

Aufnahmekriterien

zur Ergänzungsprüfung für das Unterrichtsfach
Bewegung und Sport

Studentinnen

Die Ergänzungsprüfung gilt als positiv abgeschlossen, wenn die nachfolgenden erforderlichen Limits erreicht worden sind.

Die Aufnahmekriterien gliedern sich in 5 Prüfungsblöcke:

(1) Motorische Grundlagen.....	2
(2) Schwimmen.....	2
(3) Boden - Geräteturnen.....	3
(4) Ballspiele	3
Volleyball.....	3
Fußball.....	4
Handball	4
Basketball	4
(5) Gymnastik	5
Sublimit.....	7
Definition Sublimit.....	7

(1) Motorische Grundlagen

Limit

Schwerballwurf (Ballgewicht 1 kg)	14 Meter
ODER Ballwurf (Ballgewicht 200g, saubere Wurftechnik)	32 Meter
Weitsprung (5er Sprung Beginn beidbeinig re, li re, li beidbeinige Landung)	10 Meter
Sprint (30 Meter fliegend)	4,20 Sekunden
Liegestütze (Absenken: mind. bis rechter Winkel im Ellbogen, Hochdrücken: bis Arme fast gänzlich gestreckt, Oberkörper und Beine bilden eine gerade Linie)	5
Schnelligkeitsausdauer (70 m)	17,5 Sek.



(2) Schwimmen

Limit

25 Meter Brust +	
25 Meter Kraul	50 Sek.

Abfolge bzw. Ausführungen:

Nach dem Startsprung ist ein vollständiger Unterwasserarmzug zulässig.
Die erste Bahnlänge (25 m) muss in der Brusttechnik geschwommen werden.
Die Wende ist als Brustwende (Anschlag mit beiden Händen) auszuführen.
Die zweite Länge ist in der Kraultechnik zu absolvieren (eine mögliche Tauchphase von max. 15 m ist zulässig).

(3) Boden - Geräteturnen

- Boden:** Handstand – abrollend, Rondat, Sprungrolle, Überschlag seitwärts (Rad)
- Barren:** Stützspringen (Stützspringen vorwärts bis an das Holmende, verkehrt zurück, wieder nach vor usw., mindestens 1 ¼ Längen)
- Sprung:** Kasten quer: 1, 20 m hoch, Hocke über den Kasten, Rheuterbrett (Brettabstand mind. 1m)
- Reck:** Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Unterschwingung

(4) Ballspiele

Volleyball

Spiel 3 mit 3: Aufstellung im Dreieck (I+III = Feldverteidigung/Angriff; II = Zuspieler)

Start mit Service von unten; Gegenseite: 1. Kontakt: Bagger; 2. Kontakt: beidhändig frontales Zuspiel von oben; 3. Kontakt: oberes Zuspiel im Sprung (Tipp, Smash, Pritschen)

Rotation auf jeder Seite nach jeweils 2 Rallys (üblicherweise 3 Rotationen pro Team), bei Bedarf freies Spiel 3:3

Anforderungen an die Technik:

a) Knotenpunkte (KP) Service von unten: paralleles Schwingen des Armes zum Oberschenkel

b) KP für das untere Zuspiel (Bagger): Stopp, tiefe Grundposition (Schritt-Grätsch-Stellung), Heben und Spannen der Schultern, Ellbogenstreckung; +- Bewegung der Beine; Handfassung; Trefffläche: oberhalb der Handgelenke

c) KP für das obere Zuspiel (Pritschen): Stopp; mittlere GP; +-Schritt-Grätschstellung; „Körperstellung“ der Hände; Daumen zeigen nach hinten; +-Bewegung der Beine; Trefffläche: Finger- und kurzer Handballenkontakt

d) Tipp: mit Fingerballen

e) Smash: im Stand: hoher Ellbogen, fixiertes/geklapptes Handgelenk
im Sprung: Anlaufrythmus + s.o.

Anforderung an das Spielverhalten:

Grundverhalten Stopp; Netzlösung; Blicklösung; Kommunikation; Kooperation; Lösen der Positionsanforderungen mit adäquater Technik

Fußball

Spiel auf kleine Tore

Zuspiel, bodenauf mit dem Spann

Gerades Ballführen, Pass gegen die Wand mit anschließender Ballannahme, Slalomdribbling mit Torschuss

Handball

Sichere Ballannahme und genaues Abspiele in der Bewegung. Präziser scharfer Torwurf (Schlagwurf mit Stemmschritt)

Basketball

1. Zweierkontakt nach Ballführen von der Mittellinie

Kriterien der Beurteilung: Dribbling im Lauf (Dribbling darf Lauf nicht beeinträchtigen); Zweierkontakt (richtige Schrittfolge, Körperstreckung während des Sprungs, einarmiger Wurf oder Korbleger, Dynamik der Ausführung)

2. „Give and go“ nach Pass von der Innenseite

Kriterien der Beurteilung: Passen (zielgerichtet), annehmen des Balles im Lauf (beidhändig), annehmen des Balles am richtigen Bein, Korrektur der auftretenden Schwierigkeiten (der Wurf ist unter allen Umständen durchzuführen)

Überprüfung des Rhythmusgefühls und der Koordination

(5) Gymnastik

Reproduktion einer Bewegungsfolge MIT Handgerät Seil - im 4/4 Takt (1 Takt = 1,2,3,4)

- Takt 1: 2 beidbeinige Kreisschwünge vw neben dem Körper in Schlusstellung 1xr, 1xl
- Takt 2: Wiederholung Takt 1
- Takt 3: 4 Laufschriffe mit 2 Seildurchschlägen vw (je auf Schritt r)
- Takt 4: Wiederholung Takt 3
- Takt 5: 4 Schlusshüpfer am Ort mit je 1 Seildurchschlag vw
- Takt 6: 1 Hüpfer auf r mit Nachfedern (1 Durchschlag)
1 Hüpfer auf l mit Nachfedern (1 Durchschlag)
- Takt 7: 4 Laufschriffe vw mit 4 Seildurchschlägen (je 1 Durchschlag pro Schritt)
- Takt 8: 2 Schlusssprünge am Ort mit Nachfedern mit je 1 Seildurchschlag

Reproduktion einer Bewegungsfolge OHNE Handgerät - im 4/4 Takt (1 Takt = 1,2,3,4) je 2 Takte zusammengefasst: Zählzeiten 1 – 8

- Takt 1+2: 2 Schritte vw: re, li -1-2
Wechselschritt re diagonal -3+4
Wechselschritt li diagonal -5+6
Sprung mit ½ Drehung im Grätschstand (Ballenstand) -7
Arme in Hochhalte
Pause (in gen. Haltung bleiben) -8
- Takt 3+4: Wiederholung Takt 1+2 in Gegentanzrichtung, jedoch statt Sprung in den Grätschstand; Schlusssprung in die ½ Hocke; Arme in Tiefhalte, Handflächen parallel zum Boden

Takt 5+6:	Federn am Ort: re seitwärts (r-l-r)	-1+2
	Federn am Ort: li seitwärts (l-r-l)	-3+4
	Wiederholung: r-l-r	-5+6
	Wiederholung: l-r-l	-7+8
Takt 7+8:	4 Laufschr. rw mit Streckung des Spielbeins	-1-4
	4 Laufschr. vw mit Anfersen	
	¼ Drehung nach re beim 1. Schritt	-5-8
Takt 9+10:	Wiederholung der Takte 7+8	
	4 Laufschr. re + ¼ Drehung nach re beim 1. Schritt	-1-4
	4 Laufschr. vw + ¼ Drehung	-5-8
Takt 11+12:	4 Hüpfer vw (hoher Hopslerlauf) (¼ Drehung nach re beim 1. Hüpfer)	-1-8
Takt 13+14:	8 Hüpfer rw (kurzer Hopslerlauf)	-1-3

Wichtig:

Jene Kriterien, die nicht erfüllt wurden, können bei der nächsten Aufnahmeprüfung ausgebessert werden. Es muss somit – nicht wie bisher - die gesamte Ergänzungsprüfung wiederholt werden. Gelingt ein Ausbessern nicht, so muss bei neuerlichem Antreten die gesamte Prüfung wiederholt werden.

Sublimit

Werden drei Kriterien nur knapp nicht erreicht - siehe Definition Sublimit - so darf trotzdem mit dem Studium begonnen werden. Die drei Sublimits müssen alle aus unterschiedlichen Prüfungsblöcken stammen.

Definition Sublimit

GRUNDLAGEN	Sublimit	Limit
Schwerballwurf	13 Meter	14 Meter
Ballwurf	28 Meter	32 Meter
Weitsprung 5er Hopp	9,80 Meter	10,00 Meter
30m Sprint fliegend	4,3 Sekunden	4,2 Sekunden
Liegestütze	4	5
Pendellauf	17,7 Sekunden	17,5 Sekunden
SCHWIMMEN	Sublimit	Limit
Gesamt (Brust + Kraul)	52 Sekunden	50 Sekunden
Geräteturnen, Ballspiele, Gymnastik	Sublimit	Limit
	1 Kriterium knapp nicht erreicht	Alle Kriterien erreicht