

- Didaktik Sport
- Forschungsstelle für Angewandte Sportwissenschaften
- Allgemeiner Hochschulsport



Anforderungen der sportpraktischen Prüfungen für das Lehramt Grundschule mit Studienbeginn im WS10/11

Prüfungszeitraum: Frühjahr 2012

Inhalt

BB/VB/HB/FB (Ballspiele)	3
Prüfungsleistung: 1 Spiel aus BB/FB/HB/VB (nicht gewählt in Staatsexamensprüfung).....	3
Staatsexamen: Demo: 2 aus BB/FB/HB	3
Laufen, Springen, Werfen.....	5
Prüfungsleistung: Sprint	5
Staatsexamen: Demo: Sprung (Weit- oder Hochsprung); Wurf (Ball oder Schleuderball)	5
Bewegen im Wasser/ Schwimmen.....	6
Prüfungsleistung: Sprint	6
Staatsexamen: Demo: Brust; weitere international zugelassene Schwimmart.....	6
Turnen an Geräten/ Akrobatik	7
Prüfungsleistung: Sprung	7
Staatsexamen: Reck (Studenten) oder Stufenbarren (Studentinnen); Boden.....	7
Bewegungsgrundformen/ Sich zu Musik bewegen.....	9
Prüfungsleistung: Gymnastik ohne HG zu Musik	9
Staatsexamen: Gymnastik mit Handgerät; Tanz	11
Körpergefühl entwickeln/ gesundheitsorientierte Fitness	15
Prüfungsleistung: Ausdauerleistung.....	15
Anhang	16
Schulterstand.....	16
Beckenstand	18
Fliegerfiguren	20

BB/VB/HB/FB (Ballspiele)

Prüfungsleistung: 1 Spiel aus BB/FB/HB/VB (nicht gewählt in Staatsexamensprüfung)

Spiel: 1 aus Basketball, Volleyball, Handball oder Fußball.

Prüfungsform: Spielfähigkeit 3 gegen 3 im Kleinfeld, Spielzeit ca. 2 x 5 Minuten

Bewertet werden:

1. Technische Fertigkeiten: Folgende sportartspezifischen Techniken müssen gezeigt werden:

Basketball: Ball passen und fangen, Korbwurf oder Korbleger, Dribbling und Rebound

Handball: Ball passen und fangen, Torwurf

Fußball: Ball passen und stoppen, Ball führen, Torschuss

Volleyball: Ball annehmen und abwehren, Ball zuspielen, Angriffsschlag im Stand oder Sprung, Aufschlag von unten oder oben

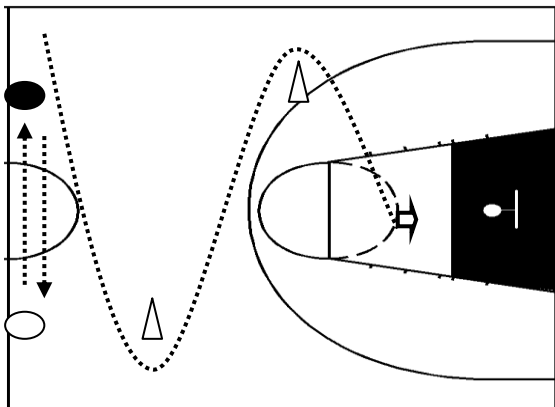
2. Taktische Fertigkeiten: Handlungsfähigkeit in Angriff und Abwehr: positionsspezifische und situationsgemäße Anwendung der Techniken, Realisierung sportartspezifischer Ball- und Laufwege

Die Kenntnis grundlegender ballsportartenspezifischer Regeln, die für den Schulsport Relevanz haben, wird vorausgesetzt.

Staatsexamen: Demo: 2 aus BB/FB/HB

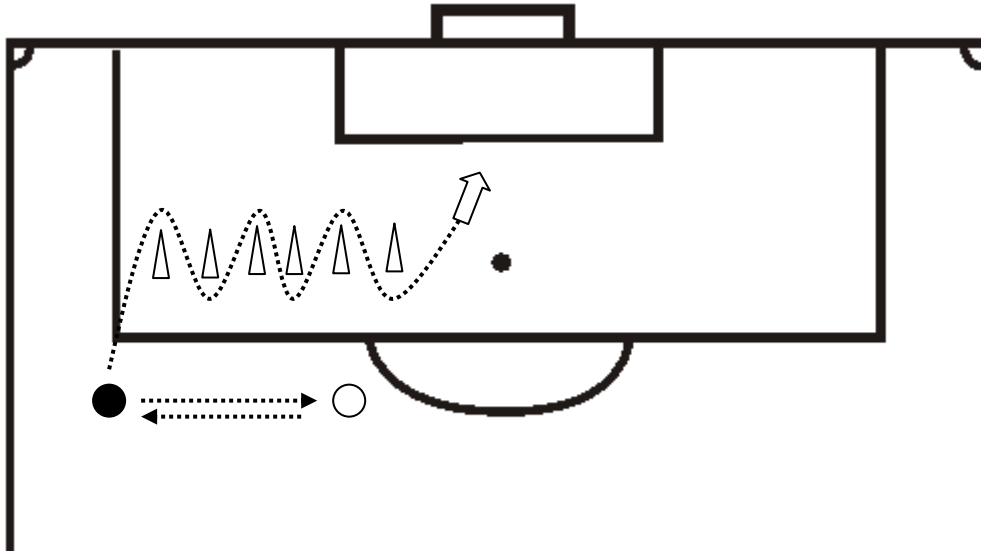
Demonstration: 2 aus Basketball, Fußball oder Handball.

Basketball: Mit Partner: Mehrmals variabel passen über ca. 7 Meter – Dribbling (mit Handwechsel) – Stoppschritt – Sprungwurf (außerhalb der schwarz markierten Fläche). 2 Versuche sind erlaubt.



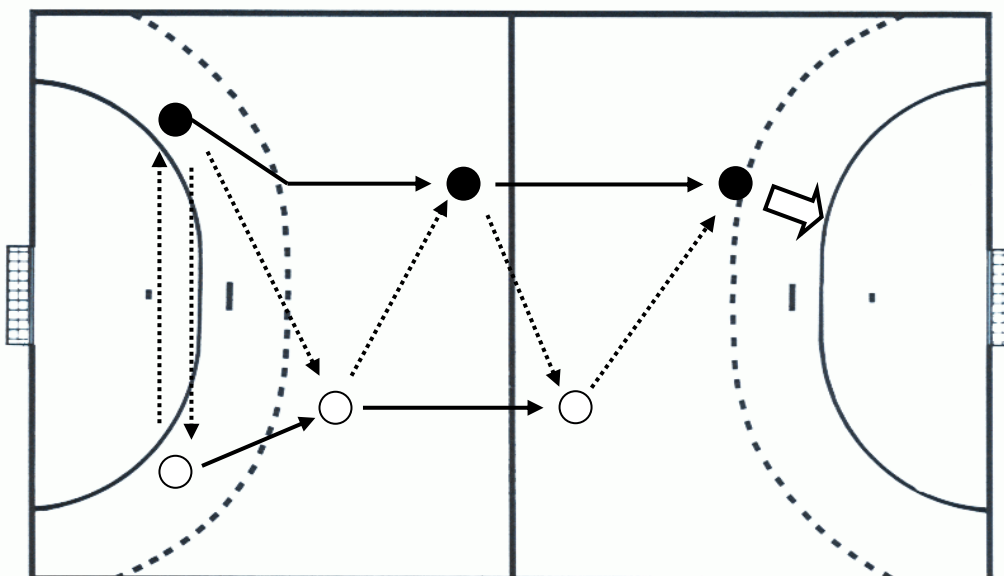
Fußball: Mit Partner: Mehrmals passen und Ballannahme im Stand über 10 – 12 Meter – Slalomdribbling – Torschuss (aus ca. 12 Meter Entfernung). 2 Versuche sind erlaubt. Prüfung nur bei starkem Regen in der Halle.

Linksfüßler dürfen alternativ auch von rechts starten



Handball: Mit Partner: Mehrmals im Stand über 9 Meter passen (1 Variante) – passen mit Partner in der Vorwärtsbewegung – Torwurf als Schlag- oder Sprungwurf. 2 Versuche sind erlaubt.

Linkshänder dürfen auch alternativ von rechts starten!



Laufen, Springen, Werfen

Prüfungsleistung: Sprint

(100m auf Zeit)

Note	Zeit Studentinnen	Zeit Studenten
1,0	15,0	13,5
1,3	15,4	13,9
1,7	15,8	14,3
2,0	16,2	14,7
2,3	16,6	15,1
2,7	17,0	15,5
3,0	17,4	15,9
3,3	17,8	16,3
3,7	18,2	16,7
4,0	18,6	17,1
4,3	19,0	17,5
4,7	19,4	17,9
5,0	ab 19,41	ab 17,91

Staatsexamen: Demo: Sprung (Weit- oder Hochsprung); Wurf (Ball oder Schleuderball)

1. 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.

2. WURF: Ballweitwurf oder Schleuderball

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

b) Schleuderball: Demonstration der Schleuderballwurftechnik. Jeder Prüfling hat zwei Versuche.

Bewegen im Wasser/ Schwimmen

Prüfungsleistung: Sprint

50m auf Zeit (einschließlich Start und Wende) in einer **international zugelassenen Schwimmart** nach Wahl des Prüfungsteilnehmers.

Note	Studentinnen 50m		Studenten	
	Brust bis	Freistil bis	50m Brust	50m Freistil
1,0	0:48,0	0:44,0	0:44,0	0:40,0
1,3	0:50,0	0:46,0	0:46,0	0:42,0
1,7	0:52,0	0:48,0	0:48,0	0:44,0
2,0	0:54,0	0:50,0	0:50,0	0:46,0
2,3	0:56,0	0:52,0	0:52,0	0:48,0
2,7	0:58,0	0:54,0	0:54,0	0:50,0
3,0	1:00,0	0:56,0	0:56,0	0:52,0
3,3	1:02,0	0:58,0	0:58,0	0:54,0
3,7	1:04,0	1:00,0	1:00,0	0:56,0
4,0	1:06,0	1:02,0	1:02,0	0:58,0
4,3	1:08,0	1:04,0	1:04,0	1:00,0
4,7	1:10,0	1:06,0	1:06,0	1:02,0

Staatsexamen: Demo: Brust; weitere international zugelassene Schwimmart

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

Turnen an Geräten/ Akrobatik

Prüfungsleistung: Sprung

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

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck

Staatsexamen: Reck (Studenten) oder Stufenbarren (Studentinnen); Boden

Demonstration turnerischer Grundformen und teils zugehöriger Hilfestellungen:

Reck (Studenten):

Teil 1: Folgende Pflichtelemente müssen **synchron** am Reck geturnt werden:

1. Hüftaufschwung vorlings rückwärts
2. Hüftumschwung vorlings rückwärts
3. Niedersprung
4. Felgunterschwing vorlings

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck
3. Synchronität

Teil 2: Demonstration der Hilfestellung bei einem frei zu wählenden Turnelement am Reck. Die Übung wird zweimal geturnt, wobei jeder Partner einmal die Hilfestellung übernimmt. Bewertet wird die korrekte Ausführung der Hilfestellung.

Stufenbarren (Studentinnen):

Teil 1: Folgende Pflichtelemente müssen **synchron** am Stufenbarren geturnt werden:

1. Außenseitstand vor dem niederen Holm - Aufhocken beider Beine auf den niederen Holm
2. Kreuzwiegriff am hohen Holm – Seitspreizen des rechten Beins – halbe Drehung zum Hockhangstand links – rechtes Bein in Vorhalte
3. Hüftaufschwung vorlings rückwärts zum Stütz am hohen Holm
4. Hohe Wende

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck
3. Synchronität

Teil 2: Demonstration der Hilfestellung bei einem frei zu wählenden Turnelement am Stufenbarren. Die Übung wird zweimal geturnt, wobei jeder Partner einmal die Hilfestellung übernimmt. Bewertet wird die korrekte Ausführung der Hilfestellung.

Boden:

Demonstration turnerischer Grundformen und zugehöriger Hilfestellungen:

Teil 1: Die Bodenkürdemonstration erfolgt als Partnerkürübung und geht über mindestens 2 Bahnen. Innerhalb der Kürübung müssen folgende akrobatische Pflichtelemente am Boden geturnt werden (nähere Erläuterungen siehe Anhang), wobei beide Funktionen/ Positionen jeweils von beiden Partnern gezeigt werden müssen.

1. Schulterstand (eine der vier Varianten)
2. Beckenstand (eine der vier Varianten)
3. Fliegerfiguren (eine der vier Varianten)

Weiter sind folgende turnerische Pflichtelemente einzubauen:

4. Handstand
5. Handstandstützüberschlag seitwärts (Rad)
6. Rolle rückwärts
7. Sprungrolle
8. Strecksprung mit halber Drehung

Weitere turnerische Elemente dürfen in die Bodenkür eingebaut werden.

Bewertet werden:

1. Kreativität / Umsetzung der Idee, Musik (Choreographie)
2. Schwierigkeit und Vielfalt der Elemente
3. Technik
4. Ausführung und Ausdruck
5. Sicherheitsregeln

Teil 2: Demonstration der Hilfestellung beim Handstand. Die Übung wird zweimal geturnt, wobei jeder Partner einmal die Hilfestellung übernimmt. Bewertet wird die korrekte Ausführung der Hilfestellung.

Bewegungsgrundformen/ Sich zu Musik bewegen

Prüfungsleistung: Gymnastik ohne HG zu Musik

Tanzpräsentation: 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

Staatsexamen: Gymnastik mit Handgerät; Tanz

Demonstration von:

1. Gymnastik mit Handgerät

Selbst choreographierte Einzelgestaltung aus dem Bereich Gymnastik mit Handgerät (Zeit: mind. 1:45 min; Musikauswahl frei, jedoch passend zum Handgerät) unter Verwendung eines der folgenden Handgeräte:

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

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

2. Tanz

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

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	gehüpft ½ Drehung auf li Bein, auf ZZ 6: Tap mit re Bein	Schwungarm re beschreibt Halbkreis über Kopf

	6		
	7 u 8	Gehüpfte ½ Drehung auf li Bein zurück, auf ZZ (7) <u>und</u> : 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 wird zu Boden geführt	
	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 nach hinten in Schlusstellung, Slide nach hinten 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 aufbauen), 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: Schlusstand P2: ¼ 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 6: Beine anhocken	ZZ 5: Arme gesteckt zur Seite ZZ 6: Hände an Knie
	7- 8	ZZ (7) und : Beine angehockt grätschen ZZ 8: Beine angehockt schließen	

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

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

Körpergefühl entwickeln/ gesundheitsorientierte Fitness

Prüfungsleistung: Ausdauerleistung

Coopertest (12 Minuten-Lauf)

Note	(Mindest-) Laufleistung in Metern	
	Studentinnen	Studenten
1,0	2400	2800
1,3	2350	2750
1,7	2300	2700
2,0	2250	2650
2,3	2200	2600
2,7	2100	2500
3,0	2000	2400
3,3	1900	2300
3,7	1800	2200
4,0	1700	2100
4,3	1600	2000
4,7	1500	1900
5,0	1400	1800

Anhang

Schulterstand

1. Variante: Schulterstand auf den Händen



2. Variante: Schulterstand auf der Bank



3. Variante: Schulterstand auf den Knien



4. Variante: Schulterstand auf der Bank (rücklings)



Beckenstand

1. Variante: Stand auf dem Becken



2. Variante: Kniewaage



3. Variante: Einbeinstand



4. Variante: Kniestand



Fliegerfiguren

1. Variante: Flieger



2. Variante: Stützwage mit Partner



3. Variante: Flieger auf den Unterschenkeln



4. Variante: Flieger rücklings

