführung der Vorprüfung

§ 6. (1) Die Schulleiterin oder der Schulleiter hat die für die ordnungsgemäße Durchführung der Vorprüfung notwendigen Vorkehrungen zu treffen. Über den Verlauf der Vorprüfung ist ein Prüfungsprotokoll zu führen.

(2) Am Realgymnasium unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung und am Oberstufenrealgymnasium unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung haben die Prüfungskandidatinnen und Prüfungskandidaten spätestens zwei Wochen vor der Prüfung bekannt zu geben, welche Bewegungsbereiche sie für die Prüfungsgebiete gemäß § 5 Abs. 1 gewählt haben.

2. DIE VORPRÜFUNG AUS BEWEGUNG UND SPORT AM SPORTREALGYMNASIUM REITHMANNSTRASSE

Die Organisation der Vorprüfung

Der Koordinator des Sportrealgymnasiums organisiert die Vorprüfung im Einvernehmen mit der Direktion. Die Schüler der 7. Klasse des Sportrealgymnasiums werden im Verlauf des 1. Semesters über Anforderungen, Wahlmöglichkeiten und Zeitpunkt der Prüfungen umfassend informiert. Das Datum der Prüfungen wird in den ersten drei Wochen des 2. Semesters bekannt gegeben.

Prüfungskandidaten, die an der Ablegung der Vorprüfung/eines Teiles der Vorprüfung verhindert sind, müssen ein ärztliches Attest vorlegen.

Anzahl der Teilprüfungen

Es sind insgesamt 4 Teilprüfungen abzulegen.

Prüfungsbereiche

Bewegungsbereich 1:

Aerobic ODER Jonglieren/Akrobatik ODER Kunstturnen ODER Tanz ODER Trampolin

Bewegungsbereich 2:

Leichtathletik ODER Schwimmen

Bewegungsbereich 3:

Basketball ODER Fußball ODER Handball ODER Volleyball

Bewegungsbereich 4:

1 Sportart nach freier Wahl aus dem restlichen Gesamtkatalog (Trampolinspringen, Snowboard, Ski-Alpin, Mountainbike, Langlauf, Klettern, Eislaufen, Badminton, Tennis)

Bewegungsbereich 5:

Praktisch methodische Prüfung - Voraussetzung: Lehrwartemodul oder adäquate Ausbildung oder dauerhafte Verletzung (Entscheidung durch SRG-Koordinator, KV und Schulärztin)

Rechtliches:

- Jeder Bewegungsbereich muss positiv abgeschlossen werden!
- Die sportliche Vorprüfung ist nicht Voraussetzung für das Antreten zur Matura!
- Das Maturazeugnis wird erst nach erfolgreichem Abschluss der sportlichen Vorprüfung ausgehändigt, da die Gesamtnote eine Teilnote im Maturazeugnis ist.

3. AUSWAHLKATALOG/ PRÜFUNGSANFORDERUNGEN

Bewegungsbereich 1:

LEICHTATHLETIK

Die Prüfung besteht aus einem Vierkampf, bestehend aus folgenden Disziplinen:

- 100m
- Weitsprung ODER Hochsprung
- Kugelstoßen
- 1500m

Die Punktevergabe erfolgt nach IAAF Punktwertung.

<http://werthner.casc.at/bin/points/calculator.php>

Punktetabelle (für Burschen und Mädchen):

Sehr gut:	1760 und mehr
Gut:	1600 - 1759
Befriedigend:	1440 - 1599
Genügend:	1280 - 1439

Die Disziplinen **Weitsprung/Hochsprung** und **Kugelstoßen** werden auch auf ihre technische Ausführung hin bewertet, wobei die Gewichtung für die Gesamtnote 30% beträgt.

SCHWIMMEN

Prüfungsteile

Ausdauer:	400 m Kraul
Schnelligkeit:	100 m Lagen ODER je 50 m: 2 von 4 Schwimmmarten
Technik (Feinform):	100 m Lagen ODER je 50 m: 2 von 4 Schwimmmarten

LIMITS

Ausdauer:

<u>400 m Kraul</u>	
Sehr gut	7:20
Gut	< 7:45
Befriedigend	< 8:15
Genügend	< 8:45
Nicht genügend	> 8.45

Schnelligkeit:

<u>100m Lagen</u>	<u>Schüler</u>	<u>Schülerinnen</u>
Sehr gut	1:31	1:38
Gut	< 1:37	< 1:45
Befriedigend	< 1:45	< 1:52
Genügend	< 1:49	< 1:57
Nicht genügend	> 1:49	> 1:57

50 m Kraul	Schüler	Schülerinnen
Sehr gut	0:32	0:36
Gut	< 0:34	< 0:38
Befriedigend	< 0:36	< 0:40
Genügend	< 0:38	< 0:42
Nicht genügend	> 0:38	> 0:42

50m Rückenkraul 50 m Delphin	Schüler	Schülerinnen
Sehr gut	0:40	0:42
Gut	< 0:42	< 0:44
Befriedigend	< 0:44	< 0:47
Genügend	< 0:47	< 0:50
Nicht genügend	> 0:47	> 0:50

50 m BRUST	Schüler	Schülerinnen
Sehr gut	0:40	0:42
Gut	< 0:42	< 0:44
Befriedigend	< 0:45	< 0:47
Genügend	< 0:48	< 0:50
Nicht genügend	> 0:48	> 0:50

Bewegungsbereich 2:

AEROBIC

Länge der Gestaltung: 4:00 bis 4:30 Minuten

Schriftliche Unterlagen (sind vor der Prüfung abzugeben):
 Angabe der Musik
 Schrittfolgen, Armbewegungen
 Aufbau auf 8er bzw. 32er
 Bewegungsrichtungen, Aufstellung der Gruppe,...

Darbietung: Gruppen- und Einzeldarbietung im Wechsel
 Gruppengröße: mindestens 4 weitere Personen

Einbau verschiedener Stilrichtungen: z. B.: Latino-Aerobic, Jazz-Aerobic, Dance-Aerobic

Verwendung von zusätzlichen Geräten: Steps, Ropes, Bälle, Stäbe, Hüte,...

Beurteilungskriterien: Technik, Körperhaltung
 Arbeiten im 32er
 Gestalterische Aspekte, Formationen
 Schriftliche Ausarbeitung
 Zusätzliche Pluspunkte durch besondere Ideen

TANZ

A) Dauer der Darbietung:

Mindestlänge 2 min 30 sec bei einem Kandidat bzw. einer Kandidatin, 5 min bei zwei KandidatInnen, 6 min bei drei KandidatInnen, 7 min bei vier KandidatInnen; Vorgabe der Mindestlänge bei mehr als vier KandidatInnen erfolgt in Absprache mit den prüfenden Lehrpersonen!

Der Tanz muss bei der Prüfung zweimal präsentiert werden.

B) Schriftliche Unterlagen müssen **vor** der praktischen Prüfung übergeben werden und folgende Punkte enthalten:

- a) Festlegung eines Titels/Themas; Angabe der verwendeten Musik
- b) genaue Abfolge der Bewegungen (Choreographie) abgestimmt auf die jeweilige Musik; **Takte** auszählen und die verschiedenen Teile (A, B, C...) zur jeweiligen Bewegungsfolge sind anzugeben
- c) Organisationsplan für Raum/ Tanzfläche/ Geräte
- d) Angabe und Hinweise über die Arbeit und Arbeitsaufteilung bei Partner-/ Gruppenpräsentationen

C) Gestaltungsmöglichkeiten:

Tanz mit oder ohne Handgeräte; Verwendung des Trampolins, anderer Geräte oder Gegenstände in Rücksprache mit den prüfenden Lehrpersonen möglich. Zum Beispiel können Stühle, Folien, Bälle usw. als gestalterische Elemente Verwendung finden.

Um Bewegungen rhythmisch zu begleiten, dürfen abgesehen von herkömmlichen Musikstücken, auch eher ungewöhnliche „Instrumente“ (selbstgebastelte/Stimme/Geräusche etc.) eingesetzt werden.

Die Choreographie muss eine *selbstständige* Arbeit der PrüfungskandidatInnen sein. Die Auswahl des Tanzstils (Jazztanz, Modern Dance, Hip-Hop, Paartanz, Afro Dance, Break Dance usw.) ist den KandidatInnen überlassen.

Beurteilungskriterien:

Gestaltungsqualität (choreographische Note: Ideenreichtum, Gestaltungsvielfalt usw.) und Bewegungsqualität (technische Note: Ausführungsgenauigkeit, Takt/Rhythmus usw.); Die Abgabe der schriftlichen Unterlagen ist Voraussetzung für den Prüfungsantritt!

KUNSTTURNEN

3 von 4 Geräten, wobei Boden gewählt werden muss

Schüler

Boden:

Geturnt werden soll eine Kür, ca. drei Mattenlängen, die Zusammenstellung **muss** schriftlich aufgezeichnet werden und soll eine rhythmische und flüssige Übung mit ökonomischer Verteilung der Schwierigkeiten ergeben.

Pflichtelemente:

Folgende Elemente müssen zu einer möglichst individuellen Übung zusammengestellt werden: Rolle vw und rw, Sprungrolle, Handstandabrollen, Rolle rw über den Handstand, Rad (bessere Seite), Radwende, Handstützüberschlag, Gleichgewichtselement im Stehen, Bodenelement, kreative Elemente, Sprünge, Drehungen

Varianten: andere Akrobatikteile, Übung zur Musik

Barren:

Die Übung soll möglichst ohne Zwischenschwünge mit einer harmonischen Kombination aus Halte- und Schwungelementen geturnt werden

Pflichtelemente:

Folgende Elemente müssen in der Übung vorhanden sein:

Schwungstemme, Rolle, Oberarmstand, Schwungelemente re/li, Schwebestütz (2sec.), Grätschsitz, Abgang (Hohe Wende z. Bsp.)

Varianten: Kreishocke ...

Hochreck:

Hüftaufzug aus dem Hang - Hüftumschwung - Abrollen in den Hang - statisches Element (z.B. eingeschulter Hangteil, gebückter Sturzhang...) - neuerlicher Hüftaufzug (mit Hilfe - Abzüge!) - Durchhocken zum Stand/ Flanke

Varianten: Kippe, Mühlwelle, Saltoabgang

Kasten:

Pflichtelemente:

längs: Hocke und Grätsche (Schwebewinkel über 90 Grad, nach der Hälfte aufgreifen) oder

quer: Handstützüberschlag

Schülerinnen

Boden:

Geturnt werden soll eine Kür mit oder ohne Musik, ca. drei Mattenlängen, die Zusammenstellung muss schriftlich aufgezeichnet werden und soll eine rhythmische und flüssige Übung mit ökonomischer Verteilung der Schwierigkeiten ergeben.

Pflichtelemente:

Rolle vw und rw, Sprungrolle, Handstandabrollen, Rolle rw über den Handstand, Rad, Radwende, Handstützüberschlag, Gleichgewichtselement im Stehen, Bodenelement, kreative Elemente, Sprünge, Drehungen

Varianten: andere Akrobatikteile, Übung zur Musik

Stufenbarren:

Möglichst keine Zwischenschwünge, jedes Element soll deutlich abgegrenzt sein

Pflichtelemente:

Felgaufschwung am niederen Holm - Felgumschwung - beidbeiniges Überspreizen - Kreuz-Zwiegriff am hohen Holm - Unterschwingung mit halber Drehung - einpendeln und umgreifen - Überspreizen zum Liegehang - Felgaufschwung (mit Federn) - Abhängen und gleichzeitiges Einspreizen am niederen Holm - Mühlwelle - Rückspreizen in den Stütz - Abspringen mit sofortigem Unterschwingung in den Stand

Balken:

3 Längen, Sprünge müssen deutlich sichtbar sein, Drehungen auf dem Ballen

Pflichtelemente:

Auflaufen oder Durchhocken in den Sitz als Aufgang - verschiedene kleine Sprünge (Pferdchensprung, Wechselsprung, Hocksprung,...) - $\frac{1}{2}$ Drehung auf dem Ballen - Schritte (vw, sw, rw) - ein Sitz/ Liegeelement - Rolle vw in den Stand - Gleichgewichtselemente - Radwende als Abgang

Varianten: Rad, Schwingen in den Handstand, Überschlag als Abgang,

Kasten:

quer: Hocke und Grätsche (Anschweben über die Waagrechte) oder Handstützüberschlag

Bewegungsbereich 3:

Basketball ODER Fußball ODER Handball ODER Volleyball

BASKETBALL

(Anm: der Aufbau der Übungen kann jederzeit beim Prüfer eingesehen werden!)

1. Komplexübung (2 Versuche)

1. Slalom-Dribbling mit Handwechsel durch Tore (Start: *baseline*)
2. Druckpass zu Spieler 2 (dieser läuft entlang der *baseline* in gegenüberliegende Ecke) + *L-cut*
3. *Defense-slides* zu Markierungshütchen (auf Höhe der 3-Punkte-Linie)
4. Passannahme mit Einkontaktstopp; Sternschritt mit Passfinte
5. *Dribbling* zum Korb und *Lay-up* links
6. *Rebound*
7. Tempodribbling weg vom Korb - Einhandpass zu Spieler 3 (steht bereits an *baseline*)
8. *V-cut* zu Markierungshütchen
9. Passannahme (von Spieler 3) im Lauf und *Lay-up* rechts; Sprint auf 3-Punkte-Linie
10. Passgeber 3 geht auf *Rebound* - Pass zu Spieler 1 (*check ball*) - Spiel 1:1

2. Lay-Up / Jump Shot (2 Versuche mit jew. 2 Durchgängen)

3 Markierungshütchen sind vor dem Korb platziert und werden nach jedem *Rebound* umdribbelt!
Nach dem *Rebound/Dribbling* erfolgt jeweils 1 Sternschritt mit Pass- oder Wurffinte.

Hütchen 1: *Lay-up* rechts (Unterhand) + *Rebound*

Hütchen 2 (mittleres): *Jump-Shot*

Hütchen 3: *Lay-up* links (linke Hand)

3. Set-Shot / Freiwurf

Nach Pass von Spieler 2 (*rebounded* unter dem Korb) werden insg. 10 Würfe ausgeführt, wobei 5 von der Freiwurflinie aus geworfen werden müssen. Die anderen 5 werden von jeweils ca. 45 ° zum Korb mit/ohne Brett ausgeführt (Markierungshütchen werden in entsprechender Distanz aufgestellt).

4. Taktik im Spiel (defense und offense Verhalten), Regeln

1. Spiel 1:1 - *Winner's ball* (Beginn bei der Mittellinie mit *check-ball*) - *Street-Ball-Rules!*
2. Spiel 3:3 über das ganze Feld (Individual- bzw. Teamverhalten)

FUSSBALL

Alle Übungen müssen sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Bein durchgeführt werden können:

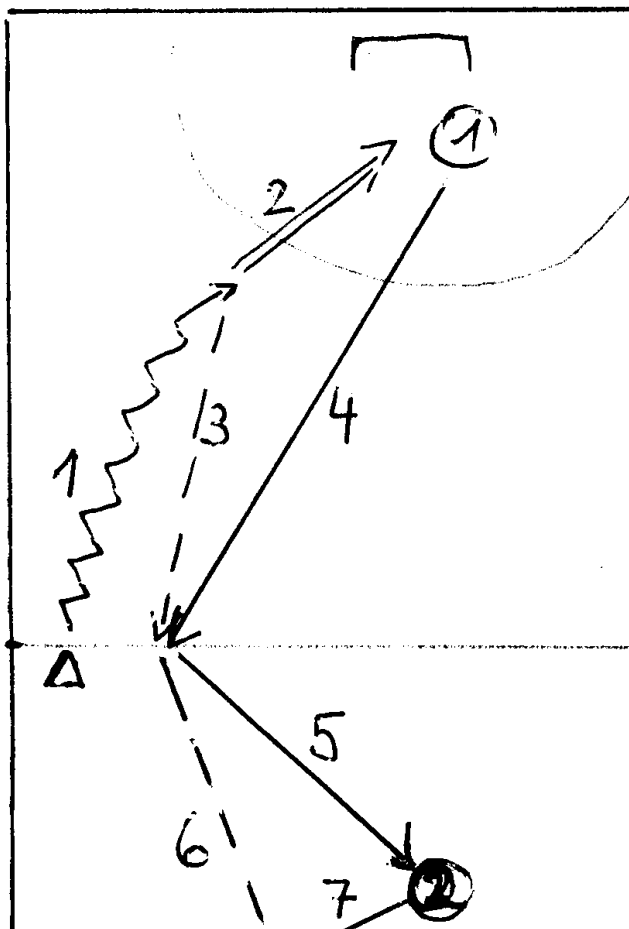
1. Jonglieren mit Partner oder in der Gruppe.
2. Innenristpass und geschossener Pass mit Partner oder in der Gruppe mit Ballannahme.
3. Gehobener Pass zu einem Partner (Ballannahme) in ein vorgegebenes Feld.
4. Ballführen mit Passspiel und durch Hindernisse mit Torabschluss (Zielschuss).
5. Torschuss aus einer Komplexübung .
6. Jonglierend Richtung Tor (ca. 5m) mit Volleyschuss aufs Tor.

7. Spiel auf Kleinfeld (2 : 2).

HANDBALL

1. Überprüfung der Technik: Beidhändiges Dribbling - Ballaufnahme - Schlagwurf
Doppelpass - Sprungwurf (Schritt!)
Fallwurf aus Kreisläuferposition
Schnelle Passfolge im Positionsspiel
Flügelangriff - offene Seite
3. Individualtaktik: Verteidigungsverhalten am Kreis und 1:1
Über Haken/ Überzieher zum Wurf
Kreisläuferanspiel nach Wurffinte
4. Mannschaftsspiel (-taktik): Verteidigungsverhalten 5:1, Sperre
Angriffsverhalten auf verschiedenen Positionen
(Aufbau- Spielgestaltung, Kreis, Flügel)
Organisation eines Positionsspiels (Schnur),
Einlaufen, Kreuzen, Achter
Schnellangriff mit Gegenstoßpass
5. Regelkunde im Spiel

KOMPLEXÜBUNG:



- 1 Dribbling von der Mittellinie
- 2 Lockerer Wurf auf 1
- 3 Sprint in die Gegenrichtung
- 4 Langer Pass - Gegenstoß
- 5 Kurzer Pass auf 2
- 6 Lauf auf Position
- 7 Doppelpass
- 8 Haken gegen 3
- 9 Sprungwurf

VOLLEYBALL

1 Oberes Zuspiel

1.1 Oberes Zuspiel paarweise

Entfernung ca. 8m

Beobachtungskriterien: Die Knotenpunkte des Oberen Zuspiels.

1.2 Oberes Zuspiel von 2 Positionen (Abstand ca. 4m frontal und aus 45 Grad-Winkel) in den Basketballkorb.

Erklärung: Der/Die KandidatIn hat die Aufgabe, den Ball im Oberen Zuspiel in einem hohen Bogen in den Basketballkorb zu spielen. Der Versuch ist dann gültig, wenn der Ball zumindest den Basketballring von oben berührt oder in den Korb hineinfällt.

Bewertung: je 6 Versuche: 10 Treffer: Sehr gut
 8 Treffer: Gut
 6 Treffer: Bef.
 4 Treffer: Gen.
 2 Treffer: NG

2 Unteres Zuspiel:

2.1 Unteres Zuspiel paarweise

Entfernung ca. 8m

Beobachtungskriterien: Die Knotenpunkte des Unteren Zuspiels.

2.2 Annahme im Unteren Zuspiel

Erklärung: Der/Die KandidatIn hat die Aufgabe, einen über das Netz zugespielten Ball im UZ auf die Position II zu spielen. Ein Spieler/eine Spielerin auf der Position II soll imstande sein, die vorgespielten Bälle über dem Kopf zu fangen.

Kann der Ball auf der Position II über Kopfhöhe gefangen werden, dann ist der Versuch gültig

8/7 Treffer: Gut
6/5 Treffer: Bef.
4/3 Treffer: Gen.
2/1 Treffer: NG

3 Service

3.1 Zielservice: Erklärung: Volleyballfeld in 4 Zonen aufteilen, je 2 Versuche in jedes Feld.

8 Versuche 8/7 Treffer: Sehr gut
6 Treffer: Gut
5 Treffer: Bef.
4/3 Treffer: Gen.
2 Treffer: NG

3.2 Servicetechnik: Erklärung: 5 Angaben ohne Zielvorgabe, aber regulär! (Service von oben wird vorausgesetzt; bei Service von unten ist ein Sehr gut in diesem Teilbereich nicht möglich)

4. Angriffsschlag:

Angriffe von der Position IV

Da das Gelingen eines Angriffsschlages auch vom Zuspiel abhängt, wird bei diesem Teil auf eine Zahlenvorgabe verzichtet.

Beobachtungskriterien sind

- Abschätzen der Flugbahn des Balles (Wann ist der richtige Zeitpunkt, um zu starten?)
- Anlauf,
- Position des Körpers zum Ball,
- Schlagbewegung,
- Landung

5. Spiel:

Bewertung: Spielverhalten

Bewegungsbereich 4:

Eine Sportart nach freier Wahl aus dem Gesamtkatalog (Snowboard, Schi-Alpin, Mountainbike, Langlauf, Klettern, Badminton, Tischtennis, Tennis)

BADMINTON

1. einige kurze/flache **Aufschläge**, einige hohe/weite Aufschläge (li, re im Wechsel, mind.5)
2. **Drive** (auch im Seitbereich)
3. A und B spielen **Clear** (sowohl diagonal als auch gerade), Reihenfolge egal
4. **Drop** diagonal und gerade, A und B im Wechsel mit Netzdrops dazwischen
6. **Smash** (gut platziert)
7. **Rückhand** (vor allem auch Hinterfeld)
8. **Komplexübung:** A macht weites und hohes *Service* - B spielt *Clear* - A spielt *Clear* - B spielt *Drop* - A spielt *kurz zurück (Netzdrops)* - B macht *hohes weites Aufspiel ...*; - A spielt *Drop* - B- hohes Aufspiel (ab hier wiederholen sich die Schläge aber mit Rollentausch)
A Clear
B Clear.....
9. Anwendung der Schlagarten im **Einzel und Doppel / Regelkunde** (Schiedsrichterfunktion)

KLETTERN

1. Seil- und Sicherungstechnik:

- Sachgerechtes Anziehen des Hüftgurtes
- Einbinden mittels Achter gefädelt für Sport- und Alpinklettern
- Sichern im Vor- und Nachstieg mit Halbmastwurf und Achter + Magic Plate + Variable controller
- Ablassen aus der Top rope Stellung mit Sicherungsgerät
- Richtiges Anbringen von Zwischensicherungen an vorhandenen Haken im Vorstieg
- Durchfädeln durch Ring, Sicherung mit Bandschlinge, nicht Express (= „Umbau“)

2. Eigenkönnen:

- Freies Klettern (---nicht solo) im Vorstieg im Schwierigkeitsgrad VI (Halle) mit vorhandenen Absicherungen (Haken)
- Techniken wie Ansteigen, KSP-Verlagerung, Eindrehen. Spreizen...
- Selbständiges Abseilen mit Kurzprusik

3. Rettung und Hilfe:

- Kameraden abseilen vom Stand aus, Seil fixieren

LANGLAUF

Techniken

Diagonal (klassische Technik):

Diagonalschritt mit Schwerpunktverlagerung, Druckpunkt nehmen und deutlichem Abdruck in der Spur
Grätenschritt in der Steigung

Doppelstockschub mit Zwischenschritt und Schrittmansatz li. und re. (Lösen der Handfassung am Stockgriff nach Ende eines jeden Stockeinsatzes).

Skating:

Symmetrischer 2-er Schritt mit Wechsel von re. auf li. in der Ebene.

Symmetrischer 1-er Schritt in der Ebene bzw. leichter Steigung

Asymmetrischer 2-er Schritt mit Wechsel der Führungshand je nach Gelände in der Steigung.

Abfahrtstechniken: in der Spur; mit einem Schi außerhalb der Spur; ohne Spur; Bogentreten in Kurven.

Anwendung der Techniken unter Zeitdruck:

Wahlweise: 5km Diagonal oder 7km Skating

Zeitlimit ist abhängig vom jeweiligen Gelände und den bestehenden Wetter- und Schneebedingungen.

Die Note setzt sich zusammen aus 50% Zeitwertung und 50% Technikbeurteilung.

MOUNTAINBIKE

Die Prüfung besteht aus zwei Teilen:

Technikparcours und **Ausdauer** als wesentliche Merkmale der Sportart MTB.

Technikparcours:

Im Zuge dieses Prüfungsteils ist ein Parcours mit folgenden Elementen zu befahren:

Überwinden von Hindernissen mit dem Bike; Gewichtsverlagerung nach vor und zurück und links und rechts; bergauf fahren mit Umschalten; Ausbalancieren innerhalb einer bestimmten Distanz; Slalom fahren einhändig; 8-er fahren auf Zeit; Befahren eines Single Trails.

Ausdauer: Fahren auf die Rinner Alm (400 Hm; ca. 4 km);

Zeitlimit Schüler: unter 30 min	Sehr Gut
30:01 bis 32 min	Gut
32:01 bis 34 min	Befriedigend
34:01 bis 36 min	Genügend
über 36 min	Nicht Genügend

Das Zeitlimit für Schülerinnen liegt jeweils 2 min über jenem der Schüler.

Anm.: für das Funktionieren der Ausrüstung ist jeder Kandidat/ Kandidatin selbst verantwortlich. Für die Dauer der Prüfung besteht Helmpflicht.

SCHI-ALPIN

- 1) Kanten und Rutschen
- 2) Carven Grundstufe
- 3) Paralleles Skisteuern - Carven
 - a) Langer Radius
 - b) Kurzer Radius
 - c) Carven mit Rhythmuswechsel
- 4) Racecarven (mittlere und lange Radien auf harter gut präparierter Piste)
- 5) Je nach vorliegenden Verhältnissen: Buckelpiste
- 6) Carven-kurze Radien auf steiler und harter Piste

Der Anforderungskatalog wird inhaltlich laufend dem aktuellen österr. Skilehrplan angepasst!

SNOWBOARD

- 1) Schwungtechnik
- 2) Hoch- /Tiefentlastung
Demonstration von Kombinationen
- 3) Fahrtenvariationen
Demonstration von Pistentricks
- 4) Steilhang mit kurzen Radien

SQUASH

10x – Vorhand/Rückhand longline (Technik – linkes-rechtes Bein vorne)

10x – Vorhand/Rückhand cross mit nachlaufen

5x – Service (links/rechts) mit Annahme longline Vorhand/Rückhand und Positionswechsel

Schlagvariationen:

- Vorne longline in die hintere Hälfte, hinten longline kurz (Vorhand und Rückhand)
- Vorne cross , hinten longline Vorhand /Rückhand mit Positionswechsel
- Vorne cross, hinten boast
- Spiel

TENNIS

Grundsätzlich werden die Prüfungsanforderungen in 3 Hauptbereiche untergliedert:

- 1.) **ZIELGENAUIGKEIT und SICHERHEIT**
- 2.) **TECHNIK**
- 3.) **WETTKAMPFVERHALTEN**

ZU 1.) **ZIELGENAUIGKEIT und SICHERHEIT**

a.) Grundlinie:

Mittleres Tempo beim Zuspiel aus dem Ballwechsel
Schlagzahl : je 20 auf Vorhand und Rückhandseite
Maximale Fehlerzahl :6 je Seite
2 Versuche

Aufgabenstellung: Z spielt mit mittlerem Tempo drallfrei hinter die AL. S kehrt nach jedem Schlag in die Ausgangsposition zurück. Er schlägt die Bälle abwechselnd longline und cross
Zielfeld : jeweiliges Viertel zwischen Gl. und Al.

Selbstgewählte individuell sicherste Schlagtechnik

b.) Volley :

Zuspiel: siehe a.
Ballzahl: je 12 auf Vorhand und Rückhandseite
Maximale Fehlerzahl: je 6 pro Seite

Aufgabenstellung: Z spielt mit mittlerem Tempo auf Brusthöhe zu. S steht im jeweiligen Aufschlagfeld ca. 1m. hinter dem Netz. Er volliert die Bälle abwechselnd ll und cr.
Zielfeld : zwischen GL. und AL.
2 Versuche

c.) Smash :

Zuspiel mit mittlerem Tempo aus der Hand Ballzahl 10
Maximale Fehlerzahl 4

Aufgabenstellung: Z spielt mit mittlerem Tempo die Bälle aus der Hand zu. S, mit Ausgangsstellung 1m hinter dem Netz, smasht .

Zielfeld: zwischen Aufschlaglinie und Grundlinie.

2 Versuche

d.) Aufschlag: Ballzahl 16
Maximale Fehlerzahl 4

Aufgabenstellung: S macht 16 Aufschläge (8 je Seite). Der Aufschlag soll eine bestimmte Geschwindigkeit haben. Dabei soll der Ball beim 2. Aufsprung eine hinter der GL. im Abstand von 1m gezogene Kraftlinie überspringen.

2 Versuche

Zu 2.) TECHNIKTEST

a.) Grundlinie :

Zuspiel mit mittlerem Tempo aus dem Ballwechsel

Ballzahl :ca. 40

Maximale Fehlerzahl : je weniger desto besser.

Aufgabenstellung: Z spielt ca. 40 Bälle mit mittlerem Tempo aus dem Ballwechsel hinter die AL. S hat die Aufgabe die Bälle mit abwechselndem Schnitt zurückzuspielen (mittleres Tempo).

Schlagarten für den Schnittwechsel: **Vorhand:** Drive (gerader Schlag).
Top spin (Vorwärtsdrall)
Rückhand: Slice (Rückwärtsdrall)*
Drive (gerader Schlag)*
Top spin (Vorwärtsdrall)*

* Bei der Rückhand können 2 der 3 Techniken ausgewählt werden.

Zielfeld: normales Single Feld.

2 Versuche.

c.) Volley : Zuspiel mit mittlerem Tempo aus der Hand

Maximale Fehlerzahl: Dabei sollen tiefe und hohe Volleys gespielt werden. Abwechselnd vh. und rh.

Aufgabenstellung: Z spielt mit mittlerem Tempo aus der Hand zu. S steht in der Platzmitte etwas hinter der Aufschlaglinie und volliert aus der Bewegung abwechselnd tief und hoch (Brusthöhe). Sowohl Vorhand und Rückhand .

Zielfeld: normales Single Feld

2 Versuche

c.)Aufschlag und

d.) Smash: Die Technik dieser beiden Schlägen kann mit dem Bereich Zielgenauigkeit überprüft werden.

Zu 3.) WETTKAMPFVERHALTEN

Der Schüler soll in der Lage sein, folgende Angriffsvarianten vorzuführen:

1.) Netzangriff Aus dem Spiel von der Grundlinie soll der richtige Zeitpunkt erfasst werden können, um anzugreifen. Angriff durch die Mitte -- Punktvolley).

2.) Passierball Aus dem Spiel von der Grundlinie, muss der ans Netz vorrückende Z passiert werden.

3.) Aufschlag-Volley, mit Aufbauvolley

4.) Return

Die Varianten können einzeln oder in Form eines Tie Break gespielt werden.

TISCHTENNIS

1. Grunds Schlagarten:

VH, RH - Konterspiel, VH Schuss (Abschlag)

VH - Topspin

RH/VH - Schupfball

- VH/RH - Blockball
- Ballonabwehr
- Aufschläge: ohne Schnitt - mit Oberschnitt - mit Unterschnitt - mit Seitenschnitt
- 2. Kombination obiger Schlagarten (Angriffstaktik):
- 3. Beobachtung im freien Spiel

TRAMPOLINSPRINGEN

Grundsprünge: Federn mit exaktem Armzug, Sitzlandung, Fußsprung mit Drehung, Sitzlandung mit 1/2 Drehung

Schraubensprünge: "Gegenzugtechnik" - 3 Phasen

Saltotechnik:- wahlweise: vorwärts oder rückwärts

Übungsverbindungen: mindestens 2 sind auszuwählen

Sichern an der Longe-Grundsprünge