

① Erkläre folgende Regeln:

/ 5

3-Sekunden-Regel:

8-Sekunden-Regel:

24-Sekunden-Regel:

Rückspiel:

Doppeldribbling:

② Beantworte folgende Fragen:

/ 5

Wann entscheidet der Schiedsrichter auf ein „taktisches Foul“?

Welche Regelungen zur Spielzeit gibt es in BBL und NBA?

Wie viele Spieler hat ein Basketball-Team?

Wann wird auf „Aus“ entschieden?

Welche Maße hat ein Basketball-Feld?

③ „Bei den Schulmeisterschaften im Badminton haben 29 Schüler gemeldet. Leider stehen nur 4 Felder zur Verfügung. Die Zeit am Nachmittag ist ebenfalls auf ca. 3 h begrenzt.

/ 11

Benenne ein geeignetes Spielsystem und erstelle einen Turnierverlauf (fiktives Modell), aus dem der spätere Sieger hervorgeht.“

Stelle einen einfachen Spielplan auf, der die Spielverteilung auf den Feldern dokumentiert. Die Aufstellung eines Zeitplans ist nicht erforderlich.

④ Nenne die 3 Muskeltypen und je ein Beispiel.

/ 3

⑤ Nenne je einen Muskel pro Hauptmuskelgruppe.

/ 6

⑥ Vervollständige den Lückentext:

/ 5

Das zentrale Element der motorischen Einheit ist das _____ (1), welches über sein Axon Signale an die _____ (2) weiterleitet. Diese werden dann zur Muskelkontraktion ange-regt. Diese Kontraktion ist abhängig von der _____ (3) der motorischen Einheit und der Anzahl der gleichzeitig aktivierten motorischen Einheiten. Motorische Einheiten mit wenigen innervierten Muskelfasern sind für _____ (4) Bewegungen verantwortlich, wie zum Bei-spiel beim Schreiben. Im Gegensatz dazu steuern motorische Einheiten mit vielen Muskelfa-sern _____ (5) Bewegungen, wie das Springen oder Laufen.

Punkte:

/ 35

Note

Unterschrift