

Leistungsanforderungen in den einzelnen Qualifikationsbereichen

A. Schwimmen

Disziplin	Leistungsanforderungen				
1. 20m Streckentauchen (max. 2 Versuche) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wahlweise Startsprung vom Startblock oder Beckenrand oder aus dem Unterwasserabstoß ▪ Am Ende der Tauchstrecke muss ein in ca. 2m Tiefe liegender Tauchring berührt werden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tauchen deutlich unterhalb der Wasseroberfläche (ca. 1m) <p>Nicht akzeptiert wird</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schwimmen ohne Atmung dicht an/unterhalb der Wasseroberfläche ▪ Kein Berühren des Tauchringes <p>Hinweis: Vor dem Tauchen höchstens 2-3 mal ruhig einatmen; Hyperventilation verboten</p>				
2. 100m – Zeitschwimmen, davon die ersten 50m Kraulschwimmen und die letzten 50m Brustschwimmen (1 Versuch)	<p>Zeitlimit:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Frauen</td> <td style="width: 50%;">Männer</td> </tr> <tr> <td>2:10 sec</td> <td>2:00 sec</td> </tr> </table> <p>Regelgerechte Ausführung in Anlehnung an die gültigen Wettkampfbestimmungen der jeweiligen Schwimmtechnik</p>	Frauen	Männer	2:10 sec	2:00 sec
Frauen	Männer				
2:10 sec	2:00 sec				

B. Turnen

Disziplin	Anforderungen	Leistungskriterien
3. Boden Frauen und Männer (Mattenbahn 12m, max. 2 Versuche)	Eine fließend geturnte Bewegungs- verbindung aus: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufschwingen in den Handstand, Abrollen ▪ oder Rücksenken in die Schrittstellung ▪ Rolle rückwärts durch den Hockstütz ▪ oder in den Handstand ▪ Anlauf, Anhüpfer und Rad 	<p><u>Fließende</u> Übungsverbindung</p> <p>Körperstreckung, Erreichen der Senkrechten, kontrolliertes Abrollen und Aufstehen ohne Zuhilfenahme der Hände;</p> <p>zügiges Aufrichten des Rumpfes</p> <p>Streckung der Arme mit deutlichem Anheben des Kopfes und der Schulter, beidbeinige Landung</p> <p>Rücksenken in die Schrittstellung</p> <p>Körper- und Hüftstreckung, durch die Senkrechte geturnt, Nacheinander beim Aufsetzen der Hände und Füße, fließender Übergang aus dem Anlauf und Anhüpfer</p>
4. Reck ca. schulterhoch Frauen und Männer (max. 2 Versuche)	Eine fließend geturnte Bewegungs- verbindung aus: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufschwung vorlings rückwärts ▪ Unterschwung aus dem Stütz oder Stand 	<p>Fließende Übungsverbindung</p> <p>Fließendes Aufrichten in den Stütz; beibehalten des Ristgriffs</p> <p>deutliches Öffnen des Arm-Rumpfwinkels, deutliche Hüftstreckung; deutliche Bewegung nach vorne oben</p>

C. Gymnastik

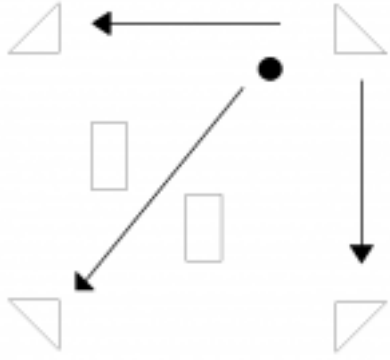
5. Bewegungskombination mit dem Sprungseil (max. 2 Versuche)	Beobachtungskriterien
<p>Exakte Reproduktion einer Bewegungskombination mit dem Sprungseil (siehe folgende Beschreibung und Video)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 Schlussprüge mit Zwischenfederung am Ort ▪ 8 Laufschrirte vorwärts mit 4 Seildurchschlägen vorwärts (2er-Rhythmus; der Seildurchschlag erfolgt bei jedem 2. Laufschrirte, beginnend mit dem 1. Laufschrirte) ▪ 2 Schlussprüge mit Zwischenfederung am Ort ▪ 9 Laufschrirte vorwärts mit 3 Seildurchschlägen vorwärts (3er-Rhythmus; der Seildurchschlag erfolgt bei jedem 3. Laufschrirte, beginnend mit dem 1. Laufschrirte) ▪ 2 Schlussprüge mit Zwischenfederung am Ort ▪ 4 Schlussprüge ohne Zwischenfederung am Ort 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtigkeit der Bewegungskombination ▪ Einhaltung der rhythmischen Vorgabe (siehe Video) ▪ fließende Übergänge ▪ Koordination von Körper- und Seilbewegung

D. Leichtathletik

Disziplin	Leistungsanforderungen (Mindestanforderungen)		
6. Weitsprung (max. 3 Versuche) Nach den offiziellen Wettkampfregele	Leistungsmineum:	Frauen 3,60m	Männer 4,75m
7. 2000m -Lauf (max. 1 Versuch)	Leistungsmineum:	Frauen 11:00 min	Männer 9:30 min

E. Sportspiel

Bewerberinnen und Bewerber wählen bei der Anmeldung zum Eignungstest ein Sportspiel. Zur Auswahl stehen: Fußball, Handball, Basketball oder Volleyball

Sportspiel	Prüfungsinhalte und Beobachtungsschwerpunkte
<p>8a. Fußball Zur Überprüfung der sportartspezifischen Spielfähigkeit werden technische und taktische Kompetenzen in einer komplexen Spielform überprüft.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Es wird mit je 6 Spielern/Spielerinnen in der Überzahl-Spielform 4:2 max. 5 Minuten gespielt. ▪ Die Überzahl-Spielform wird (mit 2 Ballkontakten) entsprechend der Skizze organisiert. 	 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zielgenaues Zuspielen (Flachpässe), ▪ sicheres Ballstoppen (z.B. Innenseite), situati-

	<p>onsangemessenes Wahrnehmen und Nutzen der Freiräume zum Abspielen sowie halbaktive Defensivarbeit (der in Unterzahl spielenden).</p>
<p>8b. Handball Die Spielfähigkeit im Handball wird im Spiel 6:6 auf 1 Tor überprüft.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jede Bewerberin/jeder Bewerber muss jede Position spielen ▪ Es wird in der Regel die 6:0 Abwehr gespielt. 	<p>Beobachtungskriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zweckmäßige Entscheidungs- und Wahrnehmungsfähigkeit in Spielsituationen ▪ Mannschaftsdienliches Verhalten und Regelsicherheit ▪ Angriff: situationsgerechtes Verhalten im Positionsspiel, zügiges und zielgenaues Passspiel, Erkennen von Anspiel- und Torwurfmöglichkeiten und deren Nutzung ▪ Abwehr: situationsgerechtes Verhalten im Positionsspiel
<p>8c. Basketball Bei der Überprüfung der Spielfähigkeit im Basketball wird im 5:5 das Abwehr- und Angriffsverhalten überprüft.</p> <p>Es wird Mann-Mann-Verteidigung gespielt.</p>	<p>Abwehr</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundstellung zwischen Gegner und Korb ▪ Front zum Gegner; Rücken zum Korb ▪ Mitlaufen bei Gegnerbewegung ▪ Helfen/Übernehmen, wenn benachbarte Spieler überspielt werden ▪ zum Rebound gehen ▪ Umschalten auf Angriff <p>Angriff</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schnellangriff initiieren und mitlaufen ▪ Sich anspielbar verhalten Außen- und Brettpositionen einnehmen ▪ Schneidebewegungen zum Korb machen und wieder auf freien Positionen anbieten ▪ Korbwurf- und Durchbruchmöglichkeiten nutzen ▪ Zum Offensivrebound gehen/Rückraum sichern
<p>8d. Volleyball Die spezielle Spielfähigkeit wird im Kleinfeld-Volleyball (3:3) überprüft.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aufschlag: leicht anzunehmende Aufschläge von unten ▪ Annahme: situationsangemessenes oberes und unteres Zuspiel ▪ Angriffsaufbau: im oberen Zuspiel ▪ Angriff: situationsangemessener Angriffsschlag ▪ Abwehr: situationsangemessenes oberes/unteres Zuspiel oder Abwehrbagger ▪ Grundvoraussetzung für alle Aktionen sind volleyballspezifische Bewegungen zum Ball