

## Ergänzungsprüfung für die Studien

### „Sportwissenschaft“

## Lehramtsstudium im Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“

### Prüfungskriterien

Gültig ab dem 2019 W

**Veränderungen** gegenüber der vorhergehenden Version aus dem 2019S:

- Basistest: Gesamtpunkte-Limit 165
- Leichtathletik Gesamtpunkte-Limit: F: 600 / M: 1000

Die folgenden Ausführungen gliedern sich in

- a) die Beschreibung des **Basistests** (zum Nachweis sportmotorischer Fähigkeiten),
- b) die Beschreibung des **Fertigkeitstests** (zum Nachweis sportartspezifischer Fertigkeiten).

Vorgangsweisen für Behinderung sowie Alterslimits sind in eigenen Dateien beschrieben.

### Rahmen

Die **Zulassung** zur *Überprüfung der motorischen Eignung* (Basistest und Fertigkeitstest) setzt den Nachweis der körperlichen Eignung durch eine medizinische Eignungsuntersuchung, die nicht älter als 4 Monate sein darf, voraus.

Die **Zulassung** zum *Fertigkeitstest* setzt den erfolgreichen Abschluss des Basistests voraus.

Für eine **Zulassung** zu den **Studien** "Bewegung und Sport" (Lehramt) und „Sportwissenschaft“ müssen mindestens 4 der 5 vorgegebenen Bewegungsbereiche im Rahmen des Fertigkeitstests erfolgreich absolviert werden. Sollten Sie zwei Bewegungsbereiche im Rahmen des Fertigkeitstests nicht positiv absolvieren, ist eine weitere Teilnahme bei den folgenden Bewegungsbereichen nicht möglich.

## A. Basistest zum Nachweis sportmotorischer Fähigkeiten

In einer ersten Stufe (am ersten Tag) müssen alle KandidatInnen 4 Einzeltests mit der Schwerpunktsetzung "sportmotorische Fähigkeiten" absolvieren (Hauptaspekte: Schnelligkeit, Kraft der unteren und obere Extremitäten, Rumpfkraft, Ausdauer). Die erhobenen Testwerte werden mittels einer Punktwertung eingestuft und zu einem Summenscore addiert.

- Es ist bei jedem Test anzutreten (aus organisatorischen Gründen).
- Wurden jedoch schon zwei Einzeltests unter 10 Punkten abgeschlossen, ist eine weitere Teilnahme bei den folgenden Tests nicht mehr möglich.

### Beschreibung des Basistests

#### 1. 20 m-Sprint (Lichtschranken-Messung) mit fliegendem Start

- Schwerpunkt der überprüften Fähigkeiten: Sprint-Schnelligkeit (im Abschnitt der Höchstgeschwindigkeit bzw. kurz vor dem Abschnitt der Höchstgeschwindigkeit)
- Durchführung: Die Anlauflänge kann zwischen 10 und 20 Metern frei gewählt werden. Es stehen maximal 2 Versuche zur Verfügung.

#### 2. 5-er Hop li/re (aus dem Stand)

- Schwerpunkt der überprüften Fähigkeiten: Sprungkraft/Koordination/Rumpfkraft
- Durchführung: Die Aufgabenstellung besteht darin, dass auf einem Bein in Folge 5 Sprünge auf Weite absolviert werden. Gestartet wird aus der Schrittstellung. Gelandet wird nach der Sprungserie auf einer Matte, der letzte Abdruck zählt. Es ist sowohl eine Serie mit dem linken Bein als auch eine Serie mit dem rechten Bein zu absolvieren. Die beiden Sprungweiten werden zu einem Gesamtwert addiert.

- Es stehen maximal 2 Versuche je Serie zur Verfügung, die Messung erfolgt in 10-cm – Schritten.

### 3. Seilklettern

- Schwerpunkt der überprüften Fähigkeiten: Kraft obere Extremitäten, Koordination
- Durchführung:
  - *Frauen:* Klettern mit Beinschluss, begonnen wird aus dem beidbeinigen Stand auf einer Niedersprungmatte, beide Hände mit Griff am Seil. Endmarke auf 5m Höhe.
  - *Männer:* Hangeln, ohne Beinschluss, begonnen wird aus dem Sitzen auf einer Niedersprungmatte, die Beine dürfen beim und nach dem Wegklettern von der Matte diese nicht mehr berühren. Endmarke auf 5m Höhe.
  - Die Höhe gilt dann als erreicht, wenn mit einer Hand das über der Endmarke befindliche Seil deutlich (!) gefasst wird.
  - Sollte im ersten Versuch das Limit (10 Punkte bzw. auch Alterslimit) nicht erreicht worden sein, steht ein zweiter Versuch zur Verfügung.

### 4. 2400m-Lauf

- Schwerpunkt der überprüften Fähigkeiten: aerob/anaerobe Lauf-Ausdauer
- Durchführung: Die Zeit über 6 Runden auf der derzeitigen LA-Anlage wird gestoppt.
  - Es steht maximal 1 Versuch zur Verfügung.
  - SchrittmacherInnen durch nicht beim gleichen Lauf beteiligte Personen sowie technische Geräte (Walkman u.a.) sind nicht erlaubt.

## Positiver Abschluss

Die KandidatInnen haben diesen Basistest positiv abgeschlossen, wenn folgende Kriterien erfüllt werden:

- Erreichen eines Minimal-Gesamtpunktwertes: Gesamtpunkte zumind. 165 Punkte.
- Erfüllung der Minimalleistung in drei der vier Einzeltests: Minimalleistung pro Test: zumind 10 Punkte.

### Punkte-Tabelle:

Diese Tabelle dient der Orientierung, es werden die Zwischenwerte genau berechnet.

#### Männer

Punkte	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	mind. 1
20 m Sprint (sec)	1,96	2,15	2,21	2,25	2,29	2,33	2,36	2,39	2,45	2,50	2,65
5-er Hop (m)	28,8	26,9	26,2	25,7	25,3	24,9	24,5	24,1	23,6	23,0	21
2400 m (min/sec)	08:01	08:44	08:59	09:10	09:19	09:27	09:35	09:44	09:55	10:09	10:50
Seilklettern (sec)	4,4	7,0	8,2	9,2	10,0	10,8	11,7	12,6	13,6	15,1	18,5

#### Frauen

Punkte	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	mind. 1
20 m Sprint (sec)	2,3	2,52	2,59	2,65	2,69	2,74	2,78	2,83	2,88	2,95	3,1
5-er Hop (m)	23,9	21,9	21,2	20,6	20,2	19,8	19,4	19	18,5	17,8	15,7
2400 m (min/sec)	09:43	10:45	11:05	11:21	11:33	11:45	11:57	12:10	12:25	12:45	13:30
Seilklettern (sec)	5,2	8,3	9,6	10,6	11,5	12,3	13,1	14,0	15,1	16,7	20

**Reklamationen**, die die Durchführung des Basistests und die Bewertung beim Basistest betreffen, sind bis spätestens eine Stunde nach Beendigung (jeweils für Frauen und Männer) beim Leiter / bei der Leiterin des Basistests einzubringen.

## Fertigkeitstest zum Nachweis sportartspezifischer Fertigkeiten

---

Im 2. Teil der Ergänzungsprüfung zum Nachweis der körperlich-motorischen Eignung wird die sportartenspezifische Leistungsfähigkeit der KandidatInnen in verschiedenen Bereichen grundlegender Bewegungshandlungen überprüft. Den Rahmen dazu bilden die oben genannten Ausführungen zur Zulassung.

Die Leistungsfähigkeit in sportartspezifischen Bewegungshandlungen wird im Rahmen der nachfolgenden Fertigkeitstests überprüft:

1. Gestaltend-darstellende Bewegungshandlungen
2. Leichtathletische Bewegungshandlungen
3. Schwimmerische Bewegungshandlungen
4. Spielorientierte Bewegungshandlungen.
5. Turnerische Bewegungshandlungen

### Schilaf / Snowboard

Wir machen Sie weiters darauf aufmerksam, dass für die Teilnahme an der Lehrveranstaltung „Schilaf“ oder „Snowboard“ grundlegendes Eigenkönnen nachzuweisen ist. (Im Rahmen des Lehramtsstudiums im Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“ ist die Lehrveranstaltung „Können, Leisten und Vermitteln wintersportorientierter Bewegungshandlungen: Alpiner Skilaf“ im ersten Abschnitt verpflichtend und die Lehrveranstaltung „Snowboard“ als Wahlfach optional.)

- Sie werden ausdrücklich darauf hingewiesen, dass in den Kursen zu Skilaf und Snowboard grundlegendes Eigenkönnen vorausgesetzt wird. Die Lehrveranstaltungen dienen primär methodisch-didaktischen Zielsetzungen und nur sekundär der Entwicklung des Eigenkönnens.
- Für Lehrveranstaltungen im Bereich Schilaf wird ausreichendes Eigenkönnen vorausgesetzt, um eine Gruppe leiten zu können. (Diese Aussage bezieht sich ausschließlich auf das Eigenkönnen, nicht die methodischen und didaktischen Kompetenzen.) Dies beinhaltet insbesondere die Kompetenz, blaue, rote und schwarze Pisten problemlos in Parallelschwüngen befahren zu können
- Für Lehrveranstaltungen im Bereich Snowboarden wird ausreichendes Eigenkönnen vorausgesetzt, um eine Gruppe, leiten zu können. (Diese Aussage bezieht sich ausschließlich auf das Eigenkönnen, nicht auf die methodischen und didaktischen Kompetenzen.) Dies beinhaltet insbesondere die Kompetenz, blaue und rote Pisten problemlos in geschnittenen Schwüngen befahren zu können. Eine schwarze Piste kann mit gedrifteten Schwüngen bewältigt werden.

Zur Anschauung kann nützlich sein: <http://www.oead.at/index.php?id=453>

# 1 Gestaltend-darstellende Bewegungshandlungen

## 1.1 Frauen

### 1.1.1 Freies, rhythmisches Bewegen zu gegebener Musik / Improvisation

#### **Aufgabenstellung**

- ▶ Die Kandidatinnen haben sich nach einer vorgegebenen Musik frei zu bewegen.
  - Geprüft wird die rhythmische Bewegungsfähigkeit zu einer vorgegebenen Musik, Musikmerkmale: mittleres Tempo, Dauer etwa 2 Min., davon jeweils die Hälfte der Zeit in einer geraden und die Hälfte der Zeit in einer ungeraden Taktart.
  - Die Grundformen Gehen und Laufen, sowie die Grundelemente Federn, Hüpfen, Springen, Schwingen und Drehen sollen auf verschiedene Arten demonstriert werden
  - Bewegungselemente aus dem Bereich „Konditionsgymnastik“, wie z. B. Aerobic, Musikgymnastik u.a. erfüllen ebenso wie festgelegte, erlernte Bewegungsformen die Anforderungen, sofern sie den Bewertungskriterien entsprechen.
  - Das Bewegungsrepertoire sollte mehr als nur eine rhythmische Figur (bzw. ein Bewegungselement) sowie Variationen in Tempo und Krafteinsatz beinhalten.
  - Darüber hinaus ist die Einbeziehung des gesamten Körpers in die Gestaltung wichtig.
- ▶ Die Aufgabe ist grundsätzlich erfüllt, wenn verschiedene Schritte ungleicher Dauer (lang-kurz) zum Rhythmus der Musik durchgeführt werden.
- ▶ Die Überprüfung dieser Aufgabe erfolgt in Kleingruppen zu 4 – 6 Personen.

#### **Bewertungsgrundlagen - je ein Punkt für**

- ▶ Grad der Übereinstimmung von Bewegungsrhythmus und musikalischem Rhythmus
- ▶ Bewegungsrepertoire: mindestens zwei deutlich unterschiedliche rhythmische Figuren, sowie mindestens je eine Variation in Tempo und Krafteinsatz.
- ▶ Erwünscht ist entsprechend der Musiklänge eine höhere Anzahl von Elementen und Variationen.
- ▶ Bewegungsausdruck: Grad der Einbeziehung des ganzen Körpers, Grad der Flüssigkeit und Gelöstheit des Bewegungsablaufs, Grad der Bewegungsintensität.
- ▶ Variationen im Arrangement der Raumwege

#### **Bewertung**

- ▶ Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der angegebenen Kriterien durch 1 – 2 Prüfende. Punktwertung: 0 bis 5 Punkte.

### 1.1.2 Übung mit Handgerät

#### **Aufgabenstellung**

Vorzeigen einer rhythmisch geordneten als Bewegungsschleife wiederholbaren Verbindung mit Handgerät, in der die angegebenen Techniken enthalten sein müssen.

- ▶ Ball – Prellen, Werfen und Fangen
- ▶ Seil – Schwingen und Springen mit Durchschlag
- ▶ Reifen – Rollen und Schwingen

Die Übergänge zwischen den Techniken können frei gestaltet werden. Unmittelbar vor der Prüfung wird jeder Kandidatin das Handgerät bekannt gegeben.

#### **Bewertungsgrundlagen (je 1 Punkt für Richtigkeit)**

- ▶ Beurteilt wird, ob
  - die Handhabung des Gerätes der technischen Anforderung „klares Einhalten der Raumebenen“ entspricht,
  - die Handhabung des Gerätes der technischen Anforderung „korrektes Halten, Tragen, Schwingen – insbes. die Hand- und Armtätigkeit betreffend“ entspricht,
  - die Mitbewegung des gesamten Körpers gegeben ist,
  - ein rhythmischer Fluss vorhanden ist,
  - Einbettung der Bewegungselemente in variable Raumwege.

**Bewertung**

- ▶ Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der angegebenen Kriterien durch 1 – 2 Prüfende. Punktwertung: 0 – 5 Punkte.

**1.1.3 Rhythmuswiedergabe durch Klatschen****Aufgabenstellung**

Erfassen und Wiedergeben einer vorgegebenen rhythmischen Folge durch Klatschen.  
4 Takte, 1 Wiederholungstakt. (Beispiele: 4/4 Takt und Variationen, 6/8 Takt und Variationen.)  
Jede Kandidatin bekommt ein anderes Beispiel. Dieses wird zweimal vorgeklatscht.

**Bewertungsgrundlagen**

- ▶ Erkennbarkeit und Richtigkeit der wiedergegebenen Taktart – diese muss während der gesamten viertaktigen Folge erkennbar und richtig bleiben. Viertaktigkeit muss eingehalten werden.
- ▶ Erkennbarkeit und Richtigkeit des wiedergegebenen Rhythmus – dieser muss in allen vier Takten passen.

**Bewertung**

- ▶ Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der angegebenen Kriterien durch 1 – 2 Prüfende.
- ▶ Punktwertung:
 

3-4 Takte exakt, Taktart und Rhythmus werden korrekt wiedergegeben.....	5 Punkte
2 Takte exakt, Taktart stimmt, passender Rhythmus.....	4 Punkte
2 Takte exakt, Taktart stimmt, rhythmische Unsicherheit.....	3 Punkte
1 Takt exakt, Taktart stimmt, rhythmische Unsicherheit.....	2 Punkte
4 Takte nicht identisch mit Vorgabe, Taktart stimmt, rhythmische Unsicherheit.....	1 Punkt
zu wenige oder zu viele Takte, falsche Taktart, Taktgliederung und Rhythmus nicht erkennbar.....	0 Punkte

**1.2 Männer****1.2.1 Freies rhythmisches Bewegen zu vorgegebener Musik****Aufgabenstellung**

- ▶ Die Kandidaten haben sich nach einer vorgegebenen Musik frei zu bewegen.
  - Geprüft wird die rhythmische Bewegungsfähigkeit zu einer vorgegebenen Musik, Musikmerkmale: mittleres Tempo, Dauer etwa 2 Min., davon jeweils die Hälfte der Zeit in einer geraden und die Hälfte der Zeit in einer ungeraden Taktart.
  - Bewegungselemente aus dem Bereich „Konditionsgymnastik“, wie z. B. Aerobic, Musikgymnastik u.a. erfüllen ebenso wie festgelegte, erlernte Bewegungsformen die Anforderungen, sofern sie den Bewertungskriterien entsprechen.
  - Das Bewegungsrepertoire sollte mehr als nur eine rhythmische Figur (bzw. ein Bewegungselement) sowie Variationen in Tempo und Krafteinsatz beinhalten.
  - Darüber hinaus ist die Einbeziehung des ganzen Körpers in die Gestaltung wichtig.
- ▶ Die Aufgabe ist grundsätzlich erfüllt, wenn verschiedene Schritte ungleicher Dauer (lang-kurz) zum Rhythmus der Musik durchgeführt werden.
- ▶ Die Überprüfung dieser Aufgabe erfolgt in Kleingruppen zu 4 – 6 Personen.

**Bewertungsgrundlagen - je ein Punkt für**

- ▶ Grad der Übereinstimmung von Bewegungsrhythmus und musikalischem Rhythmus
- ▶ Bewegungsrepertoire: mindestens zwei deutlich unterschiedliche rhythmische Figuren, sowie mindestens je eine Variation in Tempo und Krafteinsatz.
- ▶ Erwünscht ist entsprechend der Musiklänge eine höhere Anzahl von Elementen und Variationen
- ▶ Bewegungsausdruck: Grad der Einbeziehung des ganzen Körpers, Grad der Flüssigkeit und Gelöstheit des Bewegungsablaufs, Grad der Bewegungsintensität
- ▶ Variationen im Arrangement der Raumwege

**Bewertung**

- ▶ Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der angegebenen Kriterien durch 1 – 2 Prüfende. Punktwertung: 0 – 5 Punkte.

**1.2.2 Fertigkeiten mit Handgeräten****2 Aufgabenstellungen**

Die Kandidaten haben mit den beiden Handgeräten Gymnastikseil und Ball folgende Übungen zu demonstrieren:

- ▶ Gymnastikseil: Rhythmisches Springen mit Seildurchschlag
  - Beispiel: Beidbeiniges Seilspringen mit und ohne Zwischenhüpfer
    - wie beispielsweise: 2 x Springen mit Zwischenhüpfer und 4 x Springen ohne Zwischenhüpfer
    - oder: 3 x Springen mit Zwischenhüpfer und 6 x Springen ohne Zwischenhüpfer
- ▶ Ball: Prellen am Ort und in der Bewegung vom Ort
  - Ball in deutlich erkennbarem Rhythmus prellen (geradtaktig oder ungeradtaktig), im Stehen und in der Fortbewegung (Gehen und Laufen) in nicht unterbrochener Abfolge.
    - die Ballart ist wählbar (Gymnastik-, Basket -, Volleyball)

**Bewertungsgrundlagen (je 1 Punkt für Richtigkeit)**

- ▶ Gymnastikseil
  - rhythmische Durchführung
  - Körperstreckung, insbesondere Kniestreckung in der Luftphase
  - Abfederung der Landung durch Fußabrollung und Kniebeugung
  - Impulsübertragung der Kreisbewegung von Hand-, Ellbogen- und Schultergelenken auf das Handgerät
  - Zeitliche Abstimmung von Sprung- und Durchschlagbewegung
- ▶ Ball
  - rhythmische Durchführung
  - Mitbewegung des ganzen Körpers (Körperfederung)
  - Durchführung mit rechter und linker Hand
  - Runde, entspannte Haltung der prellenden Hand sowie langer Kontakt mit dem Ball
  - Variationen im Arrangement der Raumwege

Unmittelbar vor der Prüfung wird jedem Kandidaten das Handgerät bekannt gegeben.

**Bewertung**

- ▶ Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der angegebenen Kriterien durch 1 – 2 Prüfende. Punktwertung: 0 – 5 Punkte.

**1.2.3 Rhythmuswiedergabe durch Klatschen****Aufgabenstellung**

Erfassen und Wiedergeben einer vorgegebenen rhythmischen Folge durch Klatschen.

4 Takte, 1 Wiederholungstakt. (Beispiele: 4/4 Takt und Variationen, 6/8 Takt und Variationen.)

Jede Kandidatin bekommt ein anderes Beispiel. Dieses wird zweimal vorgeklatscht.

**Bewertungsgrundlagen**

- ▶ Erkennbarkeit und Richtigkeit der wiedergegebenen Taktart – diese muss während der gesamten viertaktigen Folge erkennbar und richtig bleiben. Viertaktigkeit muss eingehalten werden.
- ▶ Erkennbarkeit und Richtigkeit des wiedergegebenen Rhythmus – dieser muss in allen vier Takten passen.

**Bewertung**

- ▶ Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der angegebenen Kriterien durch 1 – 2 Prüfende.
- ▶ Punktwertung:
  - 3-4 Takte exakt, Taktart und Rhythmus werden korrekt wiedergegeben..... 5 Punkte
  - 2 Takte exakt, Taktart stimmt, passender Rhythmus.....4 Punkte
  - 2 Takte exakt, Taktart stimmt, rhythmische Unsicherheit.....3 Punkte

1 Takt exakt, Taktart stimmt, rhythmische Unsicherheit.....	2 Punkte
4 Takte nicht identisch mit Vorgabe, Taktart stimmt, rhythmische Unsicherheit.....	1 Punkt
zu wenige oder zu viele Takte, falsche Taktart, Taktgliederung und Rhythmus nicht erkennbar.....	0 Punkte

### **1.3 Positiver Abschluss des Bewegungsbereiches „Gestaltend-darstellende Bewegungshandlungen“ für Frauen und Männer**

Von den drei angegebenen Aufgabenstellungen werden zwei geprüft. (Entscheidung vor der Prüfung).

Die KandidatInnen haben den Bewegungsbereich „Gestaltend-darstellende Bewegungshandlungen“ bestanden, wenn die Gesamtpunktezahl von zumind. 6 Punkten erreicht wurde.

## 2 Leichtathletische Bewegungshandlungen

Die Ergänzungsprüfung zum Nachweis der körperlich-motorischen Eignung im Bereich „Leichtathletische Bewegungshandlungen“ umfasst die Überprüfung in zwei der drei angeführten Fertigkeiten. Welche zwei geprüft werden wird durch Los kurz vor der Prüfung entschieden.

Jede Einzelleistung wird mit einer institutsinternen Punktwertung eingestuft. Für das Bestehen der Ergänzungsprüfung in diesem Bewegungsbereich ist das Erreichen eines Gesamtpunktwertes notwendig.

### 2.1 Weit stoßen - Kugelstoß

#### **Aufgabe**

- ▶ Mit einer 6,00-kg-Kugel (Männer) bzw. einer 3,00-kg-Kugel (Frauen) soll regelkonform eine möglichst große Stoßweite erreicht werden. Messgenauigkeit: 0,05m.
- ▶ Den KandidatInnen stehen 3 Versuche zur Verfügung.

### 2.2 Hoch springen: Hochsprung

#### **Aufgabe**

- ▶ Es soll eine möglichst große Sprunghöhe regelkonform (Absprung mit einem Bein) erreicht werden.
  - Jedem Kandidaten/jeder Kandidatin stehen nach dem Einspringen maximal 5 Versuche zur Verfügung.
  - Gesteigert wird in 5 cm-Schritten.
  - Die individuelle Anfangshöhe kann (aufgrund der reduzierten Versuchsanzahl auch unter taktischen Gesichtspunkten) von jeder Teilnehmerin/jedem Teilnehmer frei gewählt werden. Bei Männern beträgt die Mindest-Anfangshöhe 1,35 m, bei Frauen 1,10 m.
  - Wird eine gewählte Höhe bei drei Versuchen nicht überquert, stehen keine weiteren Versuche mehr zur Verfügung.

### 2.3 Laufen über Hindernisse: 60 m Hürden

#### **Aufgabe**

- ▶ Eine 60 m-Strecke mit 6 Hürden (gepolstert) soll möglichst schnell durchlaufen werden. Während des ganzen Laufes sind die vorgegebenen Bahnen einzuhalten, es ist nicht erlaubt, die Beine an der Hürde seitlich vorbeizuführen oder die Hürden bewusst umzuwerfen.
  - Hürdenhöhe: Männer 0,914 m; Frauen 0,762 m
  - Abstand zwischen den Hürden: Männer 8,00 m; Frauen 7,00 m;
  - Anlauf zur 1. Hürde: Männer 13,00 m; Frauen 12,00 m;
  - Jeder Kandidatin/jedem Kandidaten steht ein Versuch zur Verfügung.



## 2.4 Positiver Abschluss des Bewegungsbereiches: „Leichtathletische Bewegungsformen“ für Frauen und Männer

Die KandidatInnen haben den Bewegungsbereich „Leichtathletische Bewegungsformen“ bestanden, wenn nach der untenstehenden Tabelle die folgende erforderliche Gesamt-Punktezahl erreicht wurde:

- Männer: 1050 Punkte
- Frauen: 620 Punkte

Leistungs-/Punkteraster (zur Orientierung):

Punkte	Hürden-		Hoch-	
	lauf	Kugelstoß	sprung	Punkte
	sec	m	m	
ca 800	9,4	9,70	1,80	752
ca 700	10,1	9,40	1,70	699
ca 600	10,8	9,00	1,60	642
ca 500	11,4	8,60	1,50	581
ca 400	12,1	8,10	1,40	514
ca 300	12,6	7,55	1,30	439
ca 200	13,2	6,85	1,20	352
ca 100	13,6	6,00	1,10	241

- Information zur Punktwertung: Mit folgenden Formeln kann der jeweilige genaue Punktwert berechnet werden (z.B. Eingabe im Programm Microsoft Excel):
- Hochsprung: =WENN(Leistung=0;0;GANZZAHL(850\*((Leistung-1)^0,54725)))
  - Stoß: =WENN(Leistung=0;0;GANZZAHL(1,53957\*((Leistung-1,8487)^3,0323)))
  - 60 m Hürden: =WENN(Leistung=0;0;GANZZAHL(239,671\*((13,991-Leistung)^0,79086)))

### 3 Schwimmerische Bewegungshandlungen

Die KandidatInnen haben Leistungen in zwei Lagen zu erbringen: Brustschwimmen und Kraulschwimmen.

#### 3.1 Schwimmen

Beide Schwimmarten haben den unten angegebenen weiteren Kriterien zur Beschreibung der Grundform zu entsprechen. Eine der beiden Lagen ist im Rahmen des Zeitschwimmens (100 Meter) zu absolvieren.

- Die Lage ist von der Kandidatin/vom Kandidaten frei zu wählen aus Brustschwimmen oder Kraulschwimmen.
- Die Schwimmstrecke muss innerhalb des unten angeführten Zeitlimits absolviert werden. Es steht ein Versuch zur Verfügung.

Die beim Zeitschwimmen nicht gewählte Lage ist auf einer 25-m Strecke zu demonstrieren.

##### 3.1.1 Zeitlimits

- ▶ Frauen
  - 100-Meter Brustschwimmen 1:59,0
  - 100-Meter Kraulschwimmen 1:46,0
- ▶ Männer
  - 100-Meter Brustschwimmen 1:50,0
  - 100-Meter Kraulschwimmen 1:37,0

##### 3.1.2 Kriterien für eine positive Bewertung der beiden Grundformen

###### **Brustschwimmen**

- ▶ Die Regeln entsprechen den internationalen Regeln für die Grundformen (siehe auch OSV - Österreichischer Schwimmverband).
- ▶ Bewegungsmerkmale, die bei der Bewertung der technischen Realisierung besonders berücksichtigt werden, sind folgende:
  - Der Körper muss vom Beginn des ersten Armzuges nach dem Start und nach jeder Wende vollständig in Brustlage gehalten werden; die Schultern müssen parallel zur Wasseroberfläche liegen.
  - Alle Bewegungen der Arme müssen gleichzeitig und in der gleichen waagrecht Ebene ausgeführt werden.
  - Die Hände müssen an oder unter der Wasseroberfläche nach hinten und von der Brust aus gleichzeitig an, unter oder über der Wasseroberfläche nach vorne geführt werden. Außer beim ersten Zug nach dem Start und nach jeder Wende dürfen die Hände nicht hinter die Hüftlinie gebracht werden.
  - Alle Bewegungen der Beine müssen ständig gleichzeitig und in gleicher waagrecht Ebene ohne Wechselbewegungen ausgeführt werden. In der vorwärtstreibenden Phase des Beinschlags sind die Füße nach außen zu drehen. Bewegungen in Form eines Delphinbeinschlags sind nicht erlaubt.
  - Der Körper muss am Ende eines Bewegungszyklus eine Gleitphase ausführen; Arme und Beine sind dabei gestreckt und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule (im Wasser).

###### **Kraulschwimmen**

- ▶ Für eine positive Absolvierung sind folgende Kriterien zu erfüllen:
  - **Armbewegung:**
    - Die Arme ziehen wechselseitig durch das Wasser und werden über der Wasserlinie nach vorne geschwungen, die Hände tauchen vor dem Kopf ein.
    - Armbewegung unter Wasser: Zu Beginn der Armbewegung ist der Arm gestreckt, der Arm zieht/drückt mit gebeugtem Ellbogen unter dem Körper Richtung Oberschenkel und ist am Ende der Bewegung wieder gestreckt
    - Die Armbewegung über Wasser: Die Bewegung beginnt mit einem Heben des Ellbogens nach oben, die Beugung im Ellbogen ist im Vorziehen auf Schulterhöhe am größten.
  - **Beinbewegung:**
    - Die Beinbewegungen bestehen aus fortlaufenden wechselseitigen Ab- und Aufwärtsbewegungen.
    - Die Fußgelenke sind in der Abwärtsbewegung gestreckt.
  - **Atmung:**
    - Die Einatmung erfolgt bei seitwärts gedrehtem Kopf und Schultergürtel.
    - Atemrhythmus beliebig, jedoch keine 1er Atmung.

- Wasserlage und Körperrotation:
  - Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule und der Körper nimmt eine waagrechte Wasserlage ein.
  - Unabhängig von der Atmung und entkoppelt vom Kopf findet eine Rotation im Schultergürtel statt; Rotation um die Längsachse bei stabiler Kopfhaltung.

Der Start erfolgt in beiden Lagen durch einen Startsprung vom Startsockel. Die Wenden sind in beiden Lagen in beliebiger Form möglich.

### **3.2 Positiver Abschluss des Bewegungsbereiches „Schwimmerische Bewegungshandlungen“**

Die KandidatInnen haben den Bewegungsbereich „Schwimmerische Bewegungshandlungen“ bestanden, wenn das Zeitlimit in einer Schwimmart mit der richtigen Grundform erfüllt und die positive Bewertung der technischen Ausführung der anderen Schwimmlage erbracht wurde.

## 4 Spielorientierte Bewegungshandlungen

Die Ergänzungsprüfung zum Nachweis der körperlich-motorischen Eignung im Bereich „Spielorientierte Bewegungshandlungen“ umfasst die Überprüfung der (sportspiel)spezifischen Spielfähigkeit in drei der vier angeführten Sportspiele. Welche drei geprüft werden wird durch Los kurz vor der Prüfung entschieden!

- ▶ Fußball
- ▶ Handball
- ▶ Basketball
- ▶ Volleyball

### **Positiver Abschluss des Bereichs „Spielorientierte Bewegungshandlungen“**

Für einen positiven Abschluss des Bereichs „Spielorientierte Bewegungshandlungen“ sind aus den drei geprüften Sportspielbereichen zumindest zwei erfolgreich abzuschließen.

### 4.1 Basketball

#### **Beschreibung der Spielform**

- Es spielen 3er-Teams gegeneinander, die im Spiel 3:3 einen regelgerechten Umgang mit dem Basketball sowie zentrale individual- und gruppentaktische Spielverhaltensweisen des Basketballsports demonstrieren sollen.
- Spielfeld: eine Hälfte des Basketballfeldes. Es wird auf einen Korb gespielt.
- Wechsel des Angriffsrechts:
  - „Loser's Ball“: nach einem erfolgreich abgeschlossenen Angriff erhält das verteidigende Team den Ball.
  - Nach einem erfolglos abgeschlossenen Angriff bekommt das Team Angriffsrecht, das den Ball im Rebound erobert hat.
  - Ein neuer Angriff darf erst gestartet werden, wenn der Ball zuvor außerhalb der 3-Punkte-Linie war.
- Spielregeln: offizielle Basketball-Spielregeln, insbesondere Schritt-, Aus- und Foulregeln.
- Spielzeit: ca. 5 Minuten.
- Spielleitung: Das Spiel wird von einem (einer) Schiedsrichter(in) geleitet, der (die) auf die Einhaltung der Basketball-Regeln achtet.

#### **Bewertungskriterien im Angriff**

- ▶ Dreieckstellung für das Angriffsspiel einnehmen und im Verlauf des Angriffs immer wieder aufbauen.
  - Aufbauspieler(in) hat beide Flügelspieler(innen) ständig im Blick und diese halten sich im Blickfeld des (der) Aufbauspieler(in).
- ▶ Ballbesitz individuell sichern.
  - Im Stand wie im Dribbling den Ballbesitz gegen Angriffe des (der) Verteidigungsspielers (-spielerin) behaupten, indem der Körper zwischen Ball und Gegenspieler(in) positioniert bzw. eine S-P-D-Stellung eingenommen wird.
- ▶ Sich dynamisch vom (von der) Verteidigungsspieler(in) lösen und anbieten.
  - Sich dicht am (an der) Verteidigungsspieler(in) postieren, im geeigneten Moment schnell vom (von der) Verteidigungsspieler(in) lösen bzw. aus dem Verteidigungsschatten laufen, um angespielt werden zu können (cut-in/cut-out-Bewegung).
- ▶ Freistehende Mitspieler/innen wahrnehmen und Ball zupassen.
  - Blickkontakt zu Mitspieler(inne)n halten, wahrnehmen, ob Mitspieler(in) anspielbar ist, und den Ball dem (der) am günstigsten postierten Mitspieler(in) zupassen, um so den Ballbesitz kooperativ zu sichern.
- ▶ Im Zusammenspiel Ball dem Korb annähern.
  - Den Ball innerhalb des eigenen Teams so zupassen, dass eine Annäherung an den Korb erreicht wird.
- ▶ Verteidigungslücken individuell erkennen und nutzen.
  - Freie Räume zwischen Verteidigungsspieler(inne)n erkennen und versuchen, sich mit Ball im Dribbling oder ohne Ball durch Eindringen in die Freiwurfzone dem Korb anzunähern.
- ▶ Aussichtsreiche Korbwurfchancen nutzen.
  - Erfolgsversprechende Korbwurfgelegenheiten erkennen und konsequent nutzen.

#### **Bewertungskriterien in der Verteidigung**

- ▶ Zwischen Angriffsspieler(in) und Korb bleiben.

- Sich als Verteidigungsspieler(in) stets so positionieren, dass man zwischen dem (der) persönlich zugeordneten Angriffsspieler(in) und dem zu verteidigenden Korb steht.
- ▶ Pässe antizipieren und Bälle abfangen.
  - Als Verteidigungsspieler(in) Pässe zwischen den Angriffsspieler(inne)n antizipieren und zugepasste Bälle abzufangen versuchen.
- ▶ Laufwege von Angriffsspieler(inne)n erkennen und besetzen.
  - Sich als Verteidigungsspieler(in) in geeignetem Abstand zum (zur) zugeordneten Angriffsspieler(in) positionieren, so dass man sich bei Durchbruchversuchen zum Korb in den Laufweg stellen und eine regelgerechte Abwehrposition einnehmen kann.
- ▶ Korbwurfversuche abwehren.
  - Als Verteidigungsspieler(in) Korbwurfversuche regelgerecht zu blocken versuchen.
- ▶ Nach erfolglosem Korbwurf Ball im Rebound erobern.
  - Als Verteidigungsspieler(in) nach einem Korbwurfversuch Angriffsspieler(in) ausblocken und Ball im Rebound zu erobern versuchen.

### **Bewertung**

- Während des Spiels findet eine Bewertung der Kandidat(inn)en nach den angegebenen Bewertungskriterien durch ein Prüfungsteam statt, das sich aus zwei Prüfer(inne)n zusammensetzt.
- Die Bewertung lautet „bestanden“ oder „nicht bestanden“.

## **4.2 Handball**

### **Beschreibung der Spielform**

- Es spielen 2 Teams gegeneinander, die im Spiel einen regelgerechten Umgang mit dem Handball sowie zentrale individual- und gruppentaktische Spielverhaltensweisen des Handballspiels demonstrieren sollen.
- Spielfeld: Handballfeld, Spielfeldgröße: ganze Halle (z.B. Halle 6, Handball-Markierungen vorhanden). Es wird auf 2 Tore gespielt.
- Spieleranzahl: 4 Feldspieler(innen) und 1 Torwart (-frau) pro Team
  - „reduzierte Spieleranzahl“, um mehr Raum für „nicht-körperorientiertes“, technisch orientiertes Spielverhalten zu schaffen
  - nach einem Torerfolg wird der Ball vom (von der) Torwart (-frau) mittels Abwurf aus dem Torraum wieder ins Spiel gebracht (keine „Anwurfregel“)
- Spielregeln: Einhaltung der wesentlichen Handball-Spielregeln [3 Schritte, Doppeldribbling, Verhalten zum (zur) Gegner(in)] d. h. insbesondere Schritt-, Aus- und Foulregeln [was ist im Verhalten zum (zur) Gegenspieler(in) nicht erlaubt].
- Spielzeit: ca. 5 Minuten.
- Spielleitung: Das Spiel wird von einem (einer) Schiedsrichter(in) geleitet, die oder der auf die Einhaltung der Handball-Regeln – soweit notwendig – achtet.

### **Bewertungskriterien im Angriff**

- ▶ Verteidigungslücken erkennen und nutzen.
  - Freie Räume zwischen den Gegenspieler(inne)n erkennen und nutzen, um sich dem gegnerischen Tor anzunähern und eine Torchance zu erarbeiten.
- ▶ Von Gegenspieler(inne)n lösen, freilaufen und zur Ballannahme anbieten.
- ▶ Ball sichern.
  - Im Ballbesitz den Ball durch entsprechende Körperstellung [Körper zwischen Ball und Gegenspieler(in)] gegen Angriffe des (der) Gegenspielers (-spielerin) sichern.
- ▶ Freistehende Mitspieler/innen wahrnehmen und anspielen.
  - Wahrnehmen, ob Mitspieler(in) anspielbar ist und den Ball dem oder der am günstigsten postierten Mitspieler(in) zuspielen (Blickverbindung).
- ▶ Sich spielspezifisch/positionsspezifisch richtig verhalten.
  - Ballannahme in der Bewegung.
  - Freiwerdende Spielpositionen besetzen.
  - Spieler(in) ohne Ball bewegen sich vom (von der) Ballbesitzer(in) weg, um dadurch ein Anspiel durch den (die) Ballbesitzer(in) zu ermöglichen
  - Dribbling nur dann, wenn keine Anspielmöglichkeit gegeben ist.
  - Torchancen entschlossen nützen.

- ▶ Durch schnelles Passspiel sich dem gegnerischen Tor annähern.
  - Den Ball innerhalb des eigenen Teams so zuspelen, dass eine Annäherung an das gegnerische Tor erreicht wird.

### **Bewertungskriterien in der Verteidigung**

- ▶ Als Deckungsspieler(in) Passwege zustellen und Bälle abfangen.
  - Als Deckungsspieler(in) sich in die Passwege zwischen Angreifer(inne)n bewegen und zugepasste Bälle abfangen.
- ▶ Sich als Deckungsspieler(in) so positionieren, dass man zwischen Angreifer(inne)n und dem eigenen Tor steht.
- ▶ Sich als Deckungsspieler(in) zum (zur) jeweiligen eigenen Angriffsspieler(in) orientieren
- ▶ Torwürfe der Angreifer(innen) durch entschlossene Abwehrbewegungen [Block, Aufnehmen des (der) Gegenspielers (-spielerin) regelkonform von vorne] verhindern.

### **Bewertung**

- Während des Spiels findet eine Bewertung der Kandidat(inn)en nach den angegebenen Bewertungskriterien durch ein Prüfungsteam statt, das sich aus zwei Prüfer(inne)n zusammensetzt.
- Die Bewertung lautet „bestanden“ oder „nicht bestanden“.

## **4.3 Fußball**

### **Beschreibung der Spielform**

- Es spielen 5er-Teams gegeneinander, die im Spiel 5:5 [4:4 und 2 Torhüter(innen)] ihre individualtechnischen (Ballbehandlung) sowie individual- und gruppentaktischen Verhaltensweisen des Fußballspiels zeigen sollen. (Variation: es kann auch 4:4 gespielt werden [3:3 und 2 TorhüterInnen])
- Spielfeld: Ganze Halle, es wird auf 2 Handballtore gespielt.
- Spielzeit: ca. 5 Minuten.
- Spielregeln: offizielle Fußball-Spielregeln, aber ohne Abseits und mit Rückpassregel (d. h., dass bei einem absichtlichen Zuspiel zum (zur) Torhüter(in), dieser (diese) den Ball nicht in die Hände nehmen darf). Der (die) Torhüter(in) darf nur im Torraum (Begrenzung ist der Handballkreis) den Ball mit den Händen aufnehmen.
- Spielleitung: Das Spiel wird von einem (einer) Schiedsrichter(in) geleitet, der (die) auf die adaptierten Fußballregeln achtet.

### **Bewertungskriterien im Angriff**

- ▶ Sich anbieten, freilaufen und orientieren.
  - Zum richtigen Zeitpunkt eine optimale Position auf dem Spielfeld einnehmen (Raumaufteilung, Dreieckstellung).
- ▶ Ballbesitz individuell sichern.
  - In 1-gegen-1-Situationen, also in Auseinandersetzung mit einem (einer) Gegenspieler(in), den Ballbesitz sichern.
- ▶ Überzahl individuell herausspielen.
  - Durch „Umgehen“ der Gegner(in)behinderung (Tricks, Finten) einen Vorteil für das eigene Team (Überzahlspiel) schaffen.
- ▶ Ballbesitz kooperativ sichern.
  - Im Zusammenspiel mit Mitspieler(inne)n den Ballbesitz behaupten.
- ▶ Überzahl kooperativ herausspielen.
  - Im Zusammenspiel mit Mitspieler(inne)n einen Vorteil schaffen, indem der Ball dem Ziel (Tor) angenähert wird.
- ▶ Lücken erkennen und ausnutzen.
  - Sich ergebende Freiräume für die Chance eines „Durchbruchs“ mit und ohne Ball oder in Form eines Zuspieles zum (zur) Mitspieler(in) erkennen und nutzen. Dabei soll der Ball dem Ziel (Tor) angenähert werden.
- ▶ Abschlussmöglichkeit nutzen.
  - Erfolgversprechende Torschussgelegenheiten (richtiger Zeitpunkt und optimale Position) erkennen und konsequent nutzen.

### Bewertungskriterien in der Verteidigung

- ▶ Direkten Weg zum Tor schließen und Torschussversuche abwehren.
  - Sich als Verteidiger(in) stets so zu positionieren, dass man in einer 1-gegen-1-Situation zwischen dem (der) ballbesitzenden Angriffsspieler(in) und dem zu verteidigenden Tor steht und eventuelle Torschussversuche abwehren kann.
- ▶ Ballabnahme oder Angriff des Gegners verzögern.
  - Der (dem) gegnerischen Angriffsspieler(in) den Ball in einer 1-gegen-1-Situation durch gekonntes Verteidigungsspiel (seitliche Stellung, Fintieren) regelgerecht abnehmen oder „mithelfen“ den gegnerischen Angriff (zeitlich) zu verzögern [Angriffsspieler(in) stoppt oder/und spielt einen Quer- oder Rückpass].
- ▶ Laufwege von Angriffsspieler(inne)n erkennen und besetzen.
  - Sich im geeigneten Abstand zum (zur) zugeordneten Angriffsspieler(in) positionieren (ballorientierte Gegnerdeckung), so dass man sich bei Durchbruchmöglichkeiten zum Tor in den Laufweg stellen und eine regelgerechte Abwehrposition einnehmen kann.
- ▶ Pässe antizipieren und abfangen.
  - Pässe zwischen den Angriffsspieler(inne)n vorausahnen und zugepasste Bälle abzufangen versuchen.

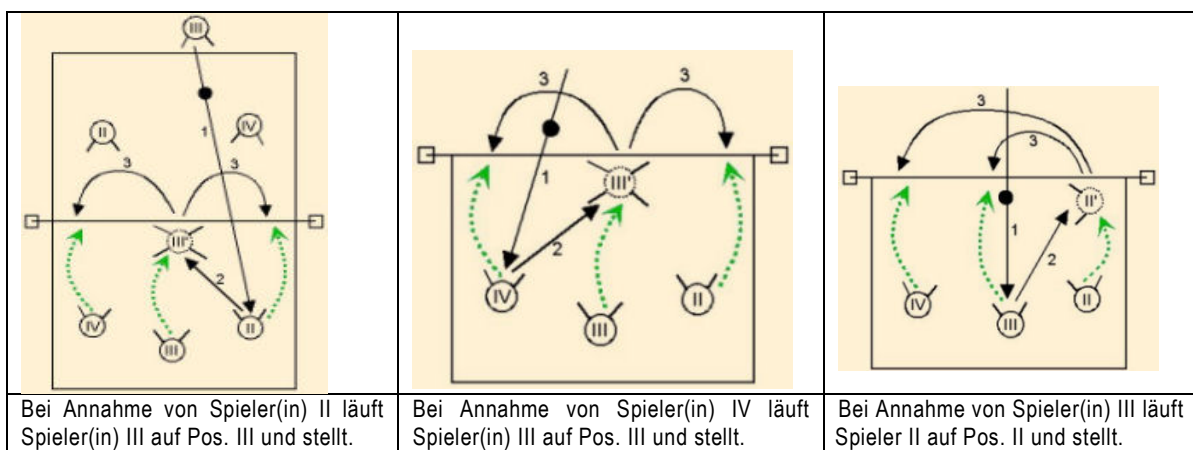
### Bewertung

- Während des Spiels findet eine Bewertung der Kandidat(inn)en nach den angegebenen Bewertungskriterien durch ein Prüfungsteam statt, das sich aus zwei Prüfer(inne)n zusammensetzt.
- Die Bewertung lautet „bestanden“ oder „nicht bestanden“.

## 4.4 Volleyball

### Beschreibung der Spielform:

- Kleinfeldspiel 3 : 3
- Die 3er-Teams werden vom Prüfungsteam zusammengestellt und sollen im Spiel 3 : 3 zentrale volleyballspezifische spieltaktische Verhaltensweisen demonstrieren.
- Spielfeld: Mini-Volleyballfeld (ca. 6 x 13m, bzw. Badminton-Feld).
- Spielzeit: 2 vollständige Rotationen, maximal 5 Minuten.
- Spielziel: Ziel des angreifenden Teams ist es, den Ball durch Aufschlag oder Zuspiel so über das Netz in die gegnerische Spielfeldhälfte zu spielen, dass der Ball vom gegnerischen Team nicht mehr zurückgespielt werden kann. Dabei soll der Ball mindestens zweimal, möglichst dreimal innerhalb der eigenen Mannschaft gespielt werden.
- Spielregeln: Volleyball mit Rotationsregel (Rotation im Uhrzeigersinn nach Punktgewinn).
- Zugelassene Spieltechniken: Aufschlag von unten, Unteres Zuspiel, Oberes Zuspiel, auch als Sprungpass.
- Nicht erlaubte Spieltechniken: Angriffsschlag, Block.
- Annahmeregel:  
Alle 3 Spieler(innen) befinden sich bei der Serviceannahme hinter der 3m-Linie, d. h. der Angriffsaufbau muss aus dem 3er-Riegel situationsgebunden im Sinne des offenen Laufens erfolgen. (siehe Skizze, Beispiel Spieltaktik Mini: Annahme im Dreierriegel)



aus: [www.volleyball-trainieren.de/taktik.html](http://www.volleyball-trainieren.de/taktik.html)

- **Spielablauf:** Im Verlauf der Spielzeit soll jeder (jede) Kandidat(in) mindestens zweimal aufschlagen.
- **Spielleitung:** Das Spiel 3 wird von einem (einer) Schiedsrichter(in) geleitet, der (die) auf die Einhaltung der beschriebenen Regeln achtet.

### **Bewertungskriterien**

- ▶ Technische Ausführung
  - Oberes Zuspiel: der Ball soll über Kopfhöhe und vor der Stirn gespielt werden. Die Arme und Beine müssen beim Zuspiel gestreckt werden.
  - Unteres Zuspiel: Die Ballannahme soll mit gerade nach vorne gestreckten Armen ausgeführt werden. Das Treffen des Balles muss mit der Innenseite der Unterarme erfolgen und die Beine führen eine nach vorwärts gerichtete Streckbewegung aus.
  - Aufschlag: der Ball soll nach einem leichten Anwerfen mit einer Hand getroffen werden und im gegnerischen Spielfeld landen. Eine Berührung des Netzes durch den Ball ist dabei erlaubt.
- ▶ Spielverhaltensweisen
  - Sicherer Aufschlag in die gegnerische Spielfeldhälfte
  - Gemeinsames Abdecken des Spielfeldes im Team
  - Frühzeitiges Erkennen des Ballweges und somit des (der) Annahmespielers (-spielerin)
  - Rechtzeitiges Vorlaufen des (der) Aufspielers (-spielerin)
  - Rechtzeitiges Bewegen hin zum fliegenden Ball
  - Einnehmen der geeigneten Annahme- bzw. Spielposition
  - Sichere Ballannahme
  - Genaues und hohes Zuspiel zum (zur) Mitspieler(in)
  - Spiel in die gegnerische Spielfeldhälfte in ungedeckte Räume
  - Kontinuierliches Wiedereinnehmen der zugewiesenen Spielposition auf dem Spielfeld im Verlauf des Spiels

### **Bewertung**

- Während des Spiels findet eine Bewertung der Kandidat(inn)en nach den angegebenen Bewertungskriterien durch ein Prüfungsteam statt, das sich aus zwei Prüfer(inne)n zusammensetzt.
- Die Bewertung lautetet „bestanden“ oder „nicht bestanden“.



## 5 Turnerische Bewegungshandlungen

### 5.1 Frauen

#### 5.1.1 Aufgabenstellungen

Es steht für folgende Übungen je ein Versuch zur Verfügung (Ausnahme Sprung):

- ▶ **Sprung:** Sprunghocke ( 2 Versuche ) über Sprungtisch (1,10 hoch, Abstand des Sprungbrettes ist beliebig) - Wird im ersten Versuch weniger als 5 Pkt. erreicht ist ein zweiter Versuch möglich.
- ▶ **Reck** – schulterhoch (Übungsverbinding, jeder einzelne Teil davon muss positiv absolviert werden): Hüftaufschwung vl. rw.; Hüftumschwung vl. rw.; Felgunterschwung;
- ▶ **Balken:** Kürübungen mit Pflichtelementen im Umfang von mind. 2 Längen
- ▶ **Boden:** (Übungsverbinding, jeder einzelne Teil davon muss positiv absolviert werden): Handstand abrollen – Strecksprung mit halber Drehung – Rolle rw. über den flüchtigen Handstand – Handstützüberschlag sw., re. und li. (Rad)

#### 5.1.2 Ausgewählte Bewegungsmerkmale für die Bewertung der einzelnen Übungen

- ▶ **Sprung:** Sprunghocke
  - Armeinsatz beim Absprung, koordiniert mit Absprungbewegung
  - 1. Flugphase: der gestreckte Körper ist waagrecht oder darüber (die nach hinten-oben geführten Beine sind höher als die Schulterachse)
  - Stützphase mit deutlichem Abdruckimpuls von den gestreckten Armen
  - 2. Flugphase: Erst nach dem Abdruckimpuls werden Beine und Hüftwinkel gebeugt
  - Landung im Stand
- ▶ **Reck** – schulterhoch (Übungsverbinding)
  - Hüftaufschwung vl. rw.
    - Die Aufwärtsbewegung muss über den Felghang erfolgen.
  - Hüftumschwung vl. rw.
    - Umschwung mit gestreckten Beinen und Armen sowie bei gestrecktem Hüftwinkel.
    - Beenden des Umschwungs mit gestrecktem Hüftwinkel
  - Felgunterschwung (Übungsverbinding aus dem Hüftumschwung vl.rw.)
    - Die Vorwärts-Aufwärtsbewegung erfolgt über den Felghang
    - Die Arme bleiben während der gesamten Übung gestreckt
    - Die Hüfte ist in der Flugphase zumindest auf Stangenhöhe
- ▶ **Balken:** Kürübungen mit Pflichtelementen im Umfang von mind. 2 Längen:
 

Erste Länge:

  - Seitstütz, Vorspreizen mit Vierteldrehung in den Grätschsitz, Spitzwinkelstütz, Vorsteigen und einbeinig Aufstehen.
  - Schritt - Standwaage
    - Gestrecktes Standbein mit Heben des Spielbeins über die Waagrechte
  - Schritt ½ Drehung auf einem Bein im Ballenstand, Spielbein ´ein passe´
    - Vollendung der Drehung

Zweite Länge

  - Schritt- oder Sprungkombination
    - Rhythmus, Dynamik, Gleichgewicht
  - ¼ Drehung
  - Abgang – Grätschistsprung
    - Beidbeiniger Absprung
    - Gegrätschte Beine sind über die Waagrechte geführt
- ▶ **Boden**
  - Handstand abrollen
    - Streckung des Körpers im Handstütz, die Handstützphase muss deutlich sichtbar sein
    - Abrollen: Beine sind geschlossen, Aufstehen ohne Gebrauch der Hände
  - Strecksprung mit ½ Drehung
    - Während der Flugphase ist der Körper gestreckt und gespannt
  - Rolle rw. über den flüchtigen Handstand
    - Deutliches und dynamisches Öffnen des Hüftwinkels bei Beginn der Streckphase

- Die Handstützphase muss deutlich sichtbar sein
- Handstützüberschlag sw., re. und li. (Rad)
  - In der Handstützphase sind der Hüftwinkel und der Rumpf-/Armwinkel gestreckt
  - Die Arme und Beine sind in der Handstützphase ebenfalls gestreckt

## 5.2 Männer

### 5.2.1 Aufgabenstellungen

Es steht für folgende Übungen je ein Versuch zur Verfügung (Ausnahme Sprung)

- ▶ **Sprung:** Sprunghocke über Sprungtisch (1,20 hoch, das Sprungbrett ist mind. 1,60 m von Gerätmitte entfernt) – Wird im ersten Versuch weniger als 5 Pkt. erreicht ist ein zweiter Versuch möglich.
- ▶ **Boden:** (Übungsverbinding, jeder einzelne Teil davon muss positiv absolviert werden)
  - Handstand abrollen, Handstützüberschlag sw., re. und li., Handstützüberschlag vw., Stützphase und Landung auf einer Niedersprungmatte
- ▶ **Reck:**
  - **sprunghoch:** Hüftaufschwung vl. rw.
  - **Schulterhoch** (Übungsverbinding, jeder einzelne Teil davon muss positiv absolviert werden): Kippaufschwung (aus dem Vorlaufen oder Vorschweben) – Hüftumschwung vl. rw. – Felgunterschwung
- ▶ **Barren** (hoch): (Übungsverbinding, jeder einzelne Teil davon muss positiv absolviert werden)
  - Stemmaufschwung vw – Oberarmstand – Abrollen in den Grätschitz – Heben der Beine – Rückschwung – hohe Wende

### 5.2.2 Ausgewählte Bewegungsmerkmale für die Bewertung der einzelnen Übungen

- ▶ **Sprung:** Sprunghocke
  - 1. Flugphase: der gestreckte Körper ist waagrecht oder darüber (die nach hinten-oben geschwungenen Beine sind höher als die Schulterachse)
  - Stützphase mit deutlichem Abdruckimpuls von den gestreckten Armen
  - 2. Flugphase: Erst nach dem Abdruckimpuls werden Beine und Hüftwinkel gebeugt
  - Landung im Stand
- ▶ **Boden:**
  - Handstand abrollen
    - Streckung des Körpers im Handstütz
    - Die Handstützphase muss deutlich sichtbar sein
    - Abrollen: Beine sind geschlossen, Aufstehen ohne Gebrauch der Hände
  - Handstützüberschlag seitwärts, rechts und links
    - In der Handstützphase ist der Hüftwinkel und der Rumpf-/Armwinkel gestreckt
    - Die Arme und Beine sind in der Handstützphase ebenfalls gestreckt
  - Handstützüberschlag vorwärts, Stützphase und Landung auf einer Niedersprungmatte
    - In der Handstützphase sind Arme, Rumpf und Arm-/Rumpfwinkel gestreckt
    - Landung mit gestreckter Körperhaltung
- ▶ **Reck**
  - sprunghoch:**
    - Hüftaufschwung vl. rw.
      - Aus dem gestreckten Hang in Ruhe in den Stütz
  - schulterhoch:**
    - Kippaufschwung (aus dem Vorlaufen oder Vorschweben)
      - In der Vorwärtsbewegung Hüftbeugung in den Umkehrpunkt
      - Der Hüftwinkel wird danach geöffnet, gleichzeitig wird bei gestreckten Armen der Arm-/Rumpfwinkel geschlossen (deutliche Kippbewegung)
    - Hüftumschwung vl. rw.
      - Umschwung mit gestreckten Beinen und Armen
      - Beenden des Umschwungs mit gestrecktem Hüftwinkel
    - Felgunterschwung (Übungsverbinding aus dem Hüftumschwung vl. rw.)
      - Die Arme bleiben gestreckt
      - Die Hüfte ist in der Flugphase zumindest auf Stangenhöhe
- ▶ **Barren** (hoch):
  - Einspringen in den Oberarmhang und Schwungstemme vw

- Am Ende des Vorschwingens Arme im Stütz gestreckt
- Rückschwung mit gestreckten Armen und Beinen in den:
- Oberarmstand
  - Aufschwingen mit gestrecktem Hüftwinkel und gestreckten Beinen
  - Ca. 2 Sek. Halten im Oberarmstand. Daraus:
- Abrollen in den Grätschsitz
  - Abrollen mit gestreckten Beinen in den Grätschsitz
- Hohe Wende
  - Aus dem Grätschsitz Rückschwingen der Beine Heben und hohe Wende

### 5.3 Beurteilung für Frauen und Männer

- ▶ Die Bewertung nach Punkten erfolgt auf der Grundlage der angegebenen Kriterien durch eine Prüferin/einen Prüfer.
- ▶ Punktetabelle:

Punkte	Bewertungskriterien
9 – 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Alle angeführten grundlegenden Strukturmerkmale der geforderten Aufgabenstellungen sind in technisch richtiger Form vorhanden.</li> <li>▶ Die Dynamik und die rhythmische Ausführung entsprechen der technischen Feinform der geforderten Bewegung.</li> <li>▶ Es ist eine der jeweiligen Bewegung optimale Körperspannung vorhanden.</li> </ul>
7 - 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Alle angeführten grundlegenden Strukturmerkmale der geforderten Aufgabenstellungen sind in technisch richtiger Form vorhanden.</li> <li>▶ Leichte Mängel in der Dynamik des Bewegungsablaufs und der rhythmischen Ausführung in Bezug zur technischen Feinform der geforderten Bewegung.</li> <li>▶ Es ist eine der jeweiligen Bewegung annähernd optimale Körperspannung vorhanden.</li> </ul>
5 - 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Alle angeführten grundlegenden Strukturmerkmale der geforderten Aufgabenstellungen sind im Wesentlichen vorhanden (leichte Abweichungen und Ungenauigkeiten gegenüber der technisch richtigen Form).</li> <li>▶ Größere Mängel in der Dynamik des Bewegungsablaufs und in der rhythmischen Ausführung.</li> <li>▶ Größere Mängel in der Körperspannung und Körperhaltung.</li> </ul>
3 – 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Die angeführten grundlegenden Strukturmerkmale der geforderten Aufgabenstellungen sind vorhanden – bei zunehmenden Ungenauigkeiten und Abweichungen von der technisch richtigen Ausführung.</li> <li>▶ Grobe Mängel in der Dynamik des Bewegungsablaufs und in der rhythmischen Ausführung.</li> <li>▶ Grobe Mängel in der Körperspannung und Körperhaltung.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Die angeführten grundlegenden Strukturmerkmale der geforderten Aufgabenstellungen sind nur noch in Teilbereichen vorhanden.</li> <li>▶ Grobe Mängel in der Dynamik des Bewegungsablaufs und in der rhythmischen Ausführung.</li> <li>▶ Grobe Mängel in der Körperspannung und Körperhaltung.</li> </ul>
0 – 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Die angeführten grundlegenden Strukturmerkmale der geforderten Aufgabenstellungen sind nur noch in wenigen Teilbereichen vorhanden.</li> <li>▶ Große Mängel in der Dynamik des Bewegungsablaufs und in der rhythmischen Ausführung.</li> <li>▶ Große Mängel in der Körperspannung und Körperhaltung.</li> </ul>

### 5.4 Positiver Abschluss des Bewegungsbereiches „Turnerische Bewegungshandlungen“

Die KandidatInnen haben den Bewegungsbereich "Turnerische Bewegungshandlungen" bestanden, wenn folgende Punktezahl unter folgenden Bedingungen erbracht wurde:

Die drei 3 Aufgabenbereiche, die im jeweiligen Semester geprüft werden, werden vor Prüfungsbeginn per Los bestimmt.

→ Frauen und Männer (3 Aufgabenbereiche):.....zumind. 15 Punkte

Es darf nur ein Aufgabenbereich weniger als 5 Punkte betragen. Zwei Aufgabenbereiche unter 5 Punkten bedeuten "nicht bestanden", auch wenn die Gesamtpunktezahl über 15 Punkte beträgt.

----- Ende -----