

Ergänzungsprüfung für die Studien

„Sportwissenschaften“

Lehramtsstudium im Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“

Prüfungskriterien

Gültig ab dem WS 2006 / 2007

Die folgenden Ausführungen gliedern sich in

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

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 „Sportwissenschaften“ müssen mindestens 4 der 5 vorgegebenen Bewegungsbereiche im Rahmen des Fertigkeitstests erfolgreich absolviert werden.

A. Basistest zum Nachweis sportmotorischer Fähigkeiten

In einer ersten Stufe (am ersten Tag) müssen alle KandidatInnen 5 Einzeltests mit der Schwerpunktsetzung "sportmotorische Fähigkeiten" absolvieren (Hauptaspekte: Schnelligkeit, komplexe Gewandtheit, Kraft der unteren und obere Extremitäten, Rumpfkraft, Ausdauer). Die erhobenen Testwerte werden mittels einer Punktwertung eingestuft. Aus allen 5 Einzel-Punkteergebnissen wird für jede(n) TeilnehmerIn ein Summenscore berechnet.

Die jeweiligen Gesamtpunktwerte werden am Abend des ersten Tages (gereiht innerhalb einer Ergebnisliste) durch Aushang veröffentlicht.

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 Anlaufänge kann zwischen 10 und 25 Metern frei gewählt werden.
 - Es stehen maximal 2 Versuche zur Verfügung.
2. Komplexer Hindernislauf (siehe Plan)
 - Schwerpunkt der überprüften Fähigkeiten: allg. Gewandtheit (unter Zeitdruck)
 - Durchführung: Bevor mit der Messung innerhalb einer Gruppe begonnen wird, stehen den TeilnehmerInnen der Gruppe mindestens 5 min zur Erprobung der Übungskombinationen zur Verfügung.
 - Es stehen maximal 2 Versuche zur Verfügung.
3. 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 beidbeinig 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 zur Verfügung, die Messung erfolgt in 10-cm – Schritten.
4. Seilklettern
 - Schwerpunkt der überprüften Fähigkeiten: Kraft obere Extremitäten, Koordination

- Durchführung:
 - *Männer*: Hangeln (ohne Beinschluss, 3,5m). - Begonnen wird aus dem Sitzen auf einer Niedersprungmatte, die Beine dürfen beim und nach dem Wegklettern von der Matte diese nicht mehr berühren.
 - *Frauen*: Klettern mit Beinschluss (3m). - Begonnen wird aus dem Stehen.
 - Es steht maximal 1 Versuch zur Verfügung.

5. 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.

Positiver Abschluss

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

- ▶ Erreichen eines Minimal-Gesamtpunktwertes: Gesamtpunkte über 220.
- ▶ Erfüllung der Minimalleistungen in jedem Einzeltest: Mindestleistung pro Test: über 10 Punkte.

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 des Basistests einzubringen.

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
20 m Sprint fliegend (sec)		1,96	2,15	2,21	2,25	2,29	2,33	2,36	2,39	2,45	2,51
Hindernislauf (sec)		18,3	20,2	20,9	21,3	21,7	22,1	22,5	23,0	23,5	24,1
5-er Hop (m)		28,84	26,9	26,16	25,7	25,3	24,9	24,5	24,1	23,6	22,9
2400 m Lauf (min/sec)		08:01	08:44	08:59	09:10	09:19	09:27	09:35	09:44	09:55	10:10
Seilklettern (sec)		2,4	6,4	7,9	8,9	9,8	10,7	11,5	12,4	13,5	15

		Frauen									
Punkte		100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
20 m Sprint fliegend (sec)		2,3	2,52	2,59	2,65	2,69	2,74	2,78	2,83	2,88	2,96
Hindernislauf (sec)		20,6	23,1	23,9	24,5	25	25,5	26	26,5	27,1	28
5-er Hop (m)		23,93	21,9	21,15	20,6	20,2	19,8	19,4	19	18,5	17,8
2400 m Lauf (min/sec)		09:43	10:45	11:05	11:21	11:33	11:45	11:57	12:10	12:25	12:45
Seilklettern (sec)		3,0	7,0	8,8	10,0	11,1	12,0	13,0	14,0	15,3	17,0

Anmerkungen

- ▶ Die Mindestleistungen bzw. die aktuell gültigen Punktwertungen werden von den zuständigen Studienkommissionen beschlossen und jeweils mindestens drei Monate vor der Ergänzungsprüfung durch Aushang am Institut bzw. auf der Homepage des Instituts bekannt gemacht.

Alterslimits

- ▶ obligatorisch
 - 30 – 35 Jahre: Basistest-Punkte: 210 (zu erreichende Gesamtpunktezahl) / 8 (in jedem Bereich zumind. 8 Punkte)
 - 36 – 40 Jahre: Basistest-Punkte: 190 / 5
 - 41 – 45 Jahre: Basistest-Punkte: 170 / 2
 - 46 – 50 Jahre: Basistest-Punkte: 140 / -
- ▶ Richtwerte (d. h. in diesen Fällen befasst sich die StuKo nach dem Antreten der Kandidatin / des Kandidaten mit jedem Einzelfall):
 - 51 – 60 Jahre: Basistest-Punkte: 100 / -
 - 61 – 70 Jahre: Basistest-Punkte: 60 / -

Die Altersrechnung ist so zu verstehen, dass der Jahrgang zählt, zu dem die jeweilige Person das angegebene Alter erreicht.

B. 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 (hoch springen, über Hindernisse laufen, werfen, stoßen)
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 eine dieser beiden Lehrveranstaltungen Pflicht.)
 - 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.

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 gemäß der unten angegebenen Kriterien 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 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

- ▶ 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.

Bewertung

- ▶ Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der angegebenen Kriterien durch 1 – 2 PrüferInnen. Punktwertung: 0 – 3 Punkte.

1.1.2 Übung ohne Handgerät

Aufgabenstellung

- ▶ Wiedergabe einer rhythmisch geordneten, wiederholbaren Verbindung von gymnastisch - tänzerischen Grundformen (Bewegungsschleife). Die Reihenfolge ist beliebig. Es soll eine Fortbewegung im Raum stattfinden.
 - Verbindung 1 - Springen und Drehen verbunden durch Gehen und/oder Laufen
 - Verbindung 2 - Springen und Federn verbunden durch Gehen und/oder Laufen
 - Verbindung 3 - Schwingen und Hüpfen verbunden durch Gehen und/oder Laufen
- ▶ Eines der Grundelemente (Federn, Hüpfen, Springen, Schwingen, Drehen) muss auf 2 verschiedene Arten demonstriert werden.
- ▶ Unmittelbar vor der Prüfung wird jeder Kandidatin die zu zeigende Verbindung bekannt gegeben.

Bewertungsgrundlagen

- ▶ Beurteilt wird, ob die Verbindung
 - alle vorgeschriebenen Elemente beinhaltet,
 - die einzelnen Elemente technisch richtig ausgeführt werden,
 - die Ausführungskriterien gymnastisch-tänzerischen Bewegens erfüllt.
- ▶ Dazu zählen:
 - Rhythmisch-fließender Ablauf
 - Wechsel von Spannung und Lösung
 - Maß der Bewegungsweite

- Bewegungsharmonie

Bewertung

- ▶ Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der angegebenen Kriterien durch 1 – 2 PrüferInnen. Punktwertung: 0 – 3 Punkte.

1.1.3 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

- ▶ Beurteilt wird, ob
 - die Handhabung des Gerätes den technischen Anforderungen entspricht (z.B. klares Einhalten der Raumebenen; richtiges Halten, Tragen, Schwingen – insbes. die Hand- und Armtätigkeit betreffend),
 - die Mitbewegung des gesamten Körpers gegeben ist,
 - ein rhythmischer Fluss vorhanden ist.

Bewertung

- ▶ Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der angegebenen Kriterien durch 1 – 2 PrüferInnen. Punktwertung: 0 – 3 Punkte.

1.1.4 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.
- ▶ Erkennbarkeit und Richtigkeit des wiedergegebenen Rhythmus – dieser muss in allen vier Takten passen sowie in mindestens einem Takt mit dem in diesem Takt vorgegebenen Rhythmus übereinstimmen.

Bewertung

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

3-4 Takte exakt, Taktart und Rhythmus werden korrekt wiedergegeben....	3 Punkte
2 Takte exakt, Taktart stimmt, passender Rhythmus.....	2 Punkte
1 Takt exakt, Taktart stimmt, rhythmische Unsicherheit	1 Punkt
kein Takt exakt, unrhythmisch.....	0 Punkte

1.2 Männer

1.2.1 Freies rhythmisches Bewegen zu vorgegebener Musik

Aufgabenstellung

- ▶ Die Kandidaten haben sich nach einer vorgegebenen Musik frei nach den unten angegebenen Kriterien 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

- ▶ 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.

Bewertung

- ▶ Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der angegebenen Kriterien durch 1 – 2 PrüferInnen. Punktwertung: 0 – 3 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

- ▶ 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)
 - Runde, entspannte Haltung der prellenden Hand sowie langer Kontakt mit dem Ball

Bewertung

- ▶ Die Bewertung erfolgt auf der Grundlage der angegebenen Kriterien durch 1 – 2 PrüferInnen. Punktwertung: 0 – 3 Punkte pro Handgerät (d. h. 2 Werte).

1.2.3 Rhythmuswiedergabe durch Klatschen

Aufgabenstellung

Die Kandidaten haben die Aufgabe: Erfassen und Wiedergeben einer vorgegebenen rhythmischen Folge durch Vor- und Nach-Klatschen.

- ▶ 4 Takte, 1 Wiederholungstakt
 - Beispiele: 4/4 Takt ... und Variationen, 6/8 Takt ... und Variationen,
- ▶ Jeder Kandidat 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.
- ▶ Erkennbarkeit und Richtigkeit des wiedergegebenen Rhythmus – dieser muss in allen vier Takten passen sowie in mindestens einem Takt mit dem in diesem Takt vorgegebenen Rhythmus übereinstimmen.

Bewertung

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

3-4 Takte exakt, Taktart und Rhythmus werden korrekt wiedergegeben	3 Punkte
2 Takte exakt, Taktart stimmt, passender Rhythmus.....	2 Punkte
1 Takt exakt, Taktart stimmt, rhythmische Unsicherheit	1 Punkt
kein Takt exakt, unrhythmisch.....	0 Punkte

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

Die KandidatInnen haben den Bewegungsbereich „Gestaltend-darstellende Bewegungshandlungen“ bestanden, wenn in jeder Aufgabe zumind. 1 Punkt und die Gesamtpunktezahl von zumind. 6 Punkten erreicht wurden.

2 Leichtathletische Bewegungshandlungen

Für die positive Absolvierung des 4-teiligen Tests sind die folgenden Leistungen zu erbringen. Jede Einzelleistung wird mit einer institutsinternen Punktwertung eingestuft. Für das Bestehen der Ergänzungsprüfung in diesem Bewegungsbereich ist das Erreichen eines Gesamtpunktwertes notwendig.

2.1 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.

2.2 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 7 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 1,30 m, bei Frauen 1,02 m.
 - Wird eine gewählte Höhe bei drei Versuchen nicht überquert, stehen keine weiteren Versuche mehr zur Verfügung.
- ▶ Sprunghöhen (m): 1,02 - 1,09 - 1,16 - 1,23 - 1,30 - 1,37 - 1,44 - 1,51 - 1,58 - 1,65 - 1,72 - 1,79 - 1,86;

2.1 Weit werfen: Wurf

Aufgabe

- ▶ Aus maximal drei Schritten Anlauf soll mit einem 2kg-Medizinball (Frauen) bzw. mit einem 3kg-Medizinball (Männer) in beidarmiger Schlagwurfform eine möglichst große Wurfweite erreicht werden. Messgenauigkeit: 0,1 m.
- ▶ Den KandidatInnen stehen 3 Versuche zur Verfügung. Die drei Würfe werden jeweils sofort hintereinander ausgeführt.

2.3 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.

2.4 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: 2200 Punkte
- Frauen: 1350 Punkte

► Leistungs-/Punkteraster (zur Orientierung):

Punkte	Hürden-	Kugel-	Medizin-	Hoch-	
	lauf	stoß	ball-	sprung	Punkte
	sec	m	Wurf	m	
ca 800	9,4	9,70	14,5	1,86	782
ca 700	10,1	9,40	13,1	1,79	747
ca 600	10,8	9,00	11,7	1,72	710
ca 500	11,4	8,60	10,4	1,65	671
ca 400	12,1	8,10	9,0	1,58	630
ca 300	12,6	7,55	7,6	1,51	588
ca 200	13,2	6,85	6,3	1,44	542
ca 100	13,6	6,00	4,9	1,37	493
				1,30	439
				1,23	380
				1,16	311
				1,09	227
				1,02	99

► Information zur Punktwertung: Mit folgenden Formeln kann der jeweilige genaue Punktwert berechnet werden (z.B. Eingabe im Programm Microsoft Excel):

- 60 m Hürden: =WENN(Leistung=0;0;GANZZAHL(239,671*((13,991-Leistung)^0,79086)))
- Hochsprung: =WENN(Leistung=0;0;GANZZAHL(850*((Leistung-1)^0,54725)))
- Stoß: =WENN(Leistung=0;0;GANZZAHL(1,53957*((Leistung-1,8487)^3,0323)))
- Wurf: =WENN(Leistung=0;0;GANZZAHL(73*Leistung-258))

3 Schwimmerische Bewegungshandlungen

Die KandidatInnen haben Leistungen in zwei Lagen zu erbringen: Brustschwimmen und Kraulschwimmen sowie einen Kopfsprung (den unten angeführten Kriterien entsprechend) positiv zu absolvieren.

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 50-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 VOES - Verband österreichischer Schwimmvereine).
- ▶ 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 Delphinbeinschlages sind nicht erlaubt.

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: Der ziehende Arm wird unter dem Körper durchgeführt, wobei zu Beginn der Phase der Arm fast gestreckt ist, im weiteren Verlauf im Ellbogen gebeugt und zum Ende hin wieder gestreckt wird.
 - Die Armbewegung in der Erholungsphase 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, ihr Bewegungsansatz liegt in der Hüfte.
 - Die Fußgelenke sind in der Abwärtsbewegung gestreckt, die Fußspitzen zeigen nach innen.
 - **Atmung und Kopfhaltung:**
 - Der Kopf sollte in gerader Stellung so gehalten werden, dass die Stirnhöhe unter der Wasserlinie zu liegen kommt.

- Die Einatmung erfolgt bei seitwärts gedrehtem Kopf und Schultergürtel.

Die Wenden sind in beiden Lagen in beliebiger Form möglich.

3.2 Kopfsprung

Die KandidatInnen haben einen Kopfsprung vom 1m-Brett (Frauen) bzw. vom 3m-Brett (Männer) den folgenden Bewegungsmerkmalen entsprechend zu absolvieren. Es stehen dabei 2 Versuche zur Verfügung.

Bewegungsmerkmale für eine positive Bewertung:

- ▶ Kopfsprung vw. mit oder ohne Anlauf:
 - Anlaufphase:
 - Angehen oder Aufsatzsprung *kann* zur Unterstützung der Ausführung gewählt werden.
 - Absprungphase:
 - Deutlicher, beidbeiniger Absprung mit sehr geringer Vorlage mit einer anschließenden vollständigen Körperstreckung
 - Flugphase:
 - Körperschwerpunkt weist nach dem Absprung eine deutliche Aufwärtsbewegung auf
 - Ausführungsform kann gehockt, gestreckt oder gehechtet gewählt werden
 - Tauchphase:
 - Möglichst vollständig gestrecktes, senkrecht eintauchen (Körperspannung) mit über dem Kopf geschlossenen Armen

3.3 Positiver Abschluss des Bewegungsbereiches „Schwimmerische Bewegungshandlungen“

Die KandidatInnen haben den Bewegungsbereich „Schwimmerische Bewegungshandlungen“ bestanden, wenn das Zeitlimit in einer Schwimmart erfüllt und die positive Bewertung der technischen Ausführung

- im Kraulschwimmen
- im Brustschwimmen
- im Kopfsprung vom 1m- (Frauen) bzw. 3m-Brett (Männer)

erbracht wurde.

4 Spielorientierte Bewegungshandlungen

Die Ergänzungsprüfung zum Nachweis der körperlich-motorischen Eignung im Bereich Spielorientierte Bewegungshandlungen umfasst

- Allgemeine Sportspielfähigkeit
- Basketball
- Fußball
- Handball
- Volleyball

Für einen positiven Abschluss des Bereiches „Spielorientierte Bewegungshandlungen“ sind aus den vier Sportspielbereichen (Basketball, Fußball, Handball, Volleyball) drei erfolgreich abzuschließen.

Die Ergänzungsprüfung zum Nachweis der körperlich-motorischen Eignung in den Sportspielen Basketball, Handball und Fußball besteht aus der jeweiligen Teilprüfung der sportspielspezifischen Fertigkeiten (Komplexübungen) und der Prüfung der allgemeinen Sportspielfähigkeit.

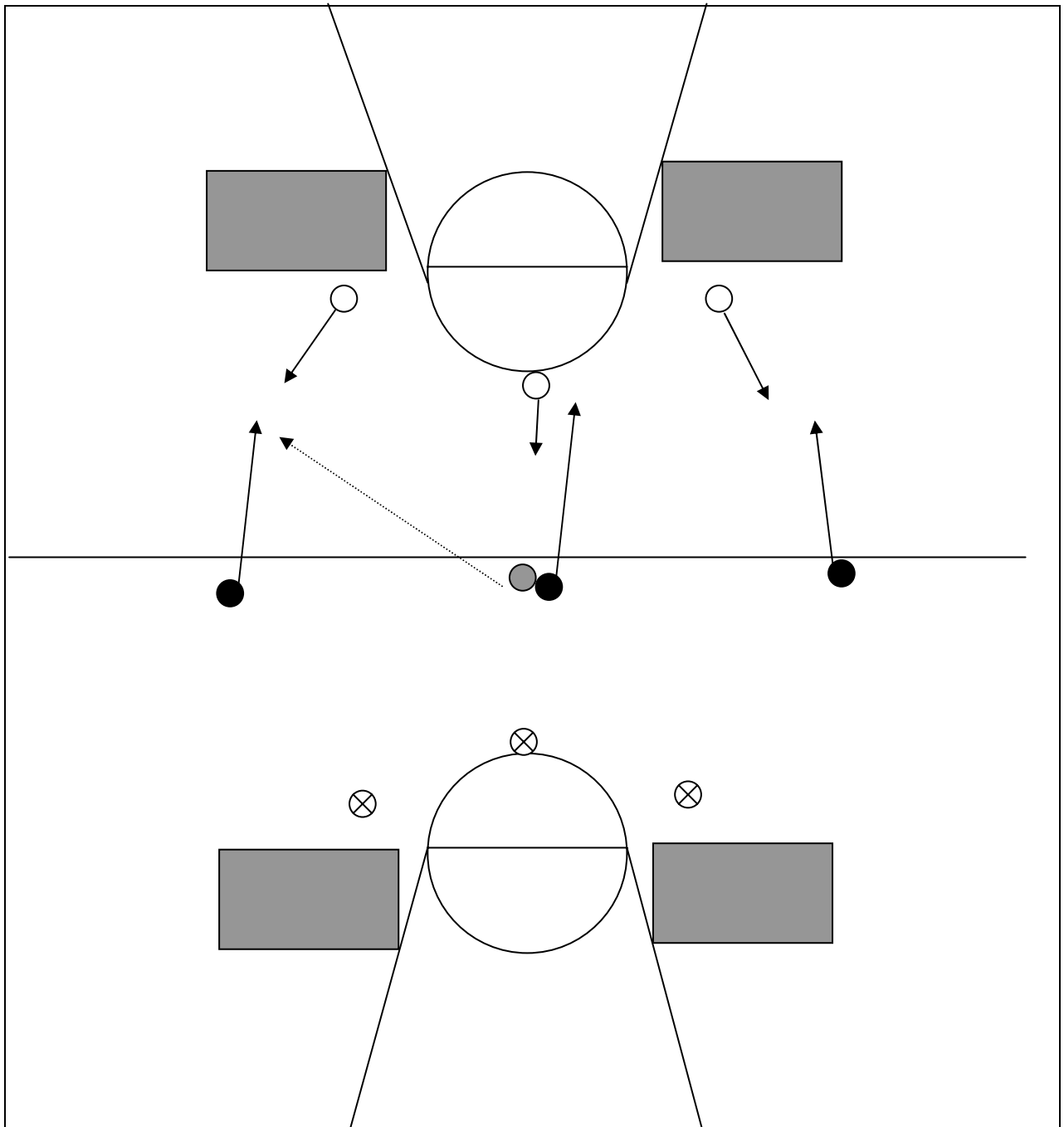
Im Sportspiel Volleyball ist die Prüfung der „volleyballspezifischen Fertigkeiten“ (Komplexübung) und die Prüfung der „volleyballspezifischen Spielfähigkeit“ (Kleinfeldspiel 3 : 3) positiv abzuschließen.

4.1 Allgemeine Sportspielfähigkeit: Spiel 3 : 3 : 3

Beschreibung der Aufgabe - Durchführungsrichtlinien

- Die 3er-Teams werden vom Prüfungsteam zusammengestellt und sollen im Spiel 3 : 3 : 3 zentrale spieltaktische Verhaltensweisen demonstrieren.
- Spielfeld: Basketballfeld. Gerät der Ball ins Spielfeldaus, so erhält das verteidigende Team den Ball.
- Spielmaterial: Gymnastikball, 4 „Airex“-Gymnastikmatten.
- Spielzeit: 5 Minuten.
- Spielziel: Ziel des angreifenden Teams ist es, den Ball auf die Turmatten des verteidigenden Teams abzulegen. Nach einem erfolgreichen Abschluss erhält das verteidigende Team den Ball.
- Foulregeln: Die „Airex“-Gymnastikmatten dürfen weder von der verteidigenden noch von der angreifenden Partei betreten werden.
Es wird körperlos gespielt, d.h. GegenspielerInnen dürfen nicht berührt bzw. eng gedeckt werden. Gelingt es einem verteidigenden Team, den Ball abzufangen und unter Kontrolle zu bekommen, so wird es sofort zum angreifenden Team.
- Ballregeln: Der Ball darf nur gepasst und nicht gedribbelt werden.
- Fangregeln: Es ist erlaubt, nach einem fehlerhaften Fangversuch den Ball noch einmal aufzunehmen.
- SchrittregeIn: Entsprechend den Handballregeln: max. 3 Schritte mit dem Ball in der Hand.
- Spielablauf: Team A greift gegen Team B an. Ist es erfolgreich oder kommt der Ball nach Ballverlust in den Besitz von Team B, so greift dieses gegen Team C an usw.
- Das Spiel 3 : 3 : 3 wird von einer Schiedsrichterin bzw. einem Schiedsrichter geleitet, die oder der auf die Einhaltung der beschriebenen Regeln achtet.

Skizze



Legende

●	Mannschaft A	■	Turnmatte	●	Ball
○	Mannschaft B	→	Lauf	→	Pass
⊗	Mannschaft C	→	Pass		

Bewertungskriterien im Angriff

- ▶ Verteidigungslücken erkennen und nutzen
 - Freie Räume zwischen den GegenspielerInnen erkennen und nutzen, um sich dem Ziel anzunähern.
- ▶ Von GegenspielerIn lösen, freilaufen und anbieten
 - Sich vor GegenspielerIn postieren, von GegenspielerIn durch Lauffinten und Richtungswechsel lösen bzw. aus dem Verteidigungsschatten laufen, um angespielt werden zu können.
- ▶ Ball sichern

- Im Ballbesitz den Ball durch entsprechenden Körpereinsatz (Körper zwischen Ball und GegenspielerIn) gegen Angriffe der GegenspielerIn sichern.
- ▶ Freistehende MitspielerIn wahrnehmen und anspielen
 - Wahrnehmen, ob MitspielerIn anspielbar ist und den Ball dem oder der am günstigsten postierten MitspielerIn zuspielen.
- ▶ Im Zusammenspiel Ball dem Ziel annähern
 - Den Ball innerhalb des eigenen Teams so zuspielen, dass eine Annäherung an das Ziel erreicht wird.

Bewertungskriterien in der Verteidigung

- ▶ Passwege zumachen und Bälle abfangen
 - Sich als VerteidigerIn in die Passwege zwischen AngreiferInnen stellen und zugepasste Bälle abfangen.
- ▶ Zwischen AngreiferIn und Ziel bleiben
 - Sich als VerteidigerIn stets so positionieren, dass man zwischen AngreiferInnen und dem Ziel steht.
- ▶ Laufwege von AngreiferInnen besetzen
 - Sich als VerteidigerIn so positionieren, dass mögliche Laufwege von AngreiferInnen zum Ziel zugestellt werden.

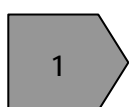
Bewertung

- Während des Spiels 3 : 3 : 3 findet eine Bewertung der allgemeinen Sportspielfähigkeit der KandidatInnen nach den angegebenen Bewertungskriterien durch Prüfungsteams statt, die sich aus zwei PrüferInnen und dem Schiedsrichter bzw. der Schiedsrichterin zusammensetzen.
- Die Bewertung lautetet „bestanden“ oder „nicht bestanden“.

4.2 Basketball

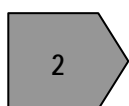
Durchführungsrichtlinien - Komplexübung

- Der Kandidat bzw. die Kandidatin muss die Komplexübung, in der die basketballspezifischen Fertigkeiten Standwurf, Korbleger, Passen und Fangen sowie Dribbling mit Handwechsel überprüft werden, ***zweimal ohne Unterbrechung*** durchlaufen.
- Für ***Linkshänder*** wird die Komplexübung so aufgebaut, dass sie ***einen Korbleger von links*** mit der linken Hand durchführen können.
- Die Fertigkeiten müssen ***regelgerecht***, insbesondere ohne Schrittfehler, demonstriert werden.
- Ein ***maximales Zeitlimit von 1 Minute*** darf nicht überschritten werden.



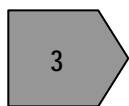
Dribbling

Regelgerechter Beginn des Dribblings.



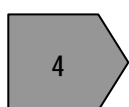
Stopp vor Standwurf

Regelgerechter Stopp aus dem Dribbling, flüssiger Übergang zur Wurfbewegung.



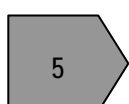
Standwurf im Bereich der Freiwurflinie

Wurfposition mit korrekter Armhaltung, Wurf oberhalb der Stirn, Abklappen des Handgelenks, hohe Wurfparabel.



Passen und Fangen in der Bewegung

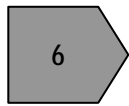
Keine Schrittfehler beim Passen und Fangen, genauer, druckvoller Pass zum Spieler bzw. zur Spielerin, sicheres Fangen des Rückpasses, regelgerechter Beginn des Dribblings.



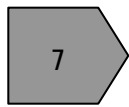
Dribbling mit Handwechsel

Schnelle Bewegungsausführung, insbesondere schneller Handwechsel vor den Hütchen, sichere Ballkontrolle auf beiden Seiten.

Passen und Fangen in der Bewegung



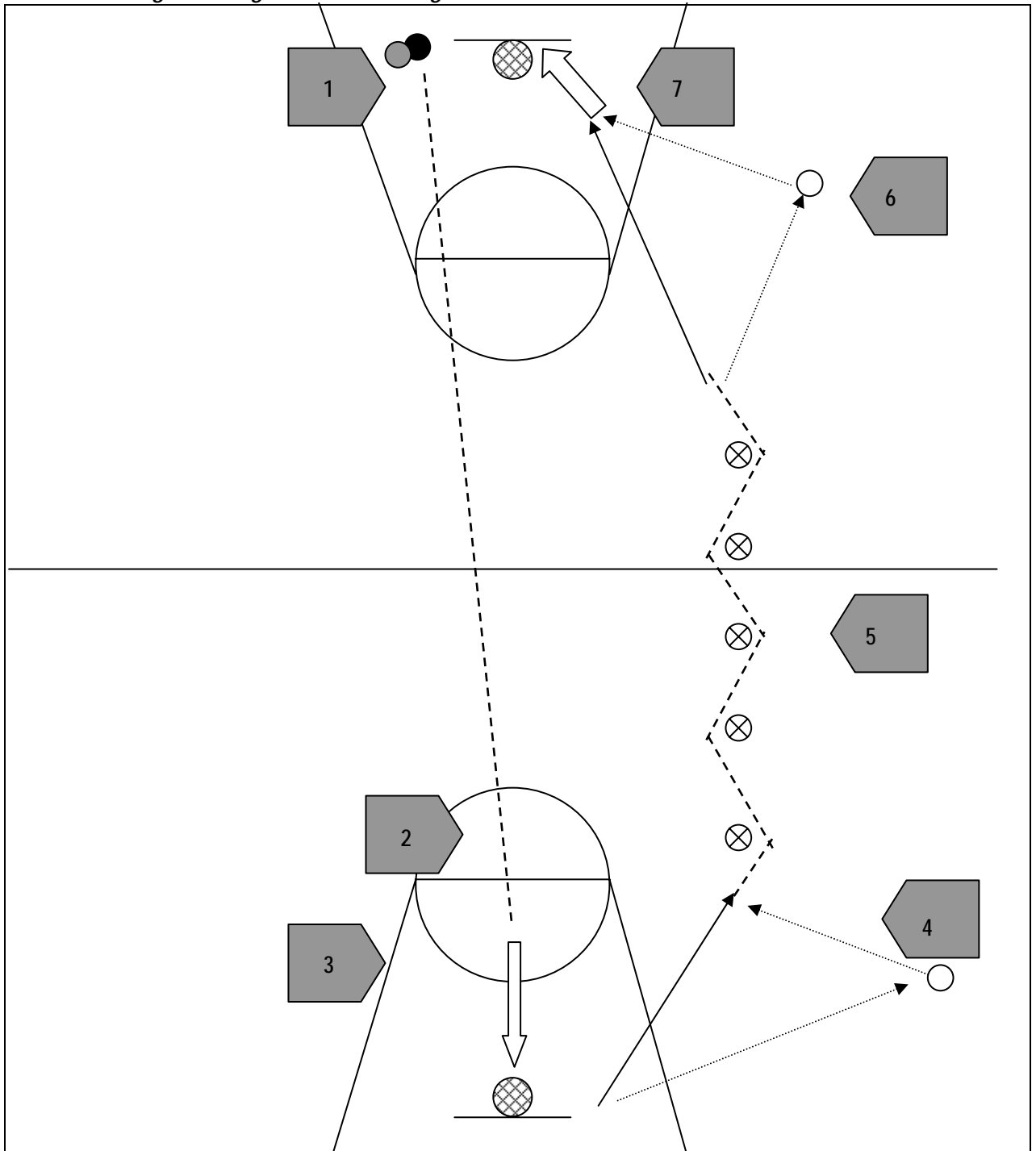
Keine Schrittfehler beim Passen und Fangen, genauer, druckvoller Pass zum Spieler bzw. zur Spielerin, sicheres Fangen des Rückpasses, regelgerechter Beginn des Zweikontakt-Rhythmus für den Korbleger.



Druckwurf-Korbleger

Regelgerechter Zweikontaktrhythmus, aktiver Einsatz des Schwungbeins, Streckung des Wurfarms, Abklappen des Handgelenks beim Wurf, Wurf in den Korb mit Hilfe des Korbbretts.

Beschreibung der Aufgabe – Bewertungskriterien



Legende



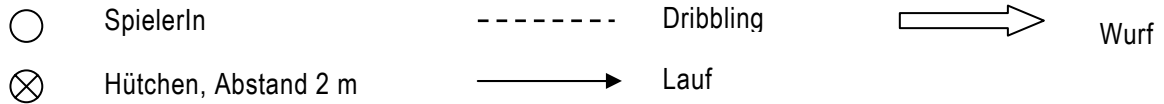
KandidatIn



Ball



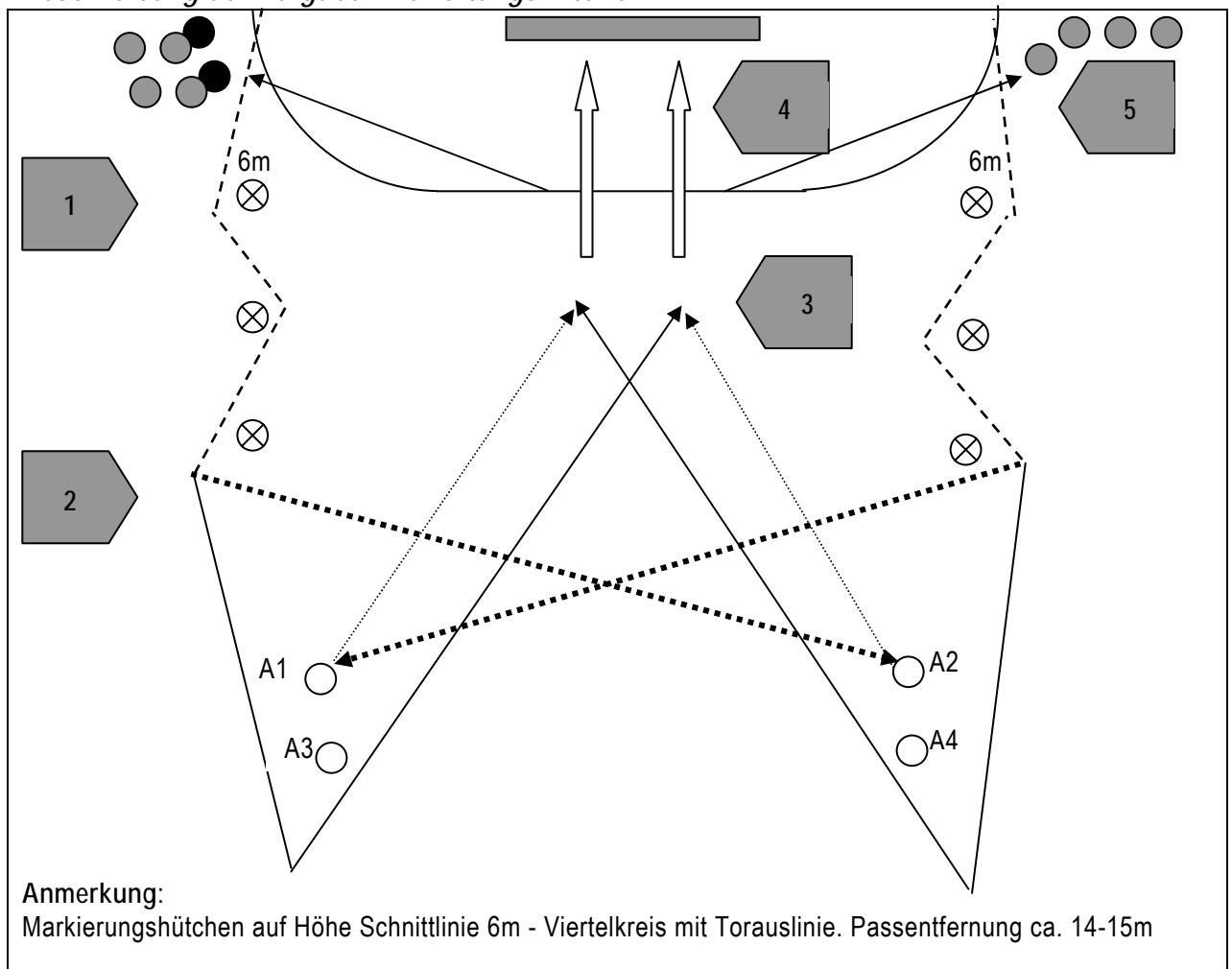
Pass

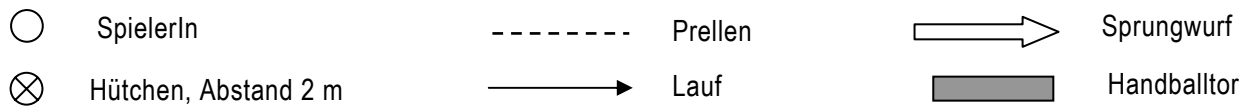
**Bewertung**

- Es findet eine Bewertung der basketballspezifischen Fertigkeiten nach den angegebenen Bewertungskriterien durch eine Prüferin bzw. einen Prüfer statt.
- Die Bewertung lautet „bestanden“ oder „nicht bestanden“.

4.3 Handball**Komplexübung - Durchführungsrichtlinien**

- Die Kandidatin/der Kandidat muss die Komplexübung, in der die handballspezifischen Fertigkeiten Prellen, Passen und Schlagwurf aus der Bewegung, Ballannahme in der Bewegung, Sprungwurf, Zielgenauigkeit, Timing, sowie Orientierungsfähigkeit auf dem Spielfeld überprüft werden, *viermal ohne Unterbrechung (zweimal von links, zweimal von rechts)* durchlaufen.
- *Rechtshänder* beginnen die Komplexübung auf der *rechten Seite*, *Linkshänder* auf der *linken Seite*.
- Die Fertigkeiten müssen *regelgerecht*, insbesondere ohne Schrittfehler und Übertreten von Markierungen, demonstriert werden.
- In den vier Umläufen der Komplexübung müssen *mindestens zwei Treffer* in der gekennzeichneten oberen Hälfte des Handballtores erzielt werden.

Beschreibung der Aufgabe - Bewertungskriterien**Legende**



1 **Prellen**
Ball muss in zügigem Lauftempo jeweils mit der Außenhand mit seitlicher hüfthoher Führung sicher um die Markierungen geprellt werden. Der Ball wird hüfthoch geprellt und mit der Hand zum Boden gedrückt. Dabei wird das Handgelenk gebeugt.

2 **Pass**
Präziser Pass zum bzw. zur diagonal gegenüber stehenden SpielerIn A 2, so dass der Ball problemlos gefangen werden kann. Passausführung mit zurückgenommener Wurf Schulter, Ellbogen über Schulterhöhe, in Wurf Ausgangsposition befindet sich Wurfhand mit leicht aufgeklapptem Handgelenk hinter dem Ellbogen.

3 **Fangen des Rückpasses in der Bewegung**
Nach Umlaufen der SpielerInnen A1 und A3 sicheres Fangen des von A 2 gespielten Rückpasses.

4 **Sprungwurf aus der Bewegung**
Je nach Entfernung zum Tor Sprungwurf nach Aufprellen oder ohne Aufprellen des Balles. Beim Sprungwurf Absprung mit dem der Wurfhand gegenüberliegenden Bein, präziser Wurf im Sprung in die gekennzeichnete Trefferfläche (obere Hälfte des Handballtores).

5 **Übungsdurchführung Gegenseite**
Ohne Unterbrechung Aufnahme des Balles auf der Gegenseite und gleicher Übungsablauf gegengleich.

Wenn die ersten zwei KandidatInnen die Komplexübung absolviert haben, wechseln die SpielerInnen A 1 und A 2 als KandidatInnen zum Beginn der Komplexübung, A 3 und A 4 werden zu SpielerInnen A 1 und A 2 und die KandidatInnen reihen sich jeweils dahinter als A 3 und A 4 ein.

Bewertung

- Es findet eine Bewertung der handballspezifischen Fertigkeiten nach den angegebenen Bewertungskriterien durch eine Prüferin bzw. einen Prüfer statt.
- Die Bewertung lautet „bestanden“ oder „nicht bestanden“.

4.4 Fußball

Komplexübung - Durchführungsrichtlinien

- Die Kandidatin/der Kandidat durchläuft die Komplexübung, in der die fußballspezifische Fertigkeit Dribbling überprüft wird, zweimal.
- Der Ball darf während der Komplexübung *nicht zum Stillstand* kommen.
- Der Test beginnt und endet, wenn die Kandidat(inn)en und der Ball die Grundlinie überschreiten.

1 **Pass**
Die Kandidat(inn)en passen den ruhenden Ball (30 cm neben dem ersten Hütchen auf der Grundlinie) in den Raum zwischen dem dritten und dem vierten Hütchen. Nach dem Pass sprinten sie außerhalb der Hütchen, erlaufen den Ball und bringen ihn unter Kontrolle.

2 **Dribbling**
Danach wird der Ball wie in der Skizze beschrieben um die Hütchen gedribbelt. Ballsicherndes, beidfüßiges Dribbling: Ball wird jeweils mit der Innenseite des äußeren Fußes an dem Hütchen vorbeigeführt, Ball wird eng am Fuß geführt, Körper wird beim Umdribbeln jeweils zwischen

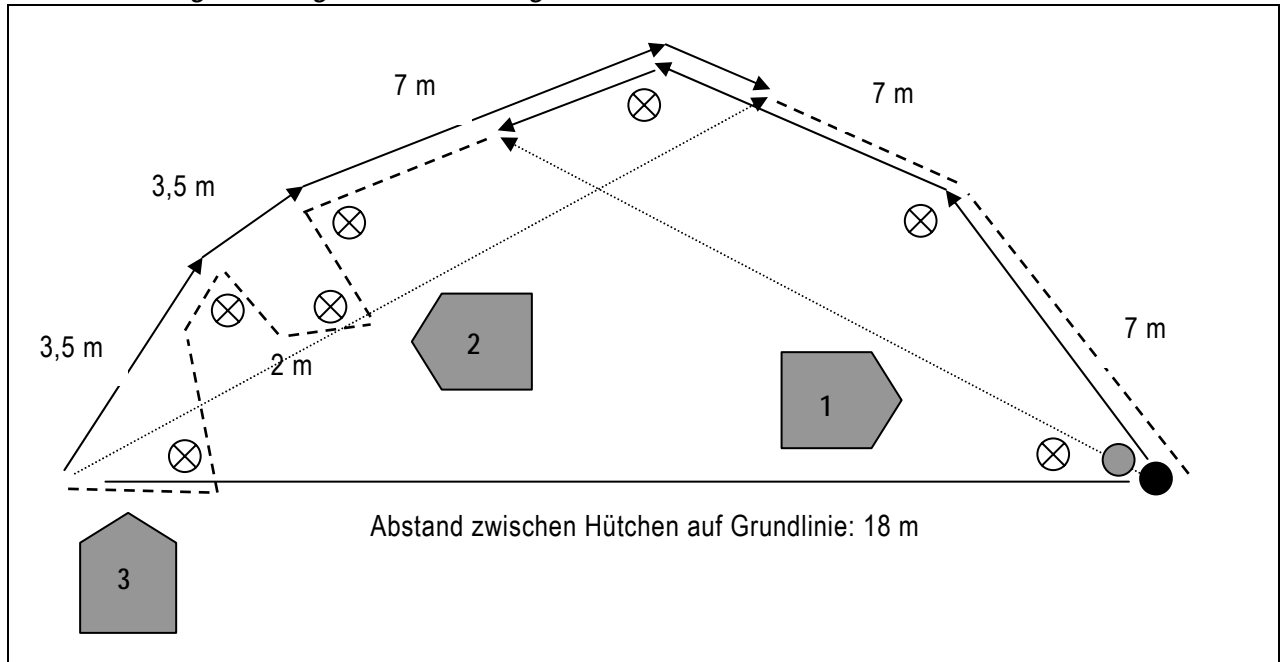
Markierung und Ball gehalten, Kopf wird beim Dribbling angehoben, Blick ca. 3 m vor dem Ball auf den Boden gerichtet.

3

Pass

Die Kandidat(inn)en passen den Ball nach dem Umdribbeln des letzten Hütchens in den Raum zwischen dem zweiten und dem dritten Hütchen. Nach dem Pass sprinten sie außerhalb der Hütchen, erlaufen den Ball, bringen ihn unter Kontrolle und dribbeln den Ball beim ersten Hütchen über die Grundlinie.

Beschreibung der Aufgabe - Bewertungskriterien



Legende

●	KandidatIn▶	Pass
●	Ball	-----	Lauf mit Ball
⊗	Hütchen, Abstand 3 m	————▶	Lauf

Bewertung

- Den Kandidat(inn)en stehen zwei Versuche zur Verfügung. Gewertet wird der bessere Versuch.
- Der Test ist bestanden, wenn folgende Zeiten nicht überschritten werden: Männer: 23 sec, Frauen: 30 sec.
- Die Bewertung lautet „bestanden“ oder „nicht bestanden“.

4.5 Volleyball

Die Ergänzungsprüfung zum Nachweis der körperlich-motorischen Eignung in Volleyball ist zweigeteilt:

- a) Volleyballspezifische Fertigkeiten: Komplexübung
- b) Volleyballspezifische Spielfähigkeit: Kleinfeldspiel 3 : 3

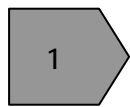
4.5.1 Volleyballspezifische Fertigkeiten: Komplexübung

Durchführungsrichtlinien

- Durchgeführt wird die Komplexübung auf einer Hälfte des Volleyball-Feldes (9m x 9m).
- In der Komplexübung werden die volleyballspezifischen Fertigkeiten Oberes Zuspiel „OZ“ (Pritschen) und Unteres Zuspiel „UZ“ (Baggern) nacheinander überprüft. Der Kandidat bzw. die Kandidatin absolviert zunächst einen Durchgang (mehrmals hin und zurück) mit einer Zuspielart (OZ oder UZ). Daran schließt sich ohne Unterbrechung ein Durchgang (mehrmals hin und zurück) mit der anderen Zuspielart. Dabei darf er oder sie wahlweise rechts oder links sowie wahlweise mit dem OZ oder UZ beginnen.

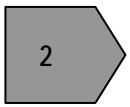
- Das Zurückspielen der von den ZuwerferInnen (A1, A2, A3) hoch zugeworfenen Bälle muss regelgerecht mit OZ und UZ so erfolgen, dass die ZuspielerInnen den Ball im Stand über Kopfhöhe auffangen können.
- Das Zuwerfen der Bälle durch die ZuwerferInnen erfolgt in dem Moment, in dem die KandidatInnen die Hütchen passieren.
- Der Ablauf der Komplexübung wird nie unterbrochen, sondern der oder die KandidatIn soll sich kontinuierlich zur nächsten Anspielstation weiterbewegen.

Beschreibung der Aufgabe - Bewertungskriterien



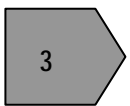
Oberes Zuspiel (Pritschen)

Regelgerechtes OZ mit kurzer Ballberührung, Ball wird über Kopfhöhe und vor der Stirn gespielt, Streckung der Beine und Arme beim Zuspiel. Ball muss über eine Entfernung von 6-7 Metern zurückgespielt werden, dabei einen Scheitelpunkt 1-2 Meter über Netzhöhe (Frauen 2,24 m, Männer 2,43 m) erreichen und von den ZuwerferInnen über Kopfhöhe gefangen werden können.



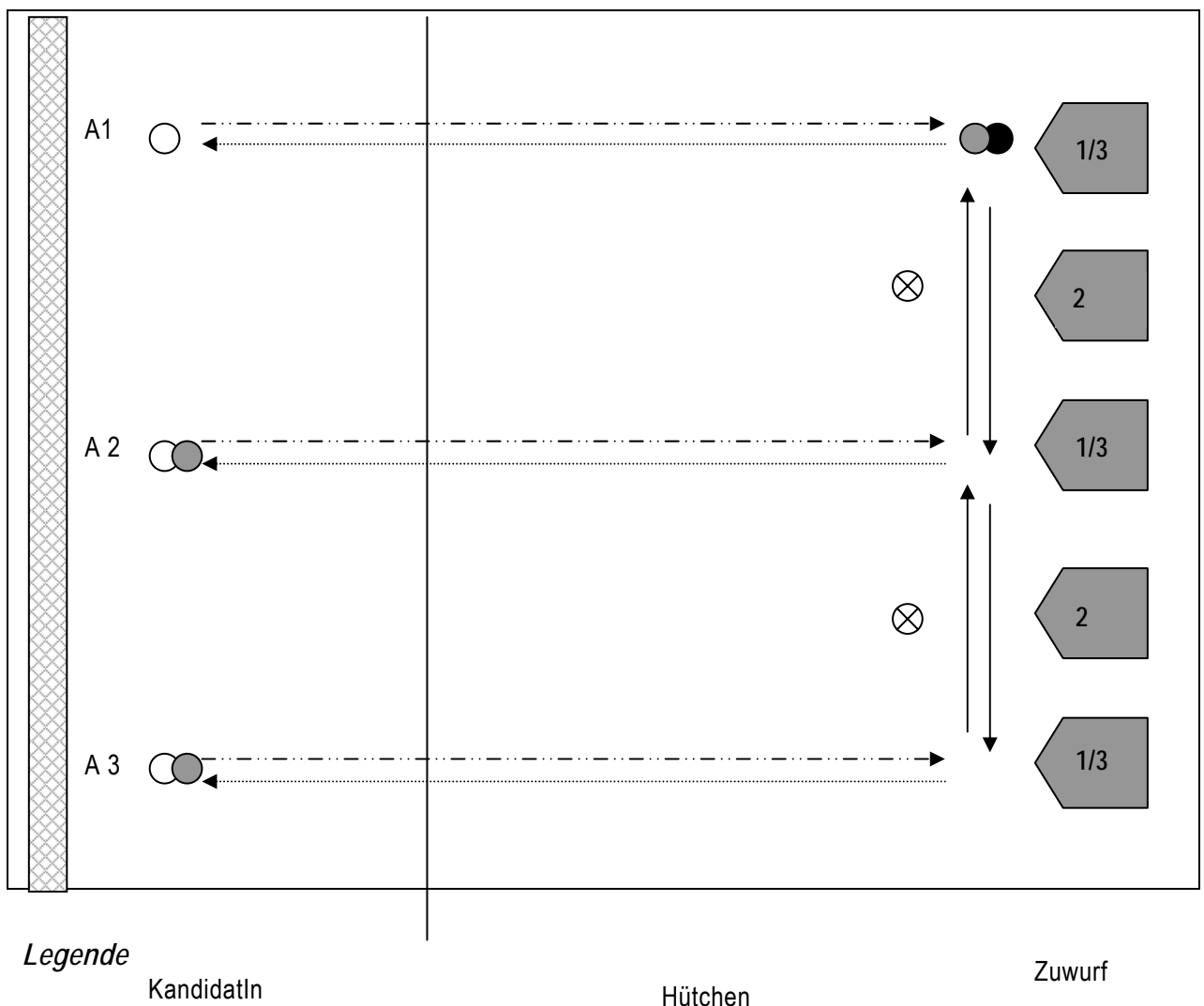
Seitliches Bewegen mit Seitstellschritten in Spielposition

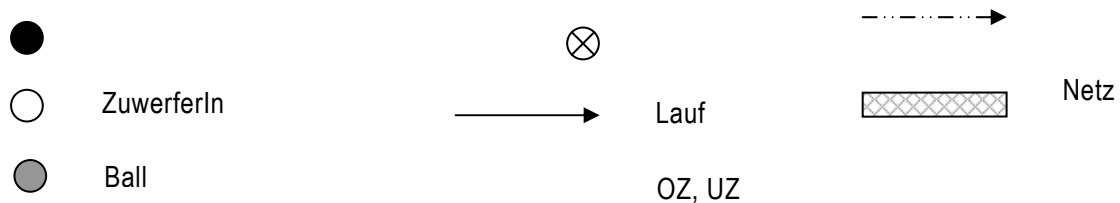
Flüssige Seitwärtsbewegung mit Nachstellschritten und ohne Überkreuzen der Füße. Schnelle Einnahme der Spielposition in Schrittgrätschstellung.



Unteres Zuspiel (Baggern)

Ballannahmeposition mit gerade nach vorn gestreckten Armen. Treffen des Balles mit der Innenseite der Unterarme. Spielen des Balles mit vorwärts gerichteter Streckbewegung der Beine. Ball muss über eine Entfernung von 6-7 Metern zurückgespielt werden, dabei einen Scheitelpunkt 1-2 Meter über Netzhöhe (Frauen, Männer) erreichen und von den ZuwerferInnen über Kopfhöhe gefangen werden können.





Bewertung

- Es findet eine *Bewertung* der volleyballspezifischen Fertigkeiten nach den angegebenen Bewertungskriterien durch eine Prüferin oder einen Prüfer statt.
- Die Bewertung lautetet „bestanden“ oder „nicht bestanden“.

4.5.2 Volleyballspezifische Spielfähigkeit: Kleinfeldspiel 3 : 3

Durchführungsrichtlinien

- 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).
- Spielball: Volleyball.
- 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.
- Spielregel: 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.
- Spielablauf: Im Verlauf der Spielzeit soll jeder Kandidat bzw. jede Kandidatin mindestens zweimal aufschlagen.
- Das Spiel 3 : 3 wird von einer Schiedsrichterin bzw. einem Schiedsrichter geleitet, die oder der auf die Einhaltung der beschriebenen Regeln achtet.

Bewertungskriterien

- ▶ Technische Ausführung
 - Oberes Zuspiel: siehe Bewertungskriterien Komplexübung
 - Unteres Zuspiel: siehe Bewertungskriterien Komplexübung
 - 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 in der Mannschaft
 - Frühzeitiges Erkennen des Ballweges
 - Rechtzeitiges Bewegen hin zum fliegenden Ball
 - Einnehmen der geeigneten Annahme- bzw. Spielposition
 - Sichere Ballannahme
 - Genaues und hohes Zuspiel zum oder zur MitspielerIn
 - Spiel in die gegnerische Spielfeldhälfte in ungedeckte Räume
 - Kontinuierliches Wiedereinnehmen der zugewiesenen Spielposition auf dem Spielfeld im Verlauf des Spiels

Bewertung

- Während des Spiels 3 : 3 findet eine Bewertung der volleyballspezifischen Sportspielfähigkeit der KandidatInnen nach den angegebenen Bewertungskriterien durch Prüfungsteams statt, die sich aus zwei PrüferInnen und dem Schiedsrichter bzw. der Schiedsrichterin zusammensetzen.
- Die Bewertung lautetet „bestanden“ oder „nicht bestanden“.

4.6 Positiver Abschluss des Bewegungsbereiches „Spielorientierte Bewegungshandlungen“

Bestanden ist die Ergänzungsprüfung zum Nachweis der körperlich-motorischen Eignung im Bereich der „Spielorientierten Bewegungshandlungen“ dann, wenn 3 Spielbereiche aus 4 Spielbereichen positiv absolviert werden.

5 Turnerische Bewegungshandlungen

5.1 Frauen

5.1.1 Aufgabenstellungen

Es steht für folgende Übungen je ein Versuch zur Verfügung (Ausnahme Sprung: 2 Versuche):

- ▶ Sprung: Sprunghocke (2 Versuche) über Sprungtisch (1,10 hoch, Abstand des Sprungbrettes ist beliebig)
- ▶ Reck – schulterhoch (Übungsverbindung): Hüftaufschwung vl. rw.; Hüftumschwung vl. rw.; Felgunterschwung;
- ▶ Balken: Kürübungen mit Pflichtelementen im Umfang von mind. 2 Längen
- ▶ Boden: (Übungsverbindung): 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 (Übungsverbindung)
 - 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 (Übungsverbindung 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: 2 Versuche):

- ▶ **Sprung:** Sprunghocke (2 Versuche) über Sprungtisch (1,20 hoch, das Sprungbrett ist mind. 1,60 m von Gerätmitte entfernt)
- ▶ **Boden:**
 - Handstand abrollen, Handstützüberschlag sw., re. und li., Handstützüberschlag vw., Stützphase und Landung auf einer Niedersprungmatte
- ▶ **Reck:**
 - **sprunghoch:** Hüftaufschwung vl. rw.
 - **schulterhoch:** Kippaufschwung (aus dem Vorlaufen oder Vorschweben) – Hüftumschwung vl. rw. – Felgunterschwung (Übungsverbindung)
- ▶ **Barren (hoch):**
 - Oberarmkippe – Oberarmstand – Abrollen in den Grätschsitz – Heben der Beine – Rückschwung – hohe Wende (Übungsverbindung)

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 (Übungsverbindung aus dem Hüftumschwung vl. rw.)
 - Die Arme bleiben gestreckt
 - Die Hüfte ist in der Flugphase zumindest auf Stangenhöhe
- ▶ **Barren (hoch):**
 - Oberarmkippe (aus dem Einspringen in den Oberarmhang)
 - Vorschwingen bei gestreckter Hüfte und gestreckten Beinen in den Umkehrpunkt
 - Schließen und Öffnen des Hüftwinkels mit gestreckten Beinen (deutlicher schnellkräftiger Kippstoß mit gestreckten Beinen nach vorne oben)

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

5.4 Positiver Abschluss des Bewegungsbereiches „Turnerische Bewegungshandlungen“

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

→ Frauen und Männer (4 Aufgabenbereiche):.....zumind. 20 Punkte

Es darf nur ein Aufgabenbereich weniger als 5 Punkte betragen. Zwei Aufgabenbereiche unter 5 Punkten bedeuten "nicht bestanden", auch wenn die Gesamtpunktezahl über 20 Punkte beträgt.