

- Didaktik Sport
- Forschungsstelle für Angewandte Sportwissenschaften
- Allgemeiner Hochschulsport



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

---

Prüfungszeitraum: Frühjahr 2012

## Inhalt

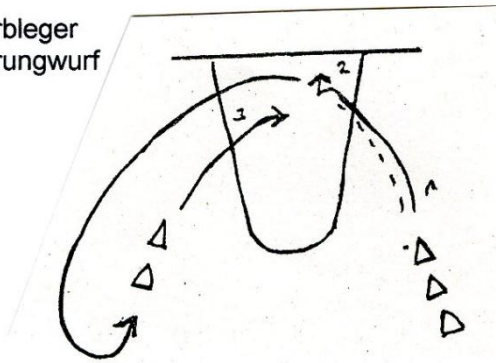
Ballspiele.....	3
Basketball .....	3
Fußball .....	3
Handball .....	4
Volleyball .....	4
Gerätturnen.....	5
Studenten .....	5
Boden .....	5
Barren .....	5
Reck .....	6
Kasten .....	6
Studentinnen.....	6
Boden .....	6
Reck .....	7
Stufenbarren .....	7
Kasten .....	7
Schwebebalken.....	8
Gymnastik und Tanz .....	8
Gymnastik ohne Handgerät.....	8
Tanz (Hip Hop).....	10
Gymnastik mit Handgerät .....	14
Leichtathletik.....	15
Lauf.....	15
Weitsprung.....	15
Hochsprung .....	15
Ballweitwurf oder Kugelstoß.....	15
Schwimmen .....	15

## Ballspiele

### Basketball

#### 1) Zirkel mit fünf Spielern

- a. Korbleger
- b. Sprungwurf

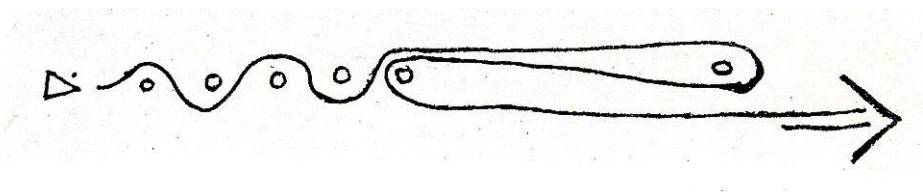


#### 2) 3 gegen 3 auf einen Korb

(Ballbesitzwechsel nach Defensivrebound oder Korberfolg)

### Fußball

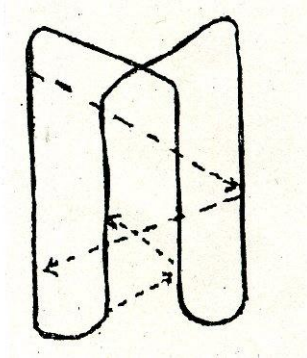
#### 1) Slalomdribbling mit Torschuss



#### 2) 3 gegen 3 bzw. 4 gegen 4 auf ein Tor

## Handball

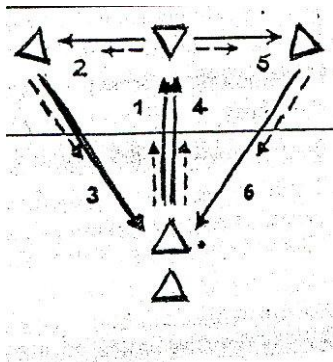
- 1) a) Passen und Fangen im Lauf (Abst. 4m)  
b) Kreuzen  
c) siehe a) (Abst. 10m)



- 2) 3 gegen 3 auf ein Tor (Wechsel der Positionen)

## Volleyball

- 1) Oberes Zuspield mit Nachlaufen



- 2) Annahme der Aufgabe – Zuspield zu Pos. II bzw. IV

# Gerätturnen

## Studenten

Demonstration turnerischer Grundformen am Boden, Barren, Reck und einem Sprunggerät

(4 Übungen), weitere verbindende bzw. ergänzende Übungsteile sind möglich;

### Boden

Aus dem rhythmischen Anlauf - Radwende (Handstützüberschlag sw. mit 1/4 Drehung) - Rolle rw. zum Hockstand, Rückwärtsrollen mit Strecken der Beine zum flüchtigen, gestreckten Nackenstand (gestreckte Arme seitw. auf dem Boden) - Abrollen vw. zum Stand, aus dem Stand Aufschwingen zum flüchtigen Handstand - Abrollen zum Hockstand - Streck sprung - Anlauf - Sprungrolle.

Bewertet werden:

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

### Barren

Barren schulterhoch; Innenquerstand, Sprung zum Stütz (fakultativ auch Schwungstemme vorwärts); Vor- und Rückschwingen, nach dem 4.ten Rückschwung Aufschwingen zum Oberarmstand, Rückschwingen und Schwingen, Wendekehr (Wende mit 1/2 Drehung vom Gerät) bzw. Drehhocke.

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck

## Reck

Reck schein-, reich- o. sprunghoch; Kippaufschwung, (Ausführungsart freigestellt) Hüftumschwung, Felgunterschwung zum Stand oder Hocke.

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck

## Kasten

1. Versuch: Sprunghocke über den Kasten (längsgestellt, 1,10m)
2. Versuch: s. 1. Versuch oder Handstütz-Sprungüberschlag vw über den Kasten (quergestellt, 1,10m)

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck

## **Studentinnen**

Demonstration turnerischer Grundformen am Reck oder Stufenbarren, Boden, Schwebebalken und einem Sprunggerät (4 Übungen), weitere verbindende bzw. ergänzende Übungsteile sind möglich;

## Boden

Kürübung mit folgenden Pflichtteilen: Handstützüberschlag sw. mit  $\frac{1}{4}$  Drehung gegen die Bewegungsrichtung (Radwende), Handstand, Rolle rw., Sprungrolle.

Bewertet werden:

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

### Reck

Reck schulterhoch; Hüftaufschwung vl.rw. - Hüft-Umschwung vl.rw. – Felgunterschwung

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck

### Stufenbarren

Aus dem Außenseitstand vor dem hohen Holm Vorgrätschen zum Liegehang auf dem niederen Holm - Hüftaufschwung mit Aufsetzen eines Fußes - Senken der Beine zum Hockhangstand - beidbeiniges Aufstemmen zum Stütz am hohen Holm - hohe Wende.

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck

### Kasten

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

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck

## Schwebebalken

**1. Bahn:** Kurzer Anlauf und „Auflaufen“ in den Stand am Balkenende – 2 Nachstellschritte – Schrittsprung – 2 Schritte vorwärts – Nachsetzen des hinteren Beines in die enge Schrittstellung – ½ Drehung im Ballenstand

**2. Bahn:** 2 Schritte vorwärts – Pferdchensprung – Schritt vorwärts Standwaage – Aufrichten – Schritt vorwärts – ½ Drehung auf einem Bein

**3. Bahn:** Schrittfolge nach freier Wahl – Handstützüberschlag sw. mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck

## 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) <b>und</b> (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 (Hip Hop)

<b>Takt</b>	<b>ZZ</b>	<b>Schritte</b>	<b>Armbewegungen</b>
1-4	1-8	freie Gestaltung	-
5	1-4	Running Man re beginnend	Arme re und li des jeweiligen Knies Richtung Boden drücken
6	5-8	Running Man li beginnend	siehe Takt 5
7	1-4	Schritt re seit, Schritt li kreuzt hinter re, Schritt re seit, Schritt li ran	Ellenbogen wird zum jeweils gegengleichen Knie geführt (li Ellenbogen beginnt)
8	5-8	Schritt li seit, Schritt re kreuzt hinter li, Schritt li seit, Schritt re ran	siehe Takt 7 (re Ellenbogen beginnt)
9	1-4	Schritt re seit, li ran Schritt li seit, re ran	Bring up
10	5-8	Scooby re Scooby li	-

11	1-4	<p>ZZ +: re Fuß auf Höhe des li Oberschenkels bringen, re Knie kippt nach außen</p> <p>ZZ 1: Schritt re vw</p> <p>Wdh. li, re li</p>	<p>ZZ +: re Faust klopft auf Innenknöchel des re Fußes</p> <p>ZZ 1: re Faust wird nach außen geführt</p> <p>Wdh. mit selbem Arm</p>
12	5-7	<p>3 Schritte vw (bouncen) re beginnend</p>	<p>ZZ +: Point gekreuzt nach vorne</p> <p>ZZ 1: li Arm (point) diagonal nach oben, re Arm (point) diagonal nach unten</p> <p>ZZ +: Point gekreuzt nach vorne</p> <p>ZZ 2: re Arm (point) diagonal nach oben, li Arm (point) diagonal nach unten</p> <p>ZZ +: Point gekreuzt nach vorne</p> <p>ZZ 3: re und li Arm (point) zur Seite</p>
	8	<p>li kreuzt vor re, 1/2 Drehung re</p>	-
13	1-2	<p>re kreuzt vor li, re ran</p>	<p>re Arm (point) diagonal nach re oben</p>
	3-4	<p>re Bein beschreibt Halbkreis nach innen, Fuß am Boden, li Bein beschreibt Halbkreis nach innen, Fuß am Boden</p>	-
14	5-6	<p>re kreuzt vor li, 1/2 Drehung li</p>	-
	7-8	<p>ZZ +(7): re Fuß klopft mit Ferse nach innen ZZ +(8): li Ferse klopft mit Ferse nach innen</p>	-
15	1-4	<p>Schritt re seit, li kreuzt schräg hinter re, Gewichtsverlagerung zurück auf re Fuß, Wdh. gegengleich</p>	<p>Arme kreuzen locker vor OK, Arme locker nach hinten öffnen</p>

16	5-8	Kick re, Schritt re seit, li kreuzt schräg hinter re, Gewichtsverlagerung zurück auf re Fuß, Wdh. gegengleich	Arme kreuzen locker vor OK, Arme locker nach hinten öffnen
17-18	1-8	Schritt re seit, li ran, re seit Füße leicht diagonal in Bewegungsrichtung Wdh. li, re li	OK zeigt in Bewegungsrichtung, Arme auf Brusthöhe zum OK führen, Handflächen zeigen nach außen, Arme vom OK weg führen, Arme auf Brusthöhe zum OK führen
19-20	1-8	Sprung re kreuzt vor li, Sprung zurück auf li Fuß, Sprung re seit	Arme öffnen zur Seite (re Arm Richtung Boden, li Arm Richtung Decke), Arme kreuzen locker vor OK
21	1-4	Sprung in Schlusstand, Slide li rw, re kreuzt vor li, Sprung li rw, Sprung re in Grätschstand	-
22	5-8	Wdh. Takt 21 gegengleich	-
23	1-4	Sprung in Schlusstand, Kick re diagonal, re kreuzt hinter li, li öffnen, re in Grätschstand öffnen	-
24	5-8	ZZ 5+6: 2x li Hüfte nach li schieben, Schritt li seit, re ran, Rücken rund	Arme „schwimmen“, Ellenbogen auf Kinnhöhe heben, Blick zum Boden,
25-26	1-8	Running Man re und li	siehe Takt 5 + 6
27-28	1-8	siehe Takt 7 + 8	siehe Takt 7 + 8

29	1-4	Sprung in Grätschstand, Sprung in Schlusstand, Sprung in Grätschstand, Sprung in Hocke	-
30	5-8	ZZ 5: re Bein vor li Bein nach li strecken ZZ 6+: li Fuß in re Kniekehle einhaken, in Liegestütz drehen, ZZ 7+8: li Fuß absetzen, re Bein um li Fuß	ZZ 5: li Arm zeigt locker nach oben ZZ 6+: li Arm setzt vor re Arm auf (Liegestütz) ZZ 7+8: re Hand am Boden, li Arm in Luft
31	1-4	ganze Drehung re auf Po am Boden, auf li Seite legen, li Bein angewinkelt, re Bein gestreckt	li Unterarm aufsetzen, re Arm in Luft
32	5-8	Windmühle, Schlusspose in Bauchlage	

- 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

## Gymnastik mit Handgerät

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

- BAND
- BALL (Gymnastikball, Basketball, Fußball, Handball und Volleyball)
- SEIL
- REIFEN
- Zeit: ca. 1:45 min; 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. Freie Musikauswahl (passend zum Handgerät)

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

## Leichtathletik

Demonstration von Techniken:

### Lauf

Sprint von etwa 20 – 30 Metern (Tiefstart nach Startkommando)

Jeder Prüfling hat 2 Versuche.

### Weitsprung

Demonstration einer Weitsprungtechnik (Schritt-, Lauf- oder Hangsprungtechnik). Jeder Prüfling hat zwei Versuche.

### Hochsprung

Demonstration einer Hochsprungtechnik (Flop oder Straddle). Jeder Prüfling hat zwei Versuche.

### Ballweitwurf oder Kugelstoß

#### a) Ballweitwurf

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

#### b) Kugelstoß

Demonstration des Kugelstoßes (Rückenstoß- oder Drehstoßtechnik) (Studentinnen 3kg, Studenten 4kg). Jeder Prüfling hat zwei Versuche.

### Schwimmen

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