

2 Fragen Methodik:

Welche der folgenden Maße treffen für die P&S-Stufe „orange“ zu?

1. Platzgröße 11 x 6 m
2. Platzgröße 23,77 x 6,50 m
3. Schlägerlänge ca. 58 cm
4. Schlägerlänge ca. 65 cm
5. Druckreduzierung des Balls: 50%
6. Druckreduzierung des Balls: 25%
7. Netzhöhe: 80 cm

- a) 2, 4 und 6 sind richtig
- b) 1, 3, 5 und 7 sind richtig
- c) 3 und 5 sind richtig
- d) 2, 4, 5 und 7 sind richtig
- e) 2, 4, und 7 sind richtig

Auf der Grundlage welcher vier Maßgaben werden die Lernziele für eine Gesamtplanung des Unterrichts festgelegt?

1. Äußere Bedingungen.
2. Fähigkeiten des Lehrenden
3. Anzahl der Bälle
4. Vorhandene Hilfsmittel
5. Voraussetzungen der Lernenden
6. Interessen und Wünsche der Lernenden
7. Methodische Konzeption

- a) alle
- b) 1, 3, 4, 5, 6 und 7
- c) 1, 2, 3, 4, 5,
- d) 1, 5, 6 und 7
- e) 2, 3, 4, 5 und 6

2 Fragen Bewegungstheorie

Zur Erklärung der Drallwirkung auf den Tennisball werden folgende Aussagen gemacht:

1. Je mehr Filz die Oberfläche eines Tennisballes besitzt, umso geringer wird die Wirkung des Magnusseffekts.
2. Durch die filzige Oberfläche des Tennisballes werden bei seiner Rotation die angrenzenden Luftpartikel derart mitgerissen, dass um den Ball eine dünne, mitrotierende Luftschicht entsteht
3. Erdanziehung und Windwiderstand wirken Flugbahn-verkürzend.
4. Bei Vorwärtsdrall ist die Strömungsgeschwindigkeit an der Balloberseite größer als an der Unterseite.
5. Bei Linksdrall wirkt die Magnuskraft seitwärts nach links.
6. Bei Rückwärtsdrall wirkt die Magnuskraft flugbahn-verkürzend.

- c) alle Aussagen sind richtig
- b) 2, 4, 5 und 6 sind richtig
- c) 2, 3 und 5 sind richtig
- d) 1, 2 und 5 sind richtig
- e) 1, 3, 4 und 5 sind richtig

Die Teilbewegungen einer Tennistechnik müssen optimal koordiniert werden (Prinzip der Koordination von Teilimpulsen). Welche der unten aufgeführten Muskelgruppen werden bei der Schlagbewegung des Aufschlags in welcher Reihenfolge koordiniert?

1. Wadenmuskel
2. Beinbeuger
3. Beinstrecker
4. Schienbeinmuskel
5. Hüftbeuger (M. Iliopsoas)
6. Bauchmuskeln
7. Großer Brustmuskel
8. Deltamuskel
9. Trapezmuskel
10. Armstrecker
11. Armbeuger
12. Pronator der Hand

- a) alle nacheinander von 1 - 12
- b) 1 - 4 - 3 - 5 - 6 - 7 - 8 - 10 - 9 - 11 - 12
- c) 2 - 4 - 5 - 6 - 7 - 9 - 11
- d) 1 - 2 - 4 - 5 - 6 - 7 - 9 - 11 - 12
- e) 1 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 10 - 12

2 Fragen Trainingstheorie:

Welche der folgenden Aussagen zur Bedeutung der Beweglichkeit sind zutreffend?

1. Verletzungsvorbeugung
2. Sicherung optimaler Treffchancen
3. Sicherung optimalen Beschleunigungswegs
4. Sicherung optimaler Anfangskraft
5. Unterstützung der Zieltechnik
6. Wirksame Kraftunterstützung

- a) alle Aussagen
- b) 1, 3, 5 und 6
- c) 1, 3, 4, 5 und 6
- d) 1, 3, 5 und 6
- e) 1, 2, 3, und 4

Welches der folgenden Fähigkeiten sind die koordinativen Fähigkeiten nach HIRTZ?

1. Orientierungsfähigkeit
2. Entscheidungsfähigkeit
3. Rhythmusfähigkeit
4. Akkommodationsfähigkeit
5. Steuerungsfähigkeit
6. Gleichgewichtsfähigkeit
7. Anpassungsfähigkeit
8. Reaktionsfähigkeit
9. Differenzierungsfähigkeit

Richtig sind:

- a) alle Fähigkeiten
- b) 2, 3, 4, 6, 7 und 8
- c) 1, 3, 6, 8 und 9
- d) 1, 3, 6, 8 und 9
- e) 1, 2, 3, 4, 5, 7, und 8

2 Fragen Kinder- und Jugendtraining

Eine von mehreren Krafttrainingsmethoden ist das Intramuskuläre Koordinationstraining (IK)
Welche Kombination der aufgeführten Parameter trifft für das IK zu?

1. Wiederholungen: 1-3
2. Wiederholungen 6-8
3. Wiederholungen 18
4. Intensität: 90-100%
5. Intensität 80%
6. Intensität 50%
7. Durchführungsgeschwindigkeit: Explosiv schnell
8. Durchführungsgeschwindigkeit: möglichst schnell
9. Durchführungsgeschwindigkeit: zügig

- a) 2, 6 und 8
- b) 1, 5 und 9
- c) 3, 5 und 9
- d) 1, 4 und 8
- e) 1, 4 und

Die Schnelligkeitsanforderungen an einen Tennisspieler sind sehr komplex. Welche der folgenden sind trainingsrelevant?

1. Wahrnehmungsschnelligkeit
2. Nervenleitungsschnelligkeit
3. Antizipations- und Handlungsschnelligkeit
4. Sprintschnelligkeit
5. Reaktionsschnelligkeit
6. Start- und Kraftschnelligkeit
7. Aktionsschnelligkeit
8. Informationsverarbeitungsschnelligkeit

Relevant sind:

- a) alle
- b) 1, 3, 5, 6 und 7
- c) 2, 3, 4, 5, 7 und 8
- d) 1, 2, 6 und 8
- e) 1, 2, 5, 6 und 7