



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Abiturprüfung an den allgemein bildenden Gymnasien

Prüfungsfach:

S p o r t

Nachtermin 2014

Pflichtaufgabe

Seite 1 - 5

Trainingslehre

Rugby ist ein aus England kommendes Sportspiel, das sich immer größerer Beliebtheit erfreut und ab 2016 wieder olympisch wird. Bei dieser äußerst kampfbetonten Mannschaftssportart können Punkte erzielt werden, indem der eiförmige Ball entweder hinter der gegnerischen Torauslinie (Mallinie) abgelegt oder mit dem Fuß über ein Stangentor geschossen wird (Ballkick). Der Ball darf getragen und gekickt, jedoch nur rückwärts gepasst werden. Das rechteckige Spielfeld hat die Größe eines Fußballfeldes.

Um die gegnerische Abwehrkette zu überwinden, müssen 1:1 Situationen gewonnen oder durch taktische Maßnahmen eine Lücke in der gegnerischen Linie gefunden werden.

Gemeinschaftliches Kämpfen ist eine für Rugby typische Spielhandlung, um den Ball zu sichern bzw. zu erobern. Dabei kommt es in Zweikämpfen (Tacklings) oder Gruppenkämpfen (Gedränge) zu direkten Körperkontakten. Die stark wechselnden Spielsituationen erfordern unter anderem explosive Antritte, schnelle Richtungsänderungen, kurze Sprints und kraftvolle, häufig wiederkehrende Zweikämpfe und Pässe.

1.1

3 VP

Im Rugby dominieren die physischen Leistungsfaktoren Kraft und Schnelligkeit. Definieren Sie beide Leistungsfaktoren und belegen Sie deren Bedeutung mit je einem Beispiel aus dem einleitenden Text.

1.2

4 VP

Nennen und charakterisieren Sie zwei Schnelligkeitsfähigkeiten, die im Rugby von entscheidender Bedeutung sind, und ordnen Sie ihnen jeweils eine typische Spielsituation zu.

Begründen Sie, welche weitere Schnelligkeitsfähigkeit eine untergeordnete Rolle spielt.

1.3

4 VP

Nennen und erläutern Sie zwei leistungsbestimmende Faktoren der Schnelligkeit, die in unmittelbarer Vorbereitung auf ein Spiel positiv beeinflusst werden können.

1.4

3 VP

Im Rugby wird häufig das Training von Auswahlreaktionen durchgeführt. Charakterisieren Sie dieses Training und erläutern Sie dessen Bedeutung für das Rugbyspiel.

Um im Rugby den Raumgewinn des Gegners zu verhindern, gibt es die Möglichkeit des Tacklings, wobei der Ballträger mit zwei Armen unterhalb der Schultern zu Boden gebracht werden darf. Nur der ballführende Spieler darf attackiert werden.



Abb. 1: Tackling

Quelle: <http://rugby.isport.com/rugby-guides/teaching-the-rugby-tackle> (Zugriff am 18.10.2013)

1.5

4 VP

Nennen und definieren Sie zwei Kraftfähigkeiten, die von einem Verteidiger in der beschriebenen und in Abbildung 1 dargestellten Aktion benötigt werden. Erklären Sie die Bedeutung dieser Kraftfähigkeiten beim Tackling.

Nach leichten Regelverstößen wird ein sogenanntes angeordnetes Gedränge (Abb. 2) gespielt.

Dabei stehen sich Spieler der gegnerischen Mannschaften gegenüber und bilden einen Kanal, in den der Ball eingeworfen wird. Alle beteiligten Spieler haben die Aufgabe, das Gedränge stabil zu halten, damit es nicht „zusammenbricht“, und Schub bzw. Druck gegen die gegnerische Mannschaft auszuüben. Erst wenn das Gedränge stabil steht, wird der Ball von einer Seite eingeworfen. Sodann versuchen beide Mannschaften den Gegner wegzuschieben und dadurch den Ball zu erobern.



Abb. 2: angeordnetes Gedränge

Quelle: http://www.nwzonline.de/rf/image_online/NWZ_CMS/NWZ/Altdaten/2011/02/03/SPORT/2/Bilder/SPORT_1_09c4f3ac-2a46-432f-afb1-623d791e0fa5_c8_2531827.jpg (Zugriff am 18.10.2013)

1.6

4 VP

Nennen und charakterisieren Sie die jeweils dominierende Arbeitsweise der Muskulatur beim Tackling bis zur Phase des Zugreifens (Abb. 1) sowie beim angeordneten Gedränge unmittelbar vor dem Balleinwurf (Abb. 2).

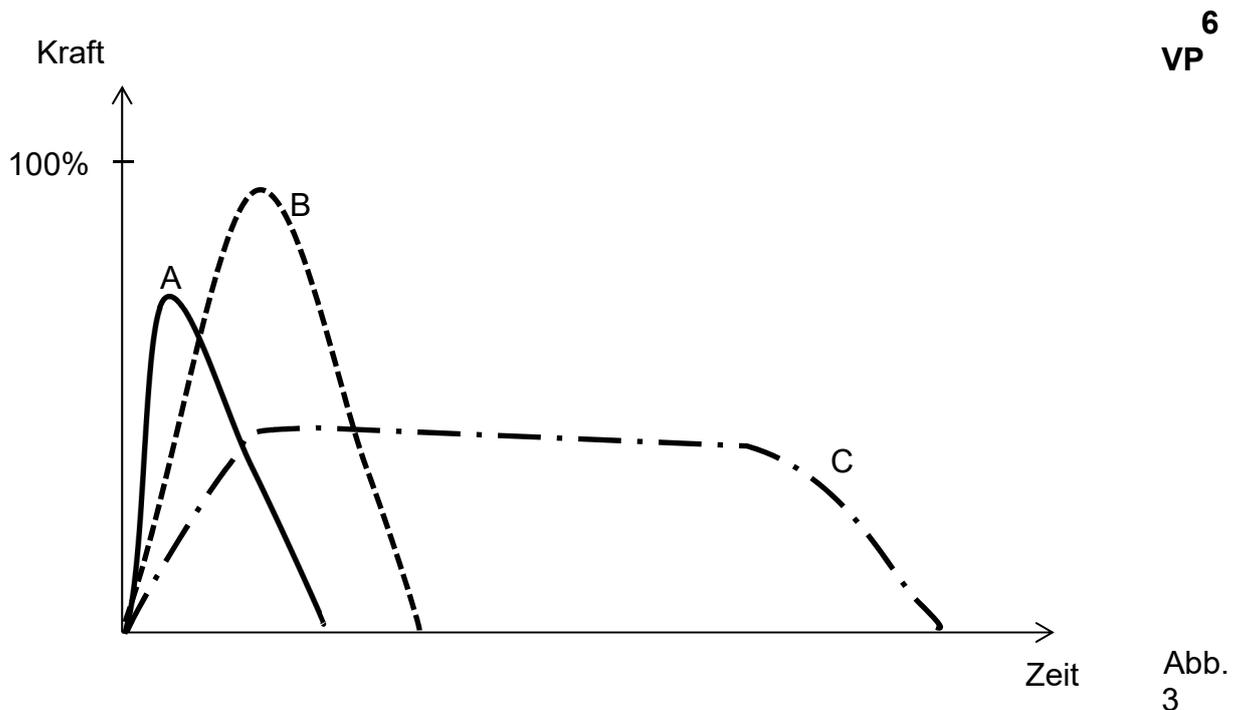


Abb. 3

1.7

3 VP

In Abbildung 3 sind drei Kraft-Zeit-Verläufe vereinfacht dargestellt. Ordnen Sie den drei Kurven (A, B und C) jeweils eine Kraftfähigkeit zu. Begründen Sie Ihre Auswahl.

1.8

7 VP

Ein Rugby-Nationalspieler will kurzfristig eine Steigerung seiner Maximalkraft erzielen. Nennen und definieren Sie eine dafür geeignete Trainingsmethode. Stellen Sie in einer Tabelle die Vor- und Nachteile dieser Trainingsmethode dar. Beschreiben Sie zwei hierfür geeignete Übungen und deren Ausführung. Erklären Sie die Bedeutung der dadurch trainierten Muskelgruppen jeweils anhand einer Spielsituation.

1.9

3 VP

Nennen Sie zwei allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings, denen ein Rugbytraining, bei dem alle Spieler das gleiche Konditionsprogramm absolvieren, widerspricht. Begründen Sie Ihre Auswahl.

Bewegungslehre

Die Highland Games, traditionelle Veranstaltungen mit sportlichen Wettkämpfen, waren ursprünglich Bestandteil der Treffen schottischer Clans in den Highlands. Dort sind sie auch heute noch zu Hause, sie werden inzwischen aber auch weltweit an Orten, an denen sich Schotten angesiedelt haben, durchgeführt.

Eine Disziplin dieser Wettkämpfe ist „Putting the Stone“. Hierbei werden Natursteine mit einer Masse von bis zu 25 kg aus dem Stand möglichst weit gestoßen (Abb.1).



Abb. 1: „Putting the Stone“

Quelle: http://news.sportausweis.de/1007/sportler/img/dhgv_4.jpg (Zugriff am 18.10.2013)

1.10

4 VP

Nennen und charakterisieren Sie die Grundform des Werfens, der diese Disziplin zuzuordnen ist.

Nennen und erläutern Sie die beiden mechanischen Parameter, die maßgeblich die Stoßweite beeinflussen.

1.11

3 VP

Nennen und erläutern Sie die vorbereitenden Hilfsaktionen beim „Putting the Stone“ aus dem Stand, die das Erreichen einer maximalen Stoßweite unterstützen.

1.12

3 VP

In einer Variante des „Putting the Stone“ erlaubt die Regel dem Athleten zum Abstoß hin anzulaufen.

Erklären Sie die funktionale Belegung dieses Anlaufens.

Erläutern Sie ein biomechanisches Prinzip, das bei einem Stoß mit Anlauf vor allem bei sehr schweren Steinen nicht optimal umgesetzt werden kann.

Eine der bekanntesten Disziplinen der Highland Games ist „Tossing the Caber“. Dabei hält der Athlet mit seinen beiden Händen einen aufrecht gestellten Baumstamm am dünnen Ende und balanciert diesen zunächst aus. Mit dem dicken Stammende oben beginnt er nun vorwärts zu laufen (Abb. 2). Für den Wurf stoppt der Sportler abrupt ab. Während der Baumstamm nach vorne kippt, reißt der Athlet das dünne Ende des Stammes mit seinen beiden Armen nach oben, um so den Stamm zum Überschlagen zu bringen (siehe Abb. 3).



Abb. 2: Anlauf und Stopp

modifiziert nach Quelle: <http://www.sea-sharks.de/highland06/images/20.JPG> (Zugriff am 18.10.2013)



Abb. 3: Flug nach dem Abwurf

Quelle: http://www.np-coburg.de/storage/pic/intern/import/fpmo/lichtenfels/1845842_3_IMG_0376_120612.jpg?version=1339440829 (Zugriff am 18.10.2013)

Das Ziel des „Tossing the Caber“ ist nicht die Weite des Wurfes, sondern die Lage des Baumstamms nach seiner Landung. Bei einem perfekten Wurf liegt der Stamm nach dem Überschlag so, dass seine Längsachse exakt in Verlängerung der Anlaufrichtung zeigt.

1.13

5 VP

Erklären Sie mithilfe der beiden grundlegenden Bewegungsarten im Sport und eines mechanischen Grundgesetzes, weshalb am Ende des Anlaufs, also beim Stopp des Athleten, der Baumstamm nach vorne kippt.

Erläutern Sie anhand zweier Skizzen (eine Skizze, die den Abwurf von der Seite und eine, die ihn von hinten betrachtet), wie bei einem perfekten Wurf zum Zeitpunkt des Abwurfs der KSP des Baumstamms positioniert und wie die Wirkungslinie der Aktionskraft des Werfers verläuft.