

Anlage 1

I. Anforderungen zum Bestehen der Eignungsprüfung (Erstgrenze)

– Anforderungen –

männlich weiblich

1. Ausdauer

3000 m Bahnlauf 13:25 min 15:16 min

2. Kraftausdauer

2.1 Schwimmen (100 m *Freistil*) 2:00 min 2:10 min

2.2 Klimmzughang 35 s 20 s

3. Schnellkraft

3.1 Jump & Reach 50 cm 38 cm

3.2 Medizinballwurf 9,50 m 6 m

4. Koordination unter Präzisionsanforderungen

Bewegungsformen zur Musik Aufgabe erfüllt

5. Koordination unter Zeitdruck

Wiener Koordinationsparcours 35 Sek. 38 Sek.

6. Koordination unter erhöhter muskulärer Beanspruchung

Schwingen im Querstütz Aufgabe erfüllt

AUSDAUER (Laufen)

Testaufgabe

Auf einer Rundbahn eine Langstrecke innerhalb einer vorgegebenen Zeit laufen.

Testbeschreibung

Die Testpersonen starten in Gruppen und laufen 3000 m (7,5 Runden auf einer 400-m-Bahn). Nach jeder Runde werden die Zwischenzeiten angesagt. Die Gesamtzeit wird ermittelt. Jede Testperson hat einen Versuch.

Messung

Die Gesamtzeit wird in Minuten und vollen Sekunden ermittelt.

Testaufbau

Die benutzte Rundbahn muss vermessen sein (Distanz in vollen Metern).

Testmaterialien

Startnummern

Geeichte Stoppuhren

Wertung

Die Minimalanforderungen lauten:

Frauen: 3000 m in 15:16 min

Männer 3000 m in 13:25 min

Ordnung über den Nachweis sportmotorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten für das Studium im Fach Sport Anlage 1: Prüfungsteile	25.09.2008	8.01.00 Nr. 9	S. 3
--	------------	---------------	------

KRAFTAUSDAUER (Schwimmen)

Testaufgabe

Die 100-m-Strecke innerhalb einer vorgegebenen Zeit in der Stilart *Freistil* schwimmen.

Testbeschreibung

Die Stilart *Freistil* bedeutet, dass die Schwimmer den Schwimmstil frei wählen dürfen. Es wird in Gruppen gestartet. Der Start erfolgt mit einem Startsprung. Das Startkommando lautet – langgezogener Pfiff: Schwimmer nehmen ihre Plätze auf dem hinteren Teil der oberen Plattform des Startblockes ein; Kommando – „Auf die Plätze“: Schwimmer nehmen sofort ihre Startstellung vorn auf dem Startblock ein; Startsignal (Schuss, Hupe, Pfiff): wenn alle Schwimmer ruhig stehen. Beim Wenden und beim Zielanschlag kann der Schwimmer die Wand mit jedem beliebigen Teil seines Körpers berühren. Ein Anschlag mit der Hand ist nicht vorgeschrieben. Der Abstoß muss von der Wand ausgeführt werden. Es ist nicht erlaubt, einen Schritt am Boden des Beckens zu machen oder sich vom Boden abzustoßen. Stehen auf dem Boden führt nicht zur Disqualifikation (Zeitmessung läuft weiter). Ein Schwimmer muss seinen Wettkampf in derselben Bahn durchführen, in der er gestartet ist. Es ist keinem Schwimmer erlaubt, Hilfsmittel zu benutzen oder zu tragen, die ihm helfen können, seine Geschwindigkeit, seinen Auftrieb oder seine Ausdauer zu erhöhen. Behindert ein Schwimmer einen anderen, wird er disqualifiziert. Die letzten noch zu schwimmenden Bahnen werden auf jeder Bahn durch ein akustisches Zeichen (Pfeife, Hupe, Glocke o.ä.) bekannt gegeben.

Messung

Die Gesamtzeit wird in Minuten und vollen Sekunden ermittelt.

Testmaterialien

Stoppuhren

Startsignal

Wertung

Die Minimalanforderungen lauten:

Stilart *Freistil*

Frauen 2:10 min

Männer 2:00 min

KRAFTAUSDAUER (Klimmzughang)

Testaufgabe

Die Klimmzughangposition möglichst lange halten.

Testbeschreibung

Die Testperson hängt sich mit schulterbreit angesetzten Händen an die Reckstange. Mit Unterstützung des Testleiters oder einer weiteren Person zieht sie den Körper hoch, bis die Kinnspitze die Stange berührt. Sofort, nachdem die Klimmzugposition erreicht ist, entfernt sich der Testleiter und startet die Stoppuhr. Er sollte sich in nächster Nähe aufhalten, um gegebenenfalls Hilfestellung beim Abgang leisten und Verletzungen vermeiden zu können.

Messung

Gemessen wird die Haltezeit in Sekunden.

Testaufbau

Benötigt wird eine ausreichend befestigte Reckstange o.ä., die die Testperson mit den Händen umgreift und vom Boden aus mit ausgestreckten Armen erreichen kann. Zur Vermeidung von Verletzungen sollte der Fußboden mit Matten ausgelegt sein.

Testmaterialien

Stoppuhr
Reckstange
Gymnastikmatten

Wertung

Die Minimalanforderungen bei gestreckter Körperhaltung lauten:

Frauen: 20 s

Männer: 35 s

SCHNELLKRAFT (Jump & Reach)

Testaufgabe

Aus dem parallelen Stand mit beidbeinigem Absprung so hoch wie möglich springen.

Testbeschreibung

Die Testperson steht seitlich zur Wand. Die Fingerkuppen sind mit Kreide oder Magnesia bestrichen. Die Testperson streckt den Arm in die Höhe und markiert mit der Spitze des Mittelfingers die Reichhöhe. Anschließend tritt die Testperson ca. 20 cm von der Wand weg und stellt sich seitlings zur Wand auf. Dann springt die Testperson beidbeinig mit einer einmaligen Ausholbewegung nach oben und markiert an der Wand die Sprunghöhe am höchsten Punkt.

Messung

Es wird die Differenz zwischen Reichhöhe und Sprunghöhe in Zentimetern gemessen. Jede Testperson hat zwei Versuche. Der beste Versuch wird gewertet.

Testaufbau

Zur Testdurchführung sind keine speziellen Vorbereitungen nötig.

Testmaterialien

Maßband

Kreide oder Magnesia

Kasten zum Messen

Wertung

Die Minimalanforderungen lauten:

Frauen: 38 cm

Männer: 50 cm

Ordnung über den Nachweis sportmotorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten für das Studium im Fach Sport Anlage 1: Prüfungsteile	25.09.2008	8.01.00 Nr. 9	S. 6
--	------------	---------------	------

SCHNELLKRAFT (Medizinballwurf)

Testaufgabe

Aus dem parallelen Stand, mit beidarmigem Abwurf „überkopf“ einen 2 kg schweren Medizinball über eine bestimmte Distanz nach vorne werfen.

Testbeschreibung

Die Testperson steht mit beiden Füßen vor der Abwurflinie, die Füße sind hüftbreit voneinander entfernt. Beim Abwurf kann mit dem Körper nach hinten Schwung geholt werden, die Fußstellung darf dabei allerdings nicht verändert werden. Während des Versuchs dürfen die Füße den Boden nicht verlassen, ein Abheben der Fersen ist nicht gestattet.

Jede Testperson hat zwei Versuche.

Messung

Gemessen wird die Entfernung von der Abwurflinie bis zum ersten Bodenkontakt des Medizinballs. Die Weite wird auf 10 cm genau gemessen, ggf. wird aufgerundet. Der beste Wurf aus den zwei Versuchen wird gewertet.

Testaufbau

Es wird eine Abwurflinie festgelegt. Senkrecht zu dieser wird in Wurfrichtung ein Maßband (20 m) ausgelegt und mit Klebeband am Boden fixiert. Die Nullmarkierung ist an der Vorderkante der Abwurflinie.

Testmaterialien

Maßband

Medizinball 2kg

Klebeband oder Kreide

Wertung

Die Minimalanforderungen lauten:

Frauen: 6,00 m

Männer: 9,50 m

Ordnung über den Nachweis sportmotorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten für das Studium im Fach Sport Anlage 1: Prüfungsteile	25.09.2008	8.01.00 Nr. 9	S. 7
--	------------	---------------	------

**KOORDINATION UNTER PRÄZISIONSANFORDERUNGEN
(Bewegungsformen zur Musik)**

Testaufgabe

Versuchen Sie die beschriebene Bewegungsabfolge ohne Unterbrechung in Anpassung an die Musik zu absolvieren.

Testbeschreibung (Bewegungsabfolge)

Zählzeiten	Bewegungsbeschreibung	Raumweg
1 - 16	Hüpfen ¹ in verschiedenen Bewegungsrichtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) in Anpassung an eine rhythmische Vorlage in der Gruppe, frei im Raum	frei
17 - 24	8 mal vorwärts hüpfen	↓
25 - 32	8 mal rückwärts hüpfen	↑
33 - 40	4 mal seitwärts mit rechts beginnend nach rechts, 4 mal seitwärts mit links beginnend nach links (= Seitgalopp rechts und links)	← →
41 - 44	2 mal Seitgalopp rechts (mit rechts nach rechts), ½ Drehung, 2 mal Seitgalopp links (mit links nach links)	← ←
45 - 48	2 mal Seitgalopp links (mit links nach links), ½ Drehung, 2 mal Seitgalopp rechts (mit rechts nach rechts)	→ →

Messung

Zwei Wertungsversuche. Zwei Prüferinnen oder Prüfer begutachten die Einhaltung der Aufgabenstellung.

Testmaterialien

Audiogerät

Wertung

Die Minimalanforderung lautet:

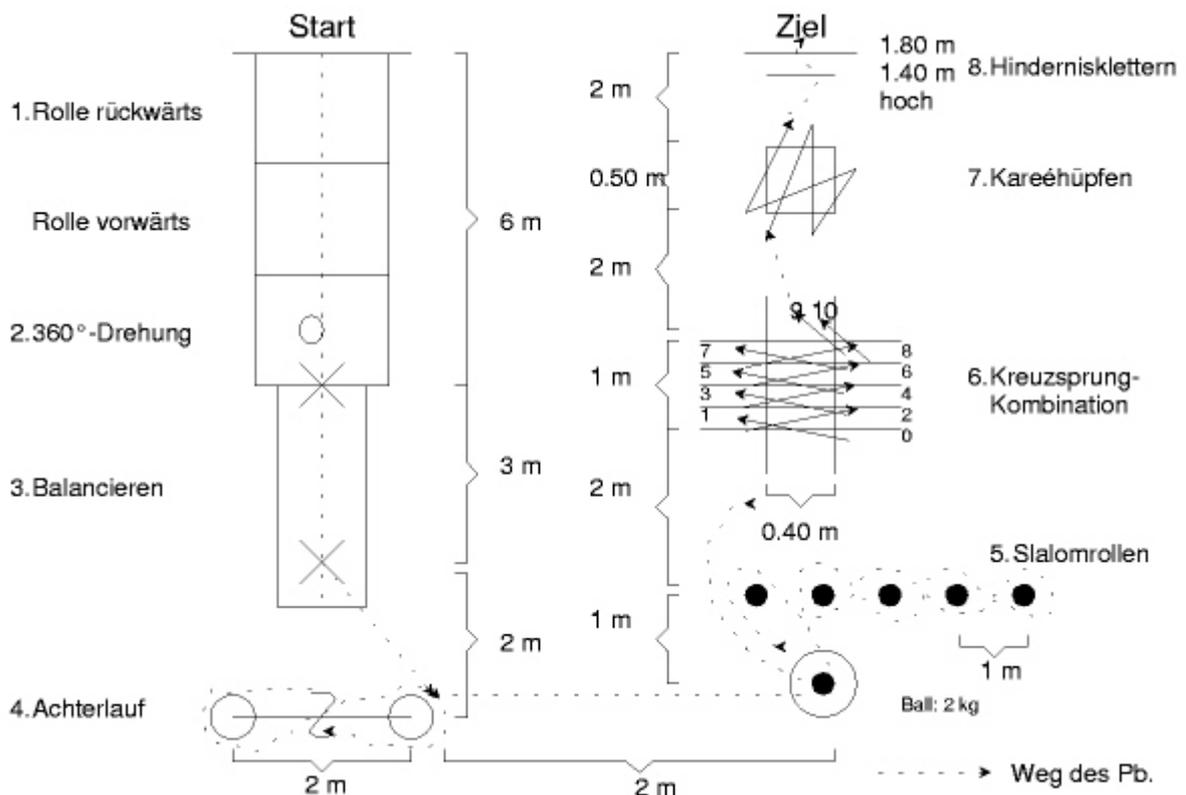
Ein gelungener Versuch im Bewegungsfluss ohne Unterbrechung

¹ Hüpfen hat einen punktierten Bewegungsrhythmus und erfolgt über zwei Bodenkontakte (RRLL)

KOORDINATION UNTER ZEITDRUCK (Wiener Koordinationsparcours)

Testaufgabe

Versuchen Sie, die nachfolgend in der Skizze aufgezeigte Hindernisstrecke so schnell wie möglich zu bewältigen. Bei Fehlern muss der entsprechende Aufgabenteil wiederholt werden.



Testbeschreibung

- (1) Rolle rückwärts – Rolle vorwärts auf Bodenmatten.
- (2) (Umsprung oder Umtreten) 360°-Drehung um die Körperlängsachse.
- (3) Balancieren über eine umgedrehte Langbank von 3 Metern.
- (4) Achterlauf um zwei durch ein Gummiseil in Kniehöhe miteinander verbundene Ständer: Bei einer Schleife ist das Seil zu unterlaufen und bei der anderen zu überspringen.

(5) Slalomrollen: Der in einem Gymnastikring bereitliegende Medizinball ist mit den Händen oder Füßen slalomartig um vier in gleichen Abständen aufgestellte Kegel zu rollen und wieder in dem Ring abzulegen.

(6) Kreuzsprungkombination: Die Testperson nimmt die Ausgangsstellung „Linker Fuß an der Position 0“ ein und überspringt entsprechend der Zahlenfolge jeweils mit dem äußeren Bein, also kreuzweise, das mittlere Feld, bis sie mit dem neunten Sprung beidbeinig an der Position 9/10 zum Stand kommt.

(7) Karreehüpfen: Das Quadrat ist entsprechend der Skizze durch Hüpfen auf einem Bein je einmal nach vor- und rückwärts, rechts, links und vorwärts, also fünfmal, zu überspringen.

(8) Hindernisklettern: Der seitgestellte Stufenbarren ist so zu bewältigen, dass der vordere niedere Holm untertaucht und der hintere höhere Holm überklettert wird. Die Holme sollen den größtmöglichen Abstand erhalten.

Messung

Zwei Wertungsversuche, die von zwei Prüferinnen oder Prüfern begutachtet werden.

Zeitnahme in ganzen Sekunden; Beginn mit Startzeichen, Ende ist der akustisch wahrnehmbare Niedersprung vom Barren.

Testmaterialien

Matten, Langbank (3m), Zauberschnur, 2 Ständer, 1 Gymnastikreifen, 1 Medizinball (2kg), Hütchen (Kegel), Stufenbarren, Klebeband.

Wertung

Die Minimalanforderungen lauten:

Frauen: 0:38 min

Männer: 0:35 min

KOORDINATION UNTER ERHÖHTER MUSKULÄRER BEANSPRUCHUNG (Schwingen im Querstütz)

Testaufgabe

Schwingen im Querstütz

Testbeschreibung

Das Schwingen im Querstütz besteht aus Vor- und Rückschwung und ist gekennzeichnet durch einen Wechsel von (leicht) überstreckter zu (leicht) gebeugter Körperhaltung. Zu Beginn des Vorschwungs befindet sich die Hüfte in einer aktiven Überstreckung (Vorspannung). Sobald die Hüfte die Hände passiert hat, beginnt der Beinschwung vorhoch. Hierbei wird die Schulter zum Ausgleich nach hinten verlagert. Zu Beginn des Rückschwungs der Beine hat der Körper eine leichte Hüftbeugung. Sobald die Hüfte die Hände passiert, folgt ein Beinschwung rückhoch und die Schulter wird zeitgleich nach vorne verlagert.

Die Übung wird aus dem Vierfüßlerstand vorlings geturnt. Im Umkehrpunkt des Vorschwungs beginnt der erste Schwung. Das Gerät wird im Umkehrpunkt des letzten Schwungs verlassen.

Männer turnen 5 Schwünge; Frauen turnen 3 Schwünge

Messung

Zwei Wertungsversuche. Zwei Prüferinnen oder Prüfer begutachten die Einhaltung der Aufgabenstellung. Bewertungskriterien sind:

Aktiver Stütz, deutliche Schulterverlagerung, Körper im Vor- und Rückschwung über Stangenhöhe, Abgang im Rückschwung

Testaufbau

Es wird ein Parallelbarren aufgebaut (Höhe und Breite sind jeweils individuell einzustellen).

Testmaterialien

Barren

Turnmatten

Wertung

Die Minimalanforderung lautet:

Ein gelungener Versuch im Bewegungsfluss ohne Unterbrechung.