

## **Studienordnungen 2023**

### **Studiengebiet I:**

Theorie und Praxis der Bewegungs- und Sportbereiche

### **Sportpraktische Prüfungen:**

**Prüfungsbedingungen und Bewertungskriterien**

**(Stand: 24.05.2024)**

## Modul I.A: Grundlagen – Modulprüfung: Sportpraktische Prüfung

### Grundlagen der Bewegungs- und Sportbereiche - Prüfungsanforderungen

#### 1 Inhalte

Die Modulprüfung im Modul A ist eine sportpraktische Prüfung und umfasst folgende Prüfungsteile:

- (1) „Wiener Koordinationsparcours (WKP)“,
- (2) Motorische Testbatterie Kondition
- (3) Elementare Spielfähigkeit in den Zielschusspielen sowie
- (4) Elementare Spielfähigkeit in den Rückschlagspielen.

#### 1.1 „Wiener Koordinationsparcours (WKP)“

Der „Wiener Koordinationsparcours (WKP)“ dient der Erfassung der koordinativen Fähigkeiten/Bewegungskoordination. Er umfasst acht Teilstationen, die es in der Reihenfolge 1 bis 8 zu bewältigen gilt.

<b>1. Rolle rückwärts – Rolle vorwärts</b>
Es wird eine Rolle rückwärts und sofort im Anschluss eine Rolle vorwärts auf einer Bodenmatte ausgeführt.
<b>2. 360°-Drehung um die Körperlängsachse</b>
Im Stand erfolgt eine 360° Drehung um die Körperlängsachse. Bei der Drehung müssen mindestens 270° erreicht werden.
<b>3. Balancieren über eine umgedrehte Langbank bis zu einer Markierung</b>
Es folgt ein Balancieren über eine umgedrehte Langbank bis zur 3m-Markierung.
<b>4. Achterlauf um zwei durch ein Gummiseil verbundene Ständer</b>
Zwei Ständer sind in einem Abstand von 2m mit einem Gummiseil (Höhe: 55 cm) verbunden. Diese sind in einem Achterlauf zu bewältigen. Dabei wird das Seil bei einer Schleife unterlaufen und bei der anderen übersprungen. Das Umwerfen des Ständers ist ein Fehler, der durch das wieder Aufstellen behoben werden muss. Danach kann der Achterlauf weiter fortgeführt werden.
<b>5. Slalomrollen</b>
Der in einem Gymnastikreifen bereitliegende Medizinball (2 kg) ist mit den Händen oder Füßen slalommäßig um fünf Kegel zu rollen und wieder sicher im Ring abzulegen. Die Kegel werden in einem Abstand von 5m aufgestellt. Fehler wie das Umwerfen eines Kegels oder unsicheres Deponieren des Medizinballs sind sofort zu korrigieren
<b>6. Kreuzsprungkombination</b>
Mittels Klebestreifen wird ein Kästchenmuster am Boden markiert. Der Studierende/ die Studierende 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/sie 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.

<b>7. Karreehüpfen</b>
Ein mit Klebestreifen auf dem Boden markiertes 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.
<b>8. Hindernisklettern</b>
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.

## 1.2 Motorische Testbatterie Kondition

<b>1. Liegestütz</b>
Es sollen innerhalb von 40 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich durchgeführt werden. In der Ausgangsposition liegen die Studierenden in Bauchlage auf dem Boden und die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Folgend werden die Hände hinter dem Rücken gelöst, neben den Schultern aufgesetzt und vom Boden abgedrückt. Im Anschluss wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Danach wird wieder die Ausgangsposition eingenommen und die nächste Liegestütz kann erfolgen. Es dürfen zwei Liegestütz zur Probe durchgeführt werden. Danach werden die korrekt ausgeführten Liegestütz in einem Zeitraum von 40 Sekunden gezählt und gewertet.
<b>2. Sit ups</b>
Es sollen in 40 Sekunden so viele Sit-ups wie möglich absolvieren werden. Während der Durchführung werden die Füße von einer weiteren Person fixiert und die Beine im Kniegelenk um ca. 80° gebeugt. Die Finger werden an die Schläfe gehalten. Aus der liegenden Position soll der Oberkörper so aufgerichtet werden, dass beide Ellenbogen beide Knie berühren. Anschließend sollen die Schultern die Matte berühren. Dann kann der nächste Sit-up erfolgen. Es dürfen zwei Sit ups zur Probe durchgeführt werden, bevor die korrekt ausgeführten Sit ups in einem Zeitraum von 40 Sekunden gezählt und gewertet werden.
<b>3. Rumpfbeuge</b>
Die Studierenden stehen ohne Schuhe auf einem extra angefertigten Holzkasten. Der Oberkörper wird langsam nach vorne gebeugt und die Hände werden parallel, entlang einer Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Kniegelenke bleiben dabei gestreckt. Die maximal erreichbare Dehnposition ist zwei Sekunden lang zu halten. Der Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen. Es werden zwei Wertungsdurchgänge ohne Probeversuch durchgeführt.
<b>4. 6- min Lauf</b>
In sechs Minuten soll eine möglichst lange Strecke (m) zurückgelegt werden.
<b>5. 30 m fliegend Sprint</b>
Es wird ohne Startsignal gestartet. Die Studierenden haben einen Anlauf von 20 Metern und sollen kurz vor der Startlinie auf maximale Geschwindigkeit beschleunigen. Die Zeit wird vom Überqueren der Startlinie bis zum Überlaufen der Ziellinie gemessen.

### 1.3 Überprüfung der elementaren Spielfähigkeit in den Zielschusspielen

**Prüfungsform:** Kleines Spiel „Zehnerball“ – auch „Parteball“ genannt – mit Hand, Fuß oder Schläger spielen (der Wechsel erfolgt nach Vorgabe der Prüfenden).

**Spielidee:** Zwei Mannschaften spielen auf einem Spielfeld gegeneinander. Die ballbesitzende Mannschaft A versucht, mit der Hand zehn Pässe und mit dem Fuß oder Schläger fünf Pässe innerhalb der eigenen Mannschaft zu erreichen. Dafür erhält sie einen Punkt. Nach dem Erreichen der vorgegebenen Anzahl an Pässen wechselt der Ball in die andere Mannschaft B. Die gegnerische Mannschaft B versucht gleichzeitig, die Passfolgen zu unterbrechen (bspw. durch Abfangen oder Berühren des Balles oder durch einen Regelfehler der ballbesitzenden Mannschaft). Sollte ihr dies bereits vor dem fünften bzw. zehnten Pass von Mannschaft A gelingen, kann Mannschaft B sofort versuchen, ebenfalls fünf bzw. zehn Pässe zu erreichen (d.h. einen Punkt).

**Spielerzahl:** 4:4 oder 5:5; es wird Mann-Mann- / Frau-Frau-Abwehr gespielt (d.h. es findet zwischen zwei gegnerischen Spieler:innen eine Zuordnung statt).

**Spielfeld:** Volleyball-Spielfeld oder vergleichbares Spielfeld.

#### **Spielmaterial:**

Variante a) mit der Hand: Soft- oder Gymnastik- oder Handball nach Wahl

Variante b) mit Fuß: Futsal- oder Fußball nach Wahl

Variante c) mit Schläger: Plastik- oder Holzschläger und Plastik- oder Hockeyball

#### **Umgang mit Ball:**

- Der Ball wird mit a) der Hand, b) dem Fuß und/oder c) einem Schläger gespielt.
- Mit Ball in der Hand dürfen max. 3 Schritte gelaufen, der Ball darf max. 3 Sekunden gehalten und nicht geprellt werden.
- Beim Spiel mit dem Fuß oder Schläger dürfen max. 5 Schritte mit Ball gedribbelt werden, dann erfolgt ein Abspiel.

**Umgang mit Gegenspieler:innen:** Es wird ohne Körperkontakt gespielt. Bei Körperkontakt erhält die gegnerische Mannschaft den Ball.

### 1.4 Überprüfung der elementaren Spielfähigkeit in den Rückschlagspielen

Teilprüfung Wandball: 2 Spieler:innen stehen vor einer Wand. Eine Linie (oder Langbank) parallel zur Wand definiert die Mindestabprallweite von 3,50m. Das Spielfeld ist 15m breit und nach hinten hin offen. Spieler:in A spielt den Ball an die Wand, sodass der Ball über die oben genannte Linie hinaus auf den Boden prallt. Der Ball darf dabei einmal nach Berührung der Wand auf dem Boden aufkommen. Es erfolgt ein Zuspiel zu Spieler:in B. Spieler:in B macht das gleiche und spielt den Ball zurück zu Spieler:in A. Es werden 3 Durchgänge absolviert, die Anzahl der Ballkontakte wird gezählt. Entscheidend ist der längste fehlerlose Durchgang. Das Material darf aus einer Auswahl an Schlägern und Bällen (inkl. Hand, Fuß) gewählt und auch zwischen den Durchgängen gewechselt werden.

## 2 Bewertungskriterien

Die Bewertung der sportpraktischen Prüfung ergibt sich für die einzelnen Stationen wie folgt:

Teilprüfung	Studentinnen	Studenten
Wiener Koordinationsparcours (in Sek.)	bestanden $\leq$ 38	bestanden $\leq$ 38
Liegestütz (Anzahl in 40 Sek.)	bestanden $\geq$ 14	bestanden $\geq$ 17
Sit ups (Anzahl in 40 Sek.)	bestanden $\geq$ 23	bestanden $\geq$ 26
Rumpfbeuge (in cm)	bestanden $\leq$ 10,5	bestanden $\leq$ 4,5
6-min-Lauf (in m)	bestanden $\geq$ 1100	bestanden $\geq$ 1242
30m-Sprint (fliegend) (in Sek.)	bestanden $\leq$ 4,35	bestanden $\leq$ 3,69

<p><b>Elementare Spielfähigkeit in den Zielschussspielen</b></p>	<p><b>Kriterien:</b></p> <p>Innerhalb einer Mann- bzw. Fraudeckung sind</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koordinative Fähigkeiten im Umgang mit dem Ball und Hand, Fuß und/oder Schläger (insbes. Orientierungs-, Differenzierung, Kopplungs-, Reaktions-, Umstellungsfähigkeit)</li> <li>• elementare Techniken des Zusammenspiels (v.a. sicheres Passen und Fangen / Annehmen des Balles in der Bewegung im Angriff sowie Abwehrbewegungen und -grundstellung),</li> <li>• situationsangemessene Wahrnehmungen, Antizipationen und Entscheidungen im Spiel (z.B. situationsangemessene Entscheidungen für das Abspiel zu einem freistehenden Mitspieler/ einer freistehenden Mitspielerin oder Abwarten, Bälle abfangen).</li> <li>• elementare individualtaktische Maßnahmen innerhalb des Zusammenspiels der eigenen Mannschaft (z.B. im Angriff: Freilaufen ohne Ball mit verschiedenen Laufrichtungen und -täuschungen, Pass-, Blick- oder Körpertäu-schungen sowie Passvarianten der Ballbesitzer:innen; in der Abwehr: Bälle erobern)</li> <li>• elementare gruppentaktische Maßnahmen zum Zusammenspiel in der eigenen Mannschaft (bspw. im Angriff Doppelpass / Give and Go; in der Abwehr: Aushelfen beim Durchbruch eines/r Spielers/-in)</li> <li>• elementare soziale Handlungsweisen (bspw. Rufen oder Handzeichen geben, Verhaltens-weisen der Mit- und Gegenspieler:innen im Spiel wahrnehmen, aktives Mitmachen trotz Unzufriedenheit) zu erkennen.</li> </ul>
<p><b>Elementare Spielfähigkeit in den Rückschlagspielen</b></p>	<p>≥ 5 korrekte Abfolgen = beide Partner:innen haben bestanden  1 Abfolge wird als korrekt definiert, wenn der Ball zurück bei A gelandet ist.  &lt; 5 Abfolgen = beide Partner:innen haben nicht bestanden</p>

### 3 Bewertungsmodus

Die sportpraktische Prüfung gilt als insgesamt bestanden, wenn jede einzelne Prüfungsstation mit bestanden bewertet wurde. Wird eine Station mit „nicht bestanden“ bewertet, gilt die gesamte sportpraktische Prüfung als nicht bestanden.