

LEITFADEN

zur fachpraktischen Prüfung im Fach Sportwissenschaft

Inhaltsübersicht

	Seite
Fachpraktisch-didaktische Prüfungen für das Primarlehramt (PO 2015).....	2
Fachpraktische Prüfungen für das Sekundarlehramt (PO 2015).....	3
Fachpraktische Prüfungen für den BA Bewegung & Ernährung	4
Basketball: Demonstrationsprüfung.....	5
Basketball: Leistungsprüfung	5
Fußball: Demonstrationsprüfung	6
Fußball: Leistungsprüfung.....	6
Volleyball: Demonstrationsprüfung	8
Volleyball: Leistungsprüfung.....	8
Handball: Demonstrationsprüfung/Leistungsprüfung	9
Badminton: Demonstrationsprüfung/Leistungsprüfung	10
Tennis: Demonstrationsprüfung/Leistungsprüfung	11
Tischtennis: Demonstrationsprüfung/Leistungsprüfung	12
Schwimmen: Demonstrationsprüfung.....	13
Schwimmen: Leistungsprüfung	13
Leichtathletik: Demonstrationsprüfung	15
Leichtathletik: Leistungsprüfung	16
Gerätturnen: Demonstrationsprüfung	18
Gerätturnen: Leistungsprüfung.....	19
Tanz: Demonstrationsprüfung	25
Tanz: Leistungsprüfung.....	25

Fachpraktische Prüfungen für das Primarlehramt

Modul 2 - Fachpraktische Prüfungen aus den Bewegungsfeldern:

- Spiel – Spiele – Spielen
- Bewegen im Wasser (Schwimmen)
- Laufen, Springen und Werfen (Leichtathletik)
- Bewegen an Geräten (Gerätturnen)
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper (Tanz)

Die sportpraktische Prüfung in Modul 2 besteht aus zwei Praxisprüfungen. 1 Demonstrationsprüfung in einer Individualsportart (Schwimmen, Leichtathletik, Gerätturnen oder Tanz) und 1 Leistungsprüfung in einem Sportspiel verpflichtend.

Fachpraktische Prüfungen für das Sekundarlehramt

Individualsportarten:

- Leichtathletik
- Gerätturnen
- Tanz
- Schwimmen

Spielsportarten:

- Volleyball
- Handball
- Fußball
- Basketball
- Tennis oder Tischtennis oder Badminton

Insgesamt sind verpflichtend Prüfungsleistungen in 2 Individual- und 2 Spielsportarten zu erbringen (1 Prüfung darf davon nur aus Badminton, Tischtennis und Tennis gewählt werden).

Modul 4:

Eine Leistungs- und eine Demonstrationsprüfung müssen verpflichtend absolviert werden. Wird die Leistungsprüfung in einer Spielsportart abgelegt, muss für die Demonstrationsprüfung eine Individualsportart gewählt werden (und umgekehrt).

Eine Leistungsprüfung setzt sich in den Spielen aus den Teilen der Demonstrationsprüfung sowie dem Leistungsteil zusammen.

Modul 6:

Vgl. Modul 4

Fachpraktische Prüfungen für den BA Bewegung & Ernährung

1. & 2. Semester

Grundsportarten

- Mannschaftssportarten (HB, FB, VB, BB)
- Individualsportarten (Tanz, Gerätturnen, Schwimmen, Leichtathletik)

Die sportpraktische Prüfung besteht verpflichtend aus 2 Leistungsprüfungen: 1 Individual- und 1 Mannschaftssportart.

Freizeitsportarten

- Freizeitsportarten je nach Lehrangebot (z.B. Fitnesstraining, Funktionelles Bewegungstraining, Wintersport, Klettern, Badminton, Tennis, u.a.)
- Alle oben genannten Mannschafts- und Individualsportarten

Die sportpraktische Prüfung besteht verpflichtend aus 1 Demonstrationsprüfung.

5. & 6. Semester

Vertiefungspraxis

- Gerätegestütztes Fitnesstraining
- Fit-Mix
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Psychomotorik
- Sporttherapeutische Interventionen
- Entspannungsverfahren und Stressbewältigung
- u.a.

Es sind verpflichtend vier Veranstaltungen zu wählen. Die Prüfungsleistung besteht aus einem Lehrversuch incl. schriftlicher Ausarbeitung in einer der gewählten Veranstaltungen. Es bestehen Einschränkungen hinsichtlich der Vertiefungskurse, in denen die Prüfungsleistung abgelegt werden kann.

Basketball: Demonstrationsprüfung

1. **Komplexübung:** Von der Grundlinie beginnend, defensives Dribbling zur Mittellinie. Pass zu einem Spieler, der zurückpasst. Sternschritt, offensives Dribbling im Slalom und abschließend Unterhand- oder Druckwurfkorbleger mit der starken Hand aus dem Dribbling.
2. **Freiwürfe:** Mehrere Standwürfe von der Freiwurflinie.
3. **Spiel 3x3:** Jeder Prüfling muss in Angriff und Abwehr spielen. Beide Leistungen werden bewertet.

Die Endnote errechnet sich aus dem Durchschnitt der 3 Teilleistungen.

Basketball: Leistungsprüfung

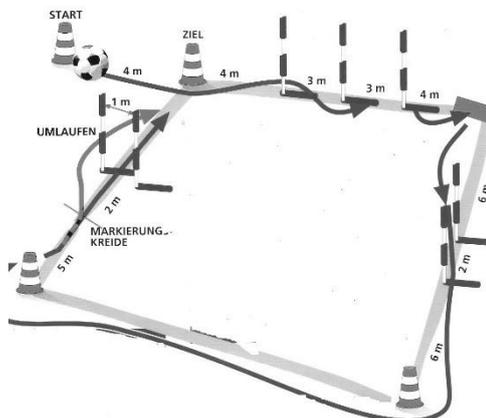
1. **Aufgabe 1 bis 3 der Demonstrationsprüfung**
2. **Spielleistung im Spiel 5:5**
Neben den individuellen technischen und taktischen Fertigkeiten werden die mannschaftlichen Angriffs- und Abwehrhandlungen beurteilt.
3. **Die Regelkundeprüfung** setzt sich aus einer Regelkundeklausur mit zusätzlichen Fragen zu Entscheidungen in Spielsituationen (Ersatz Schiedsrichterprüfung) nach den jeweils gültigen Wettkampffregeln zusammen. Beide Teilprüfungen ergeben zusammen die Endnote der Regelkundeprüfung.

Die Endnote der Leistungsprüfung setzt sich wie folgt zusammen: Der Demonstrationsteil wird mit 50%, das Spiel 5:5 mit 30% und die Regelkundeprüfung mit 20% gewertet.

Fußball: Demonstrationsprüfung

1. Dribbelübung:

Ball mit dem Fuß durch die Stangen dribbeln, die Ballprellwand anspielen, Ball wieder mitnehmen und den weiteren Parcours (siehe Skizze) durchlaufen, abschließend einen dosierten Pass durch das Stangentor, der vor der Ziellinie wieder aufgenommen wird. *Quelle: DFB – Fußball Abzeichen. Wertung modifiziert*
 Bewertung: unter 16 Sek = 50 P., 17 Sek = 45 P., 18 Sek = 40 P. usw.
 Weiblich Studierende bekommen 2 Sekunden Bonus.



2. Passen/Ballannahme:

Die Spieler passen sich zuerst zwischen zwei je 5 x 5 m großen und 25 m voneinander entfernten Zielquadraten den Ball mit der Technik des Innenseitstoß zu (direkt und mit zwei Kontakten). Die beiden Prüflinge entfernen sich immer mehr voneinander, während sie weiterhin passen, bis diese in ihrem jeweiligen Quadrat stehen.
 Aus den Quadraten werden schließlich Flugbälle gespielt. Dabei wird die Annahme dieser Flugbälle ebenfalls bewertet.

3. Spiel 3:3 (Funino):

Das Spielfeld ist circa 25 m x 25 m groß. Auf jeder Grundlinie stehen zwei Minitore mit einem Abstand von mindestens 14 Metern. Jedes Team kann auf zwei Minitore angreifen und muss zwei Minitore verteidigen. Neben den individuellen technischen und taktischen Fertigkeiten werden die gruppentaktischen Angriffs- und Abwehrhandlungen beurteilt.

Die Endnote errechnet sich aus dem Durchschnitt der 3 Teilleistungen.

Fußball: Leistungsprüfung

1. Aufgabe 1 bis 3 der Demonstrationsprüfung

2. Spielleistung

Spiel 5:5 bis 11:11 mit Torwart auf zwei Tore mit festem Torwart. Neben den individuellen technischen und taktischen Fertigkeiten werden die mannschaftlichen Angriffs- und Abwehrhandlungen beurteilt.

3. **Die Regelkundeprüfung** setzt sich aus einer Regelkunde Klausur mit zusätzlichen Fragen zu Entscheidungen in Spielsituationen (Ersatz Schiedsrichterprüfung) nach den jeweils gültigen Wettkampfregeln zusammen. Beide Teilprüfungen ergeben zusammen die Endnote der Regelkundeprüfung.

Die Endnote der Leistungsprüfung setzt sich wie folgt zusammen: Der Demonstrationsteil wird mit 50%, das Spiel 5:5 bis 11:11 mit 30% und die Regelkundeprüfung mit 20% gewertet.

Volleyball: Demonstrationsprüfung

1. **Partnerweise Zuspiel** von oben (Pritschen) und unten (Baggern)
In wechselnder Entfernung spielen sich zwei Prüflinge den Ball in verschiedenen Techniken kontrolliert zu.
2. **Abwehren - Angreifen**
A steht auf Höhe der 3-Meter-Linie (Angriffslinie), wirft sich den Ball an und pritscht diesen zu Zuspieler B. B führt einen dosierten Angriffsschlag auf A aus, A wehrt im unteren Zuspiel den Ball zu B ab. Zuspieler B spielt den Ball parallel zum Netz nach oben und A führt danach einen dosierten Angriffsschlag aus. B wird nicht bewertet, A führt diese Aktionen mehrmals durch.
3. **Spiel 3:3:**
Die Spieler zeigen in diesem Spiel ihre technischen und taktischen Fähigkeiten.

Die Endnote errechnet sich aus dem Durchschnitt der 3 Teilleistungen.

Volleyball: Leistungsprüfung

1. **Aufgabe 1 bis 3 der Demonstrationsprüfung**
2. **Spielleistung 6:6**
Ein Volleyballspiel nach Wettkampffregeln wird über ca. einen Satz gespielt. Neben den individuellen technischen und taktischen Fertigkeiten werden die mannschaftlichen Angriffs- und Abwehrhandlungen beurteilt.
3. **Die Regelkundeprüfung** setzt sich aus einer Regelkunde Klausur mit zusätzlichen Fragen zu Entscheidungen in Spielsituationen (Ersatz Schiedsrichterprüfung) nach den jeweils gültigen Wettkampffregeln zusammen. Beide Teilprüfungen ergeben zusammen die Endnote der Regelkundeprüfung.

Die Endnote der Leistungsprüfung setzt sich wie folgt zusammen: Der Demonstrationsteil wird mit 50%, das Spiel 6:6 mit 30% und die Regelkundeprüfung mit 20% gewertet.

Handball: Demonstrationsprüfung

1. **Komplexübung Gegenstoß:** Der Prüfling startet vom Kreis zum Gegenstoß und erhält einen Pass in den Lauf. Sofort anschließend spielt er mit einem an der gegenüberliegenden 7 m-Linie stehenden Zuspieler einen Doppelpass und schließt mit Sprungwurf ab.
Er holt sich einen zweiten Ball und dribbelt gegen einen halbaktiven Abwehrspieler zum anderen Tor zurück und schließt dort mit Schlagwurf ab.
2. **Komplexübung Angriffspositionen:** Rückraum Mitte (RM) spielt zu Rückraum links (RL) (Stoßbewegung nach außen), dieser zu Linksaußen (LA). LA spielt zu RL zurück, dieser schließt mit einem Sprungwurf über einen passiven Doppelblock ab. Auftakt wie oben, nach Rückpass von LA geht RL mit einer Körpertäuschung gegen die Wurfhand zum Torwurf durch. Ein Abwehrspieler ist jetzt offensiv.
3. **Spiel 3:3:**
Jeder Prüfling muss in Angriff und Abwehr spielen. Beide Leistungen werden bewertet.

Die Endnote errechnet sich aus dem Durchschnitt der 3 Teilleistungen.

Handball: Leistungsprüfung

1. **Aufgabe 1 bis 3 der Demonstrationsprüfung**
2. **Spielleistung 7:7**
Neben den individuellen technischen und taktischen Fertigkeiten werden die mannschaftlichen Angriffs- und Abwehrhandlungen beurteilt.
3. **Die Regelkundeprüfung** setzt sich aus einer Regelkunde Klausur mit zusätzlichen Fragen zu Entscheidungen in Spielsituationen (Ersatz Schiedsrichterprüfung) nach den jeweils gültigen Wettkampfregeln zusammen. Beide Teilprüfungen ergeben zusammen die Endnote der Regelkundeprüfung.

Die Endnote der Leistungsprüfung setzt sich wie folgt zusammen: Der Demonstrationsteil wird mit 50%, das Spiel 7:7 mit 30% und die Regelkundeprüfung mit 20% gewertet.

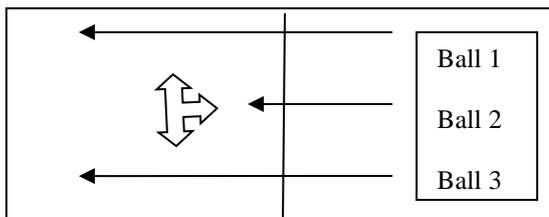
Badminton: Demonstrationsprüfung

1. Power – Game: Clear - Drop

Zwei Spieler versuchen den Ball mit den Standardtechniken OH-Clear, UH-Clear und Drop im Spiel zu halten.

2. Ballmaschine:

Der Spieler spielt in mehreren Durchgängen (21 Bälle) je drei Bälle zurück: Start hinten links, einen kurzen Ball in der Mitte, einen langen Ball rechts. Die Bälle werden von den Zuspielern schnell nacheinander gespielt. Dabei sollen Angriffsschläge und das kurze Spiel am Netz gezeigt werden.



3. Spiel 2:2:

Die Spieler zeigen ca. einen Satz im Doppel, indem sie ihre taktischen und technischen Fähigkeiten demonstrieren.

Die Endnote errechnet sich aus dem Durchschnitt der 3 Teilleistungen.

Badminton: Leistungsprüfung

1. Aufgabe 1 bis 3 der Demonstrationsprüfung.

2. Spielleistung im Einzel:

Neben den individuellen technischen und taktischen Fertigkeiten werden die Angriffs- und Abwehrhandlungen beurteilt.

3. Die Regelkundeprüfung setzt sich aus einer Regelkunde Klausur mit zusätzlichen Fragen zu Entscheidungen in Spielsituationen (Ersatz Schiedsrichterprüfung) nach den jeweils gültigen Wettkampfbregeln zusammen. Beide Teilprüfungen ergeben zusammen die Endnote der Regelkundeprüfung.

Die Endnote der Leistungsprüfung setzt sich wie folgt zusammen: Der Demonstrationsteil wird mit 50%, das Spiel 1:1 mit 30% und die Regelkundeprüfung mit 20% gewertet.

Tennis: Demonstrationsprüfung

1. **Grundschläge:** Ein Zuspieler spielt Bälle von der T-Linie an die Grundlinie. Der Prüfling muss die Bälle am Zuspieler vorbei ins Feld hinter die T-Linie spielen. Geprüft wird die Vorhandtechnik (Topspin) und Rückhandtechnik (Drive oder Topspin).
2. **Komplexübung:** Dosierte Aufschläge (3 von jeder Seite), vorrücken ans Netz und Volley spielen (Vor- oder Rückhandvolley).
3. **Doppel:**
Die Spieler spielen ein „Doppel“, indem sie ihre taktischen und technischen Fähigkeiten demonstrieren.

Die Endnote errechnet sich aus dem Durchschnitt der 3 Teilleistungen.

Tennis: Leistungsprüfung

1. **Aufgabe 1 bis 3 der Demonstrationsprüfung.**
2. **Spielleistung im Einzel:**
Neben den individuellen technischen und taktischen Fertigkeiten werden die Angriffs- und Abwehrhandlungen beurteilt.
3. **Die Regelkundeprüfung** setzt sich aus einer Regelkunde Klausur mit zusätzlichen Fragen zu Entscheidungen in Spielsituationen (Ersatz Schiedsrichterprüfung) nach den jeweils gültigen Wettkampfregeln zusammen. Beide Teilprüfungen ergeben zusammen die Endnote der Regelkundeprüfung.

Die Endnote der Leistungsprüfung setzt sich wie folgt zusammen: Der Demonstrationsteil wird mit 50%, das Spiel 1:1 mit 30% und die Regelkundeprüfung mit 20% gewertet.

Tischtennis: Demonstrationsprüfung

- 1. Konter / Topspin / Block:**
Diagonales Kontern als Longlifespiel. Erst Vorhand, dann Rückhand. Aus dem Kontern soll jeweils der Übergang in eine Topspinserie auf Block des Partners gezeigt werden.
- 2. Schuss / Ballonabwehr:**
Vorhand – Schuss auf Ballonabwehr des Partners.
- 3. Aufschläge:**
Verschiedene Aufschläge (Schnittvarianten) mit anschließendem Ballwechsel. Gespielt wird ein Satz auf 11 Punkte.

Die Endnote errechnet sich aus dem Durchschnitt der 3 Teilleistungen.

Tischtennis: Leistungsprüfung

- 1. Aufgabe 1 bis 3 der Demonstrationsprüfung.**
- 2. Spielleistung im Einzel:**
Neben den individuellen technischen und taktischen Fertigkeiten werden die Angriffs- und Abwehrhandlungen beurteilt.
- 3. Die Regelkundeprüfung** setzt sich aus einer Regelkunde Klausur mit zusätzlichen Fragen zu Entscheidungen in Spielsituationen (Ersatz Schiedsrichterprüfung) nach den jeweils gültigen Wettkampfbestimmungen zusammen. Beide Teilprüfungen ergeben zusammen die Endnote der Regelkundeprüfung.

Die Endnote der Leistungsprüfung setzt sich wie folgt zusammen: Der Demonstrationsteil wird mit 50%, das Spiel 1:1 mit 30% und die Regelkundeprüfung mit 20% gewertet.

Schwimmen: Demonstrationsprüfung

Die Demonstrationsprüfung im Schwimmen umfasst vier Teile:

1. Erste Schwimmtechnik
2. Zweite Schwimmtechnik
3. Start in der ersten Schwimmtechnik
4. Wende in der zweiten Schwimmtechnik

Die Endnote errechnet sich aus dem Durchschnitt der 4 Teilleistungen.

Die Schwimmtechniken werden in einer Schwimmdemonstration über zweieinhalb Beckenlängen geprüft.

Der Start schließt den Übergang in die Schwimmart mit ein und wird in zwei Versuchen geprüft, dabei wird eine Gesamtpunktezahl beider Versuche erteilt.

Die Wende schließt den Übergang in die Schwimmart mit ein und wird in zwei Versuchen geprüft, dabei wird eine Gesamtpunktezahl beider Versuche erteilt.

Schwimmen: Leistungsprüfung

Gefordert werden:

1. eine Leistung **über 50 m** in einer Schwimmart
2. eine Leistung **über 50 m** in einer zweiten Schwimmart
3. wahlweise eine Leistung **über 200 m** in einer dritten Schwimmart oder eine Leistung **über 100 m Lagen**
4. eine schriftliche Regelkundeprüfung.

Bei den 100 m Lagen ergeben sich folgende Möglichkeiten im Schwimmbad der PH Weingarten:

1. Eine Bahn Schmetterling und zwei Bahnen Rücken/eine Bahn Brust und zwei Bahnen Kraul.
2. Zwei Bahnen Schmetterling und eine Bahn Rücken/eine Bahn Brust und zwei Bahnen Kraul.
3. Eine Bahn Schmetterling und zwei Bahnen Rücken/zwei Bahnen Brust und eine Bahn Kraul.
4. Zwei Bahnen Schmetterling und eine Bahn Rücken/zwei Bahnen Brust und eine Bahn Kraul.

Die Regelkundeprüfung muss im selben Semester wie der Schwimmdreikampf abgelegt werden.

Die Bewertung der Schwimmarten kann der nachstehenden Tabelle entnommen werden.

Die Gesamtpunktzahl – und damit die Endnote - errechnet sich aus den Teilpunkten, wobei die Schwimmleistungen je doppelt, die Regelkunde einfach zählt (Teiler 7). In jeder Schwimmart können maximal 50 Punkte (entspricht der Note 1,0) erreicht werden.

Wertungstabellen

Bei erreichten Werten, die nicht genau einer entsprechenden Punktzahl zugeordnet werden können, wird dementsprechend auf- bzw. abgerundet.

Frauen

Disziplin	50 Punkte	Jeweils 1 Punkt Abzug	0 Punkte
50 m Freistil	35,0	0,3 sec	50,0
50 m Brust	43,0	0,3 sec	58,0
50 m Rücken/Schmetterling	40,0	0,3 sec	55,0
100 m Lagen	1:25,0	0,8 sec	02:05,0
200 m Freistil	2:50,0	1,2 sec	03:50,0
200 m Brust	3:15,0	1,2 sec	04:15,0
200 m Rücken/Schmetterling	3:10,0	1,2 sec	04:10,0

Männer

Disziplin	50 Punkte	Jeweils 1 Punkt Abzug	0 Punkte
50-m-Freistil	30,0	0,3 sec	45,0
50-m-Brust	38,0	0,3 sec	53,0
50-m-Rücken/Schmetterling	35,0	0,3 sec	50,0
100-m-Lagen	1:20,0	0,8 sec	02:00,0
200-m-Freistil	2:40,0	1,2 sec	03:40,0
200-m-Brust	3:05,0	1,2 sec	04:05,0
200-m-Rücken/Schmetterling	3:00,0	1,2 sec	04:00,0

Leichtathletik: Demonstrationsprüfung

Die Demonstrationsprüfung umfasst drei Disziplinen. Bei allen Disziplinen zählt der Gesamteindruck der Versuche. Sollten die Versuche nicht regelkonform sein bzw. die Mindesthöhen und Mindestweiten nicht erreicht werden, so wird der jeweilige Versuch mit der Note 5,0 gewertet.

1. **Hürdenlauf (2 Versuche):**

Demonstration eines schnellen Laufes über 5 Hürden mit Tiefstart im Drei – Schritt – Rhythmus. Der Start erfolgt selbständig.

Folgende drei Hürdenarrangements stehen zur Auswahl:

Anlauf	Hürdenabstand	Hürdenhöhe
13 m	8,5 m	84 cm
11,5 m	7,5 m	76 cm
10,5 m	7,0 m	68 cm

2. **Hoch- oder Weitsprung (jeweils 3 Versuche):**

a) wenn Weitsprung gewählt wird:

3 Versuche in der Schrittsprung- oder Hangsprungtechnik.
Mindestweite Herren 4,45 m; Damen 3,60 m.

b) wenn Hochsprung gewählt wird:

3 Versuche in der Floptechnik.
Mindesthöhe Herren 1,33 m; Damen 1,10 m.

3. **Stoß oder Wurf (jeweils 3 Versuche)**

wahlweise eine der folgenden Techniken:

a) Kugelstoßen mit Rückenstoßtechnik, Drehstoßtechnik oder seitlichem Angleiten.

Herren 6,25 kg, Mindestweite 7,80 m; Damen 4 kg, Mindestweite 6,40 m.

b) Ballweitwurf mit Mindestanlauf von 3 Schritten. Ballgewicht 200 g.

Herren Mindestweite 40 m; Damen 25,50 m.

c) Schleuderballweitwurf mit mindestens 1/1-Drehung.

Herren Ballgewicht 1,5 kg; Mindestweite 33 m.
Damen Ballgewicht 1,0 kg; Mindestweite 23,50 m.

Die Endnote errechnet sich aus dem Durchschnitt der 3 Teilleistungen.

Leichtathletik: Leistungsprüfung

Gefordert werden:

1. Schriftliche Regelprüfung nach IWB auf der Basis der schulrelevanten Disziplinen.
Diese Prüfungsleistung fließt mit den Leistungen der einzelnen Disziplinen in die Gesamtprüfung ein.

2. **Ein Vierkampf** nach folgender Maßgabe:
Aus jedem der 4 Blöcke muss eine Disziplin gewählt werden.
Die Endnote errechnet sich aus den Punkten der 4 Disziplinen, wobei die einzelnen Disziplinen je doppelt gewertet werden, die Regelprüfung einfach zählt (Teiler 9). In jeder Disziplin können 50 Punkte erreicht werden.

Die Blöcke:

- a) **Sprint: 100m oder 200m (Frauen/Männer)**
- b) **Hochsprung oder Weitsprung**
- c) **Stoß oder Wurf in einer der folgenden Disziplinen: Schleuderball, Kugelstoß, Diskuswurf, Speerwurf**
- d) **Mittelstrecke: 800m (Frauen), 1000m (Männer)**

Wertungstabellen:

Bei erreichten Werten, die nicht genau einer entsprechenden Punktezahl zugeordnet werden können, wird dementsprechend auf- bzw. abgerundet.

Frauen

Disziplin	50 Punkte	Jeweils 1 Punkt Abzug	0 Punkte
100 m Sprint	14,2 sec	0,05 sec	16,7 sec
200 m Sprint	29,0 sec	0,1 sec	34,0 sec
800 m Mittelstrecke	2:43 min	1 sec	3:33 min
Weitsprung	4,71 m	3 cm	3,21 m
Hochsprung	1,37 m	0,5 cm	1,12 m
Kugelstoß 4 kg	9,24 m	9 cm	4,74 m
Diskuswurf 1 kg	33,54 m	30 cm	18,54 m
Speerwurf 600 g	32,80 m	30 cm	17,80 m
Schleuderball 1,0 kg	35 m	35 cm	17,50 m

Männer

Disziplin	50 Punkte	Jeweils 1 Punkt Abzug	0 Punkte
100 m Sprint	12,0 sec	0,05 sec	14,5 sec
200 m Sprint	24,8 sec	0,1 sec	29,8 sec
1000 m Mittelstrecke	3:06 min	1 sec	3:56 min
Weitsprung	5,83 m	3 cm	4,33 m
Hochsprung	1,71 m	1 cm	1,21 m
Kugelstoß 6 kg	11,07 m	9 cm	6,57 m
Diskuswurf 2 kg	34,30 m	30 cm	19,30 m
Speerwurf 800 g	47,36 m	45 cm	24,86 m
Schleuderball 1,5 kg	48,50 m	35 cm	31,00 m

Die Gesamtpunktzahl – und damit die Endnote – errechnen sich aus den Teilpunkten, wobei die Leistungen der Disziplinen je doppelt, die Regelkunde einfach zählt (Teiler 9). In jeder Disziplin können maximal 50 Punkte (Note 1,0) erreicht werden.

Gerätturnen: Demonstrationsprüfung

Einzelteil-Demonstration mit Pflichtelementen an vier Geräten.

Alternativ zu einer der Einzelteil-Demonstrationen kann eine Partnerübung an einem Gerätearrangement gezeigt werden.

Folgende Geräte/Pflichtteildemonstrationen stehen zur Wahl:

Pflichtteile Frauen:

Boden: Akrobatische Bahn: Handstand (Stützphase 2 sec), Flugrolle, Rad, Handstützüberschlag vw.

Gymnastische Bahn: Strecksprung 1/1 Drehung, Nachstellhüpfer, Schersprung, Pferdchensprung $\frac{1}{2}$ Drehung mit Halten des Spielbeines, Absenken in den freien Schwebesitz.

Sprungtisch (1,25m): Stützsprunghocke

Reck (schulterhoch): Hüftaufzug, Hüftumschwung vl. rw. oder Mühlumschwung, Hüftunterschwung, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung.

Schwebebalken: (1,20m) Aufhocken, Sprungserie: Einspringen, Hocksprung, Sisson-Sprung (von zwei Füßen auf einen), $\frac{1}{2}$ Drehung auf einem Bein (Ballenstand) mit angewinkeltem Spielbein, Standwaage (2 s, mind. Waagerechte), Abgang: Radwende.

Partnerübung: In einem Gerätearrangement soll in einer Gruppe (2-4 Personen) miteinander eine rhythmische Bewegungsfolge mit je drei akrobatischen Übungsteilen an beiden Geräten sowie gymnastischen Elementen gezeigt werden. Der Einsatz von Musik ist möglich.

Pflichtteile Männer:

Boden: Akrobatische Bahn: Handstand (Stützphase 2 sec), Flugrolle, Rad, Handstützüberschlag vw.

Gymnastische Bahn: Liegestütz mit Halten eines Beines, $\frac{1}{4}$ Drehung um die Längsachse zum einarmigen Seitstütz mit Halten eines Beines, Absenken in den Langsitz mit Rumpfvorbeuge, Nackenkippe.

Sprungtisch(1,35m): Stützsprunghocke

Hochreck: Hüftaufzug aus dem Langhang, Hüftumschwung vl. rw., Hocke oder Hüftunterschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung.

Barren: Stemmaufschwung vw., Rolle vw., 4x Schwingen im Stütz mit Energiegewinnung (in die Waagerechte), Wendekehre.

Partnerübung: (siehe Frauen)

Wertung:

Die Endnote errechnet sich aus dem Durchschnitt der 4 Teilleistungen.

Hilfeleistung bei einem Element zählt als nicht geturnt.

Pro Sturz wird eine $\frac{1}{4}$ Note am Gerät abgezogen.

Beim Sprungtisch wird der bessere von zwei Versuchen gewertet.

Gerätturnen: Leistungsprüfung

Die Leistungsprüfung besteht aus einem Kür-Dreikampf mit Gerätewahl. In der Kürprüfung soll die Fähigkeit zur Komposition von Einzelteilen nachgewiesen werden. Zur Auswahl stehen folgende Geräte:

Frauen: Boden, Stufenspannreck, Schwebebalken, Sprungtisch (1,25 m), Trampolin.

Männer: Boden, Barren, Reck, Sprungtisch (1,35 m), Trampolin.

Für die einzelnen Disziplinen des Kür-Dreikampfes gelten folgende Bedingungen:

	mindestens zu turnende Teile	hiervon gewertete (schwierigste) Teile
Boden	6	5
Stufenspannreck / Barren	5	4
Reck	4	3
Schwebebalken	6	5
Trampolin	6	5
Sprung	Es können 2 gleiche oder verschiedene Sprünge gezeigt werden; der jeweils bessere Sprung wird gewertet.	

Der nachfolgende Übungsteilekatalog ist als Orientierungshilfe für die Zusammenstellung der Kür gedacht und kann in Absprache erweitert werden.

Notenfindung: Die gewerteten (schwierigsten) Teile einer geturnten Kür werden in einer Durchschnitts-Grundpunktzahl (max. 14) ausgedrückt. Darüber hinaus bewerten die Prüfer die Kür mit bis zu 5 Ausführungspunkten. Pro Sturz werden 2 Ausführungspunkte am Gerät abgezogen. Die Summe aus Durchschnitts-Grundpunktezahlen und Ausführungspunktezahl je Gerät ergeben die Note. Die Benotung ergibt sich aus folgender Tabelle:

Note	Punkte
1,0	50
1,3	47
1,7	43
2,0	40
2,3	37
2,7	33
3,0	30
3,3	27
3,7	23
4,0	20
4,3	17
4,7	13
5,0	10

Wichtig:

Die an der Leistungsprüfung gezeigten Übungsteile werden am Tag der Prüfung in einer Aufstellung mit den entsprechenden Grundpunktzahlen den Prüfern schriftlich vorgelegt!

Frauen

Punkte	Boden	Sprung (Sprungtisch)
7	<ul style="list-style-type: none"> - Rad - Standwaage (2 s) - Fluggrolle aus dem Anlauf - flüchtiger Handstand mit Abrollen 	<ul style="list-style-type: none"> - Stützsprunghocke - Stützsprunggrätsche
8	<ul style="list-style-type: none"> - Radwende, Strecksprung - Spagat - Pferdchensprung mit 1/1 Drehung - Grätschwinkelsprung - Kombination Schrittsprung-Pferdchensprung - Handstand (2 s) 	
9	<ul style="list-style-type: none"> - Rad rechts und links - Durchschlagsprung - Handstand ½ Drehung 	
10	<ul style="list-style-type: none"> - Felgrolle (Rolle rw. d. d. fl. Handstand) - einarmiges Rad - Handstand 1/1 Drehung - Querspagat - Kadettsprung 	<ul style="list-style-type: none"> - Bücke
11	<ul style="list-style-type: none"> - Seithandstand (2 s) - ein- oder ausgesprungenes Rad - Handstützüberschlag vw. - Schrittüberschlag - Bogengang vw. oder rw. - Handstand mit 1 ½ Drehungen - Einbeinige Doppeldrehung zur geschl. Seite 	<ul style="list-style-type: none"> - Handstütz-Sprungüberschlag vw.
12	<ul style="list-style-type: none"> - Flick-Flack; Menichelli - Salto vw, rw - freies Rad - freier Schrittüberschlag 	<ul style="list-style-type: none"> - ½ rein (Handstützüberschlag sw.)
13	Kombinationen: <ul style="list-style-type: none"> - Flick-Flack- Flick-Flack - Flick-Flack-Salto - Flick-Flack-Menichelli - Bogengang-Menichelli - Menichelli-Spreizsalto rückwärts 	<ul style="list-style-type: none"> - Handstütz-Sprungüberschlag vw. mit ½ Drehung
14	<ul style="list-style-type: none"> - Salto Kombinationen - Barani - Auerbach 	<ul style="list-style-type: none"> - Yamashita - ½ rein ½ raus (Handstützüberschlag sw. mit ¼ Drehung)

Punkte	Trampolin	
7	<ul style="list-style-type: none"> - Bück- oder Grätschwinkelsprung - Sitzsprung - Kniesprung - 1/1 Fußsprungschraube 	
8	<ul style="list-style-type: none"> - Rückensprung - Bauchsprung - ½ Schraube zum Sitz - Sitzsprung mit ½ Schraube zum Stand 	
9	<ul style="list-style-type: none"> - ½ Schraube zum Rücken/Bauch - ½ Schraube vom Rücken/Bauch - Sitzsprung - ½ Schraube zum Sitz 	
10	<ul style="list-style-type: none"> - 1/1 Sitzsprungschraube - 1/1 Schraube zum Rücken 	
11	<ul style="list-style-type: none"> - 1/1 Schraube vom Rücken - ½ Salto vw. gebückt zum Rücken 	
12	<ul style="list-style-type: none"> - 1/1 Salto vw. gehockt - 1/1 Salto rw. gehockt 	
13	<ul style="list-style-type: none"> - 1/1 Salto gebückt - ¾ Salto vw. zum Sitz - 1 ¼ Salto rw. zum Sitz - 1/1 Salto vw. vom Rücken zum Rücken 	
14	<ul style="list-style-type: none"> - Salto rw. gestreckt - Salto vw. gestreckt - Salto vw. mit ½ Schraube (Barani) - 1 ¼ Salto rw. zum Rücken - Baby-Fliffis 	

Frauen

Stufenspannreck			
Grundpunkte	Angänge	Mittelteile	Abgänge (oberer Holm)
7	- Hüftaufschwung (am unteren Holm)	- Aufschwung am hohen Holm - Hüftumschwung vl. rw. - Aufstemmen beidbeinig - Spreizumschwung vl. vw. (Mühlumschwung)	- Felgunterschwung aus dem Stütz
8	- Vorlaufen oder Vorschweben zum Knieaufschwung - Hüftaufschwung aus dem beidbeinigen Absprung	- Hüftumschwung vl. rw. am oberen Holm - Spreizumschwung vl. vw. (Mühlumschwung) am oberen Holm	- Felgunterschwung aus dem Stütz mit ½ Drehung
9	- Aufhocken - Hüftaufzug	- Sitzumschwung - Spreizumschwung vl. vw. (Mühlumschwung) mit Griffwechsel zum oberen Holm - Hüftumschwung vl. vw am unteren Holm	- Sohlenwellunterschwung gegrätscht/gebückt Hocke über den Holm aus dem Stütz
10	- Sprung in den Stütz mit Hüftumschwung vl. Rw - Spreizkippaufschwung (Mühlaufschwung)	- Aufhocken aus dem Stütz - Auskehren - Hüftumschwung vl. vw. am oberen Holm	- Kniehangabschwung aus dem Knieliegehang mit Griff am oberen Holm - Sohlenwellunterschwung gegrätscht mit ½ Drehung
11	- Durchhocken - Ellgriffkippaufschwung - Laufkippe	- Sohlenwellumschwung - Durchhocken aus dem Stütz - Riesenfelgaufschwung (Abwerfen mit Hüftumschwung vl. rw.) - Liegehangkippe - Sohlenwellunterschwung mit Griff zum oberen Holm	- Grätsche über den Holm aus dem Stütz - Sohlenwellunterschwung gebückt mit ½ Drehung
12	- Schwebekippe	- Kippaufschwung rl. vw. (Wolkenschieber) - Rückfallkippe - Langhangkippe	- Handstand – Abhocken - Salto rw. gehockt aus dem Vorschwung
13	- Kippaufschwung rl. vw. (Durchschub) aus dem Anschweben - Strecksprung ½ Drehung in die Schwebekippe	- Felgunterschwung mit Zweigriff - ½ Drehung und Hüftumschwung - Sohlenwellunterschwung mit ½ Drehung – Hüftumschwung - Freie Felge -	- Salto rw. gebückt
14	- Absprung, Übergrätschen über den unteren Holm mit Griffwechsel zum oberen Holm - Handstand in die Schwebekippe	- Abwerfen vom oberen Holm, Schwebekippe am unteren Holm	- Riesenfelge Salto rw - Salto rw gehockt - Sohlenwellunterschwung vorlings rw.

Frauen

Schwebebalken (Höhe 1,20 m)			
Grundpunkte	Angänge	Mittelteile	Abgänge
7	- Übergrätschen mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Grätschsitz	- $\frac{1}{2}$ Drehung auf 2 Beinen - Schwebesitz	- Hocksprung - Grätschwinkelsprung
8	- Aufhocken - Hockwende - einbeiniges Aufhocken mit Seitspreizen - Durchhocken (einbeinig), $\frac{1}{4}$ Drehung zum Spitzwinkelsitz	- $\frac{1}{2}$ Drehung einbeinig mit Rückschwingen eines Beines - Pferdchensprung	- Radwende
9	- einbeiniges Aufhocken mit freiem Seitspreizen - Auflaufen mit Stütz einer Hand aus dem Schrägstand - Aufgrätschen	- Spreizsprung - Standwaage vl. (2 s) - $\frac{1}{2}$ Drehung einbeinig - Vorschwingen eines Beines - Serie: Strecksprung-Strecksprung mit Wechsel der Beine	- Rad-Überschlag
10	- Aufhocken aus dem Querstand am Balkenende - Übergrätschen mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Grätschwinkelstütz (mind 90° , 2 s)	- Hocksprung - Schersprung - Schrittsprung - Hüpfen rw. - Serie: Strecksprung-Spreizsprung - Flüchtiger Handstand	- einarmige Radwende - Handstützüberschlag
11	- Durchhocken (beidbeinig) - Auflaufen aus dem Querstand - Spagat - freies Aufhocken aus dem Querstand	- Anschlagssprung - freier Schwebesitz - Scherhandstand - Sisson - Hock-Bück-Sprung - Spreizsprung in Verbindung - Hock-Bück-Sprung - Spagat (ohne Griff zum Balken) - Rolle vw. - $\frac{1}{1}$ Drehung auf einem Bein zur offenen Seite - Winkelstütz (2 s)	- Seithandstand - Abwenden
12	- freies Aufhocken aus dem Seitstand	- Handstand (2 s) - Rad - $\frac{1}{1}$ Drehung auf einem Bein zur geschlossenen Seite - Durchschlagsprung	-
13	- Aufrollen	- freie Rolle - Bogengang rw. - Spitzwinkelstütz (2 s) - Radwende - Handstandabrollen	- Salto vw./rw. gehockt - freies Rad/ Radwende - -
14	- Schweizer Handstand - Seithandstand	- Bogengang vw. - Seitspagat - Handstand $\frac{1}{2}$ Drehung -	- Salto vw/rw gebückt - freier Überschlag - gestreckter Salto

Männer

Grundpunkte	Boden	Barren
7	<ul style="list-style-type: none"> - Kopfstand - fl. Handstand mit Abrollen - Sprungrolle (Flugrolle) - Rad - Standwaage (2 s) 	<ul style="list-style-type: none"> - Wende - Rolle vw. in den Grätschsitz - Barrenanfang: Kippaufschwung in den Grätschsitz (Taucheraufschwung.) - Kehre mit ½ Drehung - Fechterabgänge - Rolle vw. aus dem Rückschwung - Oberarmstand
8	<ul style="list-style-type: none"> - Radwende, Strecksprung - Handstand (2 s) 	<ul style="list-style-type: none"> - Oberarmkippe - Oberarm-Stemmaufschwung rw. (Schwungstemme rw.) - Oberarmstand aus dem Rückschwung
9	<ul style="list-style-type: none"> - Flugrolle in den Stand mit gestreckten Beinen - Handstand ½ Drehung - Rad rechts und links 	<ul style="list-style-type: none"> - Rückfallkippe - Wendekehre - Beugestützhüpfen - Oberarm-Stemmaufschwung vw.
10	<ul style="list-style-type: none"> - Handstand 1/1 Drehung - einarmiges Rad - Spagat - Felgrolle (Rolle rw. d. d. fl. Handstand) - Winkelstütz (2 s) - Querspagat - ein- oder ausgesprungenes Rad 	<ul style="list-style-type: none"> - Kippaufschwung (Laufkippe) am Barrenanfang - Drehhocke (Kreishockwende)
11	<ul style="list-style-type: none"> - Handstützüberschlag - Nackenkippe zum Handstand (2 s) - eingesprungener Handstand (2 s) - Hechtüberschlag - Schrittüberschlag - Handstand 1 ½ Drehungen - Radkehre - Kopf- oder Nackenkippe - Kopf- oder Nackenkippe mit ½ Drehung zum Liegestütz vl. - Grätschwinkelstütz (2 s) - Seithandstand (2 s) 	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle rw. - Kippaufschwung (Schwebekippe) am Barrenanfang - Felgunterschwingung in den Oberarmhang als Aufgang - Kippaufschwung (Laufkippe) in Barrenmitte - Rolle vw. Gestreckt - Beugestützkahre - Überschlag am Barrenende - Drehhocke und ½ Drehung
12	<ul style="list-style-type: none"> - einarmiger Handstützüberschlag - Flick-Flack - Salto - Freies Rad 	<ul style="list-style-type: none"> - Drehwende oder -bücke - Kippaufschwung (Schwebekippe) in Barrenmitte - Sturzkippe - Felgunterschwingung in den Oberarmhang
13	<ul style="list-style-type: none"> - Schweizerhandstand (2 s) <p>Kombinationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flick-Flack- Flick-Flack - Flick-Flack-Salto - Handstützüberschlag vw., Salto 	<ul style="list-style-type: none"> - Handstand (2 s) - Felgunterschwingung in den Stütz - Hockdrehwende - Stützkahre in den Oberarmhang/Stütz
14	<ul style="list-style-type: none"> - Salto Kombinationen - Barani - Auerbach 	<ul style="list-style-type: none"> - Handstand ½ Drehung

Männer

Punkte	Trampolin	
7	<ul style="list-style-type: none"> - Bück- oder Grätschwinkelsprung - Sitzsprung - Kniesprung - 1/1 Fußsprungschraube 	
8	<ul style="list-style-type: none"> - Rückensprung - Bauchsprung - ½ Schraube zum Sitz - Sitzsprung mit ½ Schraube zum Stand 	
9	<ul style="list-style-type: none"> - ½ Schraube zum Rücken/Bauch - ½ Schraube vom Rücken/Bauch - Sitzsprung - ½ Schraube zum Sitz 	
10	<ul style="list-style-type: none"> - 1/1 Sitzsprungschraube - 1/1 Schraube zum Rücken 	
11	<ul style="list-style-type: none"> - 1/1 Schraube vom Rücken - ½ Salto vw. gebückt zum Rücken 	
12	<ul style="list-style-type: none"> - 1/1 Salto vw. gehockt - 1/1 Salto rw. gehockt 	
13	<ul style="list-style-type: none"> - 1/1 Salto gebückt - ¾ Salto vw. zum Sitz - 1 ¼ Salto rw. zum Sitz - 1/1 Salto vw. vom Rücken zum Rücken 	
14	<ul style="list-style-type: none"> - Salto rw. gestreckt - Salto vw. gestreckt - Salto vw. mit ½ Schraube (Barani) - 1 ¼ Salto rw. zum Rücken - Baby-Fliffis 	

Punkte	Reck	Sprung
7	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftumschwung vl. rw. - Felgunterschwung - Hüftaufzug 	<ul style="list-style-type: none"> - Stützsprunggrätsche - Stützsprunghocke
8	<ul style="list-style-type: none"> - Felgunterschwung mit ½ Drehung 	
9	<ul style="list-style-type: none"> - Spreizaufschwung (Mühlaufrschwung) - Spreizumschwung vw. (Mühlumschwung) - Hocke 	
10	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftumschwung vl. vw. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bücke
11	<ul style="list-style-type: none"> - Kippaufschwung aus dem Langhang (Schwungkippe) - Aufschwung rl. vw. in den Sitz - Riesenfelgaufschwung - Stützkippe (Fallkippe) - Zwiagriffkippe - Kammgriffkippe - Felgüberschwung vl. vw. den Hang (freie Felge, mindestens waagrecht) - Grätsche - Grätsch-Sohlwellabgang 	<ul style="list-style-type: none"> - Handstütz-Sprungüberschlag vw.
12	<ul style="list-style-type: none"> - Stemmaufschwung rw. (Schwungstemme) - Brücke - Salto gehockt 	<ul style="list-style-type: none"> - ½ rein (Handstützüberschlag sw.)
13	<ul style="list-style-type: none"> - Drehschwungstemme 	<ul style="list-style-type: none"> - Handstütz-Sprungüberschlag vw. mit ½ Drehung - ½ rein ½ raus (Handstützüberschlag sw. mit ¼ Drehung)
14	<ul style="list-style-type: none"> - Riesenfelgumschwünge - freie Felge (hoch geturnt) - Saltoabgänge 	<ul style="list-style-type: none"> - Yamashita - ½ rein ½ raus (Handstützüberschlag sw. Mit ¼ Drehung)

Tanz: Demonstrationsprüfung

(Primarlehramt: Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper)

Die Demonstrationsprüfung für alle Studiengänge besteht aus zwei Teilen:

1. Technik (Pflichttanz)

Demonstration eines nachgestalteten Bewegungsablaufs zu Musik.

2. Partner- oder Gruppengestaltung (Choreographie)

Thema und Musik sind frei wählbar. Auch Handgeräte/ Objekte/ Materialien oder Requisiten dürfen zur Inszenierung verwendet werden. (Gruppengröße 2-8 Personen).

Die Choreographie muss von den Prüflingen eigenständig erarbeitet werden.

Dauer: mind. 3 Minuten.

Notenfindung:

Die Tanztechnik zählt einfach, die Partner- oder Gruppengestaltung doppelt (Teiler 3).

Tanz: Leistungsprüfung

Die Leistungsprüfung für alle Studiengänge besteht aus 3 Teilen:

1. Technik (Pflichttanz)

Demonstration eines nachgestalteten Bewegungsablaufs zu Musik.

2. Solo-Tanz

Thema, Musik und Requisiten sind frei wählbar.

Die Choreographie muss vom Prüfling eigenständig erarbeitet werden.

Dauer: mind. 2 Minuten.

3. Partner- oder Gruppengestaltung (Choreographie)

Thema und Musik sind frei wählbar. Auch Handgeräte/ Objekte/ Materialien oder Requisiten dürfen zur Inszenierung verwendet werden. (Gruppengröße 2-8 Personen).

Die Choreographie muss von den Prüflingen eigenständig erarbeitet werden.

Solo- und Gruppengestaltung sollten sich in Stil, Technik und Ausdruck unterscheiden und aus unterschiedlichen Tanzbereichen gewählt werden.

Notenfindung:

Technik und Solo zählen je einfach, die Partner- oder Gruppengestaltung zählt doppelt (Teiler 4).