

Eignungsprüfung 2024 für das Fach Sport in Bayern

Vgl. Qualifikationsverordnung
§ 12

Lehramt – Bachelor

Das vorliegende Informationsblatt wurde mit größter Sorgfalt erstellt; eine Garantie für die Richtigkeit aller Angaben kann jedoch nicht übernommen werden. Die bei den einzelnen Studiengängen angegebenen Rechtsgrundlagen geben die zum Zeitpunkt der Drucklegung dieses Informationsblattes gültige Rechtslage wieder. Das Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst behält sich Änderungen vor.

Inhaltsverzeichnis

Hinweise zur Eignungsprüfung

1	Rechtsgrundlagen	03
2	Prüfungsausschuss	03
3	Anmeldung zur Eignungsprüfung	03
4	Zeitpunkt und Ort der Eignungsprüfung	04
5	Online-Abwicklung der Eignungsprüfung	05
6	Antrag auf Zuteilung eines Studienplatzes an der Hochschule	06
7	Reihenfolge der Prüfungen und Prüfungsanforderungen	07
7.1	Prüfungsgebiete und Reihenfolge der Prüfungen	07
7.2	Durchführung und Inhalte der Eignungsprüfung	07
7.2.1	Gerätturnen	07
7.2.2	Leichtathletik	08
7.2.3	Schwimmen	08
7.2.4	Spiel	08
7.2.5	Tanz	09
7.2.6	Hinweis Alpiner Skilauf	09
8	Bewertung	09
9	Benotung der Eignungsprüfung	10
10	Freistellung von Teilen der Eignungsprüfung (Leistungssportler:innen)	11
11	Besondere Regelungen für Universitätswechsler:innen bzw. Anerkennung einer außerbayerischen Eignungsprüfung	11
12	Wichtige Hinweise für alle Bewerber:innen	12
13	Studienbeginn zum Sommersemester	13

Anhang I

Formblatt für ärztliche Bescheinigung	14
---------------------------------------	----

Anhang II

Formblatt Teilnahme Minderjähriger	15
------------------------------------	----

Anhang III

Wertungstabellen	16
------------------	----

Anhang IV

Tipps und Hinweise zur Vorbereitung auf die Eignungsprüfung	17
1. Allgemeiner Hinweis	17
2. Gerätturnen Männer	17
3. Gerätturnen Frauen	20
4. Leichtathletik	22
5. Schwimmen	23
6. Spiel	24
7. Tanz	28

Hinweise zur Eignungsprüfung

1 Rechtsgrundlagen

Für das Studium eines Sportstudiengangs nach § 12 Abs. 1 Satz 2 QualV sind folgende Immatrikulationsvoraussetzungen nachzuweisen:

- Nachweis der Hochschulreife
- eine bestandene bayerische Eignungsprüfung bzw. eine für Bayern i. S. d. § 12 Abs. 6 QualV anerkannte Eignungsprüfung

Für die Teilnahme an der Eignungsprüfung ist vorzulegen:

- eine ärztliche Bescheinigung über die volle Sporttauglichkeit (**bei Identitätsprüfung am Prüfungsort vgl. Ziff. 3**)

Rechtsgrundlagen sind:

- Art. 89 Abs. 3 Bayerisches Hochschulinnovationsgesetz (BayHIG) vom 5. August 2022 (GVBl. S. 414) in Verbindung mit §§ 12 ff. der Verordnung über die Qualifikation für ein Studium an den Hochschulen des Freistaates Bayern und den staatlich anerkannten nichtstaatlichen Hochschulen (Qualifikationsverordnung – QualV) vom 02. November 2007 (GVBl. S. 767), in der jeweils gültigen Fassung
- Eignungsprüfung für das Studium eines Sportstudiengangs an den Universitäten in Bayern in der jeweils gültigen Fassung

2 Prüfungsausschuss

Die Durchführung der Eignungsprüfung obliegt einem Prüfungsausschuss, der gemeinsam für alle Universitäten, die Sportstudiengänge nach § 12 Abs. 1 Satz 2 QualV anbieten, gebildet wird.

3 Anmeldung zur Eignungsprüfung

Die Anmeldung zur Eignungsprüfung muss bis

1. Juni 2024 (Ausschlussfrist)

erfolgt sein. Später als 1. Juni eingegangene Anmeldungen werden nicht mehr berücksichtigt.

Die Anmeldung ist ausschließlich online im BaySPET-Portal: <http://bayspet.de> vorzunehmen.

Die dort aufgeführten Daten sind vollständig einzutragen. Das erforderliche Passbild ist gemäß den Hinweisen bei der Online-Anmeldung im JPEG-Format hochzuladen (Dateigröße zwischen 50KB und 400KB; Breite 200 – 1000 Pixel; Höhe 250 – 1300 Pixel).

Eine Anmeldung mit einem Passbild, das den genannten Anforderungen nicht entspricht, ist ungültig.

Die Kenntnisnahme der Bestimmungen sowie der Datenschutzhinweise ist bei der Online-Anmeldung zu bestätigen.

Die Angabe des Studiengangs/Studienortes ist freiwillig und unverbindlich. Allerdings wäre es für die Planung der Universitäten hilfreich, wenn Sie hier bereits eine Angabe machen würden. Da die bestandene Eignungsprüfung zur Aufnahme des Studiums in den Sportstudiengängen nach § 12 Abs. 1 Satz 2 QualV berechtigt, ist ein nachträglicher Wechsel des bei der Anmeldung angegebenen Sportstudiengangs oder Studienortes möglich.

Es ergeht die dringende Aufforderung, sich unmittelbar nach der Anmeldung mit E-Mail-Adresse und Passwort in den internen Bereich einzuloggen und die Anmeldeinformationen auf Richtigkeit zu überprüfen. Wenn Ihre Daten (mit Foto) erscheinen, war Ihre Anmeldung erfolgreich. Die Anmeldebescheinigung kann ausgedruckt werden. Diese ist bei der Überprüfung der Identität am jeweiligen Prüfungsort mit vorzulegen. Eine Änderung der Spielwahl ist nur bis zum Anmeldeschluss 01.06.2024 möglich. Des Weiteren wird darauf hingewiesen, dass kurzfristige, prüfungsbezogene Informationen über die Newsmeldungen im Portal bereitgestellt werden.

Folgende Dokumente sind zur Eignungsprüfung mitzubringen und bei der Registrierung vorzulegen:

- gültiger amtlicher Ausweis
- im Anhang I beigefügtes und vollständig ausgefülltes Formular zur Bestätigung der vollen Sporttauglichkeit mit Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes, welches zum Zeitpunkt der Eignungsprüfung **nicht älter als drei Monate** sein darf.
- bei Minderjährigen (Stichtag: 1. Prüfungstag des Haupt- bzw. Nachtermins): im Anhang II beigefügtes Formular mit den Unterschriften aller Sorgeberechtigten im Sinne des Bürgerlichen Gesetzbuches
- Anmeldebescheinigung

Es wird ausdrücklich darauf aufmerksam gemacht, dass eine Teilnahme an der Eignungsprüfung ohne Vorlage der genannten Dokumente nicht möglich ist.

4 Zeitpunkt und Ort der Eignungsprüfung

Die Eignungsprüfung findet am

5. und 6. Juli 2024

für Bewerberinnen am Sportzentrum der **Universität Passau**,
für Bewerber am Sportzentrum der **Universität Würzburg** statt.

Abhängig vom Standort und der Teilnehmerzahl kann die Anwesenheitsfeststellung beim Haupttermin ggf. schon am Abend des Vortages stattfinden. Die ausrichtenden Standorte teilen dies über das Einladungsschreiben mit.

An den genannten Sporteinrichtungen wird vom Prüfungsausschuss je eine Prüfungskommission zur Durchführung der Eignungsprüfung unter Vorsitz des Prüfungsausschussmitglieds der jeweiligen Einrichtung eingesetzt.

Für Bewerber:innen, die an diesem Termin aufgrund einer Verletzung oder Krankheit oder aus sonstigen Gründen, die der:die Bewerber:in nicht zu vertreten hat, nicht an der Eignungsprüfung teilnehmen können, wird ein **Nachtermin** am

25. und 26. Juli 2024

eingrichtet. Die Teilnahme am Nachtermin ist im [BaySPET-Portal](#) zur Eignungsprüfung zu beantragen und der Nachweis der Verhinderung (ärztliches Attest, Bestätigungen u. a.) hochzuladen.

Die Prüfungsorte entsprechen denen des Haupttermins.

Bewerber:innen, die aufgrund einer Verletzung oder Krankheit die Prüfung am Haupttermin nicht abschließen können, werden nach unverzüglicher Vorlage eines ärztlichen Attestes (spätestens bis zum **vierten Werktag** nach Eintritt der Verhinderung) auf Antrag zum Nachtermin zugelassen. Der Antrag ist im BaySPET-Portal (interner Bereich, nach dem Login) zu stellen, das ärztliche Attest ist hochzuladen.

Ohne die hochgeladenen Bescheinigungen ist eine Teilnahme am Nachtermin nicht möglich! Die Zulassung zum Nachtermin wird im Portal (innerhalb weniger Tage) bestätigt. Wegen des Wettbewerbscharakters der Prüfung sowie aus organisatorischen Gründen ist ein weiterer Nachtermin nicht möglich.

Bewerber:innen, die einen Nachtermin beantragen, werden ausdrücklich darauf aufmerksam gemacht, dass sie im Falle einer Verletzung keine Möglichkeit mehr haben, die bayerische Eignungsprüfung abzuschließen.

5 Online-Abwicklung der Eignungsprüfung

Informationen zur Organisation und zum Ablauf der Eignungsprüfung erfolgen ausschließlich über das BaySPET-Portal. Für den Abruf der entsprechenden Mitteilungen sind die Bewerber:innen selbst verantwortlich. Es ist dringend notwendig, sich regelmäßig ins Portal einzuloggen und die bereitgestellten Informationen abzurufen. E-Mail-Anfragen sind zu vermeiden.

Folgende Informationen werden bereitgestellt:

- Informationsblatt zur Sporteignungsprüfung
- Informationen über die eigenen online eingegebenen Daten
- Online-Antrag auf Zulassung zum Nachtermin und entsprechender Bescheid
- Online-Antrag auf Anerkennung einer außerbayerischen Eignungsprüfung und entsprechender Bescheid
- Demovideo Turnübungen (Download)
- Musik für die Tanzprüfung (Download)
- kurzfristige, prüfungsbezogene Informationen (Newsmeldung)
- Einladungsschreiben zur Eignungsprüfung (Haupt- und Nachtermin) (Download)
- Nachweis über das Ergebnis der **abgeschlossenen** Eignungsprüfung (Download)
- Nachweis über die Anerkennung einer außerbayerischen Eignungsprüfung (Download)

Bitte beachten:

Die entsprechenden Informationen sind selbstständig im Portal abzurufen! Die Bescheinigung über die bestandene Eignungsprüfung bzw. Anerkennung trägt keine Unterschrift.

Fahrplan durch das EDV-Verfahren der Sparteignungsprüfung

1. Anmeldung ab 01.04.2024 (00:00 Uhr) bis spätestens 01.06.2024 (23:59 Uhr)
2. Überprüfung der Anmeldedaten auf Richtigkeit
3. Abruf und Download des Einladungsschreibens
für den Haupttermin: ab ca. 17.06.2024
für den Nachtermin: ab ca. 17.07.2024
4. Abruf und Download des Ergebnisses
vom Haupttermin: ab ca. 11.07.2024
vom Nachtermin: ab ca. 30.07.2024

6 Antrag auf Zuteilung eines Studienplatzes an der Hochschule

Die Prüfungsteilnehmer:innen können nach Auswertung der Eignungsprüfung (nur bei vollständig abgeschlossener Eignungsprüfung) einen **schriftlichen Bescheid** als Datei im PDF-Format (im BaySPET-Portal) abrufen. Fernmündliche Auskünfte werden nicht erteilt. Wer die Eignungsprüfung bestanden hat, kann einen Immatrikulationsantrag mit den entsprechenden Unterlagen für den Sportstudiengang des WS 2024/25 bei der immatrikulierenden Stelle (nicht bei den Sportinstituten!) der gewünschten bayerischen Hochschule einreichen.

Über das Anmeldeverfahren und vor allem über den Zeitpunkt der Anmeldung an der gewünschten Universität informieren Sie sich bitte auf den Internetseiten der Studierendenkanzleien bzw. Immatrikulationsämter der jeweiligen Universität (siehe unten).

A	Universität Augsburg, Studentenzentrale
BT	Universität Bayreuth, Studierendenkanzlei
ER-N	Universität Erlangen-Nürnberg, Studierendenverwaltung
M	Technische Universität München, Center for Study and Teaching (TUM CST)
PA	Universität Passau, Studierendensekretariat
R	Universität Regensburg, Studentenzentrale
WÜ	Universität Würzburg, Studierendenkanzlei

7 Reihenfolge der Prüfungen und Prüfungsanforderungen

Die Eignungsprüfung wird in Form einer praktischen Prüfung durchgeführt.

7.1 Prüfungsgebiete und Reihenfolge der Prüfungen

Die Eignungsprüfung findet in folgenden Prüfungsgebieten statt:

- Gerätturnen
- Leichtathletik
- Schwimmen
- 1. Spiel
- Tanz oder ggf. 2. Spiel

Zur Erläuterung:

Die Überprüfung der Spielfertigkeiten findet in einem der Sportspiele Basketball, Fußball, Handball oder Volleyball statt. Anstelle der Prüfung im Tanz kann alternativ auch ein zweites Sportspiel gewählt werden. Die entsprechende Wahl ist bei der Online-Anmeldung vorzunehmen.

Reihenfolge (Änderungen vorbehalten):

1. Tag: Gerätturnen, 1. Spiel, Schwimmen
2. Tag: Tanz oder 2. Spiel, Leichtathletik

7.2 Durchführung und Inhalte der Eignungsprüfung

Bei der Durchführung der Prüfungen werden die Wettkampfbestimmungen der einschlägigen Sportfachverbände angewandt; für den Ablauf der Eignungsprüfung notwendige Modifizierungen bleiben davon unberührt.

7.2.1 Gerätturnen

Die Turnprüfung findet als Pflichtübung an einer Gerätebahn (Reck und Boden) statt und besteht aus sechs Elementen. Alle sechs Elemente sind verpflichtend zu turnen und gehen in die Bewertung als eine Gesamtnote ein.

Männer:

Reck: Reckstange über Kopfhöhe

Seitstand vorlings mit Ristgriff: Hüftaufzug aus dem Schlusstand (beidbeiniger Abdruck, ohne Schwungbeineinsatz) in den Stütz – Vorschwing, Rückschwung mit anschließendem Hüftumschwung vorlings rückwärts – direkt anschließender Felgunterschwung aus dem Stütz in den Stand

Boden:

Aus dem Schlusstand: Rolle vorwärts und Strecksprung mit halber Drehung (direkte Verbindung) – Rolle rückwärts (über den hohen Hockstütz) in den Hockstand – Schritt, Anhüpfer und Handstütz-überschlag seitwärts (Rad)

Frauen:

Reck (Reckstange oder Holmreck) auf Stirnhöhe

Seitstand vorlings mit Ristgriff: Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) in den Stütz – Vorschwing, Rückschwung mit anschließendem Hüftumschwung vorlings rückwärts – direkt anschließender Felgunterschwung aus dem Stütz in den Stand

Boden:

Aus dem Schlusstand: Rolle vorwärts und Strecksprung mit halber Drehung (direkte Verbindung) – Rolle rückwärts (über den hohen Hockstütz) in den Hockstand – Schritt, Anhüpfer und Handstütz-überschlag seitwärts (Rad)

Bewertung

Ausschlaggebende Kriterien für die Bewertung sind die technische Ausführung der Elemente und die Ästhetik (Haltung). Jedes Element darf nur einmal gezeigt werden, das Wiederholen eines Elements ist nicht erlaubt.

Abzüge gibt es für

- Abweichungen von der optimalen Technik
- Fehler in der Ausführung
- fehlenden Bewegungsfluss bei der Ausführung der Elemente sowie der Übungsverbindung (Pausen, Zwischenschwünge etc.) am Reck und am Boden
- Weglassen eines Elements
- Vertauschen der Reihenfolge
- Landefehler oder Sturz

Es wird eine Gesamtnote aus allen sechs Elementen gebildet.

7.2.2 Leichtathletik

60m-Lauf mit Einzelstart (fliegender Start, ca. 1 m Anlauf) ohne Startkommando

3000m-Lauf Männer

2000m-Lauf Frauen

Ballweitwurf (F: Wurfball 200 g, M: Wurfball 200 g)

Erlaubt sind drei Versuche; es ist nur die Schlagwurftechnik (aus dem Stand oder Anlauf) zulässig. Der Schlagwurf ist ein geradliniger Wurf, bei dem sich der Ellbogen bereits zu Wurfbeginn vor dem Wurfgerät (Ball) befindet und die Bewegung führt. Die Schlagbewegung aus Unterarm und Hand vollzieht sich oberhalb der Schulterachse.

Die Wertungstabellen finden sich im Anhang III.

7.2.3 Schwimmen

100m-Freistilschwimmen auf Zeit

Informationen zur Bahnlänge erteilt der jeweilige Prüfungsstandort.

Die Wertungstabellen finden sich im Anhang III.

7.2.4 Spiel

Überprüfung der Spielfertigkeiten in einem der Sportspiele: Basketball, Fußball, Handball, Volleyball

Das bzw. die für die Prüfung gewählte(n) Sportspiel(e) ist/sind bei der Online-Anmeldung anzugeben.

Basketball Spiel 3:3 auf einen Korb (ca. 10 Minuten) im Wechsel der Angriffs- und Abwehrfunktion

Fußball Spiel 5:5 auf Kleinfeld (ca. 15 Minuten), halbes Großfeld quer.
Hinweis: Die Prüfung in Fußball findet auf einem Rasenspielfeld im Freien statt.
Fußballschuhe werden dringend empfohlen.

<i>Handball</i>	Spiel 5:5 auf ein Tor (ca. 15 Minuten) mit Wechsel der Angriffs- und Abwehrfunktion
<i>Volleyball</i>	Spiel 4:4 auf Wettkampffeld (ca. 10 Minuten)

Die Prüfer:innen sind berechtigt, bei Bedarf die Mannschaftszusammenstellungen oder die Spielpositionen der Bewerber:innen zu ändern.

Grundlage der Bewertung in den einzelnen Sportspielen sind die Ausführung der wichtigsten technischen Elemente und deren Anwendung im Spiel sowie spiel- und regelgerechtes individual- und gruppentaktisches Angriffs- und Abwehrverhalten.

7.2.5 Tanz

Eine Kürübung (ca. 60 Sekunden) im Tanz ohne Handgerät – nach vorgegebener Musik auf einer Fläche von 12 m x 12 m.

Die vorgegebene Musik (siehe unten) wird vom Prüfungsausschuss festgesetzt und steht im Downloadbereich des BaySPET-Portals zur Verfügung. Es kann zwischen drei Musikstücken frei gewählt werden.

Das erste Musikstück wurde von dem Musikpädagogen Fred Brunner, Musiker, Komponist und Kulturpädagoge, Musikalische Leitung beim Europäischen Kinder- und Jugendtheater EUKITEA (<http://www.eukitea.de/>) zur Verfügung gestellt. Das zweite Stück hat die Band Pine Tree Garden eingespielt. Das dritte Musikstück stammt von einem Würzburger Komponisten, der im Rahmen dieses Schreibens nur unter dem Pseudonym „Ambrosius Shrinx“ genannt werden möchte.

Musikvorgabe (Ausblendung der Musik nach 60 Sekunden ab Musikbeginn):

1. Africana
2. Amy
3. Ladanza

Grundlage für die Bewertung sind die Qualität der Ausführung der tänzerischen Grundformen (Bewegungsfluss, Bewegungsweite, Bewegungspräzision), die Variation der Grundformen und die Qualität der Übertragung der Musik in Bewegung.

7.2.6 Hinweis Alpiner Skilauf

Im Hinblick auf den Stellenwert des Schneesports in den Fachlehrplänen Sport der Schulen Bayerns und die Tatsache, dass im Rahmen eines Lehramtsstudiums im Fach Sport gem. §§ 83 und 57 LPO I im Staatsexamen auch eine praktische Prüfung im alpinen Skilauf gefordert wird, ergeht folgender Hinweis an Kandidatinnen und Kandidaten, die sich für ein Lehramtsstudium in Bayern im Fach Sport nach §§ 57 und 83 LPO I (Unterrichtsfach und vertieft studiertes Fach Sport) interessieren:

Bei Aufnahme des Sportstudiums wird die sichere Beherrschung des Kurvenfahrens auf mittelsteilen Hängen (rote Pisten) in paralleler Skistellung vorausgesetzt.

8 Bewertung

Nicht messbare Leistungen werden von mindestens zwei mit der Durchführung der Prüfung beauftragten Personen (Prüfer:innen) bewertet. Die Prüfer:innen einigen sich auf eine gemeinsame Note. Die Wertungstabellen für Leichtathletik und Schwimmen sind im Anhang III aufgeführt.

9 Benotung der Eignungsprüfung

Die Leistungen werden im Rahmen eines sechsstufigen Notensystems wie folgt bewertet:

sehr gut	(1)	eine besonders hervorragende Leistung
gut	(2)	eine Leistung, die die durchschnittlichen Anforderungen übertrifft
befriedigend	(3)	eine Leistung, die in jeder Hinsicht durchschnittlichen Anforderungen entspricht
ausreichend	(4)	eine Leistung, die trotz ihrer Mängel durchschnittlichen Anforderungen noch entspricht
mangelhaft	(5)	eine an erheblichen Mängeln leidende, im Ganzen nicht mehr brauchbare Leistung
ungenügend	(6)	eine völlig unbrauchbare Leistung

Werden innerhalb eines Prüfungsgebiets (z. B. Leichtathletik) Teilprüfungen durchgeführt, wird zur Bildung der Endnote der Durchschnitt der Noten der Teilprüfungen ermittelt und, sofern der Durchschnitt nicht auf eine ganze Notenstufe lautet, auf die nächstliegende ganze Notenstufe auf- bzw. abgerundet; liegt der Durchschnitt der Noten der Teilprüfungen genau in der Mitte zweier unmittelbar aufeinander folgenden Notenstufen, wird auf die nächstliegende bessere Notenstufe gerundet.

Die Prüfungsgesamtnote wird aus dem Durchschnitt der Endnoten der fünf Prüfungsgebiete gebildet. Die Prüfungsgesamtnote wird auf zwei Stellen nach dem Komma errechnet; es wird nicht gerundet.

Die Eignungsprüfung **ist nicht bestanden**, wenn

1. in einem oder mehreren der Prüfungsgebiete (siehe 7.1) nicht mindestens die Endnote 4 erreicht wurde
oder
2. in den Teilprüfungen 3000m-Lauf (Männer) bzw. 2000m-Lauf (Frauen) nicht mindestens die Note 4 erreicht wurde.

Wurde in nur einem der fünf Prüfungsgebiete die Endnote 5 erreicht, so kann sie durch eine Prüfungsgesamtnote von mindestens 3,50 **ausgeglichen werden**; von dieser Ausgleichsmöglichkeit ist das Prüfungsgebiet Schwimmen ausgenommen.

Ein Ausgleich ist **nur bei vollständiger Teilnahme an der Eignungsprüfung** möglich.
Die Endnote 6 in einem der fünf Prüfungsgebiete kann nicht ausgeglichen werden.

Ferner gilt die Eignungsprüfung insgesamt als abgelegt und nicht bestanden, wenn ein:e Bewerber:in zu einem Prüfungstermin ohne triftige Gründe nicht erscheint oder nach Beginn der Prüfung ohne triftige Gründe von der Prüfung oder von einzelnen Teilen der Prüfung zurücktritt.

Die Eignungsprüfung kann beliebig oft wiederholt werden. Es ist jeweils eine neue, vollständige Anmeldung einschließlich ärztlicher Bescheinigung erforderlich. Die Eignungsprüfung kann nur als Ganzes wiederholt werden.

Die bestandene Eignungsprüfung ist 36 Monate gültig. Die Dauer der Gültigkeit verlängert sich entsprechend für Personen, die freiwilligen Wehrdienst oder freiwillige soziale Dienste auf Zeit bis zur Dauer von zwei Jahren übernommen haben und unmittelbar anschließend ihr Studium aufnehmen.

Ergebnisse (Noten) einer nicht abgeschlossenen Eignungsprüfung werden nicht bekanntgegeben.

10 Freistellung von Teilen der Eignungsprüfung (Leistungssportler:innen)

Leistungssportler:innen können von einschlägigen Teilen der Eignungsprüfung (z. B. Gerätturnen, Spiel(e), Schwimmen, Tanz, Leichtathletik) befreit werden, wenn sie die Bestätigung eines Sportverbandes über die Mitgliedschaft in einem Kader, mindestens Landeskader (LK), in der jeweiligen Sportart vorlegen und einen entsprechenden Antrag stellen. Im Bereich der Sportspiele wird auch eine Bestätigung über die Berufung in die Junioren-Landesauswahlmannschaft anerkannt, soweit ein zuständiger Sportverband keine Kaderstruktur führt. Die Freistellung gilt nur in Sportarten, die bei der Eignungsprüfung geprüft werden (z. B. gibt es bei Kickboxen keine Freistellung). Der Antrag auf Befreiung von Teilen der Eignungsprüfung ist über das [BaySPET-Portal](#) (interner Bereich, nach dem Login; Link: Anrechnung > Antrag auf Anerkennung von Leistungen) zu stellen. Die entsprechende Bestätigung ist hochzuladen.

Fälle von Freistellungen werden wie Anerkennungsfälle behandelt. Die Bewerber:innen absolvieren die weiteren Teile der Eignungsprüfung am Nachtermin.

Es wird ausdrücklich darauf aufmerksam gemacht, dass im Falle einer Verletzung keine Möglichkeit mehr besteht, die Eignungsprüfung abzuschließen.

Die Notenausgleichsregelung (vgl. Nr. 9) findet bei Anträgen auf Freistellung keine Anwendung.

11 Besondere Regelungen für Universitätswechsler:innen bzw. Anerkennung einer außerbayerischen Eignungsprüfung

Wer bereits an einer anderen Hochschule außerhalb des Freistaats Bayern im Inland oder Ausland an einer vergleichbaren Eignungsprüfung in allen Disziplinen teilgenommen und diese bestanden hat – wobei die Bescheinigung über eine bestandene Eignungsprüfung zum Zeitpunkt des Endes der Anmeldefrist zur Eignungsprüfung nicht älter als 36 Monate sein darf – oder seine Eignung für das Studium des Sportstudiengangs durch sonstige gleichwertige sportpraktische Prüfungsergebnisse im Rahmen eines Studiums nachweist, kann auf Antrag von der Eignungsprüfung oder Teilen der Eignungsprüfung befreit werden.

Der Antrag ist bis 15. Juli 2024 (Ausschlussfrist) online über das [BaySPET-Portal](#) (interner Bereich, nach dem Login; Link: Anrechnung > Antrag auf Anerkennung von Leistungen) zu stellen. Nicht anerkannte Prüfungsteile können zum Nachtermin abgelegt werden.

Zum Nachholen der fehlenden Teile ist weder ein ärztliches Attest noch eine Antragstellung auf Zulassung zum Nachtermin erforderlich.

Bei Anträgen auf Anerkennung außerhalb Bayerns erbrachter Leistungen ist keine Notenausgleichsmöglichkeit (vgl. Nr. 9) gegeben.

Folgende Nachweise sind dem Antrag beizufügen bzw. hochzuladen:

- Nachweis der bestandenen Sporteignungsprüfung
- Ergebnis-/Prüfungsprotokoll bzw. Leistungskarte der Eignungsprüfung (muss bei der jeweiligen Universität angefordert werden)
- offizieller Nachweis der tatsächlich erreichten Zeit beim 100m-Schwimmen und 2000m-/3000m-Lauf (bitte auf Protokoll/Leistungskarte eintragen und bestätigen lassen); können diese Zeitznachweise nicht erbracht werden oder entsprechen die absolvierten Zeiten nicht den bayerischen, müssten diese Disziplinen am Nachtermin in Bayern nochmals abgelegt werden
- ggf. Nachweis bisher erbrachter Studienleistungen (Einzelnachweise)

Es wird darauf hingewiesen, dass **Zeitnachweise von Schulen, Vereinen und Verbänden** (z. B. Deutsches Sportabzeichen, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen etc.) nicht akzeptiert werden. **Abiturleistungen** werden ebenfalls nicht anerkannt. Falls bei der außerbayerischen Eignungsprüfung Abiturleistungen angerechnet wurden, sind diese bei der Online-Anmeldung im Feld „Abiturleistungen“ anzugeben. Andernfalls ist das Feld mit „kein Sportabitur“ auszufüllen.

Der Bescheid über den Antrag auf Anerkennung ist nach Bearbeitung im [BaySPET-Portal](#) (interner Bereich, nach dem Login) einsehbar. Sind Nachprüfungen erforderlich, geht dies aus dem Bescheid hervor.

Die Nachprüfungen finden am 25./26. Juli 2024 statt (Bewerberinnen: Passau, Bewerber: Würzburg). Es wird den Antragstellenden empfohlen, sich, trotz der Frist 15.07.2024, bis zum 01.06.2024 zur Eignungsprüfung anzumelden. Im Falle der Ablehnung des Antrages bestünde dann die Option, an der kompletten bayerischen Sporteignungsprüfung zum Haupttermin teilzunehmen.

Im Falle der vollständigen Anerkennung steht eine Bescheinigung im [BaySPET-Portal](#) zum Download. Diese wäre bei dem jeweiligen Studierendensekretariat vorzulegen. Wurden Nachprüfungen erfolgreich abgelegt, wird die Bescheinigung ebenfalls, nach Abschluss des Nachtermins, zeitnah zum Download bereitgestellt. Sie kann bei der Anmeldung an der gewählten Universität in Bayern nachgereicht werden.

Es wird darum gebeten, keine Bescheinigungen vor Bekanntgabe des Ergebnisses anzufordern.

12 Wichtige Hinweise für alle Bewerber:innen

Die Bewerber:innen müssen grundsätzlich zu allen Prüfungsteilen der Eignungsprüfung antreten. Tritt ein:e Bewerber:in zu einem Prüfungsteil ohne triftige Gründe nicht an, so gilt die gesamte Prüfung als abgelegt und nicht bestanden.

Im Falle einer aufgetretenen Verletzung kann die Eignungsprüfung abgebrochen werden. Die fehlenden Teile können zum Nachtermin abgelegt werden.

Bei Abbruch der Prüfung müssen die geltend zu machenden Gründe (i. d. R. Verletzung) der Prüfungskommission unverzüglich angezeigt und glaubhaft gemacht werden.

Handelt es sich um den Regelfall eines krankheits- oder verletzungsbedingten Abbruchs, ist in jedem Fall **spätestens bis zum vierten Werktag nach Prüfungsbeginn eine Online-Anmeldung zum Nachtermin erforderlich**. Das hierzu notwendige ärztliche Attest ist über das Portal hochzuladen. Ohne Attest ist das Beenden der Prüfung beim Nachtermin nicht möglich (vgl. Ziff. 4).

Eine nachträgliche Geltendmachung von Leistungsminderung durch Verletzung oder Erkrankung ist ausgeschlossen. Wer trotz Verletzung oder Erkrankung an der Prüfung teilnimmt und die Teilprüfung (vor allem Schwimmen und 3000m-/2000m-Lauf) beendet, wird entsprechend der tatsächlich erbrachten Leistung bewertet.

Die Prüfung ist nicht öffentlich. Begleitpersonen haben keinen Zutritt zu den Prüfungen. Es wird darauf hingewiesen, dass Ton- und Bildaufnahmen während der Prüfungen nicht gestattet sind.

Die Lektüre und Beachtung der im Anhang IV zusammengestellten Tipps und Hinweise zur Vorbereitung auf die Eignungsprüfung wird empfohlen.

Ferner wird darauf hingewiesen, sich gewissenhaft auf den 3000m-Lauf (Männer) bzw. 2000m-Lauf (Frauen) vorzubereiten. Die Laufstrecke muss ohne totales Verausgaben bewältigt werden können. Die Verwendung von Smartphones oder MP3-Playern zum Musikhören während des Prüfungslaufes ist nicht erlaubt.

13 Studienbeginn zum Sommersemester

Die meisten Sportstudiengänge beginnen zum Wintersemester. Über die Möglichkeit, das Studium zum Sommersemester aufzunehmen, erteilen die Studierendensekretariate der Universitäten (vgl. S. 6) Auskunft.

Um Rückfragen zu vermeiden, wird darum gebeten, das Informationsblatt gewissenhaft zu lesen und im BaySPET-Portal die „FAQs“ durchzugehen. Fragen, welche durch die Kenntnis der genannten Informationsquellen vermeidbar sind, werden online nicht beantwortet.

Anhang I

Bitte ausschließlich diesen Vordruck verwenden!

Zur persönlichen Vorlage bei der Registrierung (Identitätsüberprüfung) am Prüfungstag!

Ärztliche Bescheinigung für die Sporteignungsprüfung in Bayern - 2024

(nicht älter als 3 Monate)

Hiermit bescheinige ich, dass

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

uneingeschränkt sporttauglich ist. Es bestehen aus ärztlicher Sicht keine Bedenken hinsichtlich der Teilnahme an der Eignungsprüfung im Fach Sport in Bayern.

Urteil der untersuchenden Ärztin/des untersuchenden Arztes über die volle Sporttauglichkeit

Die **volle Sporttauglichkeit** wird bescheinigt: ja nein*

Der:Die Bewerber:in wurde darauf hingewiesen, dass im Fall von Infektionskrankheiten oder während der Rekonvaleszenz bei der körperlichen Beanspruchung durch die Eignungsprüfung Risiken entstehen können und dass er/sie in einem solchen Fall zur Abklärung der Teilnahmefähigkeit nochmals eine Ärztin/einen Arzt aufsuchen muss.

Ort, Datum

Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes

* Zutreffendes bitte ankreuzen

Anhang II

Teilnahme Minderjähriger Sporteignungsprüfung Bayern – 2024

Zur persönlichen Vorlage bei der Registrierung (Identitätsüberprüfung) am Prüfungstag!
(Stichtag: 1. Prüfungstag des Haupttermins bzw. Nachtermins)

Hiermit bestätige/n ich/wir als Sorgeberechtigte/r, dass ich/wir über die Teilnahme von

(Name, Vorname)

(Geburtsdatum)

an der bayerischen Sporteignungsprüfung informiert und damit einverstanden bin/sind.

Des Weiteren bin ich mir/sind wir uns darüber bewusst und damit einverstanden, dass während der Prüfung zu treffende Entscheidungen (z. B. Abbruch bei Verletzung) von dem:der minderjährigen Bewerber:in selbstständig vorzunehmen sind.

(Ort, Datum)

(Unterschrift des/der Sorgeberechtigten i. S. d. Bürgerlichen Gesetzbuches)

Die Unterschrift aller Sorgeberechtigten ist erforderlich.

Anhang III

Wertungstabellen

Leichtathletik

60m-Lauf (Sekunden)

Note	Männer	Frauen
1	bis 7,40	bis 8,70
2	7,41 – 7,60	8,71 – 8,90
3	7,61 – 7,80	8,91 – 9,10
4	7,81 – 8,00	9,11 – 9,30
5	8,01 – 8,20	9,31 – 9,50
6	ab 8,21	ab 9,51

Ballweitwurf (Meter)

Note	Männer	Frauen
1	ab 62,00	ab 41,00
2	61,99 – 57,00	40,99 – 37,00
3	56,99 – 52,00	36,99 – 33,00
4	51,99 – 47,00	32,99 – 29,00
5	46,99 – 42,00	28,99 – 25,00
6	ab 41,99	ab 24,99

3000m-Lauf (Minuten) – Männer

2000m-Lauf (Minuten) – Frauen

Note	Männer (3000m)	Frauen (2000m)
1	bis 10:30	bis 08:30
2	10:31 – 11:10	08:31 – 09:00
3	11:11 – 11:50	09:01 – 09:30
4	11:51 – 12:30	09:31 – 10:00
5	12:31 – 13:10	10:01 – 10:30
6	ab 13:11	ab 10:31

Schwimmen (Minuten)

Note	Männer (100m)	Frauen (100m)
	Freistil	Freistil
1	bis 1:21,0	bis 1:31,0
2	1:21,1 – 1:29,0	1:31,1 – 1:39,0
3	1:29,1 – 1:37,0	1:39,1 – 1:47,0
4	1:37,1 – 1:45,0	1:47,1 – 1:55,0
5	1:45,1 – 1:53,0	1:55,1 – 2:03,0
6	ab 1:53,1	ab 2:03,1

Tipps und Hinweise zur Vorbereitung auf die Eignungsprüfung

(zusammengestellt von Mitgliedern des Prüfungsausschusses)

1. Allgemeiner Hinweis

In der Eignungsprüfung werden nur Leistungen in grundlegenden Schulsportarten verlangt, die ein:e gute:r und vielseitige:r Sportler:in nach Abschluss des Gymnasiums ohne Schwierigkeiten erreichen können sollte. Allerdings ist zu bedenken, dass in der Kollegstufe des Gymnasiums nur noch ausgewählte Sportarten betrieben werden. Eine vorherige Überprüfung der eigenen Leistungsfähigkeit **in allen Prüfungsgebieten** wird daher dringend angeraten. Sollten Sie dabei Leistungsdefizite feststellen, sollen Ihnen die nachfolgenden Ausführungen dabei helfen, diese auszugleichen. Die Ausdauerleistungsfähigkeit kann durch Training gut verbessert werden. Hierfür muss aber ausreichend Trainingszeit eingeplant werden (spezielle Angaben zur Zeitdauer siehe unter Leichtathletik).

Es wird empfohlen, bei messbaren Prüfungsleistungen möglichst frühzeitig vor dem Prüfungstermin zu testen, ob die erforderlichen Leistungen sicher erbracht werden können. Bei den bewertbaren Prüfungsleistungen (z. B. Reck) sollten die Prüfungsübungen mehrfach ohne Unterbrechung und ohne Hilfe durchgeführt werden können.

Die gewählten Spiele sollten so eingeübt sein, dass Ballbeherrschung und Spielverständnis demonstriert werden können. Es reicht z. B. in Basketball nicht aus, den Ball lediglich zu „transportieren“, sondern es muss eine basketballspezifische Spielfähigkeit erkennbar sein.

Ihre Sportlehrkräfte (ggf. andere fachkundige Personen z. B. in Sportvereinen) werden sich Ihrer Bitte um Hilfe bei der Vorbereitung auf die Eignungsprüfung sicher nicht verschließen.

2. Gerätturnen Männer

a) Reck

- Stellen Sie die Reckstange über Kopfhöhe ein.
 - Über Kopfhöhe = Sie müssen unter der Stange stehen können, ohne dass der Kopf die Stange berührt.
- Üben Sie zuerst die einzelnen Elemente und konzentrieren sich später auf die Übungsverbindung.
- **Element 1: Hüftaufzug**
 - Üben Sie zuerst das Hängen im Beugehang (5 Sekunden in der Endposition eines Klimmzuges bleiben, Kinn oberhalb der Stange) und Klimmzüge. Diese Spannung in den Armen müssen Sie halten können.
 - Üben Sie zuerst den Hüftaufzug bzw. –aufschwung mit Schwungbeineinsatz (einbeiniger Abdruck) an einer brusthohen Stange und bringen Sie die Hüfte schnell an die Stange. Die Arme müssen dabei am Anfang gebeugt bleiben. Ein kleiner Kasten als Erhöhung für das Abdruckbein erleichtert die Bewegung.
 - Üben Sie dann den Hüftaufzug mit beidbeinigem Abdruck (ohne Schwungbeineinsatz) an der brusthohen Stange.
 - Stellen Sie die Stange schrittweise höher, bis Sie den Aufzug auf kopfhoher Stange ohne aktives Abspringen der Beine schaffen.
 - Eine Hilfestellung durch eine:n oder zwei Partner:innen (stehen auf der turnerfernen Seite nahe am Reck links und rechts vom Turner) kann durch Schub am Gesäß unterstützen, dass die Hüfte beim Aufzug an die Stange kommt.

- **Element 2: Hüftumschwung vorlings rückwärts**
 - Mit einem Seil, das Sie um ihr Gesäß legen und mit beiden Händen darauf stützen (mehrmals um die Stange wickeln), können Sie den Umschwung ohne Schwungholen üben.
 - Üben Sie den Rückschwung aus dem Stütz isoliert (ohne Umschwung).
 - Schwingen Sie zuerst mit Beinen und Oberkörper nach vorne (Vorschwung) und dann kräftig nach hinten (Hüfte entfernt sich von der Stange, Schultern bleiben über der Stange).
 - Fangen Sie den Schwung wieder ab, indem Sie sich im Stütz halten.
 - Verbinden Sie Rückschwung und Umschwung.
 - Wenn die Hüfte nach dem Rückschwung wieder Richtung Stange schwingt, lassen Sie den Oberkörper nach hinten-unten und die Fußspitzen nach vorne-oben rotieren.
 - Bleiben Sie während des Umschwungs möglichst gestreckt.
 - Bremsen Sie den Schwung rechtzeitig bis zum Stütz ab.
 - Eine Hilfestellung durch zwei Partner:innen (stehen auf der turnerfernen Seite nahe am Reck links und rechts vom Turner) kann durch Schub am Gesäß unterstützen, dass die Hüfte beim Umschwung an der Stange bleibt.

- **Element 3: Felgunterschwung aus dem Stütz**
 - Üben Sie den Unterschwung zuerst aus dem Stand auf stirnhoher Stange: Halten Sie hierfür eine Zauberschnur etwa in Brusthöhe und ca. einer halben Körperlänge Abstand als Höhenorientierung.
 - Holen Sie zuerst mit einem Bein Schwung und schließen dann beim Hochschwingen zur Zauberschnur beide Beine. Die Arme bleiben dabei möglichst gestreckt. Die Landung erfolgt beidbeinig.
 - Versuchen Sie die gleiche Bewegung mit beidbeinigem Absprung zu wiederholen.
 - Üben Sie dann den Unterschwung aus dem Stütz.
 - Zunächst ohne Schwungholen nach hinten: Oberkörper fällt nach hinten-unten, Fußspitzen gehen nach vorne oben. Der Unterschwung wird direkt angeschlossen.
 - Dann mit Schwungholen nach hinten (Ausholbewegung und Anschwingen wie beim Umschwung) den Unterschwung direkt anschließen.
 - Gute Körperspannung ist die Voraussetzung, um eine hohe Gesäßposition in der Flugphase zu erreichen.

- **Hinweise zur Gesamtübung am Reck**
 - Beachten Sie, dass Sie aus der Schlussstellung (beide Beine nebeneinander) beginnen und (möglichst ohne Absprung) beide Füße gleichzeitig vom Boden lösen.
 - Achten Sie auf den Übungsfluss, d. h. die flüssige Verbindung der Einzelelemente
 - Direkt nach dem Hüftaufzug sollte sich der Hüftumschwung nach nur einer Ausholbewegung anschließen.
 - Bremsen Sie beim Hüftumschwung rechtzeitig etwas ab, damit Sie kontrolliert den Felgunterschwung direkt anschließen können.
 - Behalten Sie die Körperspannung während der gesamten Übung! Versuchen Sie v. a. die Beine gestreckt zu lassen!
 - Wenn Sie bei der Landung zu viel Vorwärtsrotation haben, bremsen Sie die Energie mit einem Ausfallschritt nach vorne ab.
 - Gehen Sie nach der Landung von der Landematte (Reckanlage) zum Anfang des Bodenläufers.

b) Boden

- Üben Sie zuerst die einzelnen Elemente und konzentrieren sich später auf die Übungsverbindung.
- **Element 1: Rolle vorwärts mit Streck sprung und halber Drehung**
 - Führen Sie die Rolle aus einem dynamischen Abdruckimpuls aus den Beinen heraus aus und lassen Sie die Beine in der Überrollphase gestreckt.
 - Der Kopf berührt dabei den Boden nicht. Es wird über den Nacken und die Schultern gerollt.
 - Das Aufstehen erfolgt ohne Zuhilfenahme der Hände.
 - Direkt aus dem Aufstehen heraus erfolgt der Absprung zum Streck sprung mit halber Drehung. Die Arme befinden sich dabei über Kopf.
- **Element 2: Rolle rückwärts**
 - Üben Sie die Rolle rückwärts zuerst mit einem methodischen Hilfsmittel (schiefe Ebene nach unten: z. B. auf einem mit einer Turnmatte abgedeckten Sprungbrett) und achten Sie von Beginn an auf das korrekte Aufsetzen der Hände.
 - Versuchen Sie mithilfe eines Impulses aus der Bein-/Hüftstreckung (in Richtung Decke) und der daraus resultierenden Impulsübertragung die Arme in Streckung zu bringen (hoher Stütz), bevor die Füße zur Landung aufgesetzt werden.
- **Element 3: Handstützüberschlag seitwärts (Rad) aus dem Angehschritt mit Anhüpfer**
 - Versuchen Sie beim Rad den ganzen Körper zunehmend zu strecken (flüchtiger Seit handstand).
 - Achten Sie auf den Bewegungsrhythmus: in der Stützphase setzen die Hände leicht nacheinander auf, beim Landen berührt zuerst das Schwungbein und dann leicht zeitlich versetzt das Abdruckbein den Boden.
 - Turnen Sie das Rad zunehmend in die Weite. Achten Sie darauf, den Abstand vom Abdruckbein und der ersten aufsetzenden Hand zu vergrößern.
 - Achten Sie auf den richtigen Handaufsatz, indem Sie das Rad auf einer Linie möglichst durch die Senkrechte turnen.
 - Halten Sie die Arme während der gesamten Bewegung möglichst gestreckt und über dem Kopf.
 - Versuchen Sie die Bewegung zu beschleunigen, indem Sie angehen bzw. mit einem Hüpfer anlaufen.
- **Hinweise zur Gesamtübung am Boden**
 - Beginnen Sie die Bodenturnübung aus dem Schlussstand (beide Beine nebeneinander).
 - Behalten Sie die Körperspannung während der gesamten Übung.
 - Achten Sie auf den Übungsfluss.
 - Versuchen Sie aus der Rolle vorwärts direkt in den Streck sprung mit halber Drehung überzugehen.
 - Vermeiden Sie lange Pausen.
 - Vermeiden Sie unnötige Bewegungen und Körperberührungen der Arme.
 - Planen Sie Ihre Startposition und die räumliche Ausdehnung der Bodenübung so, dass Sie für das Rad genügend Platz haben (ohne die Landematte der Reckübung zu berühren).

3. Gerätturnen Frauen

a) Holmreck/Reck

- Stellen Sie die Holmreckstange/Reckstange auf Stirnhöhe ein.
 - Sie können zwischen einer Holmreckstange und einer normalen Reckstange wählen.
 - Stirnhöhe = die Stange muss bei geradem Blick nach vorne mindestens auf Augenhöhe sein.
- Üben Sie zuerst die einzelnen Elemente und konzentrieren sich dann auf die Übungsverbindung.
- **Element 1: Hüftaufschwung**
 - Üben Sie zuerst das Hängen im Beugehang (5 Sekunden in der Endposition eines Klimmzuges bleiben, Kinn oberhalb der Stange). Diese Spannung in den Armen müssen Sie auch beim Hüftaufschwung halten.
 - Üben Sie den Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz (einbeiniger Abdruck) an einer brusthohen Stange und bringen Sie die Hüfte schnell an die Stange. Die Arme müssen dabei am Anfang gebeugt bleiben. Ein kleiner Kasten als Erhöhung für das Abdruckbein erleichtert die Bewegung.
 - Stellen Sie die Stange schrittweise höher, bis Sie den Aufschwung auf stirnhoher Stange schaffen.
 - Eine Hilfestellung durch eine:n oder zwei Partner:innen (stehen auf der turnerfernen Seite nahe am Reck links und rechts von der Turnerin) kann durch Schub am Gesäß unterstützen, dass die Hüfte beim Aufschwung an die Stange kommt.
- **Element 2: Hüftumschwung vorlings rückwärts**
 - Mit einem Seil, das Sie um ihr Gesäß legen und mit beiden Händen darauf stützen (mehrmals um die Stange wickeln), können Sie den Umschwung ohne Schwungholen üben.
 - Üben Sie den Rückschwung aus dem Stütz isoliert (ohne Umschwung).
 - Schwingen Sie zuerst mit Beinen und Oberkörper nach vorne (Vorschwung) und dann kräftig nach hinten (Hüfte entfernt sich von der Stange, Schultern bleiben über der Stange).
 - Fangen Sie den Schwung wieder ab, indem Sie sich im Stütz halten.
 - Verbinden Sie Rückschwung und Umschwung.
 - Wenn die Hüfte nach dem Rückschwung wieder Richtung Stange schwingt, lassen Sie den Oberkörper nach hinten-unten und die Fußspitzen nach vorne-oben rotieren.
 - Bleiben Sie während des Umschwungs möglichst gestreckt.
 - Bremsen Sie den Schwung rechtzeitig bis zum Stütz ab.
 - Eine Hilfestellung durch zwei Partner:innen (stehen auf der turnerfernen Seite nahe am Reck links und rechts von der Turnerin) kann durch Schub am Gesäß unterstützen, dass die Hüfte beim Umschwung an der Stange bleibt.
- **Element 3: Felgunterschwung aus dem Stütz**
 - Üben Sie den Unterschwung zuerst aus dem Stand auf stirnhoher Stange: Halten Sie hierfür eine Zauberschnur etwa in Brusthöhe und ca. einer halben Körperlänge Abstand als Höhenorientierung.
 - Holen Sie zuerst mit einem Bein Schwung und schließen dann beim Hochschwingen zur Zauberschnur beide Beine. Die Arme bleiben dabei möglichst gestreckt. Die Landung erfolgt beidbeinig.
 - Versuchen Sie die gleiche Bewegung mit beidbeinigem Absprung zu wiederholen.

- Üben Sie dann den Unterschwung aus dem Stütz.
 - Zunächst ohne Schwungholen nach hinten: Oberkörper fällt nach hinten-unten, Fußspitzen gehen nach vorne oben. Der Unterschwung wird direkt angeschlossen.
 - Dann mit Schwungholen nach hinten (Ausholbewegung und Anschwingen wie beim Umschwung) den Unterschwung direkt anschließen.
 - Gute Körperspannung ist die Voraussetzung, um eine hohe Gesäßposition in der Flugphase zu erreichen.
- **Hinweise zur Gesamtübung am Reck**
- Sie dürfen den Hüftaufschwung aus der Schrittstellung (mit Schwungbeineinsatz) oder der Schlussstellung (beidbeiniger Abdruck) beginnen.
 - Achten Sie auf den Übungsfluss, d. h. die flüssige Verbindung der Einzelelemente
 - Direkt nach dem Hüftaufschwung sollte sich der Hüftumschwung nach nur einer Ausholbewegung anschließen.
 - Bremsen Sie beim Hüftumschwung rechtzeitig etwas ab, damit Sie kontrolliert den Felgunterschwung direkt anschließen können.
 - Behalten Sie die Körperspannung während der gesamten Übung! Versuchen Sie v. a. die Beine gestreckt und geschlossen zu lassen!
 - Wenn Sie bei der Landung zu viel Vorwärtsrotation haben, bremsen Sie die Energie mit einem Ausfallschritt nach vorne ab.
 - Gehen Sie nach der Landung von der Landematte (Reckanlage) zum Anfang des Bodenläufers.

b) Boden

- Üben Sie zuerst die einzelnen Elemente und konzentrieren sich später auf die Übungsverbindung.
- **Element 1: Rolle vorwärts mit Streck sprung und halber Drehung**
 - Führen Sie die Rolle aus einem dynamischen Abdruckimpuls aus den Beinen heraus aus und lassen Sie die Beine in der Überrollphase gestreckt.
 - Der Kopf berührt dabei den Boden nicht. Es wird über den Nacken und die Schultern gerollt.
 - Das Aufstehen erfolgt ohne Zuhilfenahme der Hände.
 - Direkt aus dem Aufstehen heraus erfolgt der Absprung zum Streck sprung mit halber Drehung. Die Arme befinden sich dabei über Kopf.
- **Element 2: Rolle rückwärts**
 - Üben Sie die Rolle rückwärts zuerst mit einem methodischen Hilfsmittel (schiefe Ebene nach unten: z. B. auf einem mit einer Turnmatte abgedeckten Sprungbrett) und achten Sie von Beginn an auf das korrekte Aufsetzen der Hände.
 - Versuchen Sie mithilfe eines Impulses aus der Bein-/Hüftstreckung (in Richtung Decke) und der daraus resultierenden Impulsübertragung die Arme in Streckung zu bringen (hoher Stütz), bevor die Füße zur Landung aufgesetzt werden.
- **Element 3: Handstützüberschlag seitwärts (Rad) aus dem Angehschritt mit Anhüpfer**
 - Versuchen Sie beim Rad den ganzen Körper zunehmend zu strecken (flüchtiger Seit handstand).
 - Achten Sie auf den Bewegungsrhythmus: in der Stützphase setzen die Hände leicht nacheinander auf, beim Landen berührt zuerst das Schwungbein und dann leicht zeitlich versetzt das Abdruckbein den Boden.
 - Turnen Sie das Rad zunehmend in die Weite. Achten Sie darauf, den Abstand vom Abdruckbein und der ersten aufsetzenden Hand zu vergrößern.
 - Achten Sie auf den richtigen Handaufsatz, indem Sie das Rad auf einer Linie möglichst durch die Senkrechte turnen.

- Halten Sie die Arme während der gesamten Bewegung möglichst gestreckt und über dem Kopf.
 - Versuchen Sie die Bewegung zu beschleunigen, indem Sie angehen bzw. mit einem Hüpfen anlaufen.
- **Hinweise zur Gesamtübung am Boden**
- Beginnen Sie die Bodenturnübung aus dem Schlusstand (beide Beine nebeneinander).
 - Behalten Sie die Körperspannung während der gesamten Übung.
 - Achten Sie auf den Übungsfluss.
 - Versuchen Sie aus der Rolle vorwärts direkt in den Streck sprung mit halber Drehung überzugehen.
 - Vermeiden Sie lange Pausen.
 - Vermeiden Sie unnötige Bewegungen und Körperberührungen der Arme.
 - Planen Sie Ihre Startposition und die räumliche Ausdehnung der Bodenübung so, dass Sie für das Rad genügend Platz haben (ohne die Landematte der Reckübung zu berühren).

4. Leichtathletik

Die Leichtathletik gilt als Trainings- und Konditionssportart. Wer seine Leistungsfähigkeit verbessern will, muss an seinen technischen Fertigkeiten arbeiten und durch einen längerfristigen Trainingsprozess seine konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) entwickeln und verbessern. Erfahrungsgemäß sind bei fehlenden Leistungsvoraussetzungen für den 3000m/2000m-Lauf – je nach Defizit – etwa drei Monate Trainingszeit für das Erreichen der geforderten Laufzeit einzuplanen.

60m-Lauf

- Vergessen Sie nicht, sich vor Training und Eignungsprüfung intensiv aufzuwärmen (Verletzungsgefahr)!
- Verbessern Sie Ihre Sprinttechnik durch folgende Übungen: Hopslerlauf, Sprunglauf, Kniehebelauf, Skipping, Anfersen. Streben Sie hohe Trittfrequenzen an!
- Verbessern Sie Ihr Beschleunigungsvermögen durch Sprint- und Sprungserien, z. B. durch Sprints aus ruhenden Positionen (Hoch-, Tiefstart) und durch Sprungläufe (25-30 m, 6-8 Wiederholungen, vollständige Pause)!
- Sprinten Sie nach ca. 30 m Steigerungslauf eine Strecke von 30-40 m mit Maximalgeschwindigkeit (5-6 Wiederholungen, dazwischen vollständige Pausen)!

3000m-Lauf (Männer)/2000m-Lauf (Frauen)

Erarbeiten Sie sich eine gute Grundlagenausdauer durch regelmäßiges Dauerlaufen (mind. einmal wöchentlich mind. 30 Minuten; Herzfrequenz = 180 minus Lebensalter)! Schulen Sie Ihr Zeit- und Tempogefühl, indem Sie die 3000m/2000m-Mindestzeit (Note 4) in Form von Durchgangszeiten über bestimmte Streckenabschnitte erfüllen (Kontrolle mit Stoppuhr; zweimal wöchentlich; Extensive Intervallmethode, d. h. unvollständige Pausen ca. 1 Minute)! Wärmen Sie sich vor Testläufen durch lockeres Joggen auf.

Beispiel für den Aufbau der einzelnen Trainingseinheiten:

- 400 m (F.: 2:00 Min.; M.: 1:40 Min.) – 400 m – 400 m – 400 m – 400 m
- 600 m (F.: 3:00 Min.; M.: 2:30 Min.) – 400 m – 400 m – 400 m – 400 m
- 600 m – 600 m – 400 m – 400 m – 400 m
- 600 m – 600 m – 600 m – 400 m – 400 m
- 800 m (F.: 4:00 Min.; M.: 3:20 Min.) – 600 m – 600 m – 400 m – 400 m
- 800 m – 800 m – 600 m – 400 m – 400 m
- 800 m – 800 m – 800 m – 400 m – 400 m
- 800 m – 800 m – 800 m – 600 m
- 1000 m (F.: 5:00 Min.; M.: 4:10 Min.) – 800 m – 800 m – 600 m
- 1000 m – 1000 m – 800 m – 600 m
- 1200 m (F.: 6:00 Min.; M.: 5:00 Min.) – 1000 m – 800 m – 400 m

- 1200 m – 1200 m – 800 m
- 1400 m (F.: 7:00 Min.; M.: 5:50 Min.) – 1200 m – 800 m
- 1400 m – 1400 m – 800 m
- 1600 m (F.: 8:00 Min.; M.: 6:40 Min.) – 1400 m
- 1600 m – 1600 m
- 1800 m (F.: 9:00 Min.; M.: 7:30 Min.) – 1400 m
- 2000 m (F.: 10:00 Min.; M.: 8:20 Min.) – 1200 m
- 2200 m (M.: 9:10 Min.) – 1000 m
- 2400 m (M.: 10:00 Min.) – 800 m
- 2600 m (M.: 10:50 Min.) – 600 m
- 2800 m (M.: 11:40 Min.) – 400 m
- 3000 m (M.: 12:30 Min.)

Ballweitwurf

- Kräftigen Sie in der Vorbereitung vor allem Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur durch Medizinballübungen oder Zugübungen an Kraftgeräten! Bereiten Sie das Schultergelenk durch geeignete Mobilisationsübungen vor! Dehnen Sie die genannte Muskulatur vor und nach dem Training durch geeignete Übungen!
- Achten Sie auf eine rhythmische Anlaufgestaltung mit besonderer Beachtung der letzten drei Schritte (Ballrücknahme – Impulsschritt – Stemmschritt) unter Berücksichtigung einer Sicherheitsreserve zur Vermeidung des Übertretens der Abwurflinie!
- Verbessern Sie die Technik des Schlagwurfs (= Kernwurf = gerader Wurf) durch möglichst häufige Würfe, ggf. auch mit verschiedenen Geräten (z. B. Stab, Gummiring, kleiner Medizinball, Handball, 200 g Wurfball)!
- Erhöhen Sie die Wurfkraft und -schnelligkeit durch Würfe mit schwereren und leichteren Geräten (z. B. Medizinbälle, Tennisbälle, etc.)!
- Optimieren Sie den Abflugwinkel des Balls!

5. Schwimmen

Achtung: Freistil bedeutet, dass Sie jeden Schwimmstil wählen können (Kraul, Brust, Schmetterling, Rücken, alles auch im Wechsel)!

Im Mittelpunkt der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit steht die **Grundlagenausdauer**:

- Trainieren Sie durch regelmäßiges Schwimmtraining die Arm-, Schulter-, Rücken- und Brustmuskulatur! Dehnen Sie Ihre Muskulatur vor und nach dem Training!
- Verbessern Sie die Atemfähigkeit unter den Bedingungen des Wassers!
- Schwimmen Sie über eine längere Zeit (mindestens 30 Min.) eine mäßige Geschwindigkeit im „Sauerstoff-Gleichgewicht“ (d. h. ohne in Atemnot zu geraten)! Versuchen Sie, in jeder Trainingseinheit insgesamt mindestens 1000 m zu schwimmen!

Teilen Sie diese Strecke in kleinere Einheiten auf: z. B.

- 200 m Einschwimmen (Pause: jeweils 5 Sekunden nach 25 m)
- 6 x 50 m ruhiges Kraulschwimmen (Pause: 20 Sekunden nach 50 m)
- „Pyramide“: 25 – 50 – 75 – 50 – 25 m (jeweils Pause: 10 Sekunden nach Teilstrecke)
- 4 x 25 m, 3 x 50 m, 2 x 75 m (Pause: 10, 20, 30 Sekunden nach Teilstrecke)

Achten Sie unbedingt darauf, dass Ihre Atmung regelmäßig ist und die Ausatmung **ins Wasser** erfolgt und dass Sie **nie (auch nicht kurzzeitig) die Luft anhalten!**

- Das bedeutet, dass beim Kraul- und Brustschwimmen das Gesicht im Wasser liegt, wenn ausgeatmet wird.
- Dies können Sie zunächst auch im brusttiefen Wasser üben. Tauchen Sie aus dem Stand unter, atmen Sie unter Wasser aus und atmen Sie über Wasser wieder ein.
- Bauen Sie diesen Atemrhythmus in die Gleitphase des Brustschwimmens ein! Dabei bleiben die Arme während des Ausatmens in Hochhalte liegen, das Gesicht ist im Wasser; es wird **durch Mund und Nase ins Wasser ausgeatmet.**

- Beim Kraulschwimmen: bei jedem Atemzug (natürlich ins Wasser!) ausatmen, nicht ständig „nach Luft ringen“, bevorzugt 3er-/4er-Atmung üben, also drei oder vier Armzüge auf einen Atemzyklus!
- Verlängern Sie kontinuierlich die Strecke, die Ihnen von der Atemfähigkeit her möglich ist! Wechseln Sie auch zwischen Brust- und Kraulschwimmen ab, wenn Sie Kraul schon einigermaßen beherrschen, z. B. 3 Bahnen Brust und 1 Bahn Kraul usw.!

Sie sollten mindestens acht Wochen Schwimmtraining absolvieren, dabei die **Strecken** verlängern, die Pausen abbauen und somit langsam auch in Richtung Dauermethode trainieren. Dreimaliges Training pro Woche wäre sinnvoll.

- „Tasten“ Sie sich an die 100m-Prüfungsstrecke heran: Trainieren Sie z. B. 4-6 x 25 m (Pause: 5 Sekunden) in Wettkampftempo. Lassen Sie dann die Pausen zunehmend weg: 50-25-25 m / 50-50 m usw.

Sie sollten mindestens zweimal die 100m-Strecke unter „Echtbedingungen“ – also mit Stoppuhr – testen, um die Prüfungssituation kennen zu lernen. Bringen Sie vorher den Körper durch lockeres Einschwimmen auf „Betriebstemperatur“. Üben Sie auch die Wenden und den Startsprung.

6. Spiel

Bedenken Sie, dass Sie zwar viele der nachstehend empfohlenen Übungen allein durchführen können, dass jedoch ein Training mit Freunden oder in Hobby- oder Vereinsmannschaften unerlässlich ist, wenn Ihre Spielfähigkeit im einen oder anderen Spiel noch verbesserungsbedürftig ist.

In der Eignungsprüfung muss Ihren Spielaktionen auch anzusehen sein, dass Sie die grundlegenden Regeln des demonstrierten Spiels kennen. Informieren Sie sich deshalb über die Regeln bzw. Regelveränderungen in aktuellen Regelwerken des DBB, des DFB, des DHB und des DVV.

Basketball

Achten Sie beim Spiel 3:3 auf einen Korb auf folgende Punkte:

1. Spielregeln:

- Spielbeginn: Manndeckung ist Pflicht; Verteidigung hat den Ball; Bodenpass zu Angreifer:in = Spielbeginn (check)!
- Vor Korberfolg müssen mindestens zwei Spieler:innen der angreifenden Mannschaft in Ballbesitz gewesen sein!
- Nach Korberfolg wechselt der Ballbesitz, es wird wie bei Spielbeginn gestartet!
- Nach jedem Ballbesitzwechsel ohne Korberfolg (z. B. Ballverlust durch Fehlpass, Ball ins Aus, Rebound durch Verteidigung) geht das Spiel weiter; der Ball muss aber durch die neu angreifende Mannschaft hinter die 3-Punkte-Linie gespielt (Pass oder Dribbling) werden!
- Alle Regelübertretungen bei Angreifer:in und Verteidiger:in sollten von diesen selbst angezeigt werden!

2. Verteidigung

Im Basketball gilt: „Spiele den Ball, nicht den:die Gegner:in!“ Versuchen Sie:

- jeweils eine:n Angreifer:in fair und regelgerecht zu verteidigen (Spieler:in-Spieler:in-Verteidigung oder Manndeckung);
- etwa 2 Armlängen Abstand zum:zur Angreifer:in zu halten!
- die Position zwischen Gegner:in und Korb auch bei Bewegung der Angreiferin/des Angreifers zu halten!
- bei erfolglosen Würfeln der Angreifer:innen den Ball zu erobern (Rebound!)
- Üben Sie das Verteidigerverhalten im Spiel 1:1 und 2:2!

3. Angriff

3.1. Taktik

- Achten Sie auf die Raumaufteilung (Dreiecksaufstellung): ganze Spielfeldbreite nutzen, Verteidiger:in außen binden, um Platz für Durchbrüche und Pässe zu schaffen (Teamspiel!).
- Anbieten zum Korb hin; wenn kein Pass möglich, wieder über die 3-Punkte-Linie nach außen laufen.
- Dribbling sparsam (zur Spielberuhigung und -organisation) und nur für gezielten Durchbruch zum Korb anwenden!
- Nach Zuspiel einer Mitspieler:in/eines Mitspielers Ball fangen, stoppen (2-Kontakt-Regel!) und mit Sternschritt zum Korb drehen, schauen und orientieren (Gegner:in/Mitspieler:in/Raum sehen)! Ein einfaches, kurzes und sicheres Zuspiel zu Mitspieler:innen/Mitspielern suchen oder Dribbling zum Korb (Spiel 1:1) suchen!
- Beim Passen beidhändige Druckpässe (direkt oder über den Boden) bevorzugen. „Bogenlampen“ über lange Distanz vermeiden (sicheres Passspiel)!
- Einen Angriff geduldig so lange zu spielen, bis ein:e Spieler:in einen Wurf aus einer korbnahe und freien Position bekommt!
- 3-Sekunden-Regel beachten! Eine Außenposition einmal länger zu halten, hilft dem Angriffsspiel meistens mehr (Raum schaffen für Mitspieler:innen/Orientieren) als zielloses, hektisches und dauerndes Laufen auf dem Spielfeld!

Spielen Sie häufig unter Wettbewerbsbedingungen und bringen Sie sich immer aktiv ins Spiel ein! Dies gilt für Angriff und Verteidigung.

3.2 Technik

Korbleger

Üben Sie den Korbleger aus dem Dribbling oder nach Zuspiel! Achten Sie nach der Ballaufnahme mit beiden Händen auf den Zweier-Rhythmus zum Absprung. Üben Sie auch mit passiven und aktiven Gegenspieler:innen/Gegenspielern!

Positionswurf

Üben Sie nahe Würfe (ca. 2 m) aus allen Wurfwinkeln. Üben Sie eine funktionelle Wurftechnik. Der Ellbogen des Wurfarmes soll Richtung Korb zeigen. Achten Sie auf eine Körper- und Armstreckung im Moment des Abwurfes (hohe Flugkurve). Üben Sie Positionswürfe nach Zuspiel in Verbindung mit Stoppen, Sternschritt und Finten (auch gegen Gegenspieler:innen) für einen variablen Wurf mit Blick zum Korb (facing)! Üben Sie die Abläufe auch mit einem anschließenden Sprung (Sprungwurf)!

Passen und Fangen

- Üben Sie beidhändige direkte und indirekte Druckpässe aus 3-4 m Entfernung! Achten Sie dabei auf eine Drehstreckung der Arme und ein Nachklappen der Handgelenke nach außen-unten!
- Üben Sie das Passen und Fangen in Bewegung mit einem:einer Partner:in (2:0)! Beachten Sie dabei die 2-Kontakt-Regel!
- Üben Sie das Passen und Fangen in Situationen 2:1 oder in Spielen 2:2/3:3 ohne Dribbling und mit Finten!

Dribbeln

- Wenig dribbeln! Tiefes Dribbling und seitliche Position zum:zur Gegner:in mit Ball auf entfernter Seite schützen vor Ballverlust!
- Üben Sie Dribbeln mit rechter und linker Hand, ohne auf den Ball zu sehen!
- Dribbeln Sie durch Slalomstangen und wechseln Sie bei jeder Stange schnell auf die Außenhand!
- Bei Durchbrüchen zum Korb vor dem Dribbeln fintieren und antäuschen!

Fußball

Entwickeln und verbessern Sie die Grundtechniken des Fußballspiels, insbesondere:

- das An- und Mitnehmen des Balls mit allen erlaubten Körperteilen (z. B. Innenseite, Spann, Oberschenkel, Brust, Kopf) in Bewegung; alle Arten auch mit vorausgehenden Finten;
- das Führen, Treiben und Dribbeln des Balls mit beiden Beinen; eignen Sie sich dabei für das Dribbeln unterschiedliche Finten an und lernen Sie dabei, den Ball ohne direkten Blickkontakt zu spielen;
- das Passen mit dem Voll-, Innen- und Außenspann über kurze und lange Distanzen, sowie flach und hoch;
- den Torschuss aus unterschiedlichen Distanzen und Winkeln;
- den Kopfball in Angriff und Verteidigung.

Entwickeln und verbessern Sie das Freilaufen, das Decken und das Zweikampferhalten sowie andere grundlegende individual- und gruppentaktische Handlungen in kleinen Spielformen auf Kleinfeld (z. B.: Spiel 3 gegen 3, 4 gegen 4, 5 gegen 5, 6 gegen 6)!

Handball

Entwickeln und verbessern Sie die Grundtechniken sowie das individual- und gruppentaktische Verhalten!

Fangen und Passen

- Verbessern Sie Ihre Pass- und Fangtechnik durch Würfe gegen die Wand aus verschiedenen Entfernungen!
- Üben Sie das Fangen und Passen im Laufen mit einem:einer Partner:in! Achten Sie dabei auf die 3-Schritt-Regel!
- Üben Sie das Fangen und Passen in Bedrängnis (d. h. Spiel 2:2)!

Torwürfe

- Verbessern Sie Ihren Schlagwurf (gerader Wurf) und Sprungwurf durch Würfe auf das Tor oder auf Ziele (auf Kegel, Medizinbälle)!
- Achten Sie beim Sprungwurf vor allem auf eine funktionelle Ausführung (i. d. R. vom Gegenfuß abspringen, Körperverwringung, Landung auf Absprungbein oder beidbeinig, keine Rücklage)!
- Üben Sie den 3er-Rhythmus (Rechtshänder:in: links-rechts-links) in verschiedenen Bewegungsrichtungen aufs Tor zu!

Abwehrverhalten

- Verbessern Sie die Beinarbeit durch Sidesteps!
- Üben Sie offensives Heraustreten aus der Abwehr zum:zur Ballhalter:in und blocken Sie Torwürfe!
- Spielen Sie in der Abwehr ohne Klammern und Schieben!

Angriffsverhalten

- Spielen Sie im Angriff auf verschiedenen Positionen!
- Bringen Sie Ihre Mitspieler:innen durch Ihr Spiel in günstige Wurfpositionen!
- Üben Sie das Freilaufen durch Parteiballspiele (3:3)!
- Stoßen Sie in die Lücken der Abwehr und bringen Sie sich in torgefährliche Positionen!

Volleyball

Entwickeln und verbessern Sie ihre Spielfähigkeit durch häufiges Volleyballspielen im Vorfeld der Prüfung!

Beachten Sie dabei folgende Technikaspekte:

Aufschlag:

- Schlagen Sie möglichst von oben auf!
- Schlagen Sie zielgenau, sicher und mit geringer Fehlerquote auf!

Annahme:

- Signalisieren Sie – z. B. durch „Ich!“ – Ihre Entscheidung, den Ball anzunehmen!
- Nehmen Sie im Unteren Zuspiel (frontal oder seitlich) oder im Oberen Zuspiel an!
- Bewegen Sie sich frühzeitig zum Ball und entscheiden Sie sich für eine der Techniken!

Zuspiel:

- Laufen Sie möglichst schnell zum Zuspielort!
- Führen Sie das Zuspiel regelgerecht aus, d. h. berühren Sie den Ball nur kurz!
- Spielen Sie den Ball so zu Ihrem/Ihrer Mitspieler:in, dass diese:r genügend Zeit hat, um für den Angriff anzulaufen!

Angriffshandlung:

- Laufen Sie zum richtigen Zeitpunkt an (Timing)!
- Springen Sie beidbeinig ab und landen Sie auch beidbeinig!
- Springen Sie nicht nach vorne ins Netz (Gefahr des Übertretens, Verletzungsgefahr)!

Feldabwehr:

- Rechnen Sie immer damit, dass der Ball zurückkommt – auch unbeabsichtigt!
- Beobachten Sie motorisch ruhig, breitbeinig und aufmerksam die Entwicklung des gegnerischen Angriffs und signalisieren Sie ggf. – z. B. durch „Ich!“ – Ihre Entscheidung, den Ball zu verteidigen!
- Bewegen Sie sich flink zum Ball, entscheiden Sie sich für eine Abwehrtechnik und geben Sie keinen Ball verloren!

Block:

- Ausgangsstellung beim Block ist eine netznahe Position
- Blocken Sie, wenn der:die Gegner:in druckvoll angreift! Ist dies nicht der Fall, ziehen Sie sich in die Feldabwehr zurück.
- Vorsicht: Laufen Sie nicht in Richtung Netz zum Blocksprung an (Gefahr des Übertretens, Verletzungsgefahr!), sondern springen Sie aus Ihrer netznahen Position, die Sie ggf. durch side-steps anpassen, senkrecht nach oben!

Beachten Sie folgende individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Empfehlungen für das Spiel 4:4 auf dem Originalfeld (9m x 9m):

- Grundaufstellung ist eine Raute. Der:die hintere Spieler:in ist Grundspieler:in und schlägt auf, die anderen drei Spieler:innen können am Netz agieren!
- Stellen Sie sich in der Annahme zu dritt ca. 5-6 m vom Netz entfernt auf, wobei der:die Grundspieler:in in der Mitte und etwas weiter hinten steht!
- Lassen Sie eine:n Spieler:in am Netz auf der Zuspielposition 3 stehen, der:die das Zuspiel (2. Ball) übernimmt!
- Verständigen Sie sich bei jeder Aktion frühzeitig mit Ihren Mitspielerinnen/Ihren Mitspielern!
- Zeigen Sie die normale, grundlegende Handlungskette Annahme bzw. Abwehr – Zuspiel – Angriff!
- Nehmen Sie nach der Netzüberquerung des Balles schnell die Abwehrposition bzw. Blockposition ein! Es wird dem:der Zuspieler:in empfohlen, auch als Blockspieler:in zu agieren. Die anderen drei Spieler:innen übernehmen beim Gegenangriff die Abwehr!

7. Tanz

Vorschläge für Kürelemente in modernen Tanzformen

Tänzerische Grundformen am Ort und in der Fortbewegung, die dem Charakter/Stil der Musik angepasst sind:

- Gymnastisch-tänzerische Grundformen: Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen
- Körpertechniken: Stände, Sitze, Lagen, Drehungen, Körperwellen
- Besonders hochwertig sind Drehungen, Sprünge, Gleichgewichtselemente

Variationen:

- Im Raum (vorwärts, rückwärts, auf Kreisbahn, geradlinig, ...)
- Im Rhythmus (Bewegung im Grund-beat, offbeat, Verdoppelung der Bewegung (Achtelnoten), Verlangsamung (Drehen über zwei Zählzeiten, ...)
- In der Dynamik (vorwärtstrebend, zurückhaltend, ...)
- In der Form (Gehen mit hohem Fußansatz, Fußansatz über die Ferse, mit Knieheben, gekreuzt, ...)

Nicht erlaubt sind:

- Turnerische Elemente wie Rad, Radwende, Handstand
- Handgeräte und Requisiten

Kürübung in Tanz

- Hören Sie sich die Musik mehrmals genau an und versuchen Sie den Charakter der Musik zu erfassen. Die Stimmung der Musik sollte in ihren Bewegungen zum Ausdruck kommen.
- Wählen Sie spontan Bewegungen für die verschiedenen Musikabschnitte aus: Gehen (beschwingt oder straff, ...), Laufen und Federn (energisch, raumgreifend oder leichtfüßig, ...) Hüpfen, Drehen, Springen.
- Analysieren Sie die musikalische Struktur: Taktart (Häufig 4/4-Takt); Zählen der Takte: Intro, Strophe, Refrain; Kennzeichnen von Akzenten, Steigerungen, weichen/fließenden oder akzentuierten Abschnitten.
- Legen Sie dann einzelne Abläufe, kleine Kombinationen passend zur Musik/zum Abschnitt fest und üben Sie diese ein.
- Setzen Sie die Bausteine zusammen und achten Sie auf klare, fließende Übergänge.
- Achten Sie auch darauf, dass Ihre Choreografie unterschiedliche Bewegungsformen, Bewegungsrichtungen und verschiedene Raumwege enthält! (s. Variationen)
- Versuchen Sie, eine Fläche von 12 m x 12 m auszufüllen!
- Üben Sie Ihre Tanzkür so lange, bis Sie diese flüssig, rhythmisch und fehlerfrei beherrschen! Allmählich wird Ihnen die Musik zu langsam erscheinen. Dann sollten Sie an Bewegungsweite und Ausdruck arbeiten.
- Lassen Sie sich im Zweifelsfall von einer Sportlehrkraft oder einem/einer anderen kompetenten Beobachter:in beraten und korrigieren! Üben Sie nicht permanent vor einem Spiegel. Videoaufnahmen können zur Selbsteinschätzung sehr hilfreich sein.

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst

Redaktion: Vorsitz des Prüfungsausschusses für die Sporeignungsprüfung in Bayern mit Sitz am Institut für Sportwissenschaft der Universität Regensburg, 29.02.2024