

EIGNUNGSPRÜFUNG – KRITERIEN

Um bei der Bundessportakademie an der DiplomsportlehrerInnen-Ausbildung teilnehmen zu können, müssen sämtliche Eignungsprüfungskriterien positiv absolviert werden. Zusätzlich behalten wir uns das Recht vor, mit den KandidatInnen ein persönliches, pädagogisches Gespräch zu führen.

Es gibt 5 große Teilbereiche der Eignungsprüfung:

- A) Schwimmen
- B) Koordinationsbewerb & Wurf
- C) Deutschtest
- D) Gerätturnen
- E) Leichtathletik

A) Schwimmen

Disziplin	Frauen	Männer
100m Kraul oder Brust	2,15 min	1,55 min
Streckentauche	12m	15m
Sprung vom 3m Brett	Abfaller vorwärts	Kopfsprung vorwärts
Brustschwimmen	korrekte Technik: keine Beinschere, korrektes Timing Arme/Beine	

B) Koordinationsbewerb & Wurf

Die Anforderungen für den Koordinationsbewerb werden bewusst nicht im Vorhinein bekanntgegeben, um die Anpassungsfähigkeit der KandidatInnen bei der Aufnahmeprüfung gut überprüfen zu können. Es geht hier um eine rasche Aufnahme von aneinandergereihten, gegebenen koordinativen Elementen. Bei Zielwürfen auf ein Handballtor wird die Fähigkeit des Werfens und der Wurfpräzession getestet.

C) Deutsch-Überprüfung

Es werden in schriftlicher Form folgende Teilkompetenzen überprüft: Textverständnis (Fragen zu einem Ausgangstext; Zusammenfassung eines Inputtextes mit anschließendem argumentativen Aufgabenteil); Wort- und Satzgrammatik; Zeichensetzung (B1/B2 lt. europ. Referenzrahmen)

D) Eignungsprüfungskriterien - Gerättturnen

Frauen

Folgende Geräte sind zu absolvieren: **1. Reck**, **2. Boden**, **3. Sprung**, **4. Schwebebalken**

1. Reck:

Schulter- Kopfhöhe, Start aus dem Stand

1. Hüftaufschwung	
2. Hüftumschwung rückwärts	
3. Rückschwung zum Niedersprung	
4. Unterschwing in den Stand: Beim Unterschwing muss die Hüfte mindestens Stangenhöhe erreichen.	

2. Boden:

12m Mattenboden

1. Aufschwingen zum Handstand mit re. und li. Bein Im Handstand muss ein kurzer Stopp erkennbar sein (Beine geschlossen).	
2. Rad rechts	
3. Rad links	siehe oben
4. Rolle rückwärts in den Hockstand Die Rolle rw. muss auf den Füßen gelandet werden.	

<p>5. Kopfstand, 2s halten – Absenken in den Hockstand – Aufstehen zum Stand</p> <p>Im Kopfstand müssen die Hüfte und die Beine gestreckt sein.</p>	
--	--

3. Sprung:

Sprungkasten quer

volle Höhe (ca 1,20 m) Sprungbrett, Weichmatte

Aus dem Anlauf

<p>1. Sprunghocke zum Stand</p> <p>Die Füße dürfen den Kasten nicht berühren.</p> <p>Der Abdruck von den Armen muss gleichzeitig erfolgen</p>	
--	--

4. Schwebebalken:

Aus dem Stand vor der Breitseite

<p>1. Auflaufen od. Aufspringen</p> <p>Beim Aufgang kann der Absprung und die Landung ein- od. beidbeinig erfolgen</p>	
<p>2. Wechselschritt re + l</p>	
<p>3. Standwaage (2s)</p> <p>Bei der Standwaage müssen das Stand- u. Spielbein gestreckt sein. Beinwinkel 90° od. mehr.</p>	
<p>4. ½ Drehung auf einem Bein</p>	

<p>5. 2-4 Schritte im Ballenstand und ¼ Drehung zum Seitstand</p> <p>Bei der ½ Drehung muss am li Bein nach li od. am re Bein nach re gedreht werden.</p>	
<p>6. Abgang: Strecksprung mit ½ Drehung zum Stand</p> <p>Beim Aufgang kann der Absprung und die Landung ein- od. beidbeinig erfolgen</p>	

Männer

Folgende Geräte sind zu absolvieren: **1. Hochreck/Tiefreck; 2. Boden; 3. Sprung; 4. Barren**

1. Hochreck/Tiefreck

Hochreck aus dem Hang (ca. 240m)

<p>1. Hüftaufschwung – Hüftabschwung</p>	
---	--

Tiefreck: aus dem Stand

<p>2. Aufschwung Wird der Aufschwung nicht geschafft, kann die gesamte Übung nicht besser als mit „4“ bewertet werden.</p>	
<p>3. Hüftumschwung rückwärts</p>	
<p>4. Abgang: Flanke, Hocke oder Hockwende über die Stange zum Stand</p> <p>Beim Abgang dürfen die Beine die Stange nicht berühren</p>	

2. Boden:

Mattenbahn 12m

Aus dem Stand

<p>1. Aufschwingen zum Handstand mit re. und li. Bein</p> <p>Im Handstand muss ein kurzer Stopp erkennbar sein (Beine geschlossen).</p>	
<p>2. Rad rechts</p>	
<p>3. Rad links</p>	<p>Siehe oben</p>
<p>4. Rolle rückwärts in den Hockstand</p> <p>Die Rolle rw. muss auf den Füßen gelandet werden</p>	
<p>5. Kopfstand, 2s halten – Absenken in den Hockstand –Aufstehen in den Stand</p> <p>Im Kopfstand müssen die Hüfte und die Beine gestreckt sein.</p>	

3. Sprung

Sprungkasten längs, volle Höhe (ca. 1,20m), Sprungbrett, Weichmatte

Aus dem Anlauf

<p>1. Sprunggrätsche zum Stand</p> <p>Der Abdruck von den Armen muss gleichzeitig erfolgen.</p>	
--	--

4. Barren

Höhe ca. schulterhoch, Breite individuell einstellbar

Matten, Sprungbrett, Weichmatte

<p>1. Sprung in den Stütz zum (2)</p> <p>mit kurzem Anlauf</p>	
<p>2. Vorschwung-Rückschwung-Vorschwung zum (3)</p> <p>Bei allen Schwüngen und bei der Wende müssen die Beine gestreckt sein und sich über Holmhöhe befinden.</p>	
<p>3. Grätschsitz</p>	
<p>4. Heben zum Winkelstütz (Beinwaage), 2s halten, dann Grätschsitz</p> <p>Im Winkelstütz müssen die Beine gestreckt sein und der Hüftwinkel 90° od. weniger betragen.</p>	
<p>5. Abgang: Einschwingen und Rückschwung zur Wende in den Außenquerstand</p>	

D) Leichtathletik

Limits gültig im Jahr 2024				
Altersklasse U16 (Jahrgang 2009 u. jünger)				
Disziplin:	100m-Lauf	Ausdauer-Lauf	Hochsprung	Kugelstoß
Limits für MÄNNER	14,0 sek	14:30 min	1,30 m	7,50 m (4 kg)
Limits für FRAUEN	16,4 sek	11:00 min	1,10 m	6,00 m (3 kg)
Altersklasse U18 (Jahrgang 2008 + 2007)				
Disziplin:	100m-Lauf	Ausdauer-Lauf	Hochsprung	Kugelstoß
Limits für MÄNNER	13,8 sek	14:00 min	1,30 m	7,50 m (5 kg)
Limits für FRAUEN	16,2 sek	10:30 min	1,10 m	6,00 m (3 kg)
Altersklasse U20 (Jahrg. 2006 + 2005) und Allgemeine Klasse (2004 + älter)				
Disziplin:	100m-Lauf	Ausdauer-Lauf	Hochsprung	Kugelstoß
Limits für MÄNNER	13,6 sek	14:00 min	1,30 m	7,50 m (6 kg)
Limits für FRAUEN	16,0 sek	10:30 min	1,10 m	6,50 m (3 kg)
Altersklasse M35 (SeniorInnen - ab Jahrg. 1989)				
Disziplin:	100m-Lauf	Ausdauer-Lauf	Hochsprung	Kugelstoß
Limits für MÄNNER	14,3 sek	14:30 min	1,25 m	7,50 m (5 kg)
Limits für FRAUEN	16,5 sek	11:00 min	1,10 m	6,00 m (3 kg)
ERLÄUTERUNGEN ZU DEN EINZELNEN DISZIPLINEN:				
100m-Lauf/Sprint: gelaufen wird in Bahnen, wahlweise mit Startmaschine, 1 Versuch				
Ausdauer-Lauf: Frauen: 2.000m-Lauf (5 Runden), Männer: 3.000m-Lauf (7,5 Runden), 1 Versuch				
Hochsprung: Anlauf, einbeiniger Absprung, frei wählbare Sprungtechnik (z.B. Scherensprung, Flop), 3 Versuche				
Kugelstoß: korrekte und einhändige Stoßtechnik (KEIN WURF!), 3 Versuche korrektes und kontrolliertes Verlassen des Stoßkreises, Kugelgewicht: siehe jeweilige Altersklasse!				