

- Didaktik Sport
- Forschungsstelle für Angewandte Sportwissenschaften
- Allgemeiner Hochschulsport



Anforderungen der sportpraktischen Prüfungen für das Lehramt Grundschule nach alter LPO I (Studienbeginn **vor** WS 08/09)

Prüfungszeitraum: Frühjahr 2012

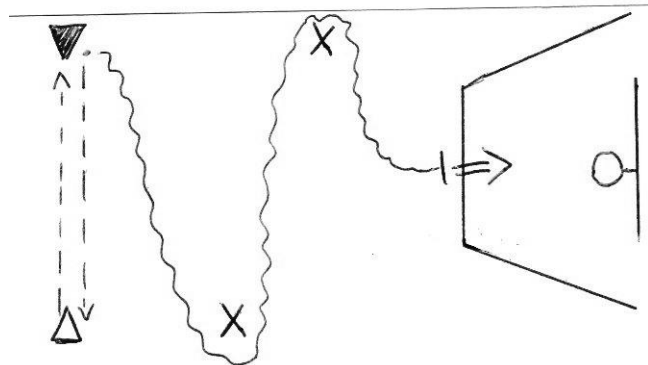
Inhalt

Ballspiele:	3
Basketball	3
Fußball	3
Handball	4
Volleyball	4
Bewegen im Wasser / Schwimmen	4
Bewegungsgrundformen/ Sich zu Musik bewegen/ Gymnastik und Tanz.....	5
Gymnastik ohne Handgerät.....	5
Tanz	7
Gymnastik mit Handgerät	10
Laufen, Springen, Werfen/ Leichtathletik	12
Lauf.....	12
Sprung	12
Wurf.....	12
Turnen an Geräten/ Gerätturnen.....	13
Boden	13
Reck	13
Stufenbarren	14
Kasten.....	14

Ballspiele:

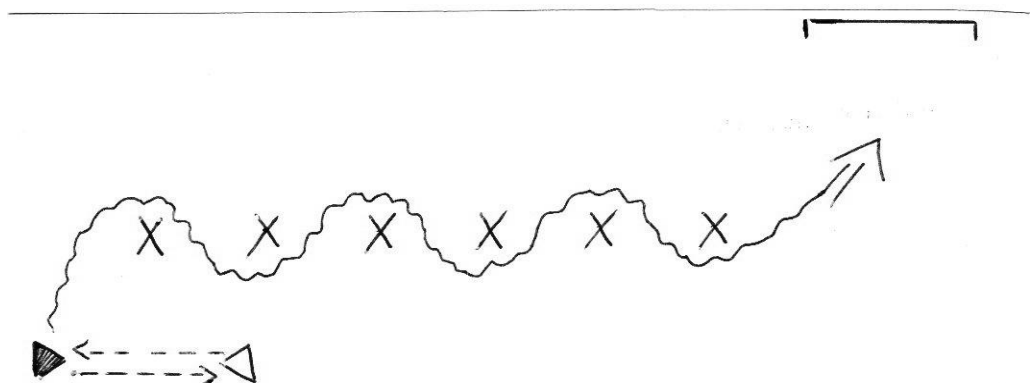
Basketball

Mit Partner: Mehrmals variabel passen über ca. 7 Meter – Dribbling (mit Handwechsel) – Stoppschritt – Standwurf (2 Versuche)



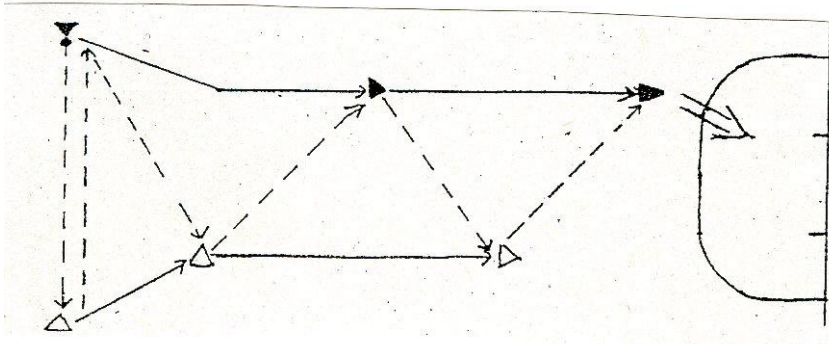
Fußball

Mit Partner: Mehrmals passen und Ballannahme im Stand über 10 – 12 Meter – Slalomdribbling – Torschuss (2 Versuche, nur bei starkem Regen in der Halle)



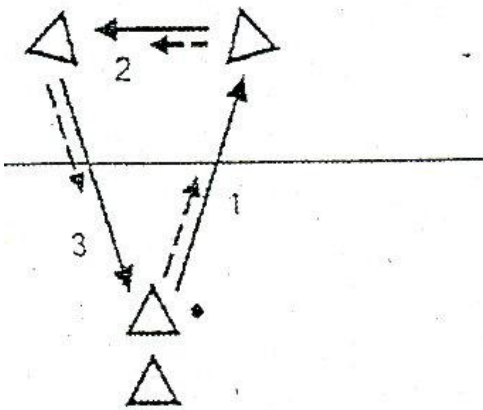
Handball

Mit Partner: Mehrmals variabel passen li und re im Stand über 9 Meter – passen mit Partner in der Vorwärtsbewegung – Torwurf als Schlagwurf (2 Versuche)



Volleyball

Oberes und unteres Zuspiel im Dreieck mit Nachlaufen



Bewegen im Wasser / Schwimmen

Demonstration der Technik des **Brustschwimmens** und einer **zweiten international zugelassenen Schwimmart** nach Wahl des Prüfungsteilnehmers über **50 m, einschließlich Start und Wenden**.

Bewegungsgrundformen/ Sich zu Musik bewegen/ Gymnastik und Tanz

Demonstration von:

Gymnastik ohne Handgerät

(Einzel- oder Partnergestaltung)

Takt	ZZ	Bewegungsformen
1 - 8	1-8	Step Touch re beginnend, Handclaps auf Backbeat und Offbeat (Zählzeiten 2, 4, 6, (7) und (offbeat), 8)
9 - 10	1-8	Gehen nach re, re Fuß beginnt, ½ Drehung li auf Zählzeit 8
11 - 12	1-8	Gehen nach li, re Fuß beginnt, ½ Drehung li auf Zählzeit 8
13 - 14	1-8	Wdh: Takt 9 - 10
15 - 16	1-8	Wdh: Takt 11 - 12
17	1-4	Gehen nach vorne, re Fuß beginnt
18	5-8	Lunge Side re, Lunge Side li
19	1-4	Wdh. Takt 17
20	5-8	Wdh. Takt 18
21 - 22	1-8	Ausfallschritt mit seitgestelltem Bein, Oberkörper-Shift re – li – re – li
23	1-2	Ausfallschritt li mit vorgestelltem Bein, re Arm Point (vorne), Blick nach vorne
	3-4	Ausfallschritt absenken, re Arm Point (unten), Blick über li Schulter
24	5	re Fuß kreuzt hinter li Fuß
	6	3/4 Drehung re auf re Fuß
	7	li Fuß anstellen
	8	re Fuß anstellen
25 - 26	1-8	Kick re, re Fuß anstellen, Kick li, li Fuß anstellen, Kick re, Cross-Kick li, Kick re, re Fuß anstellen
27 - 28	1-8	Wdh. Takt 25 – 26, li beginnend

29 - 30	1-8	re kreuzt vor li, li Tap zur Seite – li Arm Point (oben), li kreuzt vor re, re Tap zur Seite - re Arm Point (oben), re kreuzt vor li, li Tap zur Seite – li Arm Point (oben), li kreuzt vor re, 1/2 Drehung re
31	1-4	Grätschstand (hüftbreit), re Arm Point (vorne), li Arm kreuzt über re Arm, Hüfte 2x nach vorne schieben – Arme drücken gestreckt seitlich vom Körper nach hinten (Finger geschlossen)
32	5-8	Grätschstand (hüftbreit), re Arm Point (vorne), li Arm kreuzt über re Arm, ZZ 7: re Oberarm parallel zum Boden, re Unterarm senkrecht nach oben, li Hand „klappt“ in Ellbeuge des re Arms (Finger geschlossen) ZZ (7)+: li Unterarm „klappt“ senkrecht nach oben, re Hand kommt an Ellbogen des li Arms ZZ 8: siehe ZZ 7
33 - 34	1-8	4 Sprünge diagonal vw, re – li – re – li Variante 1: ZZ 2, 4, 6, 8 Fuß anstellen Variante 2: ZZ +2, +4, +6, +8 federn
35 - 36	1-8	1/1 Schrittdrehung re, Cha Cha re mit großem Armkreis über innen, Box (li vw, re kreuzt vor li, li rw, re ran)
37 - 38	1-8	Takt 35 + 36 gegengleich
39 - 46	1-8	eigene Gestaltung aus dem Bereich Gymnastik mit Schlusspose am Ende

Bewertet werden:

1. Kreativität / Umsetzung der Idee, Musik (Choreographie)
2. Schwierigkeit, Vielfalt der Tanzschritte und Variation im Raumweg
3. Technik
4. Rhythmus
5. Ausführung und tänzerischer Ausdruck

Tanz

Takt	ZZ	Schritte	Armbewegungen
1	1-4	4 Gehschritte vw gekreuzt	Arme schwingen locker mit
2	5-8	re Bein Ausfallschritt re, re kreuzt vor li, li Bein Ausfallschritt nach li, li kreuzt vor re	Ellenbogencheck re, Ellenbogencheck li
3	1-2	re kreuzt vor li, 1/1 Drehung nach li	
	3	tief in die Hocke gehen	Hände auf Boden
	4	Sprung in den Grätschstand	re zeigt diagonal nach oben re
4	5 u 6	gehüpfte ½ Drehung auf li Bein, auf ZZ 6: Tap mit re Bein	Schwungarm re beschreibt Halbkreis über Kopf
	7 u 8	Gehüpfte ½ Drehung auf li Bein zurück, auf ZZ (7) und : Tap mit re Bein, auf ZZ 8: Schlusstand	Schwungarm re beschreibt Halbkreis zurück über Kopf
5	u 1-4	Sprung in Grätschstand	Schultern schieben abwechselnd nach vorne unten, re beginnt
6	5	Sprung in den Liegestütz	
	6-7	re Knie, li Knie zu Boden führen	
	8	Sprung zurück in Hocke	
7	1-2	aus der Hockstellung li Bein nach re strecken	re Arm nach oben gestreckt
	3-4	aus der Hockstellung re Bein nach li strecken	li Arm nach oben gestreckt
8	5-8	Auf ZZ 5: li vor re Bein aufstellen, in drei Schritten (re – li – re) 1/1 Drehung re in Schlusstand	
9	1-4	P1: vier Schritte diagonal vw re, re beginnt P2: vier Schritte diagonal vw li, li beginnt	Arme schwingen locker mit

10	5-8	P1: Tap sw re, Tap sw li P2: Tap sw li, Tap sw re	P1: re Hand: li Schulter, re Schulter, tief, gegengleich P2: li Hand: re Schulter, li Schulter, tief, gegengleich
11	1-4	Slide rw in Schlußstellung, Slide rw in Grätschstellung	Arme schieben nach vorne und unterstützen die Rückwärtsbewegung
12	5-8	Grätschstellung	li Arm gestreckt nach li, re Hand streift über li Hand, Arm, Schultern in die Streckung nach re (Armspannung!), Wdh. Gegengleich
13	1-4	Grätschstellung	re Hand klopft 2x vor dem Körper angespannt nach unten, auf ZZ 2: Streckung des re Arms nach re, Faust bleibt, Wdh. gegengleich
14	5-8	Grätschstellung	beide Hände klopfen übereinander 2x vor dem Körper angespannt nach unten, auf ZZ 6: Streckung beider Arme zur Seite, Faust bleibt, Wdh. auf ZZ 7-8
15	1-4	Sprung in Grätschstand	Schultern schieben abwechselnd nach vorne unten, re beginnt
16	5-8	P1: vier flache, tiefe Nachstellschritte nach li hinter P2 P2: wippt in tiefer Position mit li Knie nach innen	P1 und P2: Hände auf den Knien
17	1-2	P1: tiefe Grätschstellung hinter P2 P2: tiefe Grätschstellung	P1: li Unterarm auf Rücken von P2, Kinn stützt auf re Handrücken P2: Hände auf den Knien
	3-4	P1 und P2: zwei tiefe Schritte vw, re beginnt	
18	5	P1: Schlußstand P2: $\frac{3}{4}$ Drehung re um P1 an re Seite von P1	P1: Arme nach oben gestreckt

	6-8	P2: in Hocke an re Bein von P1, Bodyrole nach oben P1: auf ZZ 7: ¼ Drehung nach re über re Bein Richtung P2	P2: Hände um Taille von P1 P1: auf ZZ 7: Arme ab
19	1-2	P1 und P2: re Fuß – li Fuß	
	3-4	P1 und P2: re Knie – li Knie	
20	5-6		re Hand geben in Brusthöhe, re Schulter an re Schulter ziehen
	7-8		2x re Faust aneinander „schlagen“
21	1-2	P2: weicht mit Kopf 2x aus	P1: schlägt pantomimisch mit re Hand nach li / re
	3-4	P2: ½ Drehung nach li und fällt rw in Arme von P1	
22	5-6	P1: dreht P2 um & steigt mit li Bein über ihn (ZZ 5), legt P2 in Liegestütz mit gebeugten Armen ab (ZZ 6)	
	7-8	P1: springt in Liegestütz über P2	
23	1-2	P1: drückt sich aus gebeugten Armen hoch – tief	
	3-4	P1: dreht sich über li Bein nach re in Liegestützhaltung rücklings mit gebeugten Beinen	
24	5-6	P2: aufrollen über Fersensitz in den Kniestand	
	7-8	P1: Kick re (ZZ 8) P2: wirft Kopf sanft nach hinten (ZZ 8)	
25	1-2	P1: ¼ Drehung sitzend nach li P2 ¼ Drehung sitzend nach re	
	3-4	auf ZZ 4: in Grätschsitz	auf ZZ 4: Arme nach vorne
26	5-6	ZZ 5: Beine zusammen gestreckt nach vorne	ZZ 5: Arme gesteckt zur Seite ZZ 6: Hände an Knie

		ZZ 6: Beine anhocken	
	7-8	ZZ (7) und : Beine angehockt grätschen ZZ 8: Beine angehockt schließen	

Partner- oder Gruppengestaltung (max. 4 StudentInnen) aus dem Bereich Tanz mit anschließender kleiner Eigenchoreographie (auch aus anderen Tanzbereichen) über ca. 1:30 min

Bewertet werden:

1. Kreativität / Umsetzung der Idee, Musik (Choreographie)
2. Schwierigkeit, Vielfalt der Tanzschritte und Variation im Raumweg
3. Technik
4. Rhythmus
5. Ausführung und tänzerischer Ausdruck

Abkürzungsverzeichnis:

re = rechts, li = links, vw = vorwärts, rw = rückwärts, sw = seitwärts

Gymnastik mit Handgerät

Selbst choreographierte Einzelgestaltung aus dem Bereich Gymnastik mit Handgerät unter Verwendung eines der folgenden Handgeräte:

1. BAND
2. BALL (Gymnastikball, Basketball, Fußball, Handball und Volleyball)
3. SEIL
4. REIFEN

Zeit: mind. 1:45 min, freie Musikauswahl (passend zum Handgerät)

Mindestens eine Minute der **Gymnastik mit Handgerät** muss mit einem **klassischen Handgerät** (siehe oben) demonstriert werden. Die restliche Zeit darf fakultativ auch mit einem **alternativen Handgerät** gefüllt werden.

Bewertet werden:

1. Kreativität / Umsetzung der Idee, Musik (Choreographie)
2. Schwierigkeit, Vielfalt der Tanzschritte und Variation im Raumweg
3. Technik (handgerätspezifisch)
4. Rhythmus
5. Ausführung und tänzerischer Ausdruck

Laufen, Springen, Werfen/ Leichtathletik

Demonstration von Techniken

Lauf

Sprint von etwa 20 – 30 Metern (Tiefstart nach Startkommando). Jeder Prüfling hat 2 Versuche.

Sprung

Weitsprung oder Hochsprung

a) Weitsprung:

Demonstration einer Weitsprungtechnik (Schritt-, Lauf- oder Hangsprungtechnik)

Jeder Prüfling hat zwei Versuche.

b) Hochsprung:

Demonstration einer Hochsprungtechnik (Flop oder Straddle)

Jeder Prüfling hat zwei Versuche.

Wurf

Demonstration des Ballweitwurfs (200 g) aus dem Fünfschritt-Anlauf. Jeder Prüfling hat zwei Versuche.

Turnen an Geräten/ Gerätturnen

Demonstration turnerischer Grundformen am Reck oder Stufenbarren, am Boden und einem Sprunggerät; weitere verbindende bzw. ergänzende Übungsteile sind möglich;

Boden

Kürübung mit folgenden Pflichtteilen: Handstand, Handstandstützüberschlag sw. (Rad), Rolle vw., Sprungrolle

Bewertet werden:

1. Kreativität / Umsetzung der Idee
2. Schwierigkeit und Vielfalt der Elemente
3. Technik
4. Ausführung und Ausdruck

Reck

(schulterhoch)

Hüft-Aufschwung vl. rw. - Hüft-Umschwung vl. rw. –

Niedersprung - Felgunterschwung vl.

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck

Stufenbarren

Aus dem Außenseitstand vor dem niederen Holm - Aufhocken beider Beine auf den niederen Holm - Kreuzwiegriff am hohen Holm, Seitspreizen des re Beins, 1/2 Drehung zum Hockhangstand links – rechtes Bein in Vorhalte - Hüftaufschwung vorl. rück. zum Stütz am hohen Holm - Unterschwingung mit Aufsetzen eines Beines zum Außenseitstand rücklings. Die Übung kann auch gegengleich geturnt werden.

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck

Kasten

Sprunghocke über quergestellten Kasten; Höhe 1,10m (2 Versuche)

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck