



## Sporteingangsprüfung -Prüfungsanforderungen

### 1. Leichtathletik

	<i>Bewerber</i>	<i>Bewerberinnen</i>
a) 100 m-Lauf	13,4 sec.	15,7 sec.
b) 2000 m-Lauf	---	10,30 min.
c) 3000 m-Lauf	13,0 min.	----
d) Weitsprung oder Hochsprung	4,70 m 1,40 m	3,80 m 1,20 m
e) Kugelstoßen oder Schleuderball	8,25 m 35 m (1,5 kg)	6,75 m 25 m 1,0 kg

Im Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen und Schleuderball sind drei Versuche zugelassen.

### 2. Schwimmen

	<i>Bewerber</i>	<i>Bewerberin</i>
100 m Brust oder wahlweise	1.57,5 min.	2.07,5 min.
100 m Kraul	1.47,5 min.	1.57, 5 min.

### 3. Gerätturnen

Verlangt werden aus den nachgenannten drei Bereichen drei Übungen. Die in den Übungen geforderten Elemente müssen ohne Hilfeleistung in der Grobform demonstriert werden. Stürze oder das Nicht-Vollenden einer Bewegung ist als Durchgefallen zu werten. (Beispiel: Zuviel oder zu wenig Rotation beim Hüftumschwung am Reck und damit ein Nicht-Erreichen der korrekten Endposition, ist als durchgefallen zu werten. Ebenso ist die ½ Drehung beim Felgunterschwung deutlich in der Luft zu vollenden und nicht erst während des Bodenkontaktes). An jedem Gerät ist eine Wiederholung zugelassen.

a) Boden

*Bewerber*

Radwende Strecksprung, Rolle rückwärts zum Stand,  
Aufschwingen zum flüchtigen Handstand,  
Handstandabrollen, Anlauf Rad links, Rad rechts

a) Boden

*Bewerberinnen*

Radwende Strecksprung, Rolle rückwärts zum Stand,  
Aufschwingen zum flüchtigen Handstand,  
Handstandabrollen, Anlauf Rad links, Rad rechts



b) Sprung

*Bewerber*

Sprunghocke Pferd längs  
Höhe 1,30 m  
Sprungtisch 1,35 m

b) Sprung

*Bewerberinnen*

Sprunghocke Pferd quer / Sprungtisch  
Höhe 1,25 m

c) Barren (1,70 m – 1,80 m hoch)

*Bewerber*

Kippe aus dem Kipphang in den Grätschsitz, aus dem Grätschsitz abrollen in den Oberarmhang, Stemme rückwärts, Vorschwung, Wende in den Außenquerstand.

c) Reck (kopfhoch)

*Bewerberinnen*

Hüftaufschwung ohne Schwungbeineinsatz, Hüftumschwung vorlings rückwärts, Felgunterschwingung aus dem Stütz mit ½ Drehung.

#### 4. Spiele

Verlangt werden aus den nachgenannten vier Spielen bei Bewerbern drei und bei Bewerberinnen zwei Spiele (nimmt ein Bewerber bei allen vier, eine Bewerberin an drei Spielübungen teil, bleibt die schlechteste Wertung unberücksichtigt). Die Spielprüfungen werden in spielnahen Formen (ggf. in Überzahlsituation oder mit reduzierter Spielerzahl) von (ca.) 10 Minuten Dauer abgenommen.

- |    |             |  |
|----|-------------|--|
| a) | Basketball: | Spielform 3:3 (auf einen Korb (ggf. 3:3+1»)) |
| b) | Fußball:    | Spielform 4:4 (auf zwei Tore (ggf. 4:4+1»))  |
| c) | Handball:   | Spielform 4:4 (auf ein Tor)                  |
| d) | Volleyball: | Spielform 4:4                                |

Demonstriert werden sollen die Anwendung der grundlegenden technischen Elemente in der Grobform sowie das taktische Grundverhalten im Spiel. Technik und Taktik müssen den Wettkampfbregeln entsprechen.

#### 5. Gymnastik (nur Bewerberinnen)

Es werden gymnastische Grundformen mit und ohne Handgerät geprüft, wobei auf die technische Ausführung, die Rhythmisierfähigkeit sowie die Koordination Wert gelegt wird.

Die Bewerberin hat die Wahl zwischen einer selbst gestalteten Bewegungsverbinding ohne Handgerät mit Pflichtelementen oder einer vorgegebenen Bewegungsverbinding mit dem Seil.

Vor der Prüfung entscheidet sich die Bewerberin für eine Übung, die bei Nichtgelingen einmal wiederholt werden kann.

Die Pflichtelemente sowie die Bewegungsverbinding mit dem Seil werden vor Beginn der Prüfung beispielhaft gezeigt.

Es ist eine Wiederholung zugelassen.



### Übung 1: Prüfungsaufgabe ohne Handgerät

Die Bewerberin zeigt eine von ihr vorbereitete rhythmische Bewegungsverbundung (max 60 sec.), in welcher folgende gymnastische Elemente enthalten sein müssen:

Grundformen der Gymnastik

Laufen und Springen (Pferdchensprung und Schrittsprung), Hüpfen (vorwärts, rückwärts) – Seitgalopp (rechts, links), Federn (Einzel-, Doppel- und/oder Schlussfedern); ein Gleichgewichtselement (einbeiniger Stand mit abgespreiztem Spielbein, z.B. Standwaage); ein Bodenelement, das ein Rumpfbeugen beinhaltet; weites Armkreisen in einem der o.g. Elemente.

<b>Bewertungskriterien:</b>	Rhythmischer Ablauf
	räumliche Gestaltung
	technische Ausführung
	Bewegungsweite
	Koordination der Einzelbewegungen

### Übung 2: Prüfungsaufgabe mit dem Seil

Takt:

1. 1-8 8 Laufschrirte mit Seildurchschlag vorwärts (der Seildurchschlag erfolgt bei jedem 2. Schritt – Zweierlauf);
2. 1-4 2 Doppelfederungen am Ort mit 2 Seildurchschlägen vorwärts;  
5-8 Schlusssprünge am Ort mit jeweils einem Seildurchschlag vorwärts;
3. 1-8 3 Seitgaloppschritte nach rechts und ein Schlussprung;  
3 Seitgaloppschritte nach links und ein Schlussprung mit je einem Seildurchschlag vorwärts;
4. 1-4 einen Achterschwung vorwärts (Knoten in beiden Händen), an der linken Seite beginnend;  
5-8 ½ Drehung links, dabei das Seil an der linken Seite vorbei schwingen zur Vorhalte;
5. 1-8 8 Laufschrirte vorwärts mit je einem Seildurchschlag vorwärts (Einerlauf),
6. 1-8 1/1 Schrittdrehung links mit einem Vorwärtskreisschwung an der linken Körperseite. Während der letzten beiden Schritre das Seil offen an der linken Körperseite ausschwingen lassen.

<b>Bewertungskriterien:</b>	Rhythmischer Ablauf
	Koordinierung von Eigenbewegungen und Gerätebewegungen
	technische Ausführung der gymnastischen Grundformen sowie Gerätetechnik
	Bewegungsweite