

# Aufnahmekriterien

zur Ergänzungsprüfung für das Unterrichtsfach  
Bewegung und Sport

## Studentinnen

Der sportmotorische Test gilt als positiv abgeschlossen, wenn die nachfolgenden erforderlichen Mindestleistungen erbracht worden sind.

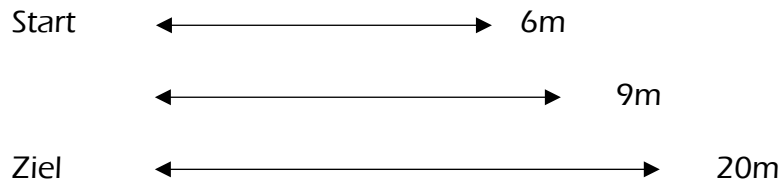
Die Aufnahmekriterien gliedern sich in 5 Bereiche:

(1) Grundlagentest .....	2
(2) Schwimmen .....	2
(3) Boden - Geräteturnen .....	3
(4) Ballspiele .....	3
Volleyball .....	3
Fußball .....	4
Handball .....	4
Basketball .....	4
(5) Gymnastik .....	5
Wiederholung eines Kriteriums .....	7
Definition Sublimit .....	7

## (1) Grundlagentest

### Mindestleistung

Schwerballwurf (Weitwurf – Ballgewicht 1 kg) .....	14 Meter
Weitsprung (5er Sprung Beginn beidbeinig re, li re, li beidbeinige Landung) .....	10 Meter
Sprint (30 Meter fliegend) .....	4,20 Sekunden
Klimmzüge (aus dem Streckhang) .....	3
Schnelligkeitsausdauer (2 x 70 m, 30 Sek. Pause) .....	je 17,5 Sek. (insg. 35 Sek.)



## (2) Schwimmen

1 x 50 Meter Brust	Mindestleistung
1 Minute Pause	
1 x 50 Meter Kraul .....	

## (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 Laufschrte 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 Laufschrte 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 Laufschrirte rw mit Streckung des Spielbeins	-1-4
	4 Laufschrirte vw mit Anfersen	
	¼ Drehung nach re beim 1. Schritt	-5-8
Takt 9+10:	Wiederholung der Takte 7+8	
	4 Laufschrirte re + ¼ Drehung nach re beim 1. Schritt	-1-4
	4 Laufschrirte vw + ¼ Drehung	-5-8
Takt 11+12:	4 Hüpfen vw (hoher Hopslerlauf) (¼ Drehung nach re beim 1. Hüpfen)	-1-8
Takt 13+14:	8 Hüpfen rw (kurzer Hopslerlauf)	-1-3

## Wiederholung eines Kriteriums

Wird in einem Einzeltest ein Limit nur knapp nicht erreicht - siehe Definition Sublimit (4) - so ist bei neuerlichem Antreten nur jener Block zu absolvieren, dem dieses Kriterium zugeordnet ist (bei Erreichen eines geringeren Wertes als Sublimit (4) ist die gesamte Prüfung zu wiederholen). Bei neuerlichem Nichtbestehen dieses Prüfungsblocks oder aber bei Nichtantreten innerhalb eines Jahres ist wieder die gesamte Prüfung zu absolvieren.

### Definition Sublimit

<b>GRUNDLAGEN</b>	Sublimit (4)	Mindestlimit (5)
Schwerballwurf	13 Meter	14 Meter
Weitsprung 5er Hopp	9,80 Meter	10,00 Meter
30m Sprint fliegend	4,3 Sekunden	4,2 Sekunden
Klimmzüge	2,5	3
Pendellauf 1+2	35,2 Sekunden	35 Sekunden
<b>SCHWIMMEN</b>	Sublimit (4)	Mindestlimit (5)
Gesamt (Kraul + Brust)	102 Sekunden	100 Sekunden
<b>GYMNASTIK</b>		
Gesamt (mit + ohne Handgerät)	9 Punkte	10 Punkte
<b>RESTLICHE</b>	Sublimit	Mindestlimit
jeweils	4 Punkte	5 Punkte