



## Sporteingangsprüfung – Prüfungsanforderungen (ab 2020)

### 1. Leichtathletik\*

	<i>Bewerber</i>	<i>Bewerberinnen</i>
a) 100 m-Lauf	13,4 sec.	15,7 sec.
b) 2000 m-Lauf	---	10,30 min.
c) 3000 m-Lauf	13,0 min.	----
d) Weitsprung oder Hochsprung	4,70 m 1,40 m	3,80 m 1,20 m
e) Kugelstoßen oder Schleuderball	8,25 m (6,00 kg) 35 m (1,5 kg)	6,75 m (4,0 kg) 25 m (1,0 kg)

Im Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen und Schleuderball sind drei Versuche zugelassen.

### 2. Schwimmen

	<i>Bewerber</i>	<i>Bewerberinnen</i>
100 m Brust oder wahlweise 100 m Freistil	1.57,5 min. 1.47,5 min.	2.07,5 min. 1.57, 5 min.

### 3. Gerätturnen\*

Verlangt werden aus den nachfolgend genannten drei Bereichen drei Übungen. Die in den Übungen geforderten Elemente müssen ohne Hilfeleistung in der Grobform demonstriert werden. Stürze oder das Nicht-Vollenden einer Bewegung sind als „nicht bestanden“ zu werten. An jedem Gerät ist eine Wiederholung zugelassen.

#### a) Boden (*Bewerber und Bewerberinnen*)

Aus dem Anlauf Radwende (Handstütz-Überschlag seitwärts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung), Prellsprung, Rolle rückwärts zum Stand, Aufschwingen in den flüchtigen Handstand mit Abrollen, Rad links (Handstütz-Überschlag seitwärts) mit anschließender  $\frac{1}{2}$  Längsachsrotation, Rad rechts (Handstütz-Überschlag seitwärts).

#### b) Sprung (Sprungtisch mit Sprungbrett; *Bewerber*: Höhe 1,35m, *Bewerberinnen*: Höhe 1,25m)

Sprunghocke

#### c) Barren (Höhe: 1,70-1,80 m) *Bewerber*

Aus dem Außenquerstand vorlings Heben in den Sturzhang (gestreckt), Kippe in den Grätschsitz, aus dem Grätschsitz (Oberarmstand erlaubt) Abrollen in den Oberarmstütz mit anschließendem Oberarm-Stemmaufschwung rückwärts, Vorschwingung, Rückschwung zur Wende in den Außenquerstand.

#### c) Reck (schulter- bis stirnhoch) *Bewerberinnen*

Seitstand vorlings mit Ristgriff, Hüft-Aufschwung ohne Schwungbeineinsatz oder Absprung (Hüftaufzug), Umschwung rückwärts (Hüft-Umschwung vorlings rückwärts), Unterschwingung (Felgabschwung) in den Seitstand rücklings.

\* In den Teilgebieten Leichtathletik und Gerätturnen müssen insgesamt sechs von sieben Übungen bestanden werden.



#### 4. Spiele\*\*

Aus den nach genannten vier Spielen müssen drei bestanden werden. Wer eine Prüfung im Teilgebiet Gymnastik ablegt, muss nur zwei Spiele bestehen. Die ausgewählten Spiele werden vom Bewerber/von der Bewerberin vor Beginn der Prüfung benannt. Die Spielprüfungen werden in spielnahen Formen (ggf. in Überzahlsituation oder mit reduzierter Spielerzahl) von (ca.) 10 Minuten Dauer abgenommen.

- |    |             |   |
|----|-------------|---|
| a) | Basketball: | Spielform 3:3 (auf einen Korb (ggf. 3:3+1») |
| b) | Fußball:    | Spielform 4:4 (auf zwei Tore (ggf. 4:4+1»)  |
| c) | Handball:   | Spielform 4:4 (auf ein Tor)                 |
| d) | Volleyball: | Spielform 4:4                               |

Demonstriert werden sollen die Anwendung der grundlegenden technischen Elemente in der Grobform sowie das taktische Grundverhalten im Spiel. Technik und Taktik müssen den Wettkampfgeln entsprechen.

#### 5. Gymnastik\*\*

Es werden gymnastische Grundformen mit und ohne Handgerät geprüft, wobei auf die technische Ausführung, die Rhythmisierfähigkeit sowie die Koordination Wert gelegt wird.

Der Bewerber/die Bewerberin hat die Wahl zwischen einer selbst gestalteten Bewegungsverbinding ohne Handgerät mit Pflichtelementen oder einer vorgegebenen Bewegungsverbinding mit dem Seil.

Vor der Prüfung entscheidet sich der Bewerber/die Bewerberin für eine Übung, die bei Nichtgelingen einmal wiederholt werden kann.

Die Pflichtelemente sowie die Bewegungsverbinding mit dem Seil werden vor Beginn der Prüfung beispielhaft gezeigt. Es ist eine Wiederholung zugelassen.

##### Übung 1: Prüfungsaufgabe ohne Handgerät

Der Bewerber/die Bewerberin zeigt eine von ihm/ihr vorbereitete rhythmische Bewegungsverbinding (max. 60 sec.), in welcher folgende gymnastische Elemente enthalten sein müssen:

Grundformen der Gymnastik

Laufen und Springen (Pferdchensprung und Schrittsprung), Hüpfen (vorwärts, rückwärts) – Seitgalopp (rechts, links), Federn (Einzel-, Doppel- und/oder Schlussfedern); ein Gleichgewichtselement (einbeiniger Stand mit abgespreiztem Spielbein, z.B. Standwaage); ein Bodenelement, das ein Rumpfbeugen beinhaltet; weites Armkreisen in einem der o.g. Elemente.

**Bewertungskriterien:** Rhythmischer Ablauf, räumliche Gestaltung, technische Ausführung, Bewegungsweite, Koordination der Einzelbewegungen

##### Übung 2: Prüfungsaufgabe mit dem Seil

Takt:

1. 1-8 8 Laufschrirte mit Seildurchschlag vorwärts (der Seildurchschlag erfolgt bei jedem 2. Schritt – Zweierlauf);
2. 1-4 2 Doppelfederungen am Ort mit 2 Seildurchschlägen vorwärts;  
5-8 Schlussprünge am Ort mit jeweils einem Seildurchschlag vorwärts;
3. 1-8 3 Seitgaloppschritte nach rechts und ein Schlussprung;  
3 Seitgaloppschritte nach links und ein Schlussprung mit je einem Seildurchschlag vorwärts;
4. 1-4 einen Achterschwung vorwärts (Knoten in beiden Händen), an der linken Seite beginnend;  
5-8 ½ Drehung links, dabei das Seil an der linken Seite vorbei schwingen zur Vorhalte;
5. 1-8 8 Laufschrirte vorwärts mit je einem Seildurchschlag vorwärts (Einerlauf),
6. 1-8 1/1 Schrittdrehung links mit einem Vorwärtskreisschwung an der linken Körperseite. Während der letzten beiden Schritte das Seil offen an der linken Körperseite ausschwingen lassen.

**Bewertungskriterien:** Rhythmischer Ablauf, Koordinierung von Eigenbewegungen und Gerätebewegungen, technische Ausführung der gymnastischen Grundformen sowie Gerätetechnik, Bewegungsweite

**\*\* In den Teilgebieten Spiele und Gymnastik müssen insgesamt drei Prüfungen bestanden werden.**