

# Kompetenzen und Leistungsnachweise

## des Kurses Muskulatur / Muskelkraft / Krafttraining - 6er-Volleyball / Technik Smash

### Theorie

- Die Grundlagen der Muskulatur verstehen (Funktionen, Form, Arbeitsweise).
- Die wichtigsten Muskel(gruppe)n benennen, am Körper lokalisieren, Funktionen mit Kraftübungen verbinden und die Antagonisten zuordnen.
- Den Aufbau der Muskeln und der Kontraktion beschreiben und skizzieren.  
Verstehen, wie die Muskeln bei unterschiedlichen Bewegungen koordiniert zusammenarbeiten.
- Faktoren, welche die Muskelkraft beeinflussen, erklären.
- Von den wesentlichen Belastungskomponenten die Steuergrößen für die Durchführung des Krafttrainings ableiten.
- Die Erscheinungsformen der Kraft und deren grundlegende Trainierbarkeit darstellen.
- Allgemeingültige Trainingspläne für die unterschiedlichen Erscheinungsformen erstellen.
- Zusammenhänge des Krafttrainings mit dem Volleyballspiel herstellen.

### Volleyball

- Grundbewegung „Smash“ von Position 4 beschreiben und in richtigem Timing wirkungsvoll ausführen.
- Grundbewegung Smash in Variationen stilicher ausführen (Autosmash, Sprungservice, andere Positionen).
- Läufer 1 (Pene 1) im Spiel korrekt und effektiv anwenden.
- Die Grundpositionen und deren Aufgaben im Spiels 6:6 (Serviceabnahme, gegnerischem/eigenem Angriff, Soutien) verstehen und im Spiel situationsgerecht realisieren.

---

### Noten Theorie

- Grundlagen Trainingslehre; Muskulatur/Muskelkraft/Krafttraining
- Volleyball: Positionen in Abnahme, Angriff und Verteidigung inkl. Grundposition Basis

### Noten Praxis (je ½ Notenwert)

- **Komplexübung Blocken-Lösen-Smash von Position 4** mit den Kriterien:
  - Hoher Block mit korrekter Armhaltung; schnelles Lösen rückwärts auswärts, richtiger Anlaufweg schräg zum Netz, dynamisch-fließende Anlaufschritte (tiefer Schwerpunkt)
  - dynamisches Armschwingen vor-hoch; beidbeiniger, hoher Absprung mit Hochführen der Arme; Flugbahn zum Netz (nicht senkrecht); Gegenschulter vor Schlagschulter; keine Netzberührung, kein Übertreten der Linie
  - Schlag über der Körperachse im höchstem Punkt (gestreckter Arm), kein Unterlaufen, richtiges Timing
  - *zählt doppelt*: erfolgreicher Angriff ins Feld; wenn Zuspiel präzise: kräftiger Schlag (horizontal oder gegen unten); wenn Zuspiel unpräzise: Softsmash (Bogenball)  
Bemerkung zur Ausführung: 6 alle Versuche zählen
- **Spielverhalten** mit den Kriterien:
  - korrekte Positionen bei gegnerischem Service (inkl. Pene 1), sowie Basis-Positionen im Spiel
  - korrekte Verteidigungspositionen bei gegnerischem Angriff (Block, Defense) und allfällig folgende Einnahme der Angriffspositionen
  - korrekte Soutienpositionen bei eigenem Angriff
  - Präsenz: schnelle Einnahme der Positionen in Angriff und Verteidigung; gute Kommunikation; schnelle Beine; schwierige Bälle erlaufen/retten
  - Druck erzeugen: hohe und präzise Abnahmen in Richtung Pos. 3; Pässe auf Pos. 2 und 4 (bei Pene auf 3) sind angreifbar; Angriffe in Lücken oder hart sind erfolgreich