

Leistungsanforderungen für die Sporteignungsprüfung

Kurzfassung der Anforderungen (Stand Januar 2010)

Alle Informationen und Hinweise enthält der Langtext der Ordnungen (Anlage zu § 8 der Ordnungen)

LEICHTATHLETIK

Disziplin (Versuche)	Frauen	Männer
- 100 m (1)	15,5 Sek.	13,4 Sek.
- Hochsprung (3)	1,20 m	1,40 m
- Kugelstoß (3)	6,75 m (4 kg)	7,60 m (7,25 kg)

AUSDAUER

- 2.000 m (1)	10:00,00 Min
- 3.000 m (1)	13:00,00 Min

TURNEN

Gerät (Versuche), Prüfungsübung, technische Ausführungskriterien (t.A.):

- Pferd (2):** Pferd seit gestellt (Höhe: Frauen: 1,20 m, Männer: 1,25 m; Brettabstand 1,10 m); Sprunghocke
t.A.: Beidbeiniger Absprung, gleichzeitiger Stütz und Abdruck der Hände; gerades Hocken, ohne dass die Füße das Pferd berühren; kontrollierte Landung auf beiden Füßen
- Boden (2):** Rolle vorwärts, Streck sprung mit ½ Drehung; Rolle rückwärts durch den Hockstütz oder Handstand; Aufschwüngen in den Handstand (abrollen erlaubt); Anlauf, Anhüpfer und Rad
t.A.: Bewegungsansatz mit geschlossenen Füßen; Streck sprung direkt aus der Rollbewegung; mit Streckung der Arme deutliches Freiwerden des Kopfes und der Schulter vom Boden, symmetrisches Stützen; Handstand: gestreckter Körper, kontrolliertes Abrollen oder Rücksenken in die Schrittstellung; Rad: gestreckter Körper; d.h. gestreckte Hüfte und durch die Senkrechte geturnt
- Reck (2):** (Reck schulterhoch) Aufschwung; Rückschwung in den freien Stütz; Umschwung vorlings rückwärts; Unterschwingung aus dem Stütz oder Stand
t.A.: Nach dem Umschwung: deutliche Stützphase; Unterschwingung: deutliches Öffnen des Arm-Rumpfwinkels, deutliche Bewegung nach vorne oben, Hüftstreckung
- Ringe (2):** Schaukeln im Beugehang (nur Frauen). Aus dem Stand auf dem niedrigen Kasten (Ringe gefasst), Sprung in den Beugehang gehockt, vor- und rückschaukeln, Landung auf dem Kasten
t.A.: Kinn befindet sich in Höhe der Ringe. Die Beine werden deutlich gehockt vor dem Bauch gehalten. Füße dürfen beim Vor- und Rückschaukeln nicht den Boden berühren. Landung erfolgt in den Stand auf dem Kasten, ein Nach vorne fallen (vom Kasten herunter) wird als ungültiger Versuch gewertet
- Reck (2):** Fünf (5) Klimmzüge (nur Männer).
t.A.: Jeweils aus dem Hang (gestreckte Arme vor jedem Klimmzug) muss das Kinn über die Stangenhöhe gezogen werden

SCHWIMMEN

Prüfungsinhalte (Versuche), Ausführung, Zeitanforderungen

Kopfsprung (2) mit Anlauf vom 1 m-Brett

mind. 3 Schritte Anlauf (Empfehlung: ruhiges Angehen!) beidbeiniger Absprung; Kopfsprung mit einer Flugkurve in der Ausführung gestreckt, gehockt oder gehechtet. Eintauchwinkel mit gestreckten parallel geschlossenen Beinen im Winkel zwischen 45° und 90° zur Wasseroberfläche **Nicht akzeptiert** werden z.B.: Sprünge aus dem Stand, weite Sprünge mit flachem Eintauchen (ähnlich einem Startsprung), Überschlagen des Körpers, gegrätschte oder gescherte Beinhaltungen oder gebeugte Hüft- bzw. Kniegelenke beim Eintauchen.

20 m Streckentauchen (2)

Startsprung vom Startblock oder Abstoßen von der Beckenwand; Tauchen deutlich unterhalb der Wasseroberfläche; am Ende der Tauchstrecke einen Tauchring in ca. 2 m Tiefe dicht übertauchen

Empfehlung: ruhig ablaufende Arm- und Beinbewegungen; vor dem Tauchgang höchstens 2- bis 3-mal ruhige Normalatmung; Hyperventilation ist nicht gestattet

Nicht akzeptiert wird: Schwimmen ohne Atmung dicht an/unterhalb der Wasseroberfläche.

Bewegungsdemonstration

25 m Kraulschwimmen (2)

Wechselzug der Arme und Wechselschlag der Beine bei flacher und gestreckter Position des Körpers an der Wasseroberfläche; Schwimmen mit Gesicht im Wasser, regelmäßige, rhythmische Atmung; Einatmung im 2er- oder 3er Rhythmus seitlich zum passenden Zeitpunkt der Armbewegung

Nicht akzeptiert werden z.B.: Stoß-/Tretbewegungen der Beine (ähnlich der Brustschwimm-Beinbewegung); keine oder unregelmäßige Atmung; Frontalatmung (d.h. Kopf nach vorn zur Einatmung angehoben); längere Teilstrecken ohne Atmung

25 m Brustschwimmen (2):

Spiegelsymmetrischer Verlauf von Arm- und Beinbewegung; Dorsalflexion (Rückwärtsbeugung) im Fußgelenk während der Antriebsphase der Beinbewegung gemäß internationalem Regelwerk; flache, gestreckte Körperlage nach jedem Zyklus; dem Armzug zugeordnete rhythmische Atmung frontal.

Nicht akzeptiert werden z. B.: Asymmetrien der Beine (umgangssprachlich „Schere“); Plantarflexion im Fußgelenk während der Schwunggrätsche (sogen. „Spitzfuß“ oder „Ballettfuß“); Schulter- oder Hüftquerachse nicht parallel zur Wasseroberfläche; deutliche Disharmonie in der Koordination von Arm- und Beinbewegung

100 m Zeitschwimmen (1): Brust- oder Kraulschwimmen, Schwimmtechniken dürfen nicht gewechselt werden.

	Frauen	Männer
Brustschwimmen	2:00,0 Min.	1:50,0 Min
Kraulschwimmen	1:48,0 Min.	1:40,0 Min

MANNSCHAFTSSPIELE

Die Bewerberinnen und Bewerber können aus fünf Mannschaftsspielen Basketball, Fußball, Handball, Hockey und Volleyball dasjenige auswählen, das sie am besten beherrschen und in dem sie die beste Leistung zeigen können. Als Beurteilungskriterien für die Mannschaftsspiele gelten grundsätzlich: 1. spielgerechte Anwendung der angriffstechnischen Grundfertigkeiten 2. spielgerechte Anwendung der abwehrentechnischen Grundfertigkeiten 3. situationsgerechtes Verhalten im Angriff 4. situationsgerechtes Verhalten in der Abwehr.

RÜCKSCHLAGSPIELE

Die Bewerberinnen und Bewerber können aus drei Rückschlagspielen Badminton, Tennis und Tischtennis dasjenige auswählen, das sie am besten beherrschen und in dem sie die beste Leistung zeigen können. Als Beurteilungskriterien für die Rückschlagspiele gelten grundsätzlich: 1. spielgerechte Anwendung der Grundtechniken 2. situationsgerechtes Verhalten im Angriff 3. situationsgerechtes Verhalten in der Abwehr 4. regelgerechtes Spielverhalten.

Die Überprüfung - sowohl im Mannschaftsspiel als auch im Rückschlagspiel - ist bestanden, wenn **alle** Prüfungs-/Beobachtungsinhalte erfolgreich ausgeführt wurden. Jeder Prüfungs-/Beobachtungsinhalt kann zu einem Defizit führen.

Änderungen vorbehalten

Die Sporteignungsprüfung an der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS)

Wer sich für die sportwissenschaftlichen Studiengänge mit den Abschlüssen Bachelor und Erste Staatsprüfung für ein Lehramt bewirbt, muss bei der Einschreibung die besondere Eignung für das Sportstudium nachweisen. Es wird dringend empfohlen, die Sporteignungsprüfung frühzeitig abzulegen, um den Studienbeginn z.B. wegen einer plötzlichen Erkrankung nicht unnötig hinaus zu schieben. Die Teilnahme an der Sporteignungsprüfung ist schon ab der 11. Jahrgangsstufe möglich. Für die Anmeldung zur Sporteignungsprüfung sind Abiturzeugnis oder Schulbescheinigung nicht erforderlich. Die Teilnahme an der Sporteignungsprüfung ist nur dann möglich, wenn bei Anmeldeschluss die vollständigen Unterlagen (siehe Anmeldung für die Sporteignungsprüfung) vorliegen. Aufgrund der großen Anzahl an Teilnehmern und Teilnehmerinnen können verspätet eingehende Anmeldungen nicht berücksichtigt werden.

Anmeldung für die Sporteignungsprüfung

Auf der Internetseite der DSHS können Sie Ihr Anmeldeformular **ONLINE** erstellen. Ihre Anmeldung ist erst vollständig, wenn Sie den unterschriebenen Ausdruck der Onlineanmeldung, eine Kopie Ihres Kontoauszuges mit der vorgegebenen Kennziffer Ihrer Anmeldung, die ärztliche Bescheinigung sowie ein Passfoto (Größe 35 x 40 mm) an uns gesandt haben. Anmeldungen per Fax werden nicht berücksichtigt. Die Termine zur Sporteignungsprüfung mit dem jeweiligen Anmeldeschluss (Eingang bei der DSHS) finden Sie auf dem Anmeldeformular sowie auf der Internetseite.

Anmeldegebühr

Die Anmeldegebühr beträgt z. Z. 60,- € und ist auf folgendes Konto der Deutschen Sporthochschule Köln zu überweisen: Kreditinstitut: Bank für Sozialwirtschaft Köln; Kontonummer: 8261400; BLZ: 37020500
Verwendungszweck: 28211-9080 - Ihre persönliche Kennziffer der Online-Anmeldung und der Name des Bewerbers. Nach Zahlung fügen Sie eine Kopie Ihres Kontoauszuges Ihrer Anmeldung bei.
Bei Zahlungen aus dem Ausland gilt eine andere Bankverbindung: siehe Internetseite der Online-Anmeldung.

Ärztliche Bescheinigung

Die Anmeldung ist nur vollständig mit ärztlicher Bescheinigung. Diese darf maximal 4 Monate vor Bewerbungsschluss ausgestellt sein. Die ärztliche Bescheinigung ist als Vordruck auf dem Anmeldeformular vorhanden.

Eingangsbestätigung

Ob Ihre schriftliche Anmeldung vollständig und gültig ist, können Sie mit Ihrer fünfstelligen Kennziffer auf der Internetseite einsehen.

Anerkennung von Sporteignungsprüfungen anderer Hochschulen

Momentan werden die Sporteignungsprüfungen der Universitäten Bochum und Leipzig anerkannt, wenn dort keine sog. Ersatznachweise eingereicht wurden. Es werden keine Teilleistungen anerkannt.

Durchführung der Sporteignungsprüfung

Die Sporteignungsprüfung findet zwei Mal jährlich statt. Die Termine werden jeweils öffentlich bekannt gegeben. Die Einladungen zur Sporteignungsprüfung werden spätestens zwei Wochen vor dem Termin versandt. Wegen der großen Anzahl an Teilnehmern und Teilnehmerinnen können Terminwünsche nicht berücksichtigt werden.

Bestanden ist die Sporteignungsprüfung...

...wenn 19 von 20 Einzeldisziplinen erfolgreich abgelegt worden sind. Der 2.000 Meter-, bzw. 3.000 Meterlauf (Ausdauer-test) **muss** von jedem/r Teilnehmer/in in der vorgegebenen Zeit absolviert werden. Sobald die Leistungsanforderung eines/einer Bewerbers/in in einer zweiten Einzelleistung nicht erfüllt wurde, gilt die Sporteignungsprüfung als nicht bestanden und wird sofort abgebrochen. Für Spitzensportler/innen (A-, B-, C- oder D/C-Kader oder vergleichbare Strukturen eines nationalen Spitzensportverbandes des DOSB) gelten Sonderregelungen. Nähere Informationen können in der Studienberatung der DSHS Köln eingeholt werden.

Gültigkeitsdauer der Sporteignungsprüfung

Die an der Sporthochschule abgelegte Sporteignungsprüfung hat für ein Studium an der DSHS drei Jahre Gültigkeit. Er gilt noch für ein zu diesem Zeitpunkt laufendes Studienplatzvergabeverfahren. Die Gültigkeitsdauer verlängert sich durch Bundeswehr-, bzw. Zivildienstzeiten um bis zu zwei Jahre, höchstens jedoch um den Zeitraum der entsprechenden Dienstpflicht/-leistung.

Wiederholungsmöglichkeit

Die Sporteignungsprüfung kann beliebig oft wiederholt werden. Es ist jeweils eine neue, vollständige Anmeldung einschließlich ärztlicher Bescheinigung erforderlich sowie die Gebühr in Höhe von z. Z. 60,- € zu zahlen. Die Eignungsprüfung kann nur als Ganzes wiederholt werden. Teilprüfungen werden nicht abgenommen.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Studienberatung der DSHS Köln.

*Stand Januar 2010
Änderungen vorbehalten*

Sprechzeiten Studienberatung

Montag bis Freitag 09 – 11 Uhr
Montag bis Donnerstag 14 – 15 Uhr

Kontaktdaten Studienberatung

Tel.: 0221 / 4982 -2520
Mail: studienberatung@dshs-koeln.de