

Studiengebiet I: Theorie und Praxis der Bewegungs- und Sportbereiche

Sportpraktische Prüfungen:

Prüfungsbedingungen und Bewertungskriterien

(Stand: 23.01.2023)

Modul A – SCHWIMMEN (I.4): Sportpraktische Prüfung

Prüfungs- und Bewertungsmodalitäten Schwimmen

1. Zeitschwimmen

a. 50 m Delfin-, Rücken-, Brust- oder Kraulschwimmen

b. 400 m Brust- oder Kraulschwimmen

Bei der Prüfungsanmeldung ist jeweils eine der genannten Schwimmarten zu wählen. Die Prüflinge haben das Zeitschwimmen regelgerecht (nach den geltenden Wettkampfbestimmungen des DSV) auszuführen. Hierbei ist insbesondere auf die Vorgaben zum Anschlag, zu den Wendungen und der Ausführung der Schwimmarten zu achten. Der Start erfolgt nach der Ein-Start-Regel und kann beim Delfin-, Brust- und Kraulschwimmen auch aus dem Wasser erfolgen.

Während des Zeitschwimmens ist kein Wechsel der Schwimmart erlaubt.

Bewertung Zeitschwimmen:

Der Leistungsteil gilt als bestanden, wenn sowohl das 50-m- (1a) als auch das 400-m- (1b) Zeitschwimmen mit einer Bewertung von mindestens 4,0 bestanden wurden. Dabei wird auf die im Anhang dargestellte aktuelle Zeit-Noten-Tabelle abgestellt.

2. Demonstrationsteil

a. Schwimmarten und Wendungen

Es sind drei Schwimmarten (Delfin-, Rücken-, Brust- und/oder Kraulschwimmen) zu demonstrieren. Die Schwimmart, in der das 50-m-Zeitschwimmen (1a) absolviert wurde, wird im Demonstrationsteil (2a) nicht überprüft.

Die Demonstration der Schwimmarten und Wendungen beginnt mit einem Unterwasserabstoß von der Beckenwand und erfolgt über eine Schwimmstrecke von insgesamt 35 m. Die Schwimmart wird über 25 m bewertet. Anschließend werden die entsprechende Wende und der Übergang in die Schwimmart bewertet.

Die Wendungen sind den einzelnen Schwimmarten wie folgt zugeordnet:

Delfinschwimmen	→ Seitfall-/Kippwende
Rückenschwimmen	→ Rückenrollwende
Brustschwimmen	→ Seitfall-/Kippwende
Kraulschwimmen	→ Kraulrollwende

b. Start

Es ist ein Start (Blockstart oder Rückenstart) zu demonstrieren, der per Losverfahren zugeteilt wird. Beim Blockstart kann zwischen dem Greif- und dem Schrittstart gewählt werden.

Die Demonstration und Bewertung des Starts beginnt mit dem kompletten Startkommando und endet nach dem Übergang in die Schwimmart. Sollte dieser Prüfungsteil aus Sicht des/der Studierenden nicht erfolgreich gewesen sein, besteht die einmalige Möglichkeit der Wiederholung der Startdemonstration. Dies zeigt der/die Studierende direkt nach dem Auftauchen mit einem deutlichen Handzeichen gegenüber den Prüfer*innen an.

Bewertung Demonstrationsteil:

Für die Bewertung der Demonstrationsleistung ist im Besonderen der Bezug zum späteren Tätigkeitsfeld in der Schule ausschlaggebend. Die einzelnen Schwimmarten, Wenden und Starts sind mit ihren charakteristischen Merkmalen zielgruppengerecht zu demonstrieren (siehe Anhang). Alle vier Einzeldemonstrationen (3 Schwimmarten inkl. Wenden (2a) und 1 Start (2b)) werden jeweils mit „bestanden“ (entspricht einer Bewertung von mindestens 4,0) oder „nicht bestanden“ (5,0) bewertet. Der gesamte Demonstrationsteil gilt als bestanden, wenn mindestens drei der vier Einzeldemonstrationen (2a und 2b) als bestanden gewertet werden.

3. Gesamtbewertung der sportpraktischen Prüfung Schwimmen

Die sportpraktische Prüfung im Schwimmen gilt insgesamt als bestanden, wenn der Leistungsteil (1a und 1b) und der Demonstrationsteil (2a und 2b) jeweils als bestanden bewertet werden.

Anmerkung:

Sieht die jeweilige Prüfungsordnung (z.B. im Rahmen der Nebenfachvereinbarung) eine Benotung der sportpraktischen Prüfung im Schwimmen vor, werden die Einzelnoten der beiden Zeiten (s. Zeit-Noten-Tabelle) des Schwimmens über 50 m (1a) und 400 m (1b) zu einer Leistungsnote nach dem arithmetischen Mittel zusammengefasst.

Die einzelnen Technikdemonstrationen werden nach folgendem Bewertungsschema benotet:

- sehr gut (1,0; 1,3): Das demonstrierte Bewegungsbild entspricht den Bewertungskriterien in vollem Umfang. Es sind höchstens geringfügige Abweichungen festzustellen.
- gut (1,7–2,3): Das demonstrierte Bewegungsbild entspricht den Bewertungskriterien in besonderem Maße.
- befriedigend (2,7–3,3): Das demonstrierte Bewegungsbild entspricht durchschnittlich den Bewertungskriterien.
- ausreichend (3,7; 4,0): Das demonstrierte Bewegungsbild weist Mängel auf, entspricht den Bewertungskriterien aber noch ausreichend.
- mangelhaft (5,0): Das demonstrierte Bewegungsbild weist deutliche Mängel auf und entspricht den Bewertungskriterien in nicht ausreichendem Maße.

In die Gesamtnote der sportpraktischen Prüfung im Schwimmen fließen die Noten der Demonstration der Schwimmarten (2a) doppelt und die Note der Demonstration der Starttechnik (2b) sowie die für das Zeitschwimmen gebildete Leistungsnote einfach ein.

Gesamtnote =

(Leistungsnote + Note Schwimmart I x 2 + Note Schwimmart II x 2 + Note Schwimmart III x 2 + Note Start)

8

Anhang

1 Zeit-Noten-Tabelle

Disziplin	50 m Delfin		50 m Rücken		50 m Brust		50 m Kraul	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen
1,0	00:34,6	00:37,1	00:35,2	00:39,9	00:39,4	00:44,5	00:30,5	00:33,5
1,3	00:36,0	00:38,5	00:36,5	00:41,5	00:40,9	00:46,2	00:31,6	00:34,8
1,7	00:37,3	00:39,9	00:37,9	00:43,0	00:42,4	00:47,9	00:32,8	00:36,1
2,0	00:38,6	00:41,4	00:39,2	00:44,5	00:43,9	00:49,6	00:34,0	00:37,4
2,3	00:40,0	00:42,8	00:40,6	00:46,1	00:45,4	00:51,3	00:35,1	00:38,6
2,7	00:41,3	00:44,2	00:41,9	00:47,6	00:46,9	00:53,0	00:36,3	00:39,9
3,0	00:42,6	00:45,6	00:43,3	00:49,1	00:48,5	00:54,7	00:37,5	00:41,2
3,3	00:44,0	00:47,1	00:44,6	00:50,7	00:50,0	00:56,4	00:38,7	00:42,5
3,7	00:45,3	00:48,5	00:46,0	00:52,2	00:51,5	00:58,1	00:39,8	00:43,8
4,0	00:48,0	00:51,3	00:48,7	00:55,3	00:54,5	01:01,6	00:42,2	00:46,4

Disziplin	400 m Brust		400 m Kraul	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen
1,0	06:25,5	06:49,6	05:16,0	05:35,7
1,3	06:40,4	07:05,3	05:28,2	05:48,6
1,7	06:55,2	07:21,1	05:40,3	06:01,5
2,0	07:10,0	07:36,8	05:52,5	06:14,4
2,3	07:24,8	07:52,6	06:04,6	06:27,3
2,7	07:39,7	08:08,3	06:16,8	06:40,3
3,0	07:54,5	08:24,1	06:28,9	06:53,2
3,3	08:09,3	08:39,8	06:41,1	07:06,1
3,7	08:24,1	08:55,6	06:53,2	07:19,0
4,0	08:53,8	09:27,1	07:17,5	07:44,8

Zeitangaben in Minuten (min).

2 Bewertungskriterien der Schwimm- und Wendetechniken

Delfinschwimmen:

Armaktion:

- Nach dem Eintauchen der Hände und dem Wasserfassen (Catch) werden die Arme symmetrisch geöffnet.
- Die Unterwasserphase zeichnet sich durch eine symmetrische Zug- (Downsweep und Insweep) und Druckphase (Upsweep) aus, die deutlich dem Vortrieb dient.
- Die Arme werden gleichzeitig, auf gleicher Höhe und gestreckt über Wasser nach vorn geführt.

Beinaktion:

- Der Beinschlag wird durch die Verstärkung der wellenartigen Gesamtbewegung des Körpers in der Hüfte initiiert.
- Die Beinbewegung definiert sich durch die gleichschlagartige Auf- und Abwärtsaktion beider Beine.
- Zu keinem Zeitpunkt wird ein Wechsel- oder Brustbeinschlag ausgeführt.

Atmung:

- Die Einatmung erfolgt nach vorn ausgerichtet und fügt sich, ebenso wie die Ausatmung unter Wasser, in den dynamischen Gesamtbewegungsablauf ein, ohne diesen zu unterbrechen.

Gesamtkoordination:

- Es ist ein kontinuierlicher, dynamischer Bewegungsablauf erkennbar.
- Ein Bewegungszyklus besteht aus einem Armzug und zwei Beinschlägen. Die Bewegungen der Arme und Beine sowie die Atmung werden für eine ökonomische Fortbewegung eingesetzt.
- Die für diese Schwimmart charakteristische, wellenartige Körperbewegung wird über die Kopfsteuerung eingeleitet und über den Rumpf bis in die Beine fortgeführt.

Rückenschwimmen:

Armaktion:

- Die Arme werden gestreckt, wechselseitig und parallel zur Körperlängsachse über Wasser nach vorn geschwungen.
- Nach dem Eintauchen der Hand mit der Kleinfingerseite und dem Wasserfassen (Catch und Downsweep) zeichnet sich die Unterwasseraktion der Arme durch eine Zug- (Upsweep) und Druckphase (Downsweep) aus, die über die Führung der Hand sowie die Beugung des Ellenbogens und anschließender Streckung des Armes definiert werden.
- Die Unterwasseraktion endet in der Streckung des Armes (Hände neben Oberschenkel) und dient erkennbar dem Gesamtvortrieb.

Beinaktion:

- Der Wechselbeinschlag fügt sich in den Gesamtbewegungsablauf, stabilisiert die Wasserlage und unterstützt den Vortrieb der Arme in einem angemessenen Umfang.
- Die Füße sind in der Aufwärtsbewegung überstreckt und leicht innenrotiert.

Gesamtkoordination:

- Es ist ein zyklischer und dynamischer Bewegungsablauf mit wechselseitigen Arm- und Beinaktionen erkennbar.
- Zur Unterstützung der Unterwasser-Armaktion des einen und Erhöhung der Schulter in der Überwasserphase des anderen Arms, rollt der Körper um die Körperlängsachse, ohne den Gesamtbewegungsablauf zu behindern. Der Kopf bleibt dabei ruhig liegen, um die Atmung dem Bewegungsablauf anzupassen.
- Die Wasserlage wird zusätzlich durch eine insgesamt gestreckte Körperhaltung gesichert, wobei der Kopf und die Schultern dabei in geringem Maße höher liegen als die Hüfte und Beine.

Brustschwimmen:

Armaktion:

- Die Aktion der Arme zeichnet sich durch eine Phase des Wasserfassens (Catch), des Abdrucks (Downsweep und Insweep) und des Vorbringens unter Wasser aus.
- Mit zunehmender Ellenbogenbeugung wechselt die Bewegungsrichtung der Hände, um diese auf Höhe der Schulterachse zusammenzuführen und anschließend gleichzeitig und in der gleichen waagerechten Ebene in Schwimmrichtung zu strecken.
- Die Handflächen werden während des Vorbringens der Arme nach unten geöffnet und die Ellenbögen stets unter Wasser geführt.

Beinaktion:

- Auf das Anfersen und Ausstellen der Unterschenkel sowie Auswärtsdrehen der Füße folgt unmittelbar ein schwunghaftes, kreisförmiges Strecken der Beine. Zu Beginn und während der Schwunggrätsche müssen sich die Füße in der Dorsalflexion befinden.
- Beide Beine bewegen sich gleichzeitig und auf einer waagerechten Ebene. Es werden zu keinem Zeitpunkt Wechsel- oder Delfinbeinschläge ausgeführt (Ausnahme: Tauchzug nach der Seitfall-/Kippwende; siehe unten).

Gesamtkoordination:

- Die Einwärtsbewegung der Arme und das damit verbundene Anheben des Schultergürtels ermöglicht die Einatmung, ohne die Gesamtbewegung zu unterbrechen.
- Durch eine optimale Koordination von Arm- und Beinaktionen werden der Geschwindigkeitsabfall und die Geschwindigkeitsschwankungen innerhalb der Bewegungszyklen gering gehalten.
- Das Bewegungsbild entspricht der Gleittechnik.

Kraulschwimmen:

Armaktion:

- Die Arme werden wechselseitig nach vorn geschwungen.
- Der erhöhte Ellenbogen führt die Überwasseraktion, in welcher der gebeugte Arm rumpfnah nach vorn geführt wird. Sobald der Ellenbogen die Schulterachse passiert, leitet der Unterarm die Eintauchphase ein.
- Nach dem Eintauchen der Hand zeichnet sich die Unterwasseraktion der Arme durch die Phase des Wasserfassens (Catch) und eine erkennbare Zug- (Downsweep und Insweep) und Druckphase (Upsweep) aus, die über die Führung der Hand sowie die Beugung des Ellenbogens und anschließender Streckung des Armes definiert werden.
- Die Unterwasseraktion endet in der Streckung des Armes (Hände neben dem Oberschenkel) und dient erkennbar dem Gesamtvortrieb.

Beinaktion:

- Der Wechselbeinschlag fügt sich in den Gesamtbewegungsablauf, stabilisiert die Wasserlage und unterstützt den Vortrieb der Arme in einem angemessenen Umfang.
- Die Füße sind in der Abwärtsbewegung überstreckt und leicht innenrotiert.

Gesamtkoordination:

- Es ist ein zyklischer und dynamischer Bewegungsablauf mit wechselseitigen Arm- und Beinaktionen erkennbar, welcher in einem ununterbrochenen Rhythmus mit einer regelmäßigen Atmung steht.
- Zur Unterstützung der Unterwasser-Armaktion (insbesondere der Phase des Wasserfassens) des einen und Erhöhung der Schulter des anderen Arms rollt der Körper leicht (ca. 45° zu jeder Seite) um die Körperlängsachse, ohne den Gesamtbewegungsablauf zu behindern.
- Die Einatmung erfolgt seitlich, ohne den Gesamtbewegungsablauf zu unterbrechen, beginnt mit dem Vorschwingen des Arms und schließt mit dem Rückdrehen des Rumpfes ab. Dabei wird der Kopf nicht angehoben.

Seitfall-/Kippwende:

- Während des Anschwimmens an die Wand wird die Schwimmgeschwindigkeit nicht reduziert.
- Beim Brust- und Delphinschwimmen schlägt der Prüfling gleichzeitig mit beiden Händen und für die Prüfer*innen sichtbar an der Wand an und leitet das Anhocken der Beine ohne Verzögerung ein.
- Ein Arm (Führungsarm) wird unter Wasser in die neue Bewegungsrichtung geführt, während der Abdruckarm den sich aufrichtenden Körper seitlich von der Wand wegdrückt und über Wasser ebenfalls in die neue Bewegungsrichtung geschwungen wird. Dabei erfolgt eine Rotation um die Körpertiefenachse.
- Mit dem Abtauchen des Rumpfes werden die Füße der gehockten Beine sicher an die Wand gesetzt und der Führungs- und Abdruckarm zusammengeführt.
- Noch vor dem Abstoß findet der Kopf seinen Platz zwischen den Oberarmen.
- Mit dem kräftigen Abstoß von der Wand wird der Körper gestreckt und die Drehbewegung um die Körperlängsachse eingeleitet, um mit dem Beginn der darauffolgenden Schwimmbewegungen in der Bauchlage zu sein. Während dieses Vorgangs befindet sich der gesamte Körper unter Wasser.
- Das Delfinschwimmen wird durch Delfinbeinschläge eingeleitet. Für den Übergang in das Brustschwimmen wird ein Brusttauchzug demonstriert, in dem der Prüfling vor dem ersten Brustbeinschlag einen Delfinbeinschlag ausführen darf.

Der Gesamtablauf der Seitfall-/Kippwende wird dynamisch und zielführend ausgeführt.

Rollwende:

- Während des Anschwimmens an die Wand wird die Schwimmgeschwindigkeit nicht reduziert und in keinem Fall eine Atmung nach vorn durchgeführt.
- Nur für die Rückenrollwende: Mit der diagonalen Führung des Überwasserarms rollt der/die Schwimmer*in in die Bauchlage, woraufhin unverzüglich und ohne den Einsatz von Wechselbeinschlägen die eigentliche Wendenausführung erfolgt.
- Die Rollwende beginnt mit der Einleitung der Drehung, indem das Kinn zur Brust genommen und der Oberkörper „engerollt“ wird. Dabei kann/können ein Arm oder beide Arme vorne oder beide Arme an der Körperseite liegen.
- Nur für die Kraulrollwende: Mit dem Anhocken der Beine wird gleichzeitig eine Vierteldrehung um die Körperlängsachse vorgenommen, um die Füße in der Seitlage sicher an die Wand zu setzen. Beim kräftigen Abstoß von der Wand wird der Körper gestreckt und die Drehbewegung um die Körperlängsachse eingeleitet, um mit dem Beginn der darauffolgenden Schwimmbewegungen in der Bauchlage zu sein. Während des Abstoßens befindet sich der gesamte Körper unter Wasser und der Kopf zwischen den Oberarmen.
- Nur für die Rückenrollwende: Die Beine werden angehockt, wenn die Schultern senkrecht zum Boden zeigen. Befindet sich der Körper in der Rückenlage, werden die Füße sicher an die Wand gesetzt und die Arme gleichzeitig in Schwimmrichtung gestreckt ausgerichtet. Beim kräftigen Abstoß von der Wand wird der Körper gestreckt und befindet sich während des Abstoßens und der darauffolgend eingeleiteten Schwimmbewegung unter der Wasseroberfläche.
- Der flüssige Übergang in das Rücken- oder Kraulschwimmen wird nach einer kurzen Gleitstrecke durch Delfinkicks oder den einsetzenden Wechselbeinschlag gestaltet, um den Abfall der Abstoßgeschwindigkeit so weit wie möglich hinauszuzögern.

Der Gesamtablauf der Rollwende wird dynamisch und zielführend ausgeführt.

3 Bewertungskriterien der Starttechniken

Blockstart – Greifstart:

Zu Beginn dieser Teilprüfung fordert der/die Prüfer*in die Studierenden mit mehreren kurzen Pfiffen auf, sich auf den Start vorzubereiten und sich hinter oder neben den Startblock zu stellen. Nach

einem darauffolgenden, langen Pfiff begeben sich die Studierenden auf den Startblock und nehmen die Startposition ein.

Blockaktion:

- Gebückte Haltung: Die Füße stehen parallel am vorderen Rand des Startblocks und umklammern mit den Zehen die Kante, während die Hände zwischen den Füßen ebenfalls die Startblockkante umgreifen. Der Blick ist nach unten oder hinten gerichtet. Zur Vorbereitung auf die weiteren Aktionen wird beim Kommando „Auf die Plätze“ eine Vorspannung im gesamten Körper aufgebaut.
- Startpfiff: Mit der Auftaktbewegung wird der Körperschwerpunkt über eine Gewichtsverlagerung auf die vorderen Fußballen nach vorn verschoben und die Hände ziehen den Oberkörper gleichzeitig nach unten und drücken den Körper danach weiter in die Vorlage.
- Absprung: Während sich die Hände vom Block lösen und die Arme parallel nach vorn schwingen, richtet sich der Rumpf auf. Eine schnellkräftige Streckung der Beine unterstützt die Beschleunigung in die Horizontale. Der Blick ist dabei nach vorn gerichtet.

Flugphase / Eintauchen:

- Nachdem die Füße den Kontakt zum Startblock gelöst haben, werden die Arme deutlich in Richtung der Wasserlinie gestreckt ('Abstoppen'). Die Beine sind während der Flugphase gestreckt und geschlossen.
- Um das Eintauchen einzuleiten, wird die Hüfte leicht gebeugt und der Kopf zwischen die Oberarme gesenkt.
- Die Fingerspitzen berühren zuerst die Wasseroberfläche, um danach den Kopf, den Rumpf und die gestreckten Beine kontrolliert in ein möglichst kleines Eintauchloch folgen zu lassen.

Gleiten / Übergang:

- Das Gleiten wird möglichst widerstandarm in einer Wassertiefe von mindestens 0,70 – 0,90 m durchgeführt.
- Sobald die Gleitgeschwindigkeit auf eine mittlere Schwimmgeschwindigkeit absinkt, beginnt ein regelkonformer, dynamischer Übergang in eine Schwimmart, der den Start-Schwimm-Prozess nicht unterbricht. Wird das Brustschwimmen gewählt, ist ein Brusttauchzug zu demonstrieren.

Der Gesamtablauf des Greifstarts wird dynamisch und zielführend ausgeführt.

Blockstart – Schrittstart:

Zu Beginn dieser Teilprüfung fordert der/die Prüfer*in die Studierenden mit mehreren kurzen Pfiffen auf, sich auf den Start vorzubereiten und sich hinter oder neben den Startblock zu stellen. Nach einem darauffolgenden, langen Pfiff begeben sich die Studierenden auf den Startblock und nehmen die Startposition ein.

Blockaktion:

- Gebückte Haltung: Ein Fuß befindet sich am vorderen Rand des Startblocks und umklammert mit den Zehen die Kante. Der andere Fuß ist deutlich zurückgestellt, um den Körperschwerpunkt nach hinten zu verlagern. Beide Hände umgreifen die Startblockvorderkante. Zur Vorbereitung auf die weiteren Aktionen wird beim Kommando „Auf die Plätze“ eine Vorspannung im gesamten Körper aufgebaut.
- Startpfiff: Mit der Auftaktbewegung wird der Körperschwerpunkt nach vorn verschoben, in dem die Arme den Oberkörper erkennbar nach vorn ziehen und anschließend vom Startblock wegdrücken.
- Absprung: siehe Greifstart

Flugphase / Eintauchen: siehe Greifstart

Gleiten / Übergang: siehe Greifstart

Der Gesamtablauf des Schrittstarts wird dynamisch und zielführend ausgeführt.

Rückenstart:

Zu Beginn dieser Teilprüfung fordert der/die Prüfer*in die Studierenden mit mehreren kurzen Pfiffen auf, sich auf den Start vorzubereiten und sich neben den Startblock zu stellen. Nach einem darauffolgenden, langen Pfiff begeben sich die Studierenden unverzüglich ins Wasser. Beim zweiten langen Pfiff haben die Studierenden, die endgültige Startposition bereits eingenommen.

Wandaktion:

- Die Studierenden befinden sich im Wasser, sind mit dem Gesicht zur Wand gedreht und greifen mit beiden Händen an die Griffe des Startblocks oder eine alternative Befestigung (z.B. Beckenrandfliesen). Beide Füße und die Hüfte befinden sich unter der Wasseroberfläche.
- Mit dem Kommando „Auf die Plätze“ wird der Oberkörper näher an den Startblock bzw. die Wand herangezogen und eine Vorspannung für die folgende Phase aufgebaut. Der Kopf wird dabei zur Brust gesenkt oder in eine neutrale Position gebracht.
- Startpfiff: Die Absprunghase wird über das Lösen der Hände vom Startblock bzw. der Wand begonnen. Während die Arme seitlich in Richtung der Absprungrichtung geführt werden, leiten das Zurückneigen des Kopfes und Oberkörpers sowie die (Über-)Streckung des Hüft- und Kniegelenks die Bogenspannung für die Flugphase ein.

Flugphase / Eintauchen:

- Während die Bogenspannung nach dem Lösen der Füße von der Wand beibehalten wird, legt sich der Kopf zwischen die gestreckten Arme. Die Hüfte wird dabei stark überstreckt.
- Die Fingerspitzen der gestreckten Arme berühren zuerst die Wasseroberfläche, um danach den Kopf, den Rumpf und die gestreckten Beine kontrolliert in ein möglichst kleines Eintauchloch folgen zu lassen.
- Mit dem Eintauchen wird die Bogenspannung aufgelöst.

Gleiten / Übergang:

- Nach dem Eintauchen wird der Kopf Richtung Brust gesenkt, um die Bewegung in die horizontale Bewegungsrichtung fortzusetzen.
- Sobald die Gleitgeschwindigkeit auf eine mittlere Schwimmgeschwindigkeit absinkt, beginnt ein regelkonformer, dynamischer Übergang in die Schwimmart, der den Start-Schwimm-Prozess nicht unterbricht.

Der Gesamtablauf des Starts wird dynamisch und zielführend ausgeführt.

Modul C – LEICHTATHLETIK (I.1): Sportpraktische Prüfung

1. Inhalte

Die sporsportpraktische Prüfung besteht aus einem Leistungs- und Demonstrationsteil und umfasst folgende benotete Prüfungsleistungen:

1.1 Leistungsteil

- Aus dem Block Lauf MUSS genau EINE der folgenden Disziplinen gewählt werden: 100m Sprint oder 3000m-Lauf
- Eine weitere Disziplin ist aus den Blöcken Sprung oder Wurf/Stoß zu absolvieren, wobei im Block Sprung zwischen den Disziplinen Weitsprung und Hochsprung gewählt werden kann.
- Durchführung nach den geltenden Internationalen Wettkampfbregeln (IWR).

1.2 Demonstrationsfähigkeit

- 2 Disziplinen nach Wahl aus den Blöcken Lauf, Sprung und Wurf/Stoß.
- Soweit ein Block bereits im Leistungsteil gewählt wurde, kann nur die im Leistungsteil noch nicht absolvierte Disziplin gewählt werden.

Insgesamt müssen durch die Wahl der Disziplinen in 1.1 und 1.2 alle Blöcke (Lauf, Sprung und Wurf/Stoß) abgedeckt werden.

Übersicht über die Disziplinen der einzelnen Blöcke:

Block	Disziplinen im Leistungsteil	Disziplinen der Demonstrationsfähigkeit
Lauf	100 m Sprint, 3000m	Hürdensprint
Sprung	Weitsprung, Hochsprung	Weitsprung, Hochsprung
Wurf/Stoß	Kugelstoßen	Kugelstoßen, Schlagwurf

2. **Bewertungsmodus**

Die Bewertung der sportpraktischen Prüfung ergibt sich für den Leistungs- und Demonstrationsteil wie folgt:

2.1 **Benotete Prüfungsleistung: Leistungsteil**

- Das Ergebnis der beiden gewählten Disziplinen (Zeit oder Weite) wird anhand einer Tabelle in eine Note umgewandelt (siehe Ziffer 3.1)
- Das arithmetische Mittel der beiden ermittelten Noten für die gewählten Disziplinen ergibt die Note für den Leistungsteil.
- Wird der Leistungsteil nicht bestanden, ist die sportpraktische Prüfung insgesamt nicht bestanden.

2.2 **Benotete Prüfungsleistungen: Demonstrationsfähigkeit**

- Jede Disziplin wird anhand von den unter Ziffer 3.2 genannten Bewertungskriterien in eine Note umgewandelt.
- Von den beiden gewählten Disziplinen darf keine Disziplin mit mangelhaft bewertet werden. Wird eine Disziplin mit mangelhaft bewertet, ist die Demonstrationsfähigkeit und damit die sportpraktische Prüfung insgesamt nicht bestanden.

Gesamtnote

- Die Gesamtnote der sportpraktischen Prüfung ergibt sich aus dem arithmetischen Mittel der Note des Leistungsteils (2.1) sowie der beiden Noten aus dem Teil der Demonstrationsfähigkeit (2.2).

3. Bewertungskriterien

3.1 Benotete Prüfungsleistungen: Leistungsteil

- Die Zuordnung Ergebnis zu Note sieht wie folgt aus:

	Studenten					Studentinnen				
	100 m	3000m	Weit	Hoch	Kugel (7kg)	100 m	3000m	Weit	Hoch	Kugel (4kg)
1,0	<=11,7	<=11:15	>=5,80	>=1,72	>=9,80	<=13,7	<=13:30	>=4,80	>=1,47	>=8,45
1,3	11,8- 11,9	11:16- 11:30	5,79- 5,70	1,71- 1,69	9,79- 9,60	13,8- 13,9	13:31- 13:40	4,79- 4,70	1,46- 1,44	8,44- 8,25
1,7	12,0- 12,1	11:31- 11:45	5,69- 5,60	1,68- 1,66	9,59- 9,40	14,0- 14,1	13:41- 13:50	4,69- 4,60	1,43- 1,41	8,24- 8,05
2,0	12,2- 12,3	11:46- 12:00	5,59- 5,50	1,65- 1,63	9,39- 9,20	14,2- 14,3	13:51- 14:00	4,59- 4,50	1,40- 1,38	8,04- 7,85
2,3	12,4- 12,5	12:01- 12:15	5,49- 5,40	1,62- 1,60	9,19- 9,00	14,4- 14,5	14:01- 14:10	4,49- 4,40	1,37- 1,35	7,84- 7,65
2,7	12,6- 12,7	12:16- 12:30	5,39- 5,30	1,59- 1,57	8,99- 8,80	14,6- 14,7	14:11- 14:20	4,39- 4,30	1,34- 1,32	7,64- 7,45
3,0	12,8- 12,9	12:31- 12:45	5,29- 5,20	1,56- 1,54	8,79- 8,60	14,8- 14,9	14:21- 14:30	4,29- 4,20	1,31- 1,29	7,44- 7,25
3,3	13,0- 13,1	12:46- 13:00	5,19- 5,10	1,53- 1,51	8,59- 8,40	15,0- 15,1	14:31- 14:40	4,19- 4,10	1,28- 1,26	7,24- 7,05
3,7	13,2- 13,3	13:01- 13:15	5,09- 5,00	1,50- 1,48	8,39- 8,20	15,2- 15,3	14:41- 14:50	4,09- 4,00	1,25- 1,23	7,04- 6,95
4,0	13,4- 13,5	13:16- 13:30	4,99- 4,90	1,47- 1,45	8,19- 8,00	15,4- 15,5	14:51- 15:00	3,99- 3,90	1,22- 1,20	6,94- 6,75
5,0	>13,5	<13:30	<4,90	<1,45	<8,00	>15,5	>15:00	<3,90	<1,20	<6,75

3.2 Benotete Prüfungsleistungen: Demonstrationsfähigkeit

- Die Beurteilung der jeweils demonstrierten Technik erfolgt anhand einer Notenskala von sehr gut (1,0) bis mangelhaft (5,0).
- Die Zuordnung zu den Noten ergibt sich wie folgt:

Sehr gut (1,0 & 1,3)	Die angeführten Kriterien sind erfüllt und weichen nur geringfügig vom optimalen Bewegungsbild ab.
Gut (1,7 – 2,3)	Das Bewegungsbild liegt deutlich über den durchschnittlichen Anforderungen.
Befriedigend (2,7 – 3,3)	Das Bewegungsbild entspricht durchschnittlichen Anforderungen.
Ausreichend (3,7 & 4,0)	Trotz Mängel im Bewegungsbild reicht die Leistung noch aus.
Mangelhaft (5,0)	Das Bewegungsbild ist nicht mehr ausreichend.

- Die detaillierten Beurteilungskriterien können beim Fachleiter und auf der Homepage eingesehen werden und werden zu Beginn der Veranstaltung bekannt gegeben.

3.3 Hinweise

- Inadäquate Kleidung (zum Beispiel bei nassem Untergrund keine Spikes bei Sprint- und Sprungdisziplinen) für die Leichtathletik und das Tragen von Schmuck (ohne dass dieser abgeklebt wurde) sind nicht gestattet. Wird auch nach Aufforderung durch die Prüfer/innen von den Betroffenen keine Abhilfe geschaffen, gilt die jeweilige Disziplin als nicht bestanden.

Anhang Bewertungskriterien Demonstrationsfähigkeit

Hürdensprint:

- Aus dem Tiefstart mit ca. 8 Schritten zur ersten Hürde werden drei Hürden sprintgemäß im 3er-Rhythmus bei reduzierter Höhe überlaufen
- 2 Versuche, Start aus dem Block
- Hürdenhöhe Frauen: mind. 0,76 m; Männer: mind. 0,91 m
- Anlauf an die Hürde Frauen: 12,00 m; Männer 13,00 m
- Hürdenabstand mindestens Frauen: 7,00 m; Männer 8,00 m

Annäherung an die Hürde

- Frühzeitiges Aufrichten des Oberkörpers nach den ersten Schritten
- Volle Beschleunigung ohne Trippeln bis zur ersten Hürde

Hürdenüberquerung

- Zweckmäßige Abdruckstelle vor der Hürde
- Kniestuerung, geradliniges Vorbringen des Schwungbeines inkl. zweckmäßiger Körpervorlage und Abdruck nach vorn – oben
- Zweckmäßige Arm- Schwung- und Nachziehbeinbewegung:
- Kopf: Blick nach vorn zur folgenden Hürde
- Rumpfposition zweckmäßig und stabil

Zwischenhürdenlauf

- Sprintgemäßer, flüssiger Lauf im Drei-Schritt-Rhythmus

Weitsprung

- Absprung wahlweise vom Sprungbalken oder von einer erhöhten Absprungstelle (max. 30 cm)
- 3 Versuche

Anlauf

- flüssiger, schneller Anlauf mit angemessener Länge
- beschleunigter, flüssiger Anlauf mit zweckmäßige Absprungvorbereitung und Rhythmusgestaltung

Absprung

- adäquate Absprunggestaltung in Abhängigkeit der gewählten Technik mit deutlicher Demonstration der Take-off-Position

Flugphase

- der jeweiligen Technik angemessene, deutliche Demonstration der Arm- und Beinführung
- Technikadäquate Vorbereitung der Landung inkl. zweckmäßiger Rumpfbewegung

Landung

- raumgreifende Landung die durch raumgreifendes Vorstrecken beider Arme mit anschließender Rückführung sowie Anheben der Beine bis fast zur Waagerechten realisiert wird

Hochsprung

- Absprung wahlweise „normal“ oder von einer erhöhten Absprungstelle (max. 30 cm)
- 3 Versuche
- Höhe beliebig wählbar

Geradliniger Anlaufabschnitt

- mindestens sieben Schritte, flüssiges Beschleunigen
- Ballenlauf mit hohem Schwungbeineinsatz

Impulskurve

- Kurveninnenneigung des Rumpfes
- Ballendrucklauf

Absprung und Steigen

- Zweckmäßige Sprungbeinstreckung und Diagonalhochzug des Schwungbeins bis zur Waagerechten des Oberschenkels, nach Absprung Fallenlassen des Schwungbeines zur Vorbereitung der Lattenüberquerung
- Arme: Gegenarmschwung oder Doppelarmschwung

Lattenüberquerung

- Zweckmäßige Arm- und Beinführung
- Rumpf: deutlich erkennbare Überstreckung, Becken vorgedrückt, angemessene Kopfsteuerung

Landung

- auf Schultern und Rücken in L-Position

Kugelstoßen

- 3 Versuche
- Kugelgewicht Frauen: ab 3kg; Männer ab 5kg

Ausgangsstellung

- Kugelhaltung: Fingerwurzeln, Hals
- Demonstratives einnehmen einer zweckmäßigen Ausgangsposition mit anschließend dynamischer Auftaktbewegung

Angleiten

- Beine: aktives Strecken des Schwungbeins, flaches Gleiten mit schnellem „fassen“ zu Einnahme der Stoßauslage

Stoßauslage

- Einnahme und Demonstration einer zweckmäßigen Stoßauslage mit Verwringung zwischen Schulter- und Beckenachse, Körpergewicht über dem hinteren Bein sowie V-Stellung der Füße

Ausstoß

- Aktive Drehschubstreckung beginnend aus den Füßen und Fortführung über die Beine, Hüfte und den Rumpf
- Brust zeigt in Stoßrichtung
- Stoßarm ist zunächst noch gebeugt und der Ellbogen wird auf Schulterniveau angehoben.
- Regelkonforme Stoßbewegung mit explosiver Streckung des Stoßarms, Finger zeigen nach dem Abstoß nach außen

Abfangen

- Zweckmäßiges Abfangen der Stoßbewegung

Schlagwurf

- 3 Versuche
- Wurfgewicht Frauen: ab 80 Gramm; Männer 200 Gramm

Anlauf

- Beschleunigter, flüssiger Anlauf mit mindestens vier Schritten vor dem azyklischen Teil und deutlicher Geschwindigkeitssteigerung
- deutlich erkennbarer Fünf-Schritt- oder Sieben-Schritt-Rhythmus
- Rückführung (schwedisch) auf ein oder zwei Schritten spätestens im dritten Schritt

Impulsschritt

- flacher, raumgreifender Schritt mit zweckmäßiger Körperrücklage

Wurfauslage

- Einnahme und Demonstration einer zweckmäßigen Wurfauslage, Körpergewicht über dem hinteren Bein, Fußspitze des Stemmbeins zeigt in Wurfrichtung, Wurfarm locker gestreckt mit Hand auf oder über Schulterhöhe, Schulterachse zeigt in Wurfrichtung
- Einleiten der Bogenspannung durch Drehstreckbewegung beginnend aus den Füßen
- Stemmbeinkontakt
- Brust zeigt in Wurfrichtung
- Abflugwinkel

Abwurf

- Weiterführung der Drehstreckbewegung, Ellbogen eilt über Schulterachse voraus
- Deutlich erkennbare Ober- und Unterarmschleuder

Flug des Gerätes

- Zweckmäßiger Anstell- und Abflugwinkel, möglichst kein Verkantungswinkel
- Angemessene Wurfweite des Gerätes

Modul C – GERÄTTURNEN (I.2): Sportpraktische Prüfung

1. Inhalte

Die Prüfung umfasst

1.1 Benotete Prüfungsleistungen: Gerätehandhabung und Hilfeleistungen

- Sachgerechter Geräteaufbau, -umbau oder -abbau
- Hilfeleistungen

1.2 Benotete Prüfungsleistungen: Einzelgeräte

- 2 Einzelgeräte (Sprung sowie Schwebebalken oder Parallelbarren)

1.3 Benotete Prüfungsleistungen: Gerätekombination

- Gerätekombination (Reck, Bodenfläche und Stufenbarren; optional Mini-Trampolin und/oder Kastensteg) mit Pflichtelementen als Partnerübung zu zweit, zu dritt oder zu viert mit Musik.

Erläuterungen zu 1.1:

In diesem Prüfungsteil werden die Helferqualifikationen überprüft (siehe Anlage) sowie der sachgerechte Auf-, Um- und/ oder Abbau von Geräten.

Erläuterungen zu 1.2:

Prüfung an den Einzelgeräten:

Sprung (2 Sprünge, von denen der bessere benotet wird; der selbst gewählte Brettabstand fließt in die Benotung mit ein):

Studentinnen: Pferd quer gestellt oder Tisch, 1,15 m hoch oder höher:
Sprunghocke oder Handstützüberschlag vorwärts.

Studenten: Tisch 1,25 m hoch oder höher:
Sprunghocke oder Handstützüberschlag vorwärts.

Schwebebalken (Höhe mind. 1 m, gemessen ab Matten-Oberkante):

Übungsverbinding (3 Bahnen) mit folgenden Pflichtelementen: Geradliniges Sprung-Aufhocken oder schwieriger (z. B. Auflaufen in eine Gleichgewichtsposition), 3 unterschiedliche Sprünge (Strecksprung zählt nur mit Beinwechsel), davon 2 als Sprungkombination, ½ Drehung auf einem Bein, 1 balkennahes Element (kniend, liegend, sitzend oder rollend), Aufschwingen in den flüchtigen Handstand oder Rolle (muss aus dem Stand in den Stand geturnt werden) oder Rad, Radwende als Abgang oder schwieriger.

Parallelbarren (Höhe mind. 1,50 m):

Übungsverbinding mit folgenden Pflichtelementen: Beliebiger turnerischer Aufgang, Oberarmkippe aus dem Stütz oder Hang, Rolle vorwärts, Oberarmstand, Wendekehre links oder rechts

Erläuterungen zu 1.3:

Die Gerätekombination besteht aus:

Reck – Bodenfläche – Stufenbarren und kann auch koedukativ beturnt werden.

Pro Gerät sind mindestens 3 turnspezifische Elemente zu zeigen, wobei folgende Pflichtteile eingebaut werden müssen:

Reck und/ oder Stufenbarren:

Aus den folgenden Elementen müssen insgesamt 6 verschiedene Techniken geturnt werden.

- Hüftaufschwung vorlings rückwärts
- Kippbewegung(en)
- Umschwungbewegungen: Hüftumschwung vorlings rückwärts, Hüftumschwung vorlings vorwärts, Mühlumschwung (wird der Mühlumschwung am Stufenbarren mit Umgreifen an den oberen Holm geturnt, so zählt er als weitere Technik)
- Aufhocken
- Abgänge: Unterschwingung aus dem Stütz, Abhocken, Hohe Wende, Salto-Bewegung

Bodenfläche:

- Rolle rückwärts in den Handstand
- Handstand-Abrollen
- 2 verschiedene Überschläge, von denen einer seitwärts (Rad oder Radwende) und der andere vorwärts oder rückwärts, gestützt oder ungestützt sein muss (Handstütz-Überschlag vorwärts, Radüberschlag (Radkehre), Flick-Flack, Salto); der Handstütz-Überschlag vorwärts, der Radüberschlag (die Radkehre) und der Salto dürfen vom Kastensteg geturnt werden, für den Salto darf alternativ das Mini-Trampolin genutzt werden

Die Elemente und Geräte sollten ausgewogen verteilt sein und fließend miteinander verbunden werden. Der/die Partner/innen muss/müssen ebenfalls Prüfungskandidat/innen im entsprechenden Prüfungszeitraum sein. Die Zeit von 3,50 Minuten sollte nicht **wesentlich** überschritten werden. Am Prüfungstag müssen die zu turnenden Prüfungselemente in der zu turnenden Reihenfolge schriftlich vorgelegt werden.

2. Bewertungskriterien

- 2.1** Sicherer und sachgerechter Auf-, Ab- oder Umbau eines Gerätes.
- 2.2** Hilfeleistung: Sicherer Helfergriff, Mitgehen in der Bewegung, Sicherung der Endposition. Es besteht für jeden Prüfling die Verpflichtung, alle Einzelelemente an allen Geräten für die Hilfestellung nach Bedarf und Aufforderung zu turnen (unabhängig vom Geschlecht und von den gewählten Einzelgeräten). Ansonsten kann der Ausschluss von der Prüfung erfolgen und die sportpraktische Prüfung gilt als nicht bestanden.
- 2.3** Einzelgeräte: Vollständigkeit der geforderten Einzelelemente (es darf kein Pflichtelement ausgelassen werden, sonst wird das jeweilige Einzelgerät mit *nicht ausreichend (5,0)* bewertet), strukturgerechte Übereinstimmung; Körperhaltung, Ausführung, Bewegungsfluss.
- 2.4** Gerätekombination: Vollständigkeit der geforderten Einzelelemente (es darf kein Pflichtelement ausgelassen werden), Ausführung, Kreativität, Originalität, Geräte- und Raumausnutzung, Partner- und Themenbezug, Umsetzung der Musik.

3. Bewertungsmodus

3.1 Benotete Prüfungsleistungen: Gerätehandhabung und Hilfeleistungen

Der Geräteaufbau/ -umbau/ -abbau und die Helfergriffe werden unmittelbar vor dem 2. und 3. Teil der Prüfung, d.h. den Einzelübungen (1.2) und der Gerätekombination (1.3), überprüft. Der Prüfling muss einen Geräteaufbau/ -umbau/ -abbau und zwei Helfergriffe zeigen, die im Losverfahren gewählt werden. Jede dieser Aufgaben wird mit einer Note bewertet. Es darf maximal eine dieser Aufgaben mit *nicht ausreichend (5,0)* bewertet werden. Werden zwei Aufgaben mit *nicht ausreichend (5,0)* bewertet, ist die sportpraktische Prüfung insgesamt nicht bestanden. Aus den drei Einzelnoten für den Geräteaufbau/ -umbau/ -abbau und die zwei Helfergriffe wird das arithmetische Mittel gebildet.

3.2 Benotete Prüfungsleistungen: Einzelübungen

Notenwertung: Jede Einzelübung wird mit einer Note bewertet, die jeweils in die Berechnung der Gesamtnote für die sportpraktische Prüfung nach der untenstehenden Gewichtung einfließt. Bei den Einzelübungen darf maximal ein Gerät mit *nicht ausreichend (5,0)* bewertet werden. Ist auch das zweite Gerät mit *nicht ausreichend (5,0)* bewertet, ist die sportpraktische Prüfung insgesamt nicht bestanden.

3.3 Benotete Prüfungsleistungen: Gerätekombination als Partnerübung

Note 1: technischer Wert, Ausführung; diese Note kann bei den einzelnen Partnern/innen unterschiedlich sein; das Erreichen einer Note im sehr guten Bereich setzt eine Kippbewegung voraus.

Note 2: gestalterischer Wert; diese Note ist für alle Partner/innen gleich.

Beide Teile müssen mit mindestens *ausreichend (4,0)* bewertet sein (Note 1 und Note 2). Ansonsten ist die sportpraktische Prüfung insgesamt nicht bestanden.

Werden in den Übungen zu 3.2 und 3.3 insgesamt mehr als 3 Pflichtelemente nicht beherrscht, ist die sportpraktische Prüfung insgesamt nicht bestanden. Aus 3.2 und 3.3 dürfen insgesamt max. 3 Pflichtelemente während oder direkt im Anschluss an die jeweilige Übung einmalig wiederholt werden.

Die Gewichtung der Noten erfolgt im Verhältnis

1 (Gerätehandhabung/ Hilfeleistungen) : **2** (Sprung) : **3** (Schwebebalken/ Parallelbarren) :

3 (Gerätekombination Technik) : **2** (Gerätekombination Gestaltung);

Endnote: Summe aller Einzelnoten / **11**

Hinweise:

- Sollte sich bei einer 2er Gruppe ein/e Partner/in während der Prüfung verletzen, bleibt die Note der bereits erbrachten Prüfungsleistungen aus 1.1 und 1.2 für den nicht-verletzten Partner / die nicht-verletzte Partnerin für ein Semester bestehen. Die Gestaltung ist spätestens im nächsten Semester nachzuholen; danach verfällt die Note für die bereits erbrachten Prüfungsleistungen aus 1.1 und 1.2.
- Sollte sich der/die Partner/in bei einer 2er Gruppe vor der Prüfung (jedoch nach gemeldeter Gruppeneinteilung bei der Fachleitung) verletzen, so kann der/die nicht-verletzte Partner/Partnerin wählen, ob die Noten für die Prüfungsleistungen aus 1.1 und 1.2 für ein Semester bestehen bleiben (die Gestaltung ist spätestens im nächsten Semester nachzuholen; danach verfällt die Note für die Prüfungsleistungen aus 1.1 und 1.2) oder aber sich im Einverständnis einer anderen 2er oder 3er Gruppe desselben Prüfungszeitraums angeschlossen wird.
- Sollte sich bei einer 3er oder 4er Gruppe ein/e Partner/in vor oder während der Prüfung verletzen, so muss ohne diese/n mit dem Rest der Gruppe geturnt werden.
- Inadäquate Kleidung (nicht eng anliegende Kleidung) fürs Gerätturnen, offene lange Haare und das Tragen von Schmuck (ohne dass dieser abgeklebt wurde) sind nicht gestattet, es sei denn, die Kleidung o.ä. dient als Requisit bei der Gruppengestaltung. Wird auch nach Aufforderung durch die Verantwortlichen keine Abhilfe geschaffen, gilt die sportpraktische Prüfung als nicht bestanden.

Anlage zur Fachpraktischen Prüfung G E R Ä T T U R N E N: **Benotete Prüfungsleistungen: Gerätehandhabung und Hilfeleistungen**

Hilfeleistungen:

Helfergriffe bei den im Folgenden aufgeführten Fertigkeiten müssen von allen Studentinnen und Studenten beherrscht werden:

Boden:

- Rolle rückwärts in den Handstand
- Handstütz-Überschlag vorwärts
- Radüberschlag (Radkehre) vom Kastensteg

Stufenbarren:

- Mühlumschwung vorlings vorwärts mit Umgreifen zum oberen Holm
- Hohe Wende

Parallelbarren:

- Oberarmkippe

Sprung:

- Sprunghocke am quer stehenden Pferd oder am Tisch

Schwebebalken:

- Abgang Radwende

Reck:

- Laufkippe vorlings vorwärts
- Kippaufschwung rücklings vorwärts aus dem Rücksenken (Wolkenschieber)
- Mühlumschwung vorlings vorwärts
- Hüftumschwung vorlings rückwärts mit anschließendem Felgunterschwingung aus dem Stütz

Geräteaufbau, -umbau und -abbau:

Der sachgerechte Aufbau, Umbau und Abbau folgender Geräte wird überprüft:

- Mini-Trampolin
- Parallel- und Stufenbarren
- Sprungpferd
- Ringe
- Reck

Die in der Prüfung verlangten Hilfeleistungen im Überblick (Benotete Prüfungsleistungen: Gerätehandhabung und Hilfeleistungen)

Boden:

Rolle rückwärts in den Handstand:

Frühzeitiger Klammergriff am Oberschenkel, Zughilfe nach oben, zum Beenden geht die Hand von der Vorderseite in die Bauchbeuge, um ein Abklappen und Aufrichten zu ermöglichen.



Handstütz-Überschlag vorwärts:

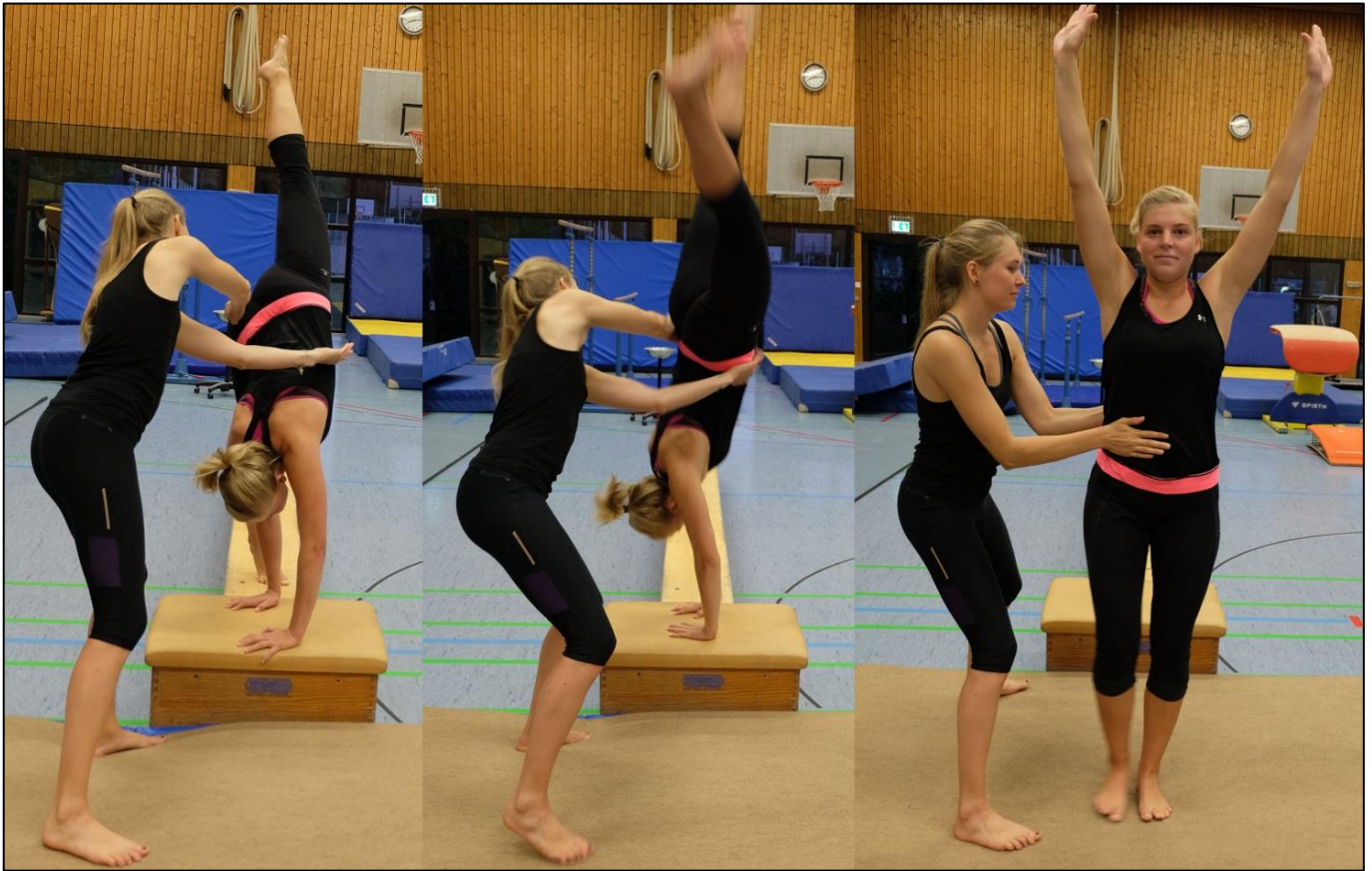
Zwei Helfer/innen fassen im $\frac{1}{2}$ Drehgriff mit der nahen Hand in die Schulter/ an den Oberarm, die entfernte Hand greift ebenfalls mit der Handfläche nach oben in den Lendenwirbelsäulenbereich; Stütz-, Dreh- und Schubhilfe vorwärts-aufwärts, Begleitung bis in den Stand; „Brötchengriff“ zur Sicherung der Endposition.

Die Helfer/innen müssen immer im breiten Grätschstand stehen (auch beim Überschlag am Boden), um flexibel mitgehen zu können. Der in der Literatur gelegentlich gezeigte Kniestand sollte nicht angewendet werden, da hier die Helfer/innen zu unbeweglich sind.



**Handstütz-Überschlag seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung in die Bewegungsrichtung
(Radüberschlag/Radkehr):**

Ein/e Helfer/in an der Seite, zu der die Hände aufsetzen; die der/dem Turnenden zugewandte – hier linke – Hand greift im $\frac{1}{2}$ Drehgriff (Handfläche nach oben) zur nahen Hüfte der/des Turnenden, die 2. Hand (rechts) greift über Kreuz an die entfernte Hüfte u. dreht die/den Turnende/n nach vorne. Landesicherung durch „Brötchengriff“.



Sprung:

Sprunghocke am Querferd:

Klammergriff an beiden Oberarmen, 2 Helfer/innen stehen in der Schrittstellung mit dem inneren Bein nach vorne (am besten auf einem kleinen Kasten, um früh zugreifen zu können), durch Schritt nach hinten wird der Sprung begleitet bis in den sicheren Stand; Landesicherung durch „Brötchengriff“.



Reck:

Hüftumschwung vorlings rückwärts:

Zwei/ ein/e Helfer/innen vor dem Reck; Reck-nahe Hand greift unter Stange an die Körperrückseite der/des Turnenden, die andere Hand gibt zunächst Schwunghilfe an der Beinvorderseite, um das Entfernen von der Stange (Schwung holen) zu unterstützen; danach greift sie an der Beinrückseite (Oberschenkel) zu, um den Körper an die Stange zu führen und hier Drehhilfe zu geben und den Körper an der Stange zu halten; zum Ende greift die vordere Hand an die Schulter, um den Stütz zu sichern (Alternative: Sicherung der Endposition durch Wechsel zum Oberarmklammergriff; dabei ist zu beachten, dass die nahe Hand unter der Reckstange hindurchgreift). In der Prüfung fällt die Sicherung der Endposition weg, da die Hilfeleistung für den Hüftumschwung vorlings rückwärts mit anschließendem Felgunterschwing aus dem Stütz erfolgt und somit direkt in die Hilfeleistung zum Felgunterschwing übergegangen werden muss.



Felgunterschwing aus dem Stütz:

Zwei/ ein/e Helfer/innen vor dem Reck, Schubhilfe an der Körperrückseite und Unterseite der Oberschenkel, Körper bis in den sicheren Stand „tragen“; „Brötchengriff“ bei der Landung anwenden.



Kippe vorlings vorwärts als Laufkippe

Zwei/ ein Helfer/innen vor dem Reck, ergreifen den Rücken und die Beine der/des Turnenden, unterstützen zunächst die Klappbewegung und geben dann Schubhilfe zum Stütz vorlings; die Endposition wird durch die Griffe an der Schulter und der Körperrückseite gesichert (Alternative: Sicherung der Endposition durch Wechsel zum Oberarmklammergriff; dabei ist zu beachten, dass die nahe Hand unter der Reckstange hindurchgreift).



Kippaufschwung rücklings vorwärts („Wolkenschieber“):

Zwei/ ein/e Helfer/innen vor oder hinter dem Reck und unterstützt/unterstützen zunächst das Rücksenken durch die Griffe am oberen Rücken (Schulterblätter) und am Gesäß; anschließend Schubhilfe während der Kippphase und Sicherung der Endposition durch Wechsel zum Oberarmklammergriff; dabei ist zu beachten, dass die nahe Hand unter der Reckstange hindurchgreift. Bei Anfänger/innen und ängstlichen Schülern sollte die Hilfestellung hinter dem Reck stehen, um die Angst vor dem Rücksenken zu verhindern. In der Prüfung erfolgt diese „Anfänger-Hilfe“.



Stufenbarren/ Reck:

Mühlumschwung vorlings vorwärts:

Reck: Zwei Helfer/innen stehen hinter dem Reck, sie unterstützen zunächst das Abschwingen vorwärts („Schritt“ der/des Turnenden nach vorne) durch Drehhilfe; danach sichern sie die „Kopf-über-Position“ der/des Turnenden und anschließend den Stütz. Verschiedene Griffansätze zur Dreheinleitung sind möglich:

- Körpergriff: Griff unter der Stange an die Körperrückseite, um die Drehung zu unterstützen; nach Passieren der Senkrechten geht diese Hand an die Körpervorderseite, die zweite Hand an die Körperrückseite, die vordere Hand sichert die Bewegung nach vorne durch Griff an der Schulter, die zweite nach hinten ab.



- Armgriff: Griff unter der Stange am Unterarm, nach Passieren der Senkrechten Unterstützung an der Körperrückseite mit der anderen Hand.



Zur Sicherung der Endposition greifen die Helfenden mit der näheren Hand an die Schultervorderseite, die andere bleibt an der Körperrückseite (Alternative: Sicherung der Endposition durch Wechsel zum Oberarmklammergriff; dabei ist zu beachten, dass die nahe Hand unter der Reckstange hindurchgreift).

Am Stufenbarren wird der Mühlumschwung mit Hochgreifen zum oberen Holm geturnt. Hier ist die größte Gefährdung und damit höchste Aufmerksamkeit und Aktivität der Helfer/innen gefordert. Diese stehen in der Holmengasse und geben, mit der unter dem unteren Holm greifenden Hand, Drehhilfe am Arm oder Körperrückseite. Sobald die/der Turnende die Senkrechte passiert ergreifen sie mit beiden Händen die Körperrückseite und bieten hier Tragehilfe beim Hochgreifen zum oberen Holm.



Hohe Wende:

Ein/e Helfer/in in der Holmengasse – auf einem kleinen Kasten stehend – der „offenen“ Seite der/des Turnenden zugewandt (an der Seite, auf der die/der Turnende den Arm am oberen Holm hat); die dem unteren Holm zugewandte Hand ergreift den Stützarm der/des Turnenden im halben Klammergriff und gibt hier Stützhilfe, die andere Hand ergreift mit der Innenseite die Hüfte der/des Turnenden und gibt Schubhilfe. Sobald die/der Turnende mit den Beinen und dem Körper den unteren Holm überquert hat, ergreift die/der Helfer/in mit beiden Händen den Arm der/des Turnenden, der von oben zum unteren Holm greift, im Oberarmklammergriff.



Barren:

Oberarmkippe:

Zwei Helfer/innen im Außenseitstand vorlings auf der Höhe der/des Turnenden. Bereits beim Schwingen sind die Hände in Bereitschaft, indem sie beim Vorschwung die Rückseite der/des Turnenden durch Strecken der Hände unter den Holmen absichern. Beim Rücksenken der/des Turnenden in die Kiplage wenden die Helfer/inn die Tragehilfe an, indem sie unter dem Holm hindurch mit beiden Händen an den Rücken greifen, beim Kippschub erfolgt Schub- und Stützhilfe durch schnelles Umgreifen über den Holm zum Oberarmklammergriff.



Schwebebalken:

Radwende als Abgang:

Die/der Helfer/in steht an der Seite des Handaufsatzes (am besten auf einem kleinen Kasten oder mit einem Fuß auf einem kleinen Kasten, um früh zugreifen zu können), geht mit den Händen der/dem Turnenden entgegen und fasst im Hüft-Klammergriff an die Hüftknochen, sie/er begleitet die/den Turnende/n bis in den Stand. Durch die $\frac{1}{4}$ Drehung der/des Turnenden hat die/der Helfer/in jetzt die Arme überkreuzt; Landesicherung durch ein Umgreifen in den „Brötchengriff“.



Modul C – GYMNASTIK/TANZ (I.3): Sportpraktische Prüfung

Die fachpraktische Prüfung besteht aus drei Teilen:

1. Benotete Prüfungsleistung: Pflichttanz

Demonstration eines Pflichttanzes von in der Regel 2 Personen zur Überprüfung der Reproduktions- und Koordinationsfähigkeit im Hinblick auf motorische, räumliche und rhythmische Aspekte sowie der Bewegungsqualität/Tanztechnik unter Einbezug einer Eigenleistung (Veränderung der Motive).

2. Benotete Prüfungsleistung: Rhythmisierung

Präsentation einer rhythmischen Kurzkür als Solo- oder Partnerarbeit. Zu Grunde liegt der Pflichttanz (aus Prüfungsteil 1a), aus dem 64 Zählzeiten (ZZ) frei ausgewählt werden. Die Bewegungen werden ohne Musik akustisch begleitet (Bodypercussion und Stimme).

3. Benotete Prüfungsleistung: Gestaltung

Vorführung einer in Partner- oder Gruppenarbeit (max. 6 Personen) erstellten Komposition zur Überprüfung der motorischen Fertigkeiten und gestalterischen Fähigkeiten ausgehend von einem oder mehreren Ausgangspunkten. Es erfolgt eine Benotung der Gestaltung und der individuellen Ausführung, die im gleichen Verhältnis zu einer Note zusammengefasst werden.

Wird einer der drei Prüfungsteile mit nicht ausreichend bewertet (5,0), ist die Prüfung insgesamt nicht bestanden. Die Beurteilungskriterien als Grundlage zur Benotung finden sich in der Anlage.

Die Bewertung der einzelnen Prüfungsteile (1 : 2 : 3) erfolgt in einer Gewichtung von 1 : 1 : 1; Endnote: Summe aller Einzelnoten / 3.

Anlage: Beurteilungskriterien

Beurteilungskriterien für Prüfungsteil 1 (Pflichttanz)

- Wiedergabe der Bewegungsvorgabe
- Bewegungsqualität (Bewegungsgenauigkeit, Körperspannung, Ausdruck, Sicherheit in der Bewegung)
- Zeitlich-rhythmische Umsetzung

Beurteilungskriterien für Prüfungsteil 2 (Rhythmisierung)

- Beibehalten des Tempos
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Vielfältigkeit und Kreativität in der Gestaltung

Beurteilungskriterien für Prüfungsteil 3 (Gestaltung)

1. Gestaltung der Gruppe

- Stimmigkeit von Gestaltungsabsicht und Umsetzung, formaler Aufbau
- Kreativität und Originalität
- Gestaltungsparameter (Raum, Zeit, Dynamik)
- Umgang mit Materialien und Musik
- Partner- und Gruppenbezug

2. Individuelle Ausführung

- Bewegungsgenauigkeit, Körperspannung
- Sicherheit in der Bewegung, Ausdruck
- Musikalität

Modul D – BADMINTON (I.5): Sportpraktische Prüfung

(1) Inhalte der sportpraktischen Prüfung: Nachweis der Demonstrations- und der Spielfähigkeit

Die Prüfung wird benotet und umfasst vier Teilprüfungen:

1. Teilprüfung (isolierte Techniküberprüfung): Vh-Üh-Clear und Rh-Uh-Clear im Wechsel.

Beschreibung: Ein fester Zuspieler spielt den Prüfling immer im Wechsel auf dessen Vorhandseite im Hinterfeld und dessen Rückhandseite im Vorderfeld an. Der Prüfling muss in beiden Fällen mit einem Clear retournieren.

Der Prüfling erhält für jede Schlagtechnik eine Teilnote.

2. Teilprüfung (isolierte Techniküberprüfung): Beherrschen der hinteren Rh-Ecke

Beschreibung: Ein fester Zuspieler spielt den Prüfling immer im Wechsel auf dessen Rückhandseite im Hinterfeld und dessen Vorhandseite im Vorderfeld an. Der Prüfling muss im Hinterfeld mit einem Clear retournieren. Es ist dem Prüfling freigestellt, welche Schlagtechnik er für die Lösung der Situation im Hinterfeld wählt (Links vom Kopf- oder Rh-Üh-Clear).

Benotet wird nur die Schlagtechnik im Hinterfeld.

3. Teilprüfung (komplexe Techniküberprüfung) Paarweises Demonstrieren der Schlagkombination lang - kurz - kurz.

Zwei Prüflinge demonstrieren gemeinsam eine der beiden Schlagkombinationen:

- Hoher Aufschlag, Vh-Üh-Drop, Stopp, Uh-Clear, Vh-Üh-Drop usw. („Wechseldrop“)
- Hoher Aufschlag, Vh-Smash, kurze Abwehr, Uh-Clear, Vh-Smash usw. („Wechselsmash“)

Vor Eintritt in den benoteten Teil der Prüfung wird per Losentscheid ermittelt, welche der beiden Schlagkombinationen von den einzelnen Paaren jeweils zu demonstrieren ist. Für die zwei Schlagtechniken (ohne Uh-Clear) erhält der Prüfling eine Gesamtnote. Neben der Ausführungsqualität der Schlagtechniken geht in die Benotung auch die Ausführungssicherheit als Bewertungskriterium ein.

4. Teilprüfung Feststellung der Spielfähigkeit

Es wird ein Einzel gespielt, Dauer mindestens fünf Minuten. Die Wahl des Spielpartners steht dem Prüfling frei; es muss sich allerdings um einen anderen Prüfling handeln.

Folgende Kriterien gehen in die Bewertung ein:

Qualität des Aufschlages (hoch oder kurz), Laufverhalten, Sicherheit in der Anwendung der Schlagtechniken, situationsgerechte Anwendung der Schlagtechniken, Variabilität in der Spielgestaltung. Zur besseren Ermittlung der Note kann das Prüfungsspiel auch gegen zwei verschiedene Spielpartner absolviert werden.

(2) Ermittlung der Gesamtnote der sportpraktischen Prüfung

Die Gesamtnote für den praktischen Teil der fachpraktischen Prüfung Badminton wird folgendermaßen ermittelt:

- Aus den Noten der Teilprüfungen 1 bis 3 wird das arithmetische Mittel gebildet.
- Aus diesem Mittelwert und der Note für die Spielfähigkeit wird im Verhältnis 1 zu 1 die Gesamtnote für die praktische Prüfung festgelegt.

Die Prüfung gilt als nicht bestanden, wenn eine der Teilprüfungen 1 bis 4 mit mangelhaft bewertet worden ist.

*Der Rückspieler muss zum Erreichen des ins Hinterfeld zugespielten Balls mindestens bis zur hinteren Aufschlaglinie Doppel laufen. Den ins Vorderfeld zugespielten Ball darf er nur mit einem Unterhandschlag erreichen und muss dafür mit dem vorderen Fuß die vordere Aufschlaglinie berühren oder überschreiten.

Modul D – TENNIS (I.5): Sportpraktische Prüfung

1 TECHNIK

1.1 Aufschlag/Flugball (VH oder RH)

(eine der nachfolgenden zwei Techniken per Los mit je 10 Aktionen)

- Je fünf Bälle müssen regelgerecht in beiden Aufschlagfeldern platziert werden.
- Je fünf Bälle müssen volley im Feld kurz cross vor Aufschlaglinie bzw. hinter der Aufschlaglinie longline platziert werden.

Beurteilungskriterien:

- Rückhandgriff, seitliche Ausgangsstellung, symmetrische Pendelbewegung beider Arme mit tiefer Schleife hinter dem Rücken, senkrechter Wurf vor dem Körper, Treffen im höchstmöglichen Punkt, aktiver Handgelenkeinsatz, Timing, zunehmender Krafteinsatz, Konstanz.
- VH- oder RH-Griff, kurze Ausholbewegung, leichte Oberkörperdrehung, Schlagarmbewegung vorwärts/abwärts, Treffpunkt seitlich vor dem Körper mit festem Handgelenk, Timing, zunehmender Krafteinsatz, Konstanz.

1.2 VH / RH im Briefcouvert

Es sind 2 Spieler beteiligt. Der eine spielt mit seinem Partner VH- und RH-Drive nur cross, der andere mit seinem Partner nur longline von der Grundlinie.

Beurteilungskriterien:

VH- bzw. RH-Griff, schleifenförmige Ausholbewegung, Schlagarmstreckung mit festem Handgelenk, seitliche Stellung und Körpergewichtsverlagerung, Treffpunkt hüfthoch vor Körper, Timing, zunehmender Krafteinsatz, Konstanz.

1.3 Topspin

Aus dem Zuspiel aus dem Korb heraus muss 5x cross und 5x longline wahlweise mit VH oder (!) RH-Topspin gespielt werden.

Beurteilungskriterien:

VH- bzw. RH-Griff, schleifenförmige Ausholbewegung, steile schnelle Aufwärtsbewegung des Schlagarms mit festem Handgelenk, Oberkörpereinsatz bei seitlicher Stellung und Körpergewichtsverlagerung, Treffpunkt hüfthoch vor dem Körper, Timing, zunehmender Krafteinsatz, Konstanz.

2 SPIEL

Die Spielfähigkeit wird durch ein regelgerechtes Einzel überprüft, wobei im Tiebreak Einzel (Best of 3) gespielt wird.

Beurteilungskriterien:

Angemessenes variables taktisches Verhalten, welches vorrangig eigene Fehler vermeidet, gegnerische direkte Punkte möglichst verhindert und eigene Punkte situativ vorbereitet.

3 BEWERTUNG

Das arithmetische Mittel der drei Technikteilnoten zählt 50% der Gesamtnote, dabei darf kein Teil schlechter als 4,0 sein. Die anderen 50% der Gesamtnote ergeben sich aus der Spielnote.

Modul D – TISCHTENNIS (I.5): Sportpraktische Prüfung

1 TECHNIK

1.1 Aufschlag/RH-Schupfen

(eine der nachfolgenden zwei Techniken per Los)

Folgende 3 Aufschlagstechniken werden regelgerecht überprüft:

(es sind jeweils 3 Serien a 4 Bälle aus der Hand zu spielen)

- RH-Unterschnitt diagonal kurz
- VH-Überschnitt parallel lang
- RH-Überschnitt parallel oder VH-Unterschnitt diagonal jeweils lang

Beurteilungskriterien:

Leicht geschlossenes bis leicht geöffnetes Schlägerblatt, Schlagarm in Brusthöhe beugen, Strecken/Schwingen des Schlagarms vorwärts leicht abwärts/aufwärts, Treffpunkt vor dem Körper, festes Handgelenk, Gesamtkoordination, Konstanz, Dynamik.

1.2 VH / RH parallel/diagonal (Serien a 10-15 Bälle)

Es sind 2 Spieler beteiligt. A spielt VH- und RH-Konter nur diagonal, B kontert mit VH und RH nur parallel. Wechsel der Richtungsvorhaben.

Beurteilungskriterien:

leichte VH-Oberkörperdrehung, kurze Schlagarmbewegung von hinten leicht vorwärts/aufwärts, Treffpunkt in steigender Phase möglichst über dem Tisch, Gesamtkoordination, Konstanz, Dynamik.

1.3 Topspin

Aus dem Zuwurf/Zuspiel heraus muss min. 6x diagonal oder parallel wahlweise mit VH oder (!) RH-Topspin gespielt werden.

Beurteilungskriterien:

Schlägerblattstellung eher geschlossen, maximale Aufwärtsbewegung des gebeugten Schlagarmes, Balltreffpunkt in oder nach höchstem Punkt (spät), Körperrotation, Gesamtkoordination, Konstanz, Dynamik.

2 SPIEL

Die Spielfähigkeit wird durch ein regelgerechtes Einzel überprüft, wobei ein bis maximal zwei Gewinnsätze bis 11 Punkte ausgespielt werden.

Beurteilungskriterien:

Angemessenes variables taktisches Verhalten, welches vorrangig eigene Fehler vermeidet, gegnerische direkte Punkte möglichst verhindert und eigene Punkte situativ vorbereitet.

3 BEWERTUNG

Das arithmetische Mittel der drei Technikteilnoten zählt 50% der Gesamtnote, dabei darf kein Teil schlechter als 4,0 sein. Die anderen 50% der Gesamtnote ergeben sich aus der Spielnote.

Modul D - VOLLEYBALL (I.5): Sportpraktische Prüfung

(1) Inhalte der sportpraktischen Prüfung: Nachweis der Demonstrations- und der Spielfähigkeit

Die Prüfung wird benotet und umfasst 4 Teilprüfungen:

1. Teilprüfung (isolierte Techniküberprüfung):

Frontaler Angriffsschlag (Netzhöhe unterschiedlich für Damen und Herren)

Demonstration des frontalen Angriffsschlages auf der Position IV (für Linkshänder Position II) nach einem halbhoch oder hoch gestellten Ball.

Bewertungskriterien:

- angemessene Demonstration der zentralen Bewegungselemente Anlauf, Absprung, Aushol- und Schlagbewegung
- Timing (Koordination Ballflug – Angriffsbewegung)
- angemessene Schlaghärte und -genauigkeit

2. Teilprüfung (isolierte Techniküberprüfung):

Pritschen rückwärts über Kopf

Demonstration des Pritschens rückwärts über Kopf nach einer Bewegung zum Ball. Beschreibung: Der Prüfling steht am Netz zwischen Pos. III und II und pritscht dort einen aus der Spielfeldmitte zugespielten (angespielten) Ball rückwärts über Kopf und deutet anschließend die Sicherung an. Hinter dem Prüfling steht ein weiterer Spieler, der den Ball wieder auf den Zuspieler (Anspieler) zurückspielt. Die Übung kann kontinuierlich durchgeführt werden.

Bewertungskriterien:

- angemessene Demonstration der zentralen Bewegungselemente (u.a. Ganzkörperstreckung, Überstreckung in Schulter/Rumpf, Abklappen der Hände)
- Positionierung zum Ball
- Genauigkeit (Höhe und Weite des Zuspiels, Abstand zum Netz)
- Einnahme einer adäquaten Abwehrposition

3. Teilprüfung (komplexe Techniküberprüfung)

"Miteinander spielen können"

Jeweils vier Prüflinge spielen über das Netz zwei mit zwei. Der übers Netz gespielte Ball soll **im Sprung gepritscht** (angegriffen) werden, das gegnerische Rückspiel übers Netz muß von beiden Spielern nebeneinander etwa auf der 5m Linie erwartet werden. Der erste Paß soll möglichst im unteren Zuspiel erfolgen.

Jeder Prüfling erhält für das Spielverhalten eine Gesamtnote.

Bewertungskriterien:

- Sicherheit in der Anwendung des unteren und oberen Zuspiels,
- angemessene Demonstration der zentralen Bewegungselemente ,
- Spiel ohne Ball (Grundstellung, Lauf zum Ball),
- Einsatzbereitschaft,
- Kommunikation

4. Teilprüfung**Feststellung der Spielfähigkeit**

Es wird auf einem verkleinerten Feld (9 mal 7m) vier gegen vier (drei Netzspieler und ein Hinterspieler) in folgender Variante gespielt:

- Nach einem Aufschlag werden immer vier Bälle von der Seite eingeworfen, anschließend wechselt der Aufschlag zur anderen Seite.
- Die Rotation wird immer nach einer festgelegten Zeit angesagt.

Bewertungskriterien:

- Sicherheit und Situationsangemessenheit in der Anwendung der Techniken der Ballbehandlung,
- Spiel ohne Ball (u. a. Grundstellung, Lauf zum Ball, Sicherung des Angreifers, Lösen vom Netz, Vorbereitung von Angriff und Block),
- Einsatzbereitschaft,
- Kommunikation,
- emotionale Unterstützung der Mitspieler

Das Prüfungsspiel wird dann beendet, wenn von den Prüfern einigermaßen zuverlässige und valide Aussagen über die Spielleistung jedes einzelnen Spielers getroffen werden können. Die Spielfähigkeit wird mit einer Gesamtnote bewertet.

(2) Ermittlung der Gesamtnote für die sportpraktische Prüfung

Die Gesamtnote für den praktischen Teil der fachpraktischen Prüfung Volleyball wird folgendermaßen ermittelt:

- Aus den Noten der Teilprüfungen 1 bis 3 wird das arithmetische Mittel gebildet.
- Aus dieser Note und der Note für die Spielfähigkeit wird im Verhältnis 1 zu 1 die Gesamtnote für die praktische Prüfung festgelegt.

Die Prüfung gilt als nicht bestanden, wenn eine der Teilprüfungen 1 bis 4 mit mangelhaft bewertet worden ist.

Modul D – BASKETBALL (I.6): Sportpraktische Prüfung

1 Technik

1.1 Eigenhändiger Positionswurf

Von der Freiwurflinie (3-5 Versuche) soll der eigenhändige Positionswurf demonstriert werden (Sti können 1m vorrücken).

Beurteilungskriterien:

Wurfansatz, Arm- und Körperstreckung, Ballführung, Handgelenkeinsatz, Wurfgenauigkeit (Treffer o. Ringberührung), dynamische Gesamtkoordination.

1.2 Druckwurfkorbleger

Aus dem Dribbling von der Mittellinie (3-5 Versuche) soll der Druckwurf Korbleger demonstriert werden.

Beurteilungskriterien:

Dribbling, akzentuierter 2er-Rhythmus, indirekter Wurf, Landung, dynamische Gesamtkoordination.

1.3 Angriff und Abwehr 1:1

Partnerweise Aktionen auf halbem Spielfeld in der Spur längs von Korb zu Korb mit situativem Abschluss ab der Mittellinie, wobei jeder 2x in der Angriffs- und Abwehrposition entsprechend bewertet wird.

Beurteilungskriterien:

Variable Finten und Dribbling, situationsangemessener Korbwurf bzw. Abstand zum Gegner, Abdrängen und Verhindern des Korbwurfs.

2 Spiel

Spiel 5:5 in Raum- und Manndeckung

Beurteilungskriterien:

Verteidigung: zwischen Gegner und Korb, situative Anwendung der Prinzipien einer sinkenden Mann- und Zonendeckung.

Angriff: Bewegung ohne Ball (Freilaufen, sich Anbieten), Zusammenspiel, situationsangemessene Korbwürfe

3 Bewertung

Das arithmetische Mittel der drei Techniknoten zählt 50% der Gesamtnote, dabei darf kein Teil schlechter als 4,0 sein. Die anderen 50% der Gesamtnote ergeben sich aus der Spielnote.

Modul D – HANDBALL (I.6): Sportpraktische Prüfung

(I) TECHNIK (50%)

1) Passen und Fangen in der sog. "Stoßbewegung"

Prüfungsform:

Besetzt werden die drei Rückraumpositionen RL, RM und RR sowie die beiden Außenpositionen LA und RA, die als Anspielstationen dienen. Der Ball wird von LA zu RA und von RA zu LA gespielt, wobei die Stoßbewegung der drei RückraumspielerInnen bewertet wird.

Bewertungskriterien:

Passgeber

- Schlagwurfauslage nach maximal drei Schritten, d.h. deutliche Ausholbewegung mit Stemmschritt Richtung Tor (Wurfarmschulter nach hinten, Ellebogen auf Schulterhöhe, Arm fast gestreckt, Fuss des zum Wurfarm entgegengesetzten Beins zeigt Richtung Tor).
- Blick nach vorn zum/zur GegenspielerIn und TorhüterIn (torgefährlich machen).
- Blickverbindung mit dem/der PassempfängerIn aufnehmen.
- Pass so spielen, dass er etwa auf Schulterhöhe gefangen werden kann.
- Sofort nach dem Abspiel rückwärts in die Ausgangsposition laufen.

Passempfänger

- Wenn der/die PassgeberIn die Wurfauslage eingenommen hat, dann Laufbewegung Richtung Tor starten.
- Annehmen des Balles in der Vorwärtsbewegung Richtung Tor, ohne vorheriges Abstoppen des Laufweges.
- Blickkontakt zum/zur PassgeberIn aufnehmen und dabei weiterhin den/die GegenspielerIn peripher beobachten.

2) Schlagwurf nach seitlichem Zuspiel

Prüfungsform:

Mehrere BallbesitzerInnen stehen jeweils mit Ball auf einer Rückraumposition (vorzugsweise RM). Nach Doppelpass mit einem/einer seitlichen AnspielerIn wird der Ball von dem/der RückraumspielerIn in der Stoßbewegung angenommen und mit einem Schlagwurf auf das Tor geworfen. Anschließend startet der/die nächste AkteurIn.

Bewertungskriterien:

Anlauf:

- Maximal 3 Schritte, wobei der letzte Schritt mit dem zum Wurfarm entgegengesetzten Bein als deutlicher Stemmschritt erfolgt.
- Während des Anlaufs Rückführung des Balles mit der rechten Hand in Richtung rechte Schulter,
- dabei wird bereits die Drehung der Wurfarmschulter nach hinten eingeleitet.

Wurfauslage:

- Sie ist erreicht, wenn die Schulterachse in Wurfrichtung zeigt, wobei die Schulter der Wurfarmgegenseite vorne ist und der Wurfarm in Verlängerung der Schulterachse leicht gebeugt nach hinten zeigt (Körperverwirrung und Bogenspannung).
- Der Ellbogen des Wurfarmes bleibt etwa auf Schulterhöhe und ist nur leicht angewinkelt.
- Die Hand befindet sich hinter dem Ball.

Wurf:

- Nach dem Stemmschritt wird das Becken auf der Wurfarmseite vorgebracht.
- Die Wurfarmschulter und der Wurfarm werden schlagartig (ohne Unterbrechung) nach vorne geführt (Auflösung der Körperverwirrung).
- Dabei geht der Oberkörper von hinten nach vorne mit (Auflösung der Bogenspannung).
- Der Ellbogen ist zunächst leicht vor der Hand und wird auf Schulterhöhe geführt (Stoßbewegung verhindern). Anschließend überholt die Hand den Ellbogen und der Wurfarm schnell bis zur Streckung nach vorne.
- Durch leichtes Abklappen des Handgelenks kann die gewünschte Wurfrichtung noch leicht variiert werden.
- Nachdem der Ball die Hand verlassen hat, kann ein weiterer Schritt mit dem „Nicht-Stemmben“ erfolgen (Schwung abfangen).

3) Sprungwurf nach einer Entscheidungssituation

Prüfungsform:

Die Überprüfung des Sprungwurfes erfolgt in einer Entscheidungsübung. Die Organisationsform aus der zweiten Prüfungsform wird um einen/eine AbwehrspielerIn ergänzt, der/die sich zunächst als direkte(r) GegenspielerIn des Werfers/der Werferin am 6m-Kreis befindet. Nach dem Doppelpass in die Stoßbewegung muss sich der/die RückraumspielerIn entscheiden: a) Bleibt der/die AbwehrspielerIn defensiv, dann erfolgt ein Sprungwurf in die Höhe über diesen hinweg, b) kommt der/die AbwehrspielerIn offensiv heraus, dann erfolgt zunächst eine ausgewählte Körpertäuschung mit anschließendem Sprungwurf. Bewertet wird der Sprungwurf, die Ausführung der Körpertäuschung wird lediglich ergänzend hinzugezogen.

Bewertungskriterien

Anlauf:

- Maximal 3 Schritte, wobei der letzte Schritt etwas länger ist (leichte Rücklage, Absenken des Körperschwerpunktes).

Absprung:

- Kräftig mit dem zum Wurfarm entgegengesetzten Bein (Körperschwerpunkt jetzt über dem Sprungbein).
- Das gebeugte Schwungbein leicht hochziehen (Absprungunterstützung).

Wurfauslage:

- Wurfarmschulter mit fast getrecktem Wurfarm zurücknehmen (Verwirrung zwischen Schulter- und Beckenachse, Bogenspannung).
- Wichtig: Ellbogen auf Schulterhöhe.
- Schwungbein seitlich abspreizen (zur Stabilisierung).

Wurf:

- Wurfarm schlagartig (ohne Unterbrechung!) nach vorn bringen (Auflösung der Verwirrung),
- dabei wird der Ellbogen zuerst vorgeführt.
- Oberkörper geht leicht nach vorne mit (Auflösung der Bogenspannung).
- Im höchsten Punkt werfen.
- Hand befindet sich hinter dem Ball.

Landung:

- Erfolgt beliebig, zumeist auf dem Sprungbein.

(II) TAKTIK/SPIELVERHALTEN in ANGRIFF und ABWEHR (50%)

Prüfungsform:

Spiel 4:4+2 mit drei Rückraum- und einem/einer KreisspielerIn(nen) in der Ausgangsformation sowie den beiden neutralen AußenspielerInnen und den vier AbwehrspielerInnen einer 4:0-Abwehr (HR, IR, IL, HL), die zwischen 6m und 9m agieren. Es werden mehrere Angriffe hintereinander auf ein Tor gespielt. Überprüft wird vor allem das Handeln der AngrieffspielerInnen, die Verhaltensweisen der AbwehrspielerInnen werden lediglich ergänzend hinzugezogen. Jede(r) PrüfungskandidatIn muss zwei Positionen besetzen: 1) Rückraum Links oder Rückraum Rechts und 2) Rückraum Mitte oder Kreisspieler.

Bewertungskriterien:

Abwehr:

- Dreiecks-Abwehrbewegungen: Heraustreten/Einordnen/Sichern.
- Heraustreten gegen den/die BallbesitzerIn und Einnehmen der Grundstellung.
- Provokation von Entscheidungssituationen für die AngrieffspielerInnen.

Angriff

- Anwendung der Stossbewegung (s.o.).
- Sicheres und schnelles Passen und Fangen.
- Variantenreiche, situationsangemessene Laufbewegungen des Kreisspielers/der Kreisspielerin.
- Spielbezogene, sichere Anwendung der Varianten des Torwurfs (s.o.) und der Körpertäuschungen.
- Gezielte Umsetzung der Ball- und Laufwege der Aktionsgrundmuster ausgewählter gruppentaktischer Angrieffkonzeptionen aus dem Positions- und Positionswechselspiel (vgl. Tabelle).
- Situationsangemessenes Entscheidungsverhalten (v.a. Wurf oder Abspiele) im Rahmen der gruppentaktischen Maßnahmen und im freien Spiel.

Aus folgenden gruppentaktischen Aktionsgrundmuster können einzelne ausgewählt und mit mindestens zwei Handlungsalternativen demonstriert werden:

Positionsspiel	Positionswechselspiel
<ul style="list-style-type: none">* Parallelstoß (ohne/mit Täuschungen)* Gegenziehen* Nachlaufen * Evtl.: Sperre/Absetzen	<ul style="list-style-type: none">* 2er-Kreuzen* Langes Kreuzen * Evtl. Übergang von verschiedenen Positionen<ul style="list-style-type: none">- mit der Ballrichtung- gegen die Ballrichtung

(III) Bewertung

Das arithmetische Mittel der drei Techniknoten zählt 50% der Gesamtnote, die anderen 50% der Gesamtnote ergeben sich aus der Spielnote, wobei keine Teilnote schlechter als 4,0 sein darf.

Modul D – FUSSBALL (I.7): Sportpraktische Prüfung

1 Inhalte der sportpraktischen Prüfung: Nachweis der Demonstrations- und der Spielfähigkeit

In der sportpraktischen Prüfung wird die Demonstrations- und Spielfähigkeit anhand der folgenden vier benoteten Prüfungsteile nachgewiesen:

1.1 Dribbling: Demonstration der Dribbelfähigkeit

Beschreibung:

Die zu prüfende Person durchläuft schnellst möglichst den Dribbelparcours (siehe Anhang) mit dem Ball am Fuß. Dabei liegt der Ball beim Start auf der Startlinie und der vordere Fuß muss genau an der Startlinie positioniert sein. Die Zeiten werden mittels Lichtschranken gemessen. Der Start erfolgt nach eigenem Ermessen der zu prüfenden Person. Die Ziellinie muss mit dem Ball spätestens 18 Sekunden (Frauen) bzw. 15 Sekunden (Männer) überquert werden. Jede zu prüfende Person hat zwei Versuche, von denen mindestens einer bestanden sein muss.

Bewertungskriterien:

- Bewegungspräzision (räumlich-zeitliche Übereinstimmung mit der Zieltechnik)
- Bewegungsrhythmus (dynamisch-zeitliche Übereinstimmung mit der Zieltechnik) d.h. kontrollierte enge Führung des Balles mit Tempo sowie situationsangepasstes beidfüßiges Spielen des Balles mit der Fußinnen- und -außenseite.

1.2 Ballkontrolle: Demonstration von Passspiel, Ballannahme, Ballmitnahme und Ballverarbeitung

Beschreibung:

Die zu prüfende Person steht in einem festgelegten Prüfungsfeld (siehe Anhang) und spielt sechs Pässe abwechselnd gegen zwei Prallwände und stoppt den Ball zum Abschluss im Passfeld mit der Sohle. Die Pässe müssen aus dem Passfeld im Wechsel an die Prallwände gespielt werden. Jeder zurückprallende Ball muss mit mindestens einem Kontakt angenommen werden, bevor er wieder gegen die gegenüberliegende Prallwand gespielt werden darf. Direkte Pässe sind nicht erlaubt. Verlässt der Ball nach der Annahme das Passfeld oder kommt nach dem Rückprallen nicht dorthin zurück, muss in das Passfeld zurückgedribbelt werden, bevor auf die gegenüberliegende Prallwand weiter gespielt werden darf. Rollt der Ball außerhalb des äußeren Quadrats, wird dies als Fehlversuch gewertet. Gemessen wird die Zeit vom ersten Ballkontakt bis zum Stoppen des Balles nach dem sechsten Pass mit der Fußsohle im Passfeld. Eine Gesamtdauer von 18 Sekunden (Frauen) bzw. 13 Sekunden (Männer) darf nicht überschritten werden. Jede zu prüfende Person hat zwei Versuche, von denen mindestens einer bestanden sein muss.

Bewertungskriterien:

- Technische Sicherheit (Passspiel, Ballannahme, Ballmitnahme und Ballverarbeitung), offene Spielstellung, beidfüßiges zielgenaues Passspiel

1.3 Torschuss: Demonstration Torschuss

Beschreibung:

Die zu prüfende Person schießt den Ball aus einem Schussfeld (4,88m x 2,44m) in ein vorgegebenes Zielfeld. Dazu wird das Tor drei Zielfelder (linkes, mittleres und rechtes Zielfeld) von jeweils 2,44m Breite unterteilt. Zu Beginn eines Versuchs liegt der Ball auf dem Startpunkt, der sich mittig auf der hinteren Linie des Schussfeldes (16m-Linie) befindet. Die zu prüfende Person legt sich den Ball mit einem Kontakt in das Schussfeld vor. Mit dem zweiten Kontakt erfolgt der Schuss innerhalb des Schussfeldes. Die zu prüfende Person führt jeweils einen Durchgang à drei Schüssen auf das linke sowie das rechte Zielfeld (insgesamt sechs Schüsse) durch und muss vor Beginn des Versuchs ankündigen, welches Zielfeld sie zu treffen versucht. Im Rahmen des Durchgangs muss das Zielfeld mit mindestens einem Schuss getroffen werden (einmal links und einmal rechts nach entsprechender Ankündigung). Wird in einem Durchgang das Schussfeld mit keinem Schuss getroffen, ist der Prüfungsteil Torschuss nicht bestanden.

Bewertungskriterien:

- Schussgeschwindigkeit und Flugkurve
- Schusstechnik (Vollspannstoß, Innenspannstoß, Innenseitstoß)

1.4 Feststellung der Spielfähigkeit

Beschreibung:

Nach den Regeln des DFB wird im Spiel 5:5 bis 8:8 in einer zuvor festgelegten Formation auf zwei Tore gespielt. Innerhalb des Spiels muss jede zu prüfende Person auf zwei unterschiedlichen Positionen spielen. Spielzeit und Spielfeld werden angepasst, um die Bewegungsleistung im Spiel (Spielfähigkeit) zu ermitteln. Beibehaltung der jeweiligen Position innerhalb der Mannschaft und Erfüllung positionsspezifischer Anforderungen.

Bewertungskriterien:

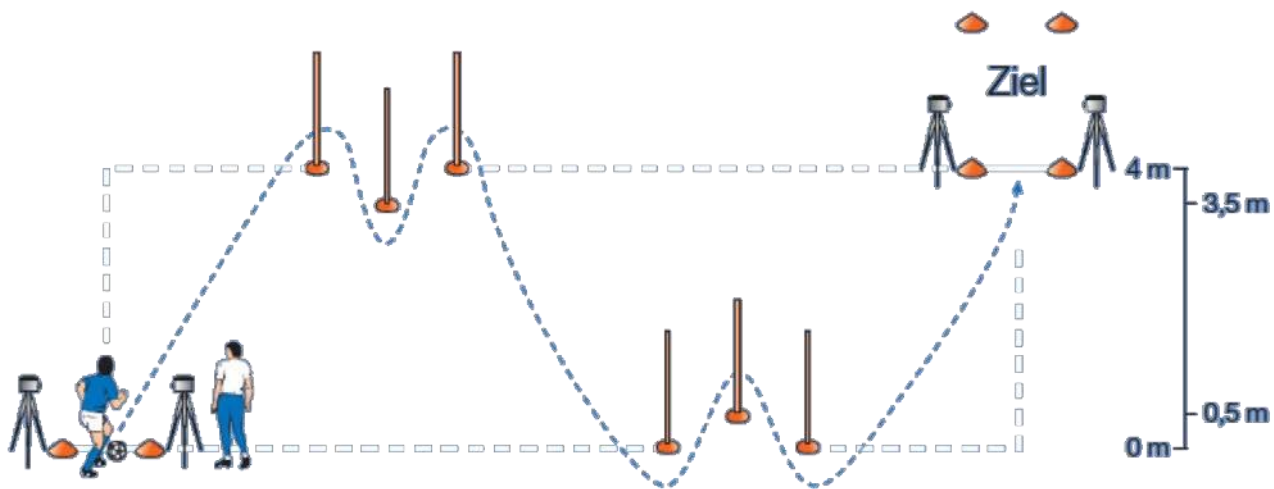
- Sichere, den Spielfluss fördernde technisch- koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Funktionale und situationsgerechte Anwendung der technisch-koordinativen fußballspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten in Offensive und Defensive in einer komplexen Spielform
- Regelgerechte und situationsgerechte Anwendung individualtaktisch-kognitiver Entscheidungen in einer vorgegebenen komplexen Spielform – insbesondere in den vorgegebenen Angriffs- und Abwehrsystemen
- Regelgerechte und situationsgerechte Anwendung gruppentaktisch-kognitiver Entscheidungen in einer vorgegebenen komplexen Spielform – insbesondere in den vorgegebenen Angriffs- und Abwehrsystemen
- Regelgerechte und situationsgerechte Anwendung mannschaftstaktisch-kognitiver Entscheidungen in einer vorgegebenen komplexen Spielform – insbesondere in den vorgegebenen Angriffs- und Abwehrsystemen
- Angemessene verbale und nonverbale Kommunikation, Übernahme von Verantwortung und Einbezug der Spieler:innen der eigenen Mannschaft.

2 Ermittlung der Modulnote für die sportpraktische Prüfung Fußball

Die Gesamtnote für die fachpraktische Prüfung Fußball wird folgendermaßen ermittelt:
 Aus den Noten der Prüfungsteile 1.1 bis 1.3 wird das arithmetische Mittel gebildet und geht zu 50 % in die Gesamtnote ein. Der Prüfungsteil 1.4 geht mit 50 % in die Gesamtnote ein.
 Die sportpraktische Prüfung gilt als insgesamt nicht bestanden, wenn einer der Prüfungsteile 1.1 bis 1.4 mit mangelhaft (5,0) bewertet wurde.

Anhang (Aufbau- und Testablaufskizzen)

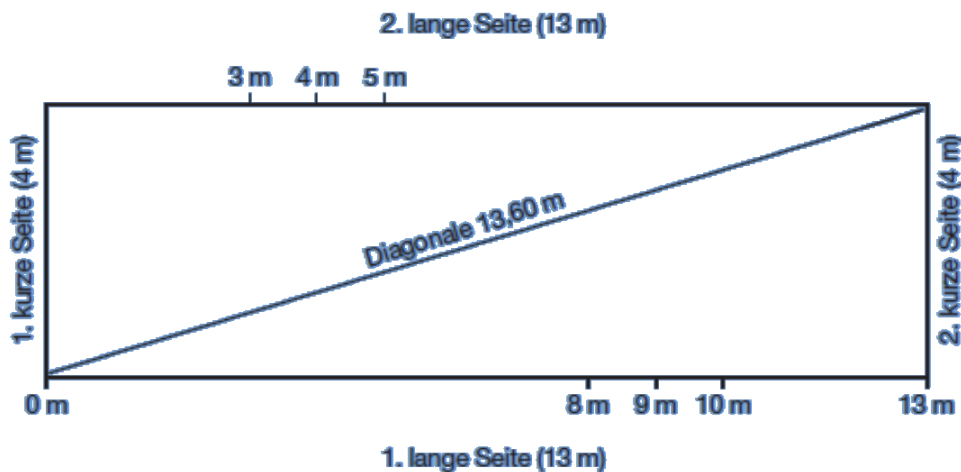
1.1 Dribbling



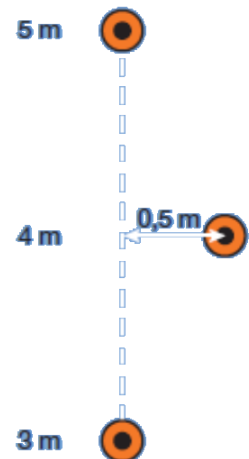
Start



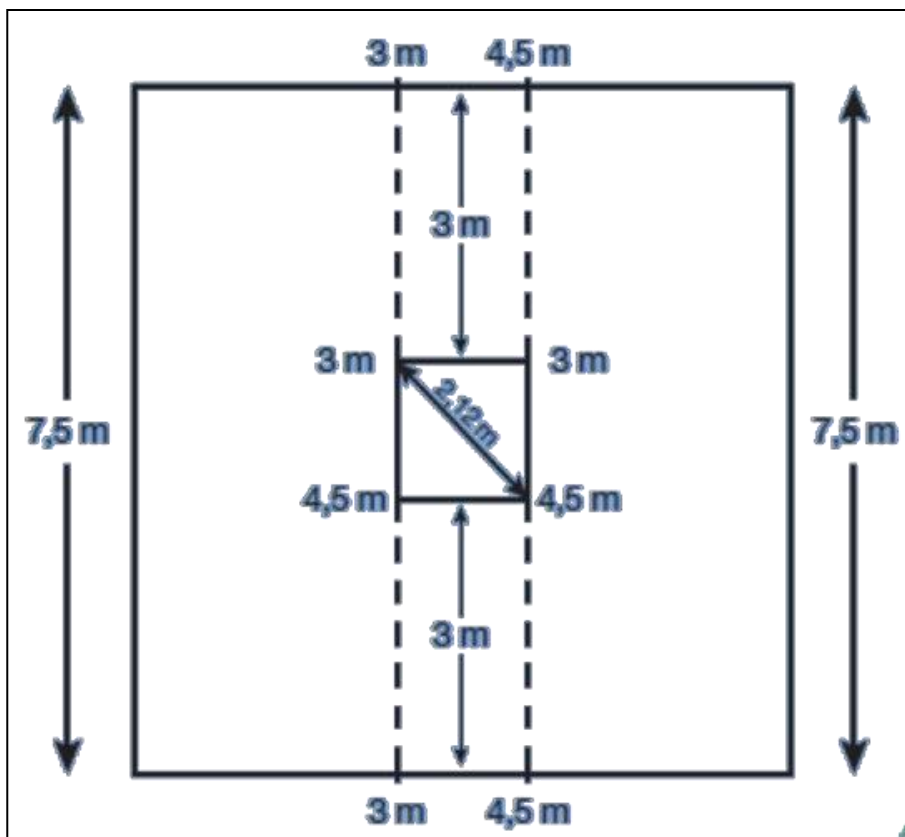
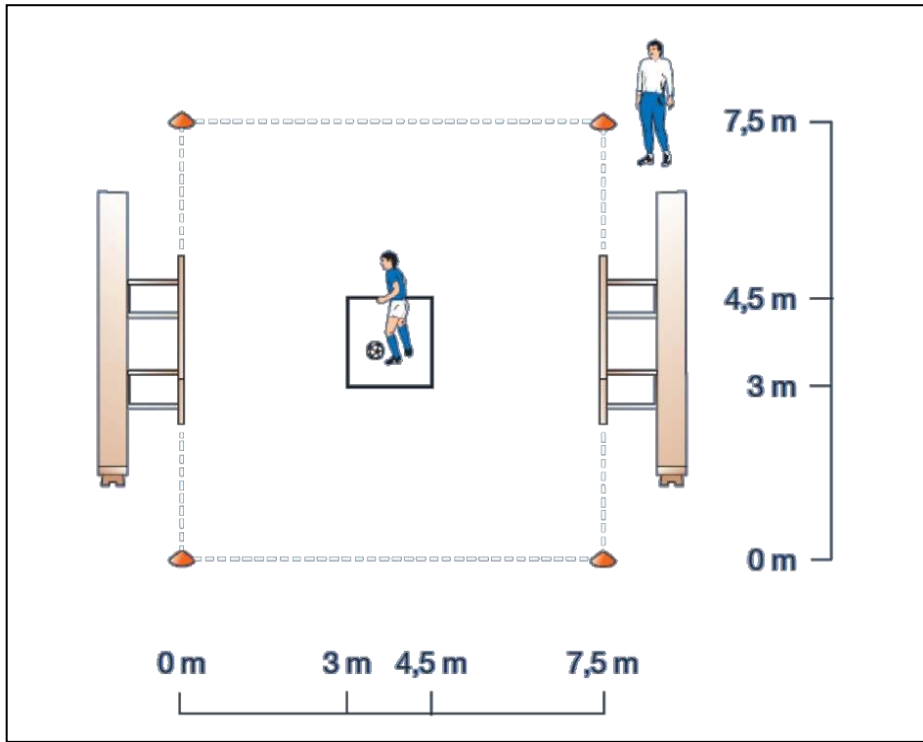
Schritt 1



Schritt 2



1.2 Ballkontrolle



Modul D – HOCKEY (I.7): Sportpraktische Prüfung

1 Technik

1.1 Slalomedribbling mit Torschuss

Ein aus 4-6 Fahnenstangen im Abstand von 2-4m gebildeter Slalom soll mit Vor- und Rückhand 3x durchgedribbelt werden und nach dem Eindringen in den Torschusskreis soll gegen den Kastentorwart mit einem erfolgreichen Torschuss abgeschlossen werden.

Beurteilungskriterien:

Schlägerhaltung (Drehgriff), Ballnähe und –kontakt, Keulenzug über den Ball, Schusssituation (Zeitpunkt/Ort) Schussgenauigkeit, Härte, Konstanz, Dynamik.

1.2 Passen partnerweise

Spieler A und B stehen sich im Abstand von ca. 6m gegenüber und schieben sich den Ball abwechselnd mit VH und RH zu.

Beurteilungskriterien:

Stellung zum Ball und Schlägerhaltung, Armführung, Körpergewichtsverlagerung, Genauigkeit, Passhärte, Konstanz, Dynamik.

1.3 Stoppen partnerweise

Spieler A und B stehen sich im Abstand von ca. 6m gegenüber und stoppen den zugespielten Ball abwechselnd mit VH (hoch) und RH (tief).

Beurteilungskriterien:

Stellung zum Ball und Schlägerhaltung, Abstoppbewegung, Körpergewichtsverlagerung, Dachbildung, Ballkontrolle, Konstanz, Dynamik.

2 Spiel

Spiel 5:5 Hallenhockey mit (Kasten)Torwart

Beurteilungskriterien:

Verteidigung: begleitende Abwehr positions- oder situationsgebunden.

Angriff: Bewegung ohne Ball (Freilaufen, sich Anbieten), Zusammenspiel, situationsgemessene Torschüsse.

3 Bewertung

Das arithmetische Mittel der drei Technikteilnoten zählt 50% der Gesamtnote, dabei darf kein Teil schlechter als 4,0 sein. Die anderen 50% der Gesamtnote ergeben sich aus der Spielnote.

Modul E – FITNESSSPORT (I.8): Sportpraktische Prüfung

5000 m Lauf

Durchführung: Auf einem Rundkurs sollen 5000 m so schnell wie möglich zurückgelegt werden.
Wertung: Gewertet wird die Endzeit

Note		1	1,3	1,7	2	2,3	2,7
Studentinnen	Mindestzeit (Min:Sec)	22:15,0	23:00,0	23:45,0	24:30,0	25:15,0	26:00,0
Studenten	Mindestzeit (Min:Sec)	20:00,0	20:40,0	21:20,0	22:00,0	22:40,0	23:20,0

Note		3	3,3	3,7	4	n.b.
Studentinnen	Mindestzeit (Min:Sec)	26:45,0	27:30,0	28:15,0	29:00,0	ab 29:01,0
Studenten	Mindestzeit (Min:Sec)	24:00,0	24:40,0	25:20,0	26:00,0	ab 26:01,0

Zeit-Schätz-Lauf über 1000 m

Durchführung: In einem selbst gewählten, vor dem Lauf angegebenen Tempo zwischen 5 und 7 Min/1000m (in 15 Sec-Abstufungen) soll eine 1000 m - Strecke in gleichmäßiger Geschwindigkeit durchlaufen werden (ohne Uhr, ohne Informationen von Anderen)

Wertung: Gewertet wird die Abweichung der vorgegebenen von der erzielten Laufzeit

Note		1	1,3	1,7	2	2,3	2,7
Studentinnen	Abweichung bis zu (Sec)	6	8	10	12	14	16
Studenten	Abweichung bis zu (Sec)	6	8	10	12	14	16

Note		3	3,3	3,7	4	n.b.
Studentinnen	Abweichung bis zu (Sec)	18	20	22	24	ab 25
Studenten	Abweichung bis zu (Sec)	18	20	22	24	ab 25

Sit-up-Test

Durchführung: In einer Minute sollen möglichst viele Sit-ups durchgeführt werden. Dabei soll im Wechsel rechter Ellbogen ans linke Knie und linker Ellbogen ans rechte Knie geführt werden. Zwischendurch müssen beide Schultern den Boden berühren.

Die Hände müssen seitlich am Kopf anliegen. Die Füße sind fixiert.

Wertung: Gewertet wird die Anzahl der richtig durchgeführten Wiederholungen in einer Minute

Note		1	1,3	1,7	2	2,3	2,7
Studentinnen	Mindestanzahl	43	42	40	39	38	36
Studenten	Mindestanzahl	51	50	48	47	45	44

Note		3	3,3	3,7	4	n.b.
Studentinnen	Mindestanzahl	35	34	32	31	ab 30
Studenten	Mindestanzahl	42	41	39	38	ab 37

Rumpftiefbeuge

Durchführung: Auf einem Kasten stehend (ohne Schuhe) mit geschlossenen Beinen und gestreckten Knien den Oberkörper nach vorn-unten beugen und die Fingerspitzen möglichst weit nach unten auf einer Meßskala halten.

Wertung: Gewertet wird der tiefste Punkt auf der Meßskala (Nulllinie = Oberkante des Kastens), der für mindestens 2 Sekunden gehalten werden kann.

Note		1	1,3	1,7	2	2,3	2,7
Studentinnen	Mindeststrecke (cm)	16	15	13	12	11	9
Studenten	Mindeststrecke (cm)	14	13	11	10	9	7

Note		3	3,3	3,7	4	n.b.
Studentinnen	Mindeststrecke (cm)	8	7	5	4	ab 3
Studenten	Mindeststrecke (cm)	6	5	3	2	ab 1

Modul E – JUDO (I.8): Sportpraktische Prüfung

Die sportpraktische Prüfung „Judo“ gliedert sich in vier Teilbereiche (Fallschule, Stand, Boden und Randori). Jeder Teilbereich wird mit einer Note separat bewertet. Die Modulnote der sportpraktischen Prüfung ist gleich der Summe der vier Teilnoten dividiert durch vier. Wird ein Teilbereich mit „nicht ausreichend“ (5,0) bewertet, gilt die gesamte sportpraktische Prüfung als „nicht bestanden“. Ein Ausgleich zwischen den einzelnen Bereichen ist nicht zulässig.

I Fallschule

Zu zeigen sind die folgenden Falltechniken aus der Bewegung

- **Fallen rückwärts**
- **Fallen seitwärts rechts und links**
- **Fallen vorwärts rechts und links**

Bewertungskriterien:

• **Fallen rückwärts:**

Kontrolliertes Fallen (statt zu stürzen) / Flüssige Gesamtbewegung / Kräftiges Abschlagen mit fast gestreckten Armen dicht am Körper / Kinn auf der Brust / „Bremsender“ Einsatz der Beine / Hüft-Bodenkontakt am Bewegungsende.

• **Fallen seitwärts rechts und links:**

Kontrolliertes Fallen / Flüssige Gesamtbewegung / Kräftiges Abschlagen in Seitlage dicht am Körper / Kopf durch Nacken- und Rumpfmuskulatur fixiert berührt nicht die Matte.

• **Fallen vorwärts rechts und links**

Flüssige Gesamtbewegung / Diagonales Rollen über den Rücken (beginnend mit dem im Ellenbogengelenk leicht gebeugten Arm) zur gegenüberliegenden Gesäßseite / Kräftiges Abschlagen in Seitlage dicht am Körper / Kopf durch Nacken- und Rumpfmuskulatur fixiert berührt nicht die Matte.

Die Note für den Teilbereich Fallschule wird wie folgt ermittelt: Jede der drei oben genannten Falltechniken wird mit einer Note separat bewertet. Das arithmetische Mittel der drei ermittelten Noten für die Falltechniken ergibt die Note für die Fallschule, wobei maximal eine Falltechnik mit „nicht ausreichend“ bewertet sein darf. Werden zwei oder mehr Falltechniken mit „nicht ausreichend“ bewertet, ist der Teilbereich Fallschule und damit die gesamte sportpraktische Prüfung nicht bestanden.

II Stand

Zu zeigen sind **6 Standtechniken** aus unterschiedlichen Bewegungsrichtungen, davon

- **1 Eindrehtechnik auf zwei Beinen rechts und links**
- **1 Kombinations- oder Kontertechnik**

Bewertungskriterien:

Die jeweils aktuellen Ausführungsbestimmungen des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes (NWJV) für Wurftechniken bei Kyu- Prüfungen (Gokyo) / Wurfansatz aus Schub-, Zug- bzw. Drehbewegung / Gleichgewicht brechen / Eigenes Gleichgewicht unter guter Körperhaltung wahren / Sicherer Stand bei Eindrehtechniken auf beiden Beinen / Erkennbare Wechselwirkung von Aktion und Reaktion bei Kombinations- und Kontertechniken / Minimaler Krafteinsatz bei maximaler Wirkung (technisches Prinzip) / Flüssige Gesamtbewegung/ Ansteigende Bewegungsgeschwindigkeit / Sicheres Führen von Uke in die Endposition (moralisches Prinzip).

Die Note für den Teilbereich Stand wird wie folgt ermittelt: Jede Wurftechnik wird mit einer Note separat bewertet. Das arithmetische Mittel der sechs ermittelten Noten ergibt die Note für den Bereich Stand, wobei maximal drei Wurfalle Techniken mit „nicht ausreichend“ bewertet sein dürfen. Werden vier oder mehr Wurfalle Techniken mit „nicht ausreichend“ bewertet, ist der Teilbereich Fallschule und damit die gesamte sportpraktische Prüfung nicht bestanden.

III Boden

In einem Bodenrandori sind unter sinnvoller Einbeziehung der Reaktion von Uke folgende Techniken zu zeigen

- **2 unterschiedliche Angriffe gegen die Bank- oder Bauchlage**
- **1 Angriff gegen den Kniestand**
- **1 Angriff zwischen den Beinen**
- **jeweils ein Haltegriff sowie eine Befreiungstechnik aus den 4 Haltegriffgruppen Kesa-gatame, Tate-shio-gatame, Yoko-shio-gatame und Kami-shio-gatame**

Bewertungskriterien:

Die jeweils aktuellen Ausführungsbestimmungen des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes für Bodentechniken bei Kyu- Prüfungen / Schaffen, Erkennen und effektives Nutzen von Angriffs- und Verteidigungssituationen (taktisches und strategisches Verhalten) / Situationsgerechtes Anwenden der erlernten Techniken / Stützende Funktion der Fuß- bzw. Beinarbeit / Schwerpunkt-verlagerung des Körpers zum richtigen Zeitpunkt.

Der Bereich Boden wird als Einheit mit einer Gesamtnote bewertet. Ist diese „nicht ausreichend“, ist der Teilbereich Boden und damit die gesamte sportpraktische Prüfung nicht bestanden.

IV Randori

Anwendung der erlernten Techniken in einer variierenden, situationsoffenen Bewegungsform im Stand von 3min Dauer. Bewertet werden hierbei beide Partner gleichzeitig.

Bewertungskriterien:

Korrekte Ausführung der Wurftechniken unter Beachtung der beiden Judoprinzipien / Das sinnvolle Einbeziehen der Reaktion von Uke in die eigene Aktion / Das Ausnutzen von Wurfgelegenheiten / Vorbereitende Bewegungen und Täuschungsmanöver / Effektives Verteidigen unter Beachtung möglicher Gegenangriffe.

Für das Randori wird eine Gesamtnote ermittelt. Ist diese „nicht ausreichend“, ist der Teilbereich Randori und damit die gesamte sportpraktische Prüfung nicht bestanden.

Modul E – KLETTERN (I.8): Sportpraktische Prüfung

In der fachpraktischen Kletterprüfung sollen alle sicherheitsrelevanten sowie alle klettertechnischen Inhalte des Kurses demonstriert werden. Jeder Teilnehmer muss eine Prüfung im **Sichern und Klettern** absolvieren.

Die Prüfungsteilnehmer sollen eine der vorgegebenen Routen des Schwierigkeitsgrads 5 (UIAA-Skala) auswählen und diese unter Anwendung der passenden Sicherungs- und Klettertechniken sicher und effizient vorklettern.

1. Sicherungstechnik Toprope:

Folgende Prüfungskriterien gelten für die Beurteilung der korrekten Sicherungstechnik im Toprope-Sicherungsteam:

- Partnercheck vor jedem Start
 - Gurtverschlüsse korrekt verschlossen
 - Anseilknoten und Anseilpunkt richtig gewählt
 - Karabiner und Sicherungsgerät richtig eingehängt
 - Seilende abgeknotet
- Toprope sichern
 - Sicherungsgerät richtig bedient (Bremsbandprinzip)
 - Gewichtsunterschied beachtet, ggf. Maßnahmen ergriffen
 - In Bodennähe ohne Schlappseil gesichert
- Toprope klettern
 - Mindestens zwei Karabiner an der Umlenkung geclippt
 - Nie zwei Seile in einem Umlenkkarabiner
 - Pendelgefahr beachtet
 - Umlenkung nicht überklettert
- Kommandos und Ablassen
 - Kommandos „Zu!“ und „Ab!“ verwendet
 - Erst abgelassen, wenn das Kommando erfolgt ist
 - Langsam und gleichmäßig abgelassen
 - Das Sicherungsgerät korrekt gehandhabt
 - Auf andere Personen geachtet
 - Den Kletter*in sanft am Boden abgesetzt

Dabei ist zu beachten, dass ein Sicherheitsfehler während der Prüfung (beim Sichern oder Klettern) automatisch zum Nichtbestehen der gesamten fachpraktischen Kletterprüfung führt. Der Prüfungsteil „1. Sicherungstechnik Toprope“ wird nicht benotet.

2. Klettertechnik

Des Weiteren soll in der fachpraktischen Prüfung die Anwendung grundlegender Klettertechniken zum effektiven/ ökonomischen Routenklettern gezeigt werden.

2.1 Allgemeine Technikelemente – Indikatoren

Folgende allgemeine Technikgrundlagen sollen beachtet und demonstriert werden:

- Nutzen der Bein kraft und weiches Greifen (Hub aus den Beinen, Positionierung zum Griff, ...)
- Körperschwerpunkt und Gleichgewichtsverlagerung (nah an der Wand, über stehendem Fuß, ...)
- präzises Treten und Greifen (Nutzen unterschiedlicher Techniken, unbelastetes Antreten und greifen, ...)
- ökonomisches Bewegen (halten am langen Arm, Greifen im toten Punkt, ...)

2.2 Spezifische Klettertechniken

Zusätzlich sollen folgende spezifische Klettertechniken situativ angemessen angewendet werden:

- frontale Klettertechniken (Spreizen & Stützen, Frosch, ...)
- eingedrehte Klettertechniken (Scheren, Ägypter, ...)
- dynamische Klettertechniken (Dynamo, Schwungerhaltung, ...)
- taktische Umsetzung (Tempogebung, Rastpunkte, ...)

2.3 Technikbewertung

Die Bewertung der Gesamtnote ergibt wie folgt: die Beurteilung der Teilleistung 2.1 (allgemeine Technikelemente) und Teilleistung 2.2 (spezifische Klettertechniken) stehen im Verhältnis von 2:1.

Das Nichtbestehen einer Teilleistung führt zum Nichtbestehen der gesamten fachpraktischen Prüfung.

Modul E – RUDERN (I.8): Sportpraktische Prüfung (ab SS 2019)

1 Eingangsbedingungen

Als Eingangsbedingung der Vertiefung werden keine Vorkenntnisse im Rudern erwartet, da diese i.a. nur in einem Ruderverein zu erwerben sind. Aus Sicherheitsgründen ist das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen (Silber) Voraussetzung für die Teilnahme.

Als Zulassung für die sportpraktische Prüfung wird eine Mindestzeit über 250m im Skiff („fliegender Start“) verlangt (Sti 1:30, Stu 1:24, die Zeiten gelten für Windstille und geringe Strömung auf der gestauten Ruhr). Diese Mindestleistung ist notwendig, um als RuderlehrerIN bei einer eventuellen Kenterung (einer Schülerin, eines Schülers) schnell vor Ort zu sein.

2 Sportpraktische Prüfung

Die sportpraktische Prüfung im Rudern findet im Skiff statt. Die Prüfungsstrecke beträgt ca. 250m. Hierzu gehört:

- das selbstständige Ablegen ohne fremde Hilfe,
- das Ausrichten des Bootes vor dem Rudern,
- die erforderlichen langen Wenden (mindestens 2 über Backbord),
- das zielgerichtete Rückwärtsrudern auf eine Boje zu,
- das selbstständige Anlegen ohne fremde Hilfe.

Folgende Inhalte werden im Rahmen einer Technikdemonstration überprüft:

- (Vorwärts-) Rudern
- Rückwärtsrudern
- Ablegen,
- Anlegen,
- Lange Wende über Backbord.

2.1 Bewertungskriterien Vorwärtsrudern

- Länge des Durchzugs,
- Krafteinsatz beim Durchzug,
- Blattdeckung beim Durchzug,
- Gerade Handgelenke beim Durchzug und gradlinige Führung der Hände,
- Kopplung von Arm-, Bein- und Oberkörpereinsatz,
- Kontinuierlicher Schwung des Rumpfes,
- Blätter zügig und vollständig ab- und aufgedreht,
- Steuern.

2.2 Bewertungskriterien Manöver

2.2.1 Rückwärtsrudern

- Länge des Schlages,
- Zurückführen der Blätter ohne zu unterschneiden,
- Kopplung von Arm-, Bein- und Oberkörpereinsatz,
- Steuern.

2.2.2 Lange Wende (über Backbord)

- Zügiger Ablauf des Manövers,
- Vorbereitung durch beidseitiges Stoppen,
- Zurückführen des BB-Blattes ohne zu unterschneiden,
- gradlinige Führung der Hände.

2.2.3 Ablegen, Anlegen

- Zügiger und sicherer Ablauf der Manöver,
- Boot kommt durch Abstoß soweit vom Steg frei, daß sofort mit dem Rudern begonnen werden kann,
- Boot erreicht den Steg ohne Kollision.

Sowohl das Vorwärtsrudern als auch die Manöver (Durchschnitt aus Ablegen/Anlegen, Rückwärtsrudern und lange Wende) werden mit jeweils einer Note von 1 = „sehr gut“ bis 5 = „nicht bestanden“ bewertet. Die Gesamtnote wird aus der Summe der beiden Einzelnoten (Vorwärtsrudern, Manöver) dividiert durch 2 ermittelt. Ist eine der beiden Einzelnoten schlechter als 4.0 so gilt die Prüfung als nicht bestanden.

3 Theoretische Prüfung

Die Bewertung der Kenntnisse in der Sportarttheorie und die Überprüfung der theoretischen Lehrkompetenz erfolgt auf der Basis der in der Vertiefung vermittelten Lehrinhalte. Dies geschieht in der Regel durch eine 90-minütige Klausur am Ende der sportartspezifischen Vertiefung.

Modul E – SCHNEESPORT ALPIN (Skifahren oder Snowboarden, I.8): Sportpraktische Prüfung und Klausur

Die Schneesport- Prüfung besteht aus einer theoretischen und einer praktischen (am Ende der fachpraktischen Ausbildung) Prüfung.

Theoretische Prüfung

Die Bewertung der Kenntnisse in der Sportarttheorie und die Überprüfung der theoretischen Lehrkompetenz erfolgt auf der Basis der in der Vertiefung vermittelten Lehrinhalte. Dies geschieht in der Regel durch eine 90-minütige Klausur am Ende der sportartspezifischen Vertiefung.

Praktische Prüfung

Die praktische Prüfung besteht aus 3 (Ski) und 4 (Snowboard) benoteten Prüfungsteilen. Die Prüfung kann nur in dem Bereich abgelegt werden, in dem auch die fachpraktische Ausbildung absolviert wurde.

1. Teilbereich SKIFAHREN

Die Prüfungspisten werden am Prüfungstag nach den vorherrschenden Schnee- und Wetterbedingungen gewählt. Die Prüflinge können mindestens eine Abfahrt im Prüfungsgelände zum Einfahren durchführen.

Abfahrt 1: Demonstration situationsangepasster Fahrweise. Schwerpunkt geschnittene Kurvensteuerung (ergibt 1. Note)

Anpassen der Bewegungsspielräume und Merkmale für optimales Kurvenfahren an die vorherrschenden Bedingungen unter besonderer Berücksichtigung einer geschnittenen Kurvensteuerung.

Hochwertige, mittelgroße bis große Kurven in mittelsteilem Gelände bei sportlichem Tempo.

Kriterien:

Kanten/Drehen

- Situationsangepasstes, starkes Kanten beider Ski (Kanten aus den Füßen/Knieen und der Hüfte), keine Drehanteile.
- Kurvenwechsel/Umkanten deutlich vor der Falllinie.

KSP-Verlagerungen

- Hoch-Tief: Situationsangepasst, (Beugen-Strecken v. a. im Sprung- und Kniegelenk).
- Vom Unterfahren bis zum zügigen Aufrichten zum Kurvenwechsel möglich.
- Vor-Zurück: zum Kurvenwechsel nach vorne. (Aktionen v. a. im Sprung- und Kniegelenk, aber auch im Oberkörper).
- Innen-Außen: Belastung stärker auf dem Außenski, Innenski ist mitbelastet.

Regulative Grundposition

- Situationsangepasste (ggf. unterschiedliche) Beugung im Sprung- und Kniegelenk. Angepasste Oberkörperhaltung und -spannung.
- deutliche Oberkörperausgleichbewegung.
- Ruhige, regulative Arm-, Stockarbeit (Arme seitlich vor dem Körper), kein Stockeinsatz.
- Keine Endpositionen in den Gelenken, Regulationen und Aktionen überwiegend aus dem Sprung- und Kniegelenken.
- Offene, unabhängige Beinstellung.

Bewegungsqualität

- Kurven ausfahren.
- Kurven verschmelzen (keine Schrägfahrten, keine Aktionspausen).
- Durchgehend parallele Skistellung (Skienden folgen den Skispitzen).
- Sportliche, fließende Fahrweise, gleichbleibendes Tempo.

Abfahrt 2: Demonstration „Skilehrerkurzschwung“ (ergibt 2. Note)

Demonstration besonders harmonischer und fließender Schwünge mit hochwertigen, kleinen Kurven bei mittlerem Tempo im mittelsteilen bis steilen Gelände unter Einbezug des Stockeinsatzes.

Kriterien:

Kanten/Drehen

- Aktionen vorwiegend aus den unteren Extremitäten

KSP-Verlagerungen

- Hoch-Tief: Beugen-Strecken v. a. im Sprung- und Kniegelenk.
- Vor-Zurück: zentral (Aktionen v. a. im Sprung- und Kniegelenk)
- Innen-Außen: Belastung stärker auf dem Außenski, Innenski ist mitbelastet.

Regulative Grundposition

- Beugung im Sprung- und Kniegelenk. Angepasste Oberkörperhaltung und -spannung (eher aufrecht).
- Oberkörperbewegung minimal.
- Ruhige, regulative Arm-, Stockarbeit (Arme seitlich vor dem Körper), Stockeinsatz.
- Keine Endpositionen in den Gelenken, Regulationen und Aktionen überwiegend aus dem Sprung- und Kniegelenken.
- Offene, unabhängige Beinstellung.

Bewegungsqualität

- Kurven im vorgegebenen Korridor
- Kurven mit kleinen Radien und entsprechenden Kurvenwinkeln
- Kurven verschmelzen (keine Schrägfahrten, keine Aktionspausen).
- Durchgehend parallele Skistellung.
- gleichbleibendes Tempo, gleichbleibender Rhythmus.

Abfahrt 3: Demonstration Aufgabe „Einpflügen“ (ergibt 3. Note)

Demonstration von bis in die Falllinie eingepflügten Schwüngen, die Kurve ab der Falllinie parallel beenden. Demonstrative mittlere Kurven bei niedrigem Tempo im flachen Gelände.

Kriterien:

Kanten/Drehen

- Aktionen aus den unteren Extremitäten

KSP-Verlagerungen

- Hoch-Tief: Beugen-Strecken v. a. im Sprung- und Kniegelenk.
- Vor-Zurück: zentral (Aktionen v. a. im Sprung- und Kniegelenk)
- Innen-Außen: Belastung stark und demonstrativ auf dem Außenski beim Einpflügen.

Regulative Grundposition

- Beugung im Sprung- und Kniegelenk. Demonstrative Oberkörperhaltung und -spannung
- Ruhige, regulative Arm-, Stockeinsatz nach Wahl (Arme seitlich vor dem Körper).
- Offene, unabhängige Beinstellung.

Bewegungsqualität

- Kurven im vorgegebenen Korridor
- Demonstratives Fahren für Einsteigerunterricht
- gleichbleibendes langsames Tempo, gleichbleibender Rhythmus.

Alle Teilnoten ergeben arithmetisch gemittelt die Gesamtnote der fachpraktischen Prüfung.

2. Teilbereich SNOWBOARDEN

Abfahrt 1: Demonstration situationsangepasster Fahrweise (ergibt 1. und 2. Note)

Anpassen der Bewegungsspielräume und Merkmale für optimales Kurvenfahren an die vorherrschenden Bedingungen in Formen einer freien Abfahrt im oberen Teil des Hanges (1) und unter besonderer Berücksichtigung einer geschnittenen Kurvensteuerung im unteren Teil des Hanges (2).

Hochwertige, mittelgroße bis große Kurven in mittelsteilem Gelände.

Kriterien:

(1)

Bewegungsqualität

- Kurven mit mittleren Radien und geländeangepassten Kurvenwinkeln.
- Gleichbleibendes Tempo.
- Kurven verschmelzen (keine Schrägfahrten).

(2)

Kanten/Drehen

- Kanten aus den Unterschenkeln, betont aus dem vorderen Bein.
- Situationsangepasstes Kanten aus dem ganzen Körper (bei Backside: angepasst aus der Hüfte).
- Keine Drehanteile.
- Umkanten deutlich vor der Falllinie.
- Optimale Steuerqualität.
- Hohes Tempo, Sportliche Fahrweise.

(1) + (2)

KSP-Verlagerungen

- Zum Umkanten Belastung auf dem vorderen Bein.
- Bei der Kurvenfahrt auf beiden Beinen.
- Situationsangepasste Vertikalbewegung.

Regulative Grundposition

- Zentrale Position (situationsangepasste Beugung im Sprung- und Kniegelenk. Oberkörper eher aufrecht).
- Achsenparallelität.
- Ruhige, regulative Armarbeit.
- Keine unnötigen Aktionen und Endpositionen.

Abfahrt 2: Demonstration von Kurven mit Vor- Talwärtsbewegung (ergibt 3. und 4. Note)

Demonstration besonders harmonischer und fließender Kurven mit deutlicher Vor-Talwärtsbewegung zum Kurvenwechsel. Hochwertige, kleine Kurven bei niedrigem Tempo im mittelsteilem Gelände (ergibt dritte Note). Auf Höhe der Prüfer Wechsel auf Switch durch Frontside to Frontside (ergibt vierte Note).

Kriterien:

Kanten/Drehen

- Kanten aus den Unterschenkeln, betont aus dem vorderen Bein.
- Situationsangepasstes Drehen (Vorausdrehen oder Mitdrehen des Rumpfes).
- Situativ, optimale Steuerqualität.

KSP-Verlagerungen

- Zum Umkanten Belastung auf dem vorderen Bein.
- Situationsangepasste Vertikalbewegung.

Regulative Grundposition

- Zentrale Position (situationsangepasste Beugung im Sprung- und Kniegelenk, Oberkörper eher aufrecht).
- Achsenparallelität (ggf. leichtes Vorausdrehen).

- Ruhige, regulative Armarbeit.
- Keine unnötigen Aktionen und Endpositionen.

Bewegungsqualität

- Kurven im vorgegebenen Korridor.
- Gleichbleibendes Tempo.
- Gleichbleibender Rhythmus.
- Kurven mit kleinen Radien und angepassten Kurvenwinkeln.

Alle Teilnoten ergeben arithmetisch gemittelt die Gesamtnote der fachpraktischen Prüfung.

Modul E – SCHNEESPORT NORDISCH (I.8): Sportpraktische Prüfung und Klausur

Die Prüfung besteht aus einer theoretischen und einer praktischen Prüfung.

Theoretische Prüfung

Die Bewertung der Kenntnisse in der Sportarttheorie und die Überprüfung der theoretischen Lehrkompetenz erfolgt auf der Basis der in der Vertiefung vermittelten Lehrinhalte. Dies geschieht in der Regel durch eine 90-minütige Klausur am Ende der sportartspezifischen Vertiefung.

Praktische Prüfung

Die praktische Prüfung besteht aus 3 benoteten Prüfungsteilen:

1. Ski-LL: Diagonalschritt

Anpassen der Diagonaltechnik an das Gelände und die Beschaffenheit der Spur. Überprüfung auf ebenem oder leicht ansteigendem Gelände.

Kriterien:

Abstoß vorbereiten und frühzeitiger, dynamischer Abstoß in Höhe des Gleitbeines, Auspendeln und unmittelbares Vorschwingen des Abstoßbeines in einer Bewegung. Beendigung des Vorschwingens durch Aufsetzen zum Gleitbein (Gleitphase auf einem Bein!).

Die Arme unterstützen diagonal durch Abstoß, Ausschwingen und sauber geführtes Vorführen der Stöcke. Eine ganz leichte Verzögerung beim Stockeinsatz bewirkt noch einen Vortrieb als Folge der Trägheit.

2. Ski-LL: Doppelstockschub mit Zwischenschritt

Anpassen der Doppelstocktechnik an das Gelände und die Beschaffenheit der Spur. Überprüfung auf ebenem oder leicht abschüssigem Gelände.

Kriterien:

Entscheidende Bedeutung hat das Timing von Beinabstoß und Stockschub: Beinabstoß in die Streckung von Körper und Armen; aus der Streckung Stockeinsatz (Teller zeigen nach hinten); Stockschub aus Hüfte und Armen, Knie bleiben fast gestreckt; Hände ziehen etwa auf Höhe der Knie bis weit nach hinten durch und schwingen sofort wieder nach vorn; im letzten Drittel des Vorführens der Stöcke wiederum Beinabstoß (abwechselnd links und rechts) in die diagonale Körperstreckung. Vor dem erneuten Einsatz leichte Verzögerung (siehe Diagonalschritt).

3. Ski-LL: Spurwechsel (durch Skating-Schritte)

Anpassen des Spurwechsels an das Gelände und die Beschaffenheit der Spur.

Überprüfung auf ebenem oder leicht abschüssigem Gelände. Es soll der Wechsel nach links und nach rechts gezeigt werden.

Kriterien

Unterstützt durch einen Doppelstockschub wird ein Ski ausgewinkelt; Gleiten mit dem Körpergewicht auf dem ausgewinkelten Ski über beide Spuren hinweg, Aufsetzen des anderen Ski in die Spur unterstützt durch einen Doppelstockschub, Nachsetzen des ersten Ski.

Alle 3 Teilnoten ergeben gemittelt die Gesamtnote der fachpraktischen Prüfung.

Modul E – SKATEBOARDING (I.8): Sportpraktische Prüfung

Die fachpraktische Prüfung besteht aus zwei Teilen, die **selbständig ohne partnerbezogene Hilfestellungen** ausgeführt werden müssen:

1. Benotete Prüfungsleistungen: Vert-Line

- Demonstration einer individuellen Verbindung aus vorgegebenen Bewegungen und verschiedenen Rampen im Skatepark
 - Benotung erfolgt nach Einhaltung der inhaltlichen Vorgaben und Kriterien der Bewegungsausführung und -gestaltung
 - Drei Versuche, Bewertung des besten Versuchs, Auswahl durch Prüfer
- a) Verbindliche inhaltliche Elemente bei der Durchführung:
- Klar definierter Start- und Endpunkt
 - Start-Technik: Drop-In (Rampe frei wählbar)
 - Mindestens 2 Mal Push-to-Fakie in unterschiedlichen Transitions
 - Mindestens ein Backside und ein Frontside Kickturn
- b) Kriterien der Bewegungsausführung und -gestaltung:
- Einhaltung der Planungsvorlage (s. Anhang)
 - Line dynamisch durchfahren, ohne Anhalten, Absteigen bzw. Stürzen
 - Körperspannung, -haltung, Grundposition auf Skateboard, Blick in Fahrtrichtung, gleichmäßige Geschwindigkeit
 - Anspruch der Rampen (Höhe, Breite, Transition), Variation untersch. Rampen, Ausnutzung des gesamten Skateparks (Kreativität, Abstimmung der Rampen, Zwischenwege)

2. Benotete Prüfungsleistung: Street-Techniken

- Demonstration von zwei Techniken nach Wahl mit dem Skateboard auf der horizontalen Ebene (Flat), verbindliche Festlegung vorweg
- Drei Versuche pro Technik, Bewertung des besten Versuchs, Auswahl durch Prüfer
- Mind. eine der zwei Techniken muss mit 4,0 oder besser bewertet sein
- Die Technik-Note errechnet sich im Mittelwert aus den drei Technikdemonstrationen
- Auch wenn ein Teil mit 5,0 bewertet wurde muss der Mittelwert 4,0 oder besser ergeben
- Benotung erfolgt nach Vollständigkeit und Kriterien der Bewegungsausführung

a) Inhaltliche Kriterien:

- I. Ollie-Technik: In der Fahrt, deutlich vom Boden abgehoben, klare Phasenstruktur, Landung mit beiden Füßen und ausfahren
 - II. Ollie-Variation: In der Fahrt, drei Optionen
 - Nollie (Regular Stance, Pop über Nase vorne, Regular Ausfahren)
 - Fakie Ollie (Switch Stance, Pop über Tail vorne, Switch Ausfahren)
 - Switch Ollie (Switch Stance, Pop über Tail hinten, Switch Ausfahren)
- ODER: Street-Trick: Wahlweise in der Fahrt oder im Stand, drei Optionen
- Kickflip (Ollie-Pop, SB-Drehung um Längsachse, Catch, Landung und Ausfahren)
 - Pop-Shuvit (Pop, SB-Drehung unter dem Körper um Querachse, Catch Landung, Ausfahren)
 - 180 (Pop, SB-Drehung mit dem Körper um Querachse, Landung, Switch Ausfahren)

b) Kriterien der Bewegungsausführung:

- Tricks nacheinander dynamisch demonstrieren, ohne Anhalten, Absteigen bzw. Stürzen
- Körperspannung, -haltung, Grundposition auf SB, Blick in Fahrtrichtung, gleichmäßige Geschwindigkeit
- Sichtbare Phasenstruktur (Kontrollierter Absprung aus Ausgangsposition, Ziehbewegung, Catch, sichere Landung mit beiden Füßen in Grundposition)

3. Zusammensetzung der Note:

- Die Bewertung der einzelnen Prüfungsteile (1 & 2) erfolgt in einer Gewichtung von 1:1.
- Endnote: Summe der beiden Teilnoten/2.
- Wird einer der Prüfungsteile (1 oder 2) mit nicht ausreichend (5,0) bewertet, ist die Prüfung insgesamt nicht bestanden.
- Im Falle einer nicht bestandenen Prüfung müssen alle Prüfungsteile wiederholt werden.

Leistungsüberprüfung: Individuelle Rampen-Parkours

