

## Leistungsanforderungen in der Eignungsprüfung nach GyGe, BK und HRGe

### 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	11:00 Min.	---
3000 m	---	13:30 Min.

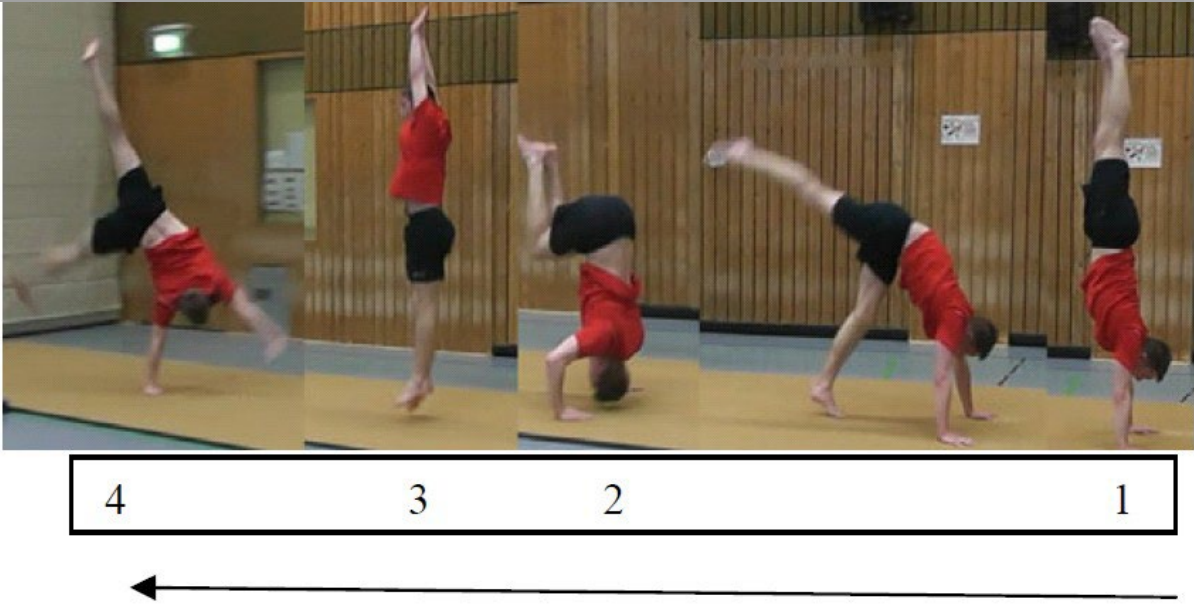
Die Prüfung erfolgt nach internationalen Wettkampfbregeln.

### 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):

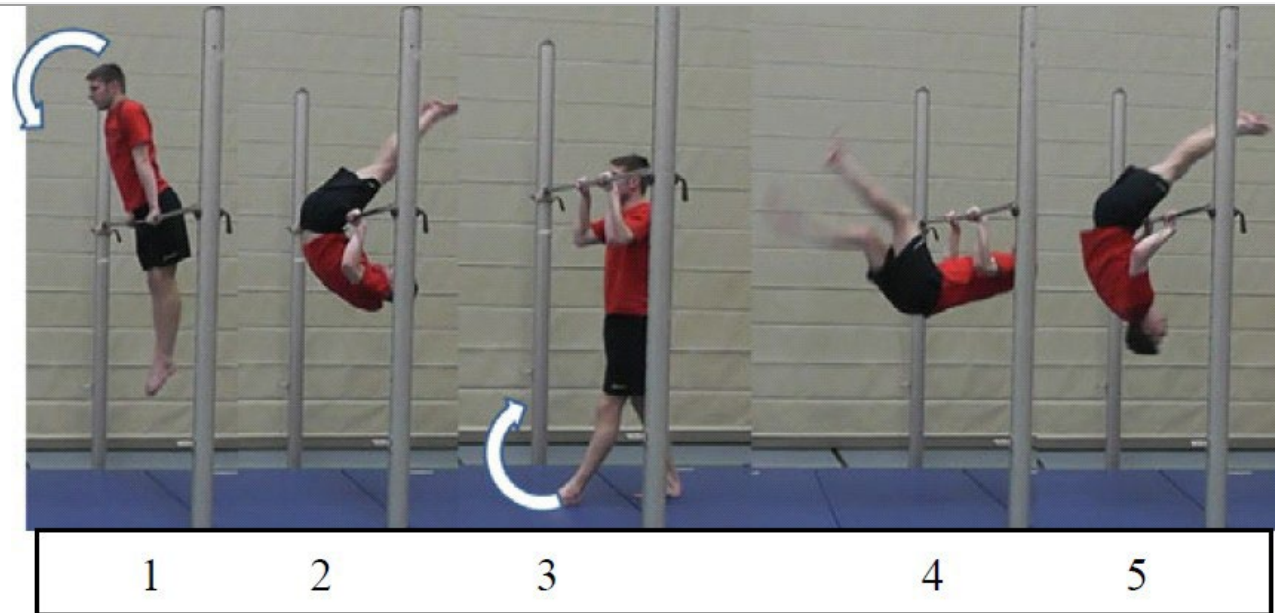
Inhalt	Kriterien	
<b>Boden:</b> <b>Aufschwüngen in den Handstand (1)</b> Rückschwüngen zum Stand,  <b>Rolle rückwärts (2), Strecksprung mit halber Drehung (3), Rad (4)</b> aus dem Anlaufen mit Anhüpfer	Gestreckter Körper, kein Hohlkreuz; kontrolliertes Rücksenken der Beine in den Stand  Deutliche Streckung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

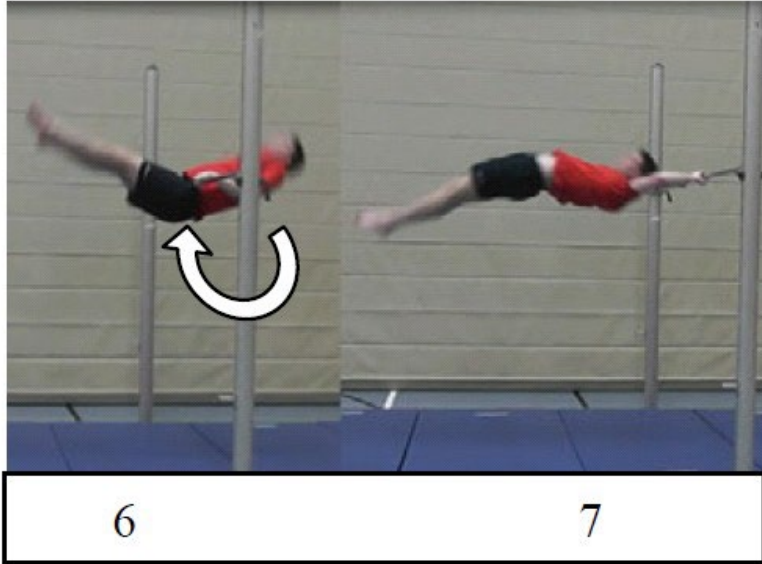
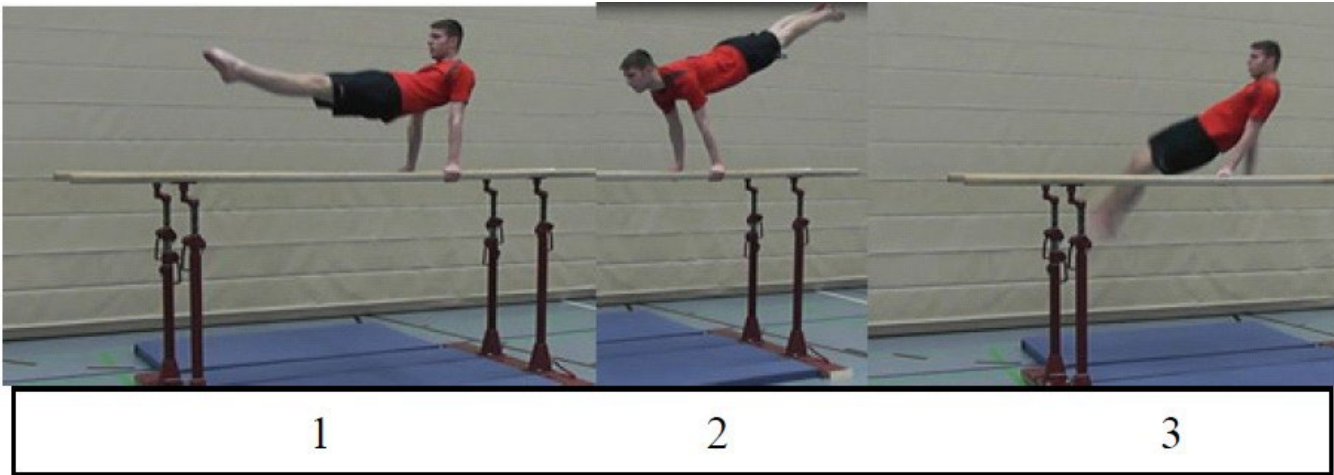
**Reck (kinnhoch):**  
aus dem Anlauf  
**Sprung in den  
Stütz (1),  
Felgabzug** („Rolle  
vorwärts“ 2),  
kurzes Halten im  
Beugehang,  
Absenken zum  
Stand (3),

**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;

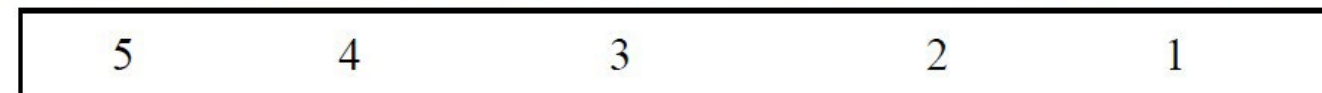
dynamisches  
Aufschwingen in  
den Stütz;  
Bewegungsfluss  
beim Umschwung  
zum  
kontrollierten  
Stütz



<p>Unterschwung aus dem Stand (7); weiterlaufen zum...</p>	<p>Bewegung vorhoch mit Streckung des Arm-Rumpfwinkels und der Hüfte, sichere beidbeinige Landung</p>	
<p><b>Parallelebarren (schulterhoch):</b> aus dem Anlauf Sprung in den Stütz, 4 mal <b>Vor- und Rückschwung</b> (1,2), <b>Kehre</b> 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. Sportspiele nach Angebot der Hochschule

In den Sportspielen ist eine Spielprüfung in einem der folgenden Sportspiele, **das von dem Prüfungskandidaten/der Prüfungskandidatin bei der Prüfungsanmeldung ausgewählt wird**, zu absolvieren: Basketball, Fußball oder Handball.

Prüfungsform:

Entweder im Zielspiel oder in einer reduzierten Gleichzahlspielform auf ein oder zwei Ziel(e) ist die situations- und spielregelgerechte Anwendung elementarer Techniken und Taktiken im Angriff und in der Abwehr in dem ausgewählten Sportspiel zu demonstrieren (Dauer: ca. 10 Minuten).

Folgende Beurteilungskriterien sind auf einer oder zwei Spielposition(en) in Abwehr und Angriff relevant:

##### **Basketball**

Im Rahmen einer raum- und mannorientierten 5:5-Abwehr- und Angriffsformation sind

- elementare Techniken des Zusammenspiels (v.a. Passen und Fangen im Angriff sowie Abwehrbewegungen und -grundstellung) und des Zielwurfes (v.a. Korbleger, Positions- und Sprungwurf) in der Grobform anzuwenden,
- elementare individual- und gruppentaktische Maßnahmen zum Herausspielen und Verhindern einer Korbwurfmöglichkeit einzusetzen (z.B. im Angriff: Freilaufen, Anbieten, Täuschungen; in der Abwehr: Zwischen Gegenspieler und Korb, Helfen, übergeben – übernehmen),
- situationsangemessene Wahrnehmungen, Antizipationen und Entscheidungen im Spiel vorzunehmen (z.B. Erkennen des freien Mitspielers oder der Lücke für den Wurf; Vorwegnahme des Verhaltens der Mit- und Gegenspieler, situationsangemessene Entscheidung für den Wurf oder das Abspiel zu einem Mitspieler),
- ein Umschalten von Abwehr auf Angriff (d.h. Gegenstoß initiieren und/oder geordneter Aufbau) sowie von Angriff auf Abwehr (d.h. schnelles Rückzugsverhalten) zu zeigen.

##### **Handball**

Im Rahmen einer reduzierten Spielform (in der Regel: 4:4+2) sind

- elementare Techniken des Zusammenspiels (v.a. Passen und Fangen in der Stoßbewegung im Angriff sowie Abwehrbewegungen und -grundstellung) und des Zielwurfes (v.a. Schlag- und Sprungwurf) in der Grobform anzuwenden,

- elementare individual- und gruppentaktische Maßnahmen zum Herausspielen und Verhindern einer Torwurfmöglichkeit einzusetzen (z.B. im Angriff: Täuschungen, Parallelstoß, Lang-, Rückpass; in der Abwehr: Heraustreten – Einordnen – Sichern, Übergeben – Übernehmen),
- situationsangemessene Wahrnehmungen, Antizipationen und Entscheidungen im Spiel vorzunehmen (z.B. Erkennen des freien Mitspielers oder der Lücke für den Torwurf; Vorwegnahme des Verhaltens der Mit- und Gegenspieler, situationsangemessene Entscheidung für den Torwurf oder das Abspiel zu einem Mitspieler),
- ein Umschalten von Abwehr auf Angriff (d.h. Gegenstoß initiieren und/oder geordneter Aufbau) sowie von Angriff auf Abwehr (d.h. schnelles Rückzugsverhalten) zu zeigen.

## **Fußball**

Im Rahmen einer raum- und/oder mannorientierten Abwehr- und Angriffsformation sind

- elementare Techniken des Zusammenspiels (v.a. Passen, Dribbling, Ballan- und -mitnahme im Angriff) und des Torschusses in der Grobform anzuwenden,
- elementare individual- und gruppentaktische Maßnahmen zum Herausspielen und Verhindern einer Torschussmöglichkeit einzusetzen (z.B. im Angriff: Freilaufen, Anbieten, Täuschungen; in der Abwehr: Stören des Gegenspielers, Helfen, übergeben – übernehmen),
- situationsangemessene Wahrnehmungen, Antizipationen und Entscheidungen im Spiel vorzunehmen (z.B. Erkennen des freien Mitspielers oder der Lücke für Passmöglichkeiten; Vorwegnahme des Verhaltens der Mit- und Gegenspieler, situationsangemessene Entscheidung für das Abspiel zu einem Mitspieler oder Torabschluss),
- ein Umschalten von Abwehr auf Angriff sowie von Angriff auf Abwehr zu zeigen.