

# Leistungsanforderungen

Leistungsanforderungen und Bewertungsgrundsätze für den Bachelor-Studiengang **Gymnasien/ Gesamtschulen** für das Fach Sport:

## Schwimmen

### 1. 100 m Schwimmen

davon die ersten 50 m Brustschwimmen und die zweiten 50 m Kraulschwimmen

Zeitlimit: Männer 2:00 min      Frauen: 2:10 min

Es bestehen für die im Zeitlimit zu demonstrierenden Schwimmarten gleichzeitig folgende qualitative Anforderungen:

Brustschwimmen: Regelgerechte Bewegungsausführung der Arm- und Beinbewegungen in Anlehnung an die gültigen Wettkampfbestimmungen des Deutschen Schwimmverbandes.

Kraulschwimmen: Rhythmische Integration der Atmung in den Gesamtbewegungsablauf mit Ausatmung ins Wasser.

### 2. 20 m Streckentauchen mit Startsprung vom Block (max. 2 Versuche)

Anforderungen an die Bewegungsausführung:

Der Übergang ins Tauchen muss nach dem Startsprung direkt erfolgen.

Die Tauchstrecke muss deutlich unterhalb der Wasseroberfläche (ca. 1m) zurückgelegt werden, das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit einem Körperteil ist auf der gesamten Strecke nicht erlaubt.

## Leichtathletik

### Männer

1. a) Hochsprung: 1,40 m oder  
b) Weitsprung: 4,75 m
2. Kugelstoßen: (Kugelgewicht 7,26 kg): 7,60 m
3. 3000-m-Lauf in 13:00 Min.

### Frauen

1. a) Hochsprung: 1,15 m oder  
b) Weitsprung: 3,70 m
2. Kugelstoßen: (Kugelgewicht 4 kg): 6,70 m
3. 2000-m-Lauf in 11:00 Min.

## Turnen

Von drei zur Wahl stehenden Geräten müssen zwei absolviert und bestanden werden. Zur Wahl stehen Boden, Reck und Sprung.

1. **Boden:** fließend geturnte Bewegungsverbinding bestehend aus: Aufschwingen in den Handstand - abschwingen, Rolle vorwärts, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Rolle rückwärts, Rad Technische Ausführungskriterien:

gestreckter Körper beim Handstand, kontrolliertes Rücksenken in die Schrittstellung  
Streckung der Beine bei der Rolle vorwärts, symmetrisches Stützen der  
Hände, mit Streckung der Arme deutliches Freiwerden des Kopfes und  
der Schulter vom Boden bei der Rolle rückwärts  
Gestreckter Körper (Hüftstreckung) beim Rad, durch die Senkrechte geturnt

**2. Reck:** (schulterhoch): fließend geturnte Bewegungsverbinding bestehend aus:  
Aufschwung, Umschwung vorlings rückwärts, Unterschwingung aus dem Stütz oder Stand  
Technische Ausführungskriterien:  
deutliche Stützphase nach dem Umschwung  
deutliches Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels und Hüftstreckung  
verbunden mit einer deutlichen nach vorne-oben Bewegung beim Unterschwingung

**3. Sprung:** Sprunghocke oder Sprunggrätsche (2 Versuche)  
Pferd quer gestellt (Frauen 1,20 m hoch, Männer 1,30 m hoch, Brettabstand mind. 1,00 m)  
Technische Ausführungskriterien:  
beidbeiniger Absprung, gleichzeitiger Stütz und Abdruck der Hände,  
kontrollierte Landung auf beiden Füßen  
bei der Sprunghocke gerades Hocken, ohne dass die Füße das Pferd berühren  
bei der Sprunggrätsche Streckung der Beine und Füße

## Spiele

Die Überprüfung der Spielfähigkeit bezieht sich auf **ein** Sportspiel. Die Wahl des Sportspiels trifft der Bewerber bei der Anmeldung. Die Überprüfung umfasst folgende Anforderungen:

- 1. Basketball:** Demonstration der Spielfähigkeit, Streetball (drei gegen drei auf einen Korb).  
Dazu erfolgt in der Regel die Überprüfung folgender Techniken:
  - Passen und Fangen
  - Dribbeln
  - Korbleger aus dem Dribbling
  - Positionswurf
- 2. Fußball:** Demonstration der Spielfähigkeit in einem Kleinfeld (fünf gegen fünf auf zwei Tore).  
Dazu erfolgt in der Regel die Überprüfung folgender Techniken:
  - Ball annehmen/Dribbeln
  - Innenseitstoß
- 3. Handball:** Demonstration der Spielfähigkeit in einem Kleinspielfeld (drei gegen drei auf zwei Tore).  
Dazu erfolgt in der Regel die Überprüfung folgender Techniken:
  - Passen und Fangen
  - Dribbeln
  - Sprungwurf
- 4. Volleyball:** Demonstration der Spielfähigkeit in einem Kleinspielfeld (drei gegen drei auf dem Kleinfeld 4,5 x 6 m).  
Dazu erfolgt in der Regel die Überprüfung folgender Techniken:
  - Pritschen
  - Baggern

## Leistungsanforderungen und Bewertungsgrundsätze für den Bachelor-Studiengang **Berufskolleg** für das Fach Sport:

### Schwimmen

#### 1. **100 m Schwimmen**

davon die ersten 50 m Brustschwimmen und die zweiten 50 m Kraulschwimmen

Zeitlimit: Männer 2:00 min      Frauen: 2:10 min

Es bestehen für die im Zeitlimit zu demonstrierenden Schwimmarten gleichzeitig folgende qualitative Anforderungen:

Brustschwimmen: Regelgerechte Bewegungskombination der Arm- und Beinbewegungen in Anlehnung an die gültigen Wettkampfbestimmungen des Deutschen Schwimmverbandes.

Kraulschwimmen: Rhythmische Integration der Atmung in den Gesamtbewegungsablauf mit Ausatmung ins Wasser.

#### 2. **20 m Streckentauchen mit Startsprung vom Block (max. 2 Versuche)**

Anforderungen an die Bewegungskombination:

Der Übergang ins Tauchen muss nach dem Startsprung direkt erfolgen.

Die Tauchstrecke muss deutlich unterhalb der Wasseroberfläche (ca. 1m) zurückgelegt werden, das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit einem Körperteil ist auf der gesamten Strecke nicht erlaubt.

### Leichtathletik

#### Männer

1. a) Hochsprung: 1,40 m oder  
b) Weitsprung: 4,75 m
2. Kugelstoßen: (Kugelgewicht 7,26 kg): 7,60 m
3. 3000-m-Lauf in 13:00 Min.

#### Frauen

1. a) Hochsprung: 1,15 m oder  
b) Weitsprung: 3,70 m
2. Kugelstoßen: (Kugelgewicht 4 kg): 6,70 m
3. 2000-m-Lauf in 11:00 Min.

### Turnen

Von drei zur Wahl stehenden Geräten müssen zwei absolviert und bestanden werden. Zur Wahl stehen Boden, Reck und Sprung.

1. **Boden:** fließend geturnte Bewegungsabfolge bestehend aus: Aufschwüngen in den Handstand - abschwüngen, Rolle vorwärts, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Rolle rückwärts, Rad Technische Ausführungskriterien:  
gestreckter Körper beim Handstand, kontrolliertes Rücksenken in die Schrittstellung  
Streckung der Beine bei der Rolle vorwärts, symmetrisches Stützen der

Hände, mit Streckung der Arme deutliches Freiwerden des Kopfes und der Schulter vom Boden bei der Rolle rückwärts  
Gestreckter Körper (Hüftstreckung) beim Rad, durch die Senkrechte geturnt

**2. Reck:** (schulterhoch): fließend geturnte Bewegungsverbinding bestehend aus:  
Aufschwung, Umschwung vorlings rückwärts, Unterschwingung aus dem Stütz oder Stand  
Technische Ausführungskriterien:  
deutliche Stützphase nach dem Umschwung  
deutliches Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels und Hüftstreckung  
verbunden mit einer deutlichen nach vorne-oben Bewegung beim Unterschwingung

**3. Sprung:** Sprunghocke oder Sprunggrätsche (2 Versuche)  
Pferd quer gestellt (Frauen 1,20 m hoch, Männer 1,30 m hoch, Brettabstand mind. 1,00 m)  
Technische Ausführungskriterien:  
beidbeiniger Absprung, gleichzeitiger Stütz und Abdruck der Hände,  
kontrollierte Landung auf beiden Füßen  
bei der Sprunghocke gerades Hocken, ohne dass die Füße das Pferd berühren  
bei der Sprunggrätsche Streckung der Beine und Füße

## Spiele

Die Überprüfung der Spielfähigkeit bezieht sich auf **ein** Sportspiel. Die Wahl des Sportspiels trifft der Bewerber bei der Anmeldung. Die Überprüfung umfasst folgende Anforderungen:

- 1. Basketball:** Demonstration der Spielfähigkeit, Streetball (drei gegen drei auf einen Korb).  
Dazu erfolgt in der Regel die Überprüfung folgender Techniken:
  - Passen und Fangen
  - Dribbeln
  - Korbleger aus dem Dribbling
  - Positionswurf
- 2. Fußball:** Demonstration der Spielfähigkeit in einem Kleinfeld (fünf gegen fünf auf zwei Tore).  
Dazu erfolgt in der Regel die Überprüfung folgender Techniken:
  - Ball annehmen/Dribbeln
  - Innenseitstoß
- 3. Handball:** Demonstration der Spielfähigkeit in einem Kleinspielfeld (drei gegen drei auf zwei Tore).  
Dazu erfolgt in der Regel die Überprüfung folgender Techniken:
  - Passen und Fangen
  - Dribbeln
  - Sprungwurf
- 4. Volleyball:** Demonstration der Spielfähigkeit in einem Kleinspielfeld (drei gegen drei auf dem Kleinfeld 4,5 x 6 m).  
Dazu erfolgt in der Regel die Überprüfung folgender Techniken:
  - Pritschen
  - Baggern

# Leistungsanforderungen und Bewertungsgrundsätze für den Bachelor-Studiengang **Haupt-/ Real- und Gesamtschulen** für das Fach Sport:

## Schwimmen

### 1. 100 m Schwimmen

davon die ersten 50 m Brustschwimmen und die zweiten 50 m Kraulschwimmen

Zeitlimit: Männer 2:05 min Frauen: 2:15 min

Es bestehen für die im Zeitlimit zu demonstrierenden Schwimmarten gleichzeitig folgende qualitative Anforderungen:

Brustschwimmen: Regelgerechte Bewegungsausführung der Arm- und Beinbewegungen in Anlehnung an die gültigen Wettkampfbestimmungen des Deutschen Schwimmverbandes.

Kraulschwimmen: Rhythmische Integration der Atmung in den Gesamtbewegungsablauf mit Ausatmung ins Wasser.

### 2. 20 m Streckentauchen mit Startsprung vom Block (max. 2 Versuche)

Anforderungen an die Bewegungsausführung:

Der Übergang ins Tauchen muss nach dem Startsprung direkt erfolgen.

Die Tauchstrecke muss deutlich unterhalb der Wasseroberfläche (ca. 1m) zurückgelegt werden, das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit einem Körperteil ist auf der gesamten Strecke nicht erlaubt.

## Leichtathletik

### Männer

- 1A. a) Hochsprung: 1,40 m oder  
b) Weitsprung: 4,75 m

#### oder

- 1B. Kugelstoßen: (Kugelgewicht 7,26 kg): 7,60 m

2. 3000-m-Lauf in 13:00 Min.

### Frauen

- 1A. a) Hochsprung: 1,15 m oder  
b) Weitsprung: 3,70 m

#### oder

- 1B. Kugelstoßen: (Kugelgewicht 4 kg): 6,70 m

2. 2000-m-Lauf in 11:00 Min.

## Turnen

Von drei zur Wahl stehenden Geräten müssen zwei absolviert und bestanden werden.

Zur Wahl stehen Boden, Reck und Sprung.

- 1. Boden:** fließend geturnte Bewegungsverbinding bestehend aus: Aufschwingen in den Handstand - abspringen, Rolle vorwärts, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Rolle rückwärts, Rad  
Technische Ausführungskriterien:  
gestreckter Körper beim Handstand, kontrolliertes Rücksenken in die Schrittstellung  
Streckung der Beine bei der Rolle vorwärts, symmetrisches Stützen der Hände, mit Streckung der Arme deutliches Freiwerden des Kopfes und der Schulter vom Boden bei der Rolle rückwärts

- 2. Reck:** (schulterhoch): fließend geturnte Bewegungsverbinding bestehend aus:  
Aufschwung, Umschwung vorlings rückwärts, Unterschwingung aus dem Stütz oder Stand  
Technische Ausführungskriterien:  
deutliche Stützphase nach dem Umschwung  
deutliches Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels und Hüftstreckung  
verbunden mit einer deutlichen nach vorne-oben Bewegung beim Unterschwingung
- 3. Sprung:** Sprunghocke oder Sprunggrätsche (2 Versuche)  
Pferd quer gestellt (Frauen 1,20 m hoch, Männer 1,30 m hoch, Brettabstand mind. 1,00 m)  
Technische Ausführungskriterien:  
beidbeiniger Absprung, gleichzeitiger Stütz und Abdruck der Hände,  
kontrollierte Landung auf beiden Füßen  
bei der Sprunghocke gerades Hocken, ohne dass die Füße das Pferd berühren  
bei der Sprunggrätsche Streckung der Beine und Füße

## Spiele

Die Überprüfung der Spielfähigkeit bezieht sich auf **ein** Sportspiel. Die Wahl des Sportspiels trifft der Bewerber bei der Anmeldung. Die Überprüfung umfasst folgende Anforderungen:

- 1. Basketball:** Demonstration der Spielfähigkeit, Streetball (drei gegen drei auf einen Korb).  
Dazu erfolgt in der Regel die Überprüfung folgender Techniken:  
- Passen und Fangen  
- Dribbeln  
- Korbleger aus dem Dribbling
- 2. Fußball:** Demonstration der Spielfähigkeit in einem Kleinfeld (fünf gegen fünf auf zwei Tore).  
Dazu erfolgt in der Regel die Überprüfung folgender Techniken:  
- Ball annehmen/Dribbeln  
- Innenseitstoß
- 3. Handball:** Demonstration der Spielfähigkeit in einem Kleinspielfeld (drei gegen drei auf zwei Tore).  
Dazu erfolgt in der Regel die Überprüfung folgender Techniken:  
- Passen und Fangen  
- Dribbeln  
- Eine Wurfart
- 4. Volleyball:** Demonstration der Spielfähigkeit in einem Kleinspielfeld (drei gegen drei auf dem Kleinfeld 4,5 x 6 m).  
Dazu erfolgt in der Regel die Überprüfung folgender Techniken:  
- Pritschen  
- Baggern

# Leistungsanforderungen und Bewertungsgrundsätze für den Bachelor-Studiengang **Grundschule** für das Fach Sport:

## Schwimmen

### 1. 100 m Schwimmen

davon die ersten 50 m Brustschwimmen und die zweiten 50 m Kraulschwimmen

Zeitlimit: Männer 2:10 min      Frauen: 2:20 min

Es bestehen für die im Zeitlimit zu demonstrierenden Schwimmarten gleichzeitig folgende qualitative Anforderungen:

Brustschwimmen: Regelgerechte Bewegungsausführung der Arm- und Beinbewegungen in Anlehnung an die gültigen Wettkampfbestimmungen des Deutschen Schwimmverbandes.

Kraulschwimmen: Rhythmische Integration der Atmung in den Gesamtbewegungsablauf mit Ausatmung ins Wasser.

### 2. 20 m Streckentauchen mit Startsprung vom Block (max. 2 Versuche)

Anforderungen an die Bewegungsausführung:

Der Übergang ins Tauchen muss nach dem Startsprung direkt erfolgen.

Die Tauchstrecke muss deutlich unterhalb der Wasseroberfläche (ca. 1m) zurückgelegt werden, das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit einem Körperteil ist auf der gesamten Strecke nicht erlaubt.

## Allgemeine Fähigkeiten

### Ausdauer

Rundlauf über 12 min zurückgelegte Strecke mind. 2100 m bei Frauen und 2500 m bei Männern

### Schnellkraft

Beidhändiger Medizinballwurf (2 kg) über Kopf aus der Schrittstellung. Mindestweite bei Frauen 6,50 m bei Männern 9,50 m.

**Koordination unter Zeitdruck** (Wiener Koordinationsparcours). Die Hindernisstrecke muss in höchstens 38 sek. (Frauen) und 35 sek. (Männer) bewältigt werden.

1. Rolle rückwärts – Rolle vorwärts auf Bodenmatten
2. 360°-Drehung um die Körperlängsachse (Umsprung/Umtreten)
3. Balancieren über eine umgedrehte Langbank bis zu einer Markierung
4. Achterlauf um zwei durch ein Gummiseil miteinander verbundene Ständer, wobei das Seil bei einer Schleife zu unterlaufen, bei der anderen zu überspringen ist
5. Slalomrollen: Der in einem Gymnastikring bereitliegende Medizinball (2 kg) ist mit den Händen oder Füßen slalommäßig um fünf Kegel zu rollen und wieder sicher im Ring abzulegen. Fehler wie das Umwerfen eines Kegels oder unsicheres Deponieren des Medizinballs sind sofort zu korrigieren.
6. Kreuzsprungkombination: Mittels Klebestreifen wird ein Kästchenmuster am Boden markiert. Der Proband nimmt die Ausgangsstellung (Linker Fuß an der Position 0) ein und überspringt entsprechend der Zahlenfolge jeweils mit dem äußeren Bein, also kreuzweise, das mittlere Kästchenfeld, bis er mit dem neunten Sprung beidbeinig an der Position 9/10 zum Stand kommt Fehler wie das Auslassen eines Sprunges oder das Betreten des Mittelfeldes führen zur Wiederholung der ganzen Aufgabe.
7. Karreehüpfen: Ein mit Klebestreifen auf dem Boden markierte Quadrat ist durch Hüpfen auf einem Bein je einmal nach vor- und rückwärts, rechts, links und vorwärts, also fünfmal, zu überspringen. Fehler wie das Auslassen eines Sprunges oder das Betreten des Innenfeldes erfordern eine Wiederholung der Aufgabe.

8. Hindernisklettern: Ein quer gestellter Stufenbarren ist als Hindernis so zu bewältigen, dass der vordere (niedrige) Holm untertaucht und der hintere (höhere) Holm überklettert wird. Die Holme sollen den größtmöglichen Abstand erhalten.

### **Spiel**

Die Überprüfung der Spielfähigkeit bezieht sich auf das Mitspielen in einem vereinfachten Sportspiel. (z. B. Unihoc, Korbball oder Kopfhandball). Dabei werden die Ballannahme und die Ballabgabe überprüft.