

Leistungsanforderungen in der Eignungsprüfung nach G und SP

1. Leichtathletik

In den nachfolgend genannten Disziplinen sind folgende Mindestleistungen zu erbringen:

Disziplin	Frauen	Männer
Kugelstoßen (Kugelgewicht)	6,50 m (4,0 kg)	7,65 m (7,25 kg)
Hochsprung	1,15 m	1,40 m
2000 m	11:30 Min.	---
3000 m	---	14:00 Min.

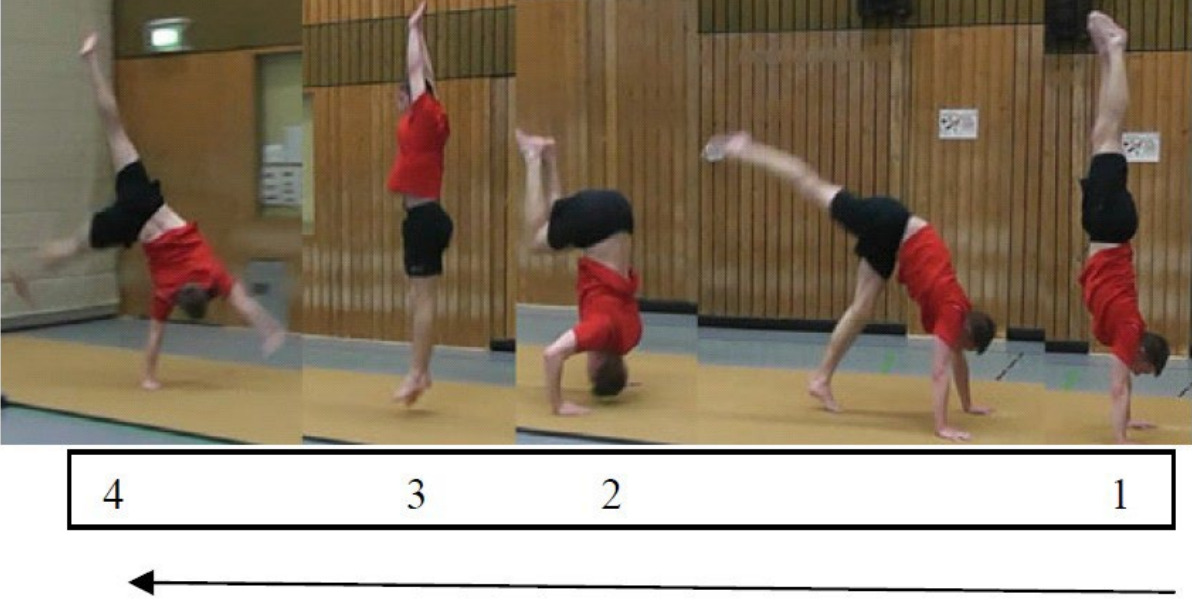
Die Prüfung erfolgt nach internationalen Wettkampfbregeln.

2. Schwimmen

Das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen (der DLRG / des DRK / des DSV) in Silber gilt als Nachweis der schwimmerischen Qualifikation. Der Nachweis, dessen Erwerb nicht länger als zwei Jahre zurückliegen darf, muss spätestens zum Termin der Eignungsprüfung vorgelegt werden. Ein Nachreichen ist nicht möglich.

3. Gerätturnen

Folgende Turntechniken müssen innerhalb einer Gerätekombination gezeigt werden (alle Elemente flüssig hintereinander - in Einzelfällen kann nach Aufforderung der Prüfungskommission ein Element wiederholt werden):

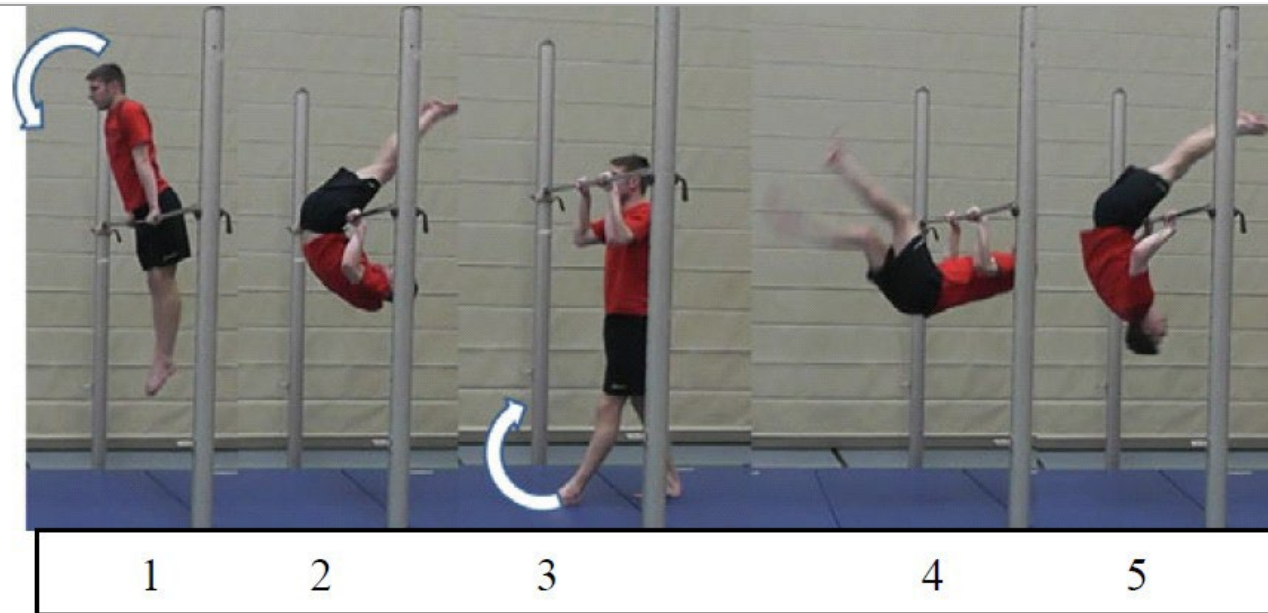
Inhalt	Kriterien	
<p>Boden: Aufschwüngen in den Handstand (1) Rückschwüngen zum Stand, Rolle rückwärts (2), Streck sprung mit halber Drehung (3), Rad (4) aus dem Anlaufen mit Anhöpfer</p>	<p>Gestreckter Körper, kein Hohlkreuz; kontrolliertes Rücksenken der Beine in den Stand Deutliche Streckung der Arme mit Freiwerden des Kopfes, Rad mit Streckung von Hüfte und Beinen durch die Senkrechte</p>	

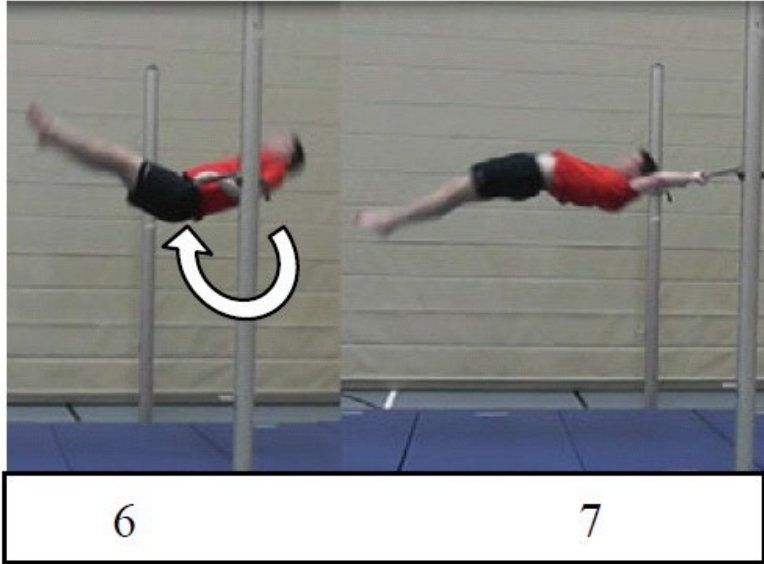
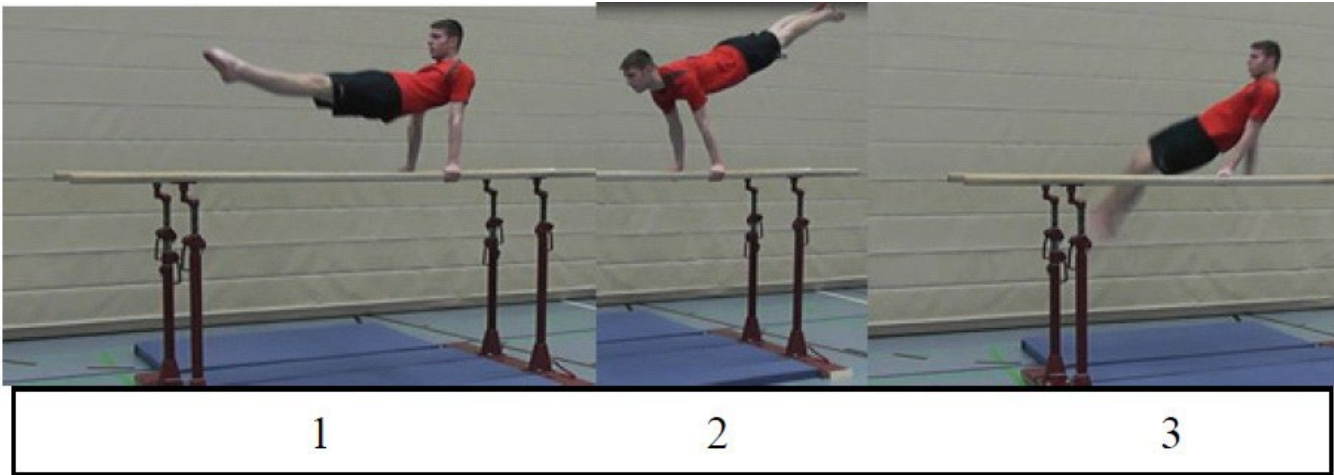
Reck (kinnhoch):
aus dem Anlauf
**Sprung in den
Stütz (1),
Felgabzug** („Rolle
vorwärts“ 2),
kurzes Halten im
Beugehang,
Absenken zum
Stand (3),

Hüftaufschwung
rückwärts zum
Stütz (4, 5),
Hüftumschwung
rückwärts in den
Stütz (6),
Niedersprung
rückwärts in den
Stand,

Flüssiges
Absenken nach
vorne; Halten im
Beugehang vor
dem Aufsetzen
der Füße;

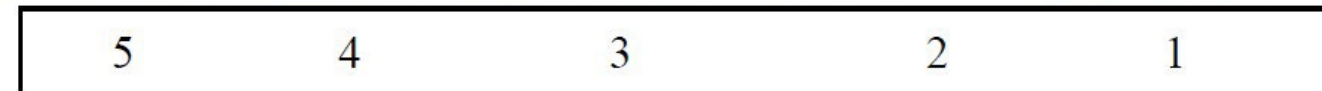
dynamisches
Aufschwingen in
den Stütz;
Bewegungsfluss
beim Umschwung
zum
kontrollierten
Stütz



<p>Unterschwung aus dem Stand (7); weiterlaufen zum...</p>	<p>Bewegung vor-hoch mit Streckung des Arm-Rumpfwinkels und der Hüfte, sichere beidbeinige Landung</p>	
<p>Parallelebarren (schulterhoch): aus dem Anlauf Sprung in den Stütz, 4 mal Vor- und Rückschwung (1,2), Kehre in den Stand seitlings (3); weiterlaufen zum...</p>	<p>deutliches Schwingen <u>über</u> Holmhöhe mit Körperspannung und Hüftstreckung im Vor- und Rückschwung; kein Berühren des Holmes beim Abgang, sicherer Stand mit Griff zum Holm</p>	

erhöhten
Übungsbalken:
Balancieren
vorwärts bis in die
Balkenmitte (1),
Strecksprung (2),
halbe Drehung
beidbeinig aus der
engen
Schrittstellung (3);
balancieren
rückwärts (4) bis
zum Balkenende,
erneute halbe
Drehung,
Hocksprung (5)
auf eine Matte;

Bewegungssicher
heit,
Körperspannung,
deutliche
Flugphase beim
Sprung,
Drehung auf den
Fußballen, Fersen
hochgezogen,
deutliche
Hockbewegung
vor-hoch,
sichere
beidbeinige
Landung



Anlauf zum...

Pferd quer (1.10 m hoch, Brettabstand mind. 1m):
Sprunghocke mit Absprung vom Reutherbrett

Beidbeiniger Absprung, dynamischer Stütz und gerade Hockbewegung mit deutlichem Abdruck von den Armen zum Über- (nicht Durch-) hocken ohne Gerät- Berührung durch die Füße. Sicherer Stand.



Gesamtablauf der Turntechniken:



[Download Video](#)

4. Kleines Spiel

Im Bereich der Spiele ist eine Spielprüfung in dem Kleinen Spiel „Parteiball“ zu absolvieren.

Prüfungsform:

Zwei Mannschaften spielen auf einem Spielfeld gegeneinander. Die jeweils ballbesitzende Mannschaft versucht, zehn Pässe innerhalb der eigenen Mannschaft zu erreichen. Die nicht ballbesitzende Mannschaft versucht, dies zu verhindern. Nach zehn Pässen wechselt der Ball in die andere Mannschaft. Fängt die abwehrende Mannschaft den Ball, versucht sie ebenfalls, zehn Pässe zu erreichen. Während des Spiels ist die situations- und spielregelgerechte Anwendung elementarer Techniken und Taktiken im Angriff und in der Abwehr zu demonstrieren (Dauer: ca. 10 Minuten).

Folgende Beurteilungskriterien sind in Abwehr und Angriff relevant:

Innerhalb einer Manndeckung sind

- elementare Techniken des Zusammenspiels (v.a. sicheres Passen und Fangen im Angriff sowie Abwehrbewegungen und -grundstellung) anzuwenden,
- situationsangemessene Wahrnehmungen, Antizipationen und Entscheidungen im Spiel vorzunehmen (z.B. Erkennen des freien Mitspielers; Vorwegnahme des Verhaltens der Mit- und Gegenspieler, situationsangemessene Entscheidung für das Abspiel zu einem freistehenden Mitspieler).
- elementare individualtaktische Maßnahmen innerhalb des Zusammenspiels in der eigenen Mannschaft einzusetzen (z.B. im Angriff: Freilaufen, Täuschungen; in der Abwehr: Bälle abfangen, Bälle erobern)