



EIGNUNGSPRÜFUNG: Sportwissenschaft JENA

Leistungsanforderungen in den Sportarten

1. Leichtathletik

Mindestanforderungen:

- 100m- Lauf aus dem Tiefstart (1 Versuch)
Mindestleistungen: F/ 16,0s; M/ 13,4s
- Weitsprung (3 Versuche)
Mindestleistungen: F/ 3,60m M/4,75m
- Kugelstoßen (3 Versuche)
Mindestleistungen: F/ (4,0kg) 6,50m M/ (6,25kg) 7,30m
(Informationen bei Herrn Dr. L. Hoffmann: 03641/945678)

2. Gerätturnen

- Beurteilungskriterien:
- technisch richtige Bewegungsausführung und
 - fließende Übergänge zwischen den Elementen
- Prüfungsgeräte: Es werden zwei Geräte nach eigener Wahl überprüft.

- Hinweise zur Bekleidung: Bitte eng anliegende Bekleidung (u.a. kurze Hosen oder Leggings) und Hallenturnschuhe (keine Laufschuhe) tragen. Barfuß und nur in Socken turnen ist nicht erlaubt.

Männer:

- Sprung: Kasten längs (1,25 m hoch)
Sprunghocke
- Boden:
Schwingen in den Handstand, Abrollen, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Rolle rückwärts durch den Bückstand, Aufrichten, 3 Anlaufschritte, Handstütz-Überschlag seitwärts („Rad“)
- Reck (schulterhoch):
Hüft-Aufschwung aus dem beidbeinigen Absprung (Aufgang), Hüft-Umschwung vorlings rückwärts, Felgunterschwung aus dem Stütz mit $\frac{1}{2}$ Körperlängsachsendrehung in den Stand (Abgang)
- Hochbarren (1,75 m hoch):
Schwingen im Querstütz, Rückschwung in den Oberarmstand (2 sec. fixieren), Abrollen in den Grätschsitz, Rückschwung, Vorschwung, Kehre mit $\frac{1}{2}$ Körperlängsachsendrehung in den Außenquerstand seitlich (Abgang)



Frauen:

- Sprung: Pferd seitlich (1,20 m hoch, Brettabstand 1,10 m)
Sprunghocke
 - Boden:
Schwingen in den Handstand, Abrollen, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Körperlängsachsendrehung, Rolle rückwärts durch den Hockstütz in den Hockstand, Aufrichten, 3 Anlaufschritte, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)
 - Reck (schulterhoch):
Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (Aufgang), Hüftumschwung vorlings rückwärts, Felgunterschwung aus dem Stütz mit $\frac{1}{2}$ Körperlängsachsendrehung in den Stand (Abgang)
 - Stufenbarren:
aus dem Langhang am oberen Holm Kontern, Vorhocken beider Beine oder Vorgrätschen, Rückhocken eines Beines, Hüft-Aufschwung zum oberen Holm (oder Aufstemmen mit beiden Beinen), Hüft-Abzug in den Liegehang, $\frac{1}{2}$ Körperlängsachsendrehung mit Aufstellen eines Beines auf den unteren Holm und Zwiegriff am oberen Holm, Aufrichten in den Stand mit Ristgriff am oberen Holm, Hockwende (Dreh-Sprunghocke) über den oberen Holm in den Außenquerstand seitlings (Abgang)
- (Informationen bei Frau Dr. C. Wehr: 03641/945623)

3. Mannschaftsspiele

Anforderungen (in einem der aufgeführten Sportspiele nach Wahl des Bewerbers):

(3.1) Volleyball

Techniken

- des oberen und unteren Zuspiels (paarweise),
- der Ballannahme und des Einnehmens der Spielstellung nach zugeworfenen Bällen,
- Aufgabe/ Aufschlag
- Spielfähigkeit in Kleingruppen

(Informationen bei Herrn Dr. T. Ohrt: 03641/945674)

(3.2) Fußball

Technisch-taktischer Fertigkeiten:

- Übung 1: Stern – Dribbling
- Übung 2: Dribbling, Passspiel, Ballan- und -mitnahme, Dribbling, Finte, Torschuss als Spannstoß
- Jonglieren (15 x rechts/links)
- Spielfähigkeit (4:4)

Die Eignungsfeststellung für das Sportspiel Fußball findet auf den Außenanlagen statt. Bitte entsprechendes Schuhwerk mitbringen!

(Informationen bei Herrn Dr. F. Werner: 03641/945675)



(3.3) Basketball

Technisch-taktische Fertigkeiten:

- Dribbling – Korbwurf
- Zuspiel in der Bewegung -2er Rhythmus- Korbwurf
- Spielfähigkeit

(Informationen bei Herrn Dr. T. Ohrt: 03641/945674)

(3.4) Handball

Technisch-taktische Fertigkeiten:

- Passen in 3er Gruppen
- Komplexübung Passen/Lauffinte/Sprungwurf
- Spiel 4:4 auf ein Tor mit Gegenstoß

(Informationen bei Frau Dr. S. Stanek: 03641/945676)

4. Rückschlagspiele

Anforderungen (in einem der aufgeführten Sportspiele nach Wahl des Bewerbers):

(4.1) Tischtennis

Technisch-taktische Fertigkeiten:

- Demonstration von Vorhand-Konter und Vorhand-Topspin mit je zwei Versuchen,
- sicheres Spiel des Balles über das Netz in vorgegebene Zielfelder mit frei wählbarer Schlagtechnik,
- große Acht mit Konterschlagtechnik/10 Kontakte pro Spieler
- Spielfähigkeit

(Informationen bei Herrn T. Ohrt: 03641/945674)

(4.2) Tennis

Technisch-taktische Fertigkeiten:

- Grundschläge Vorhand und Rückhand,
- Flugball Vorhand und Rückhand (Treffpunkt über Netz),
- Aufschlag regelgerecht ins Aufschlagfeld
- Spielfähigkeit

(Informationen bei Herrn L. Hoffmann: 03641/945678)

(4.3) Badminton

Technisch-taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten:

- Schlagkombination bestehend aus: hohem/kurzem Aufschlag, Überkopf-Clear, Unterhand- Clear, Überkopf-Drop, Netzdrop, schlagadäquate Lauftechniken
- 10 hohe und 4 kurze Aufschläge in Zielfelder (1 x 1 m) an der hinteren Aufschlaglinie für Einzel (diagonal 5-5-2-2), Mindesttrefferanzahl. 2-2-1-1, Einhaltung der Regel 9 (2012)
- Spielfähigkeit im Einzelspiel unter Einhaltung der Spielregeln (2012)
- mündliche Überprüfung von Spielregeln für das Einzelspiel

(Informationen zu Badminton bei Frau Dr. S. Stanek: 03641/945676)



5. Ausdauerlauf

Mindestleistungen: F/ 2000m 9:30min M/ 3000m 12:30min
(Informationen bei Herrn Dr. L. Hoffmann: 03641/945678)

6. Schwimmen

Rettungsschwimmabzeichen in Bronze, Silber oder Gold der Deutschen
Lebensrettungsgesellschaft bzw. der Deutschen Wasserwacht

Achtung!!! Der Nachweis darf nicht älter als 2 Jahre sein!

oder

Technik Brustschwimmen 100m Frauen: 2:00 min; Männer: 1:55 min

oder

Technik Kraulschwimmen 100m Frauen: 1:50 min; Männer: 1:35 min

Die erbrachten Schwimmzeiten müssen auf dem Anmeldeformular durch eine/n
Schwimmmeister/In eines öffentlichen Bades bestätigt werden (***Bestätigungen durch
Sportlehrer oder Übungsleiter werden nicht anerkannt!***)

(Informationen zu Schwimmen bei Frau Dr. S. Stanek: 03641/945676)