

- Didaktik Sport
- Forschungsstelle für Angewandte Sportwissenschaften
- Allgemeiner Hochschulsport



# Anforderungen der sportpraktischen Prüfungen für das Lehramt Hauptschule mit Studienbeginn im WS 10/11

---

Prüfungszeitraum: Frühjahr 2012

## Inhalt

Handball - Volleyball – Basketball - Fußball .....	3
Prüfungsleistung: Sportspiel 1(Spiel) und Sportspiel 2(Demo) .....	3
Staatsexamen: Sportspiel 3 (Demo) und Sportspiel 4 (Demo).....	4
Leichtathletik.....	7
Prüfungsleistung: Sprint .....	7
Staatsexamen: Demo: Weitsprung; Hochsprung; Wurf (Ballweitwurf oder Schleuderball) oder Kugelstoß.....	7
Schwimmen .....	8
Prüfungsleistung: Sprint .....	8
Staatsexamen: Demo: Brust; weitere international zugelassene Schwimmart.....	8
Bewegungskünste.....	9
Prüfungsleistung: Akrobatik oder Jonglage (nicht gewähltes aus Staatsexamen).....	9
Staatsexamen: Demo: Akrobatik oder Jonglage .....	10
Gerätturnen.....	10
Prüfungsleistung: Sprung .....	10
Staatsexamen: Boden; Reck (Studenten) oder Stufenbarren (Studentinnen).....	11
Gymnastik und Tanz .....	13
Prüfungsleistung: Gymnastik ohne HG mit Musik; Tanz .....	13
Staatsexamen: Gymnastik mit Handgerät; Tanz .....	15
Körpergefühl entwickeln/ gesundheitsorientierte Fitness .....	18
Prüfungsleistung: Ausdauerleistung.....	18
Anhang .....	19
Schulterstand.....	19
Beckenstand .....	21
Fliegerfiguren .....	23
Rollen.....	25

# Handball - Volleyball – Basketball - Fußball

## Prüfungsleistung: Sportspiel 1(Spiel) und Sportspiel 2(Demo)

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

Prüfungsform: Spielfähigkeit 3 gegen 3 im Kleinfeld (Handball: Überzahl-Spiel 3 gegen 2), 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

**Demo:** 1 aus Basketball, Volleyball, Handball oder Fußball

Siehe Demoübungen im Staatsexamen!

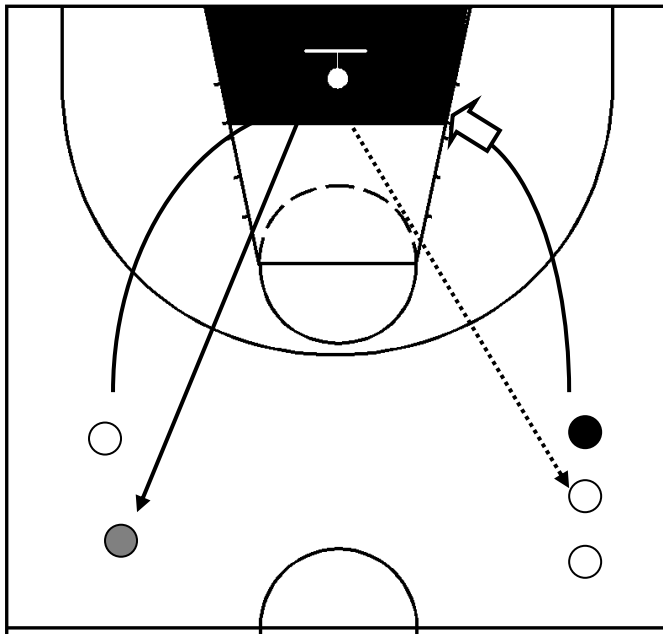
Die Kenntnis grundlegender ballsportartenspezifischer Regeln, die für den Schulsport Relevanz haben, wird vorausgesetzt.

## Staatsexamen: Sportspiel 3 (Demo) und Sportspiel 4 (Demo)

**Demonstration:** 2 aus Basketball, Handball, Fußball oder Volleyball (nicht gewählt als Prüfungsleistung).

### **BASKETBALL:**

Demonstration von **Korbleger- und Sprungwurfzirkel** (Sprungwurf außerhalb der schwarz markierten Fläche). Linkshänder dürfen auch alternativ von links starten!

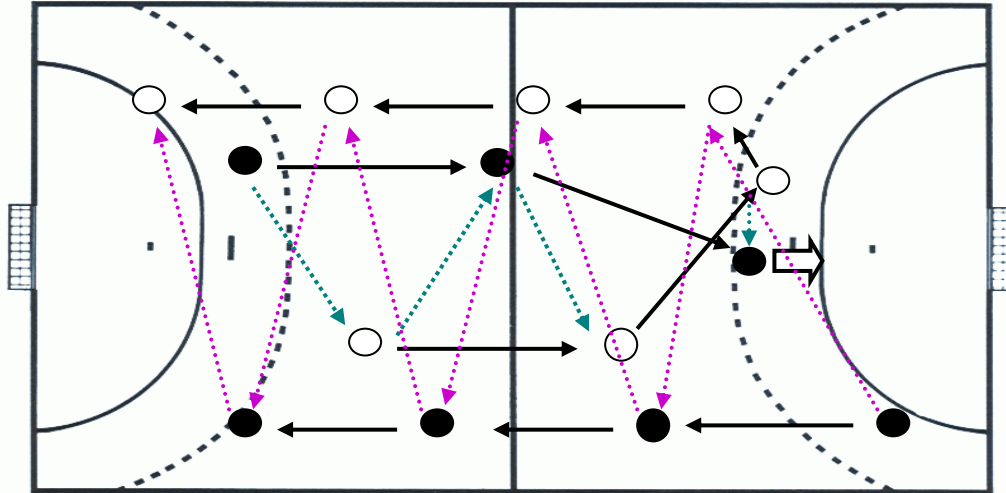


Bewertet werden:

1. Sprungwurf
2. Korbleger
3. Rebound
4. Dribbling
5. Stoppschritt

### HANDBALL:

Mit Partner: Passen und Fangen im Lauf (Abstand 4m) – Kreuzen – Torwurf – Passen und Fangen im Lauf (Abstand 10 m). Insgesamt werden vier Runden durchlaufen – Jeder Partner hat zwei Torwürfe. Linkshänder dürfen auch alternativ von rechts starten!

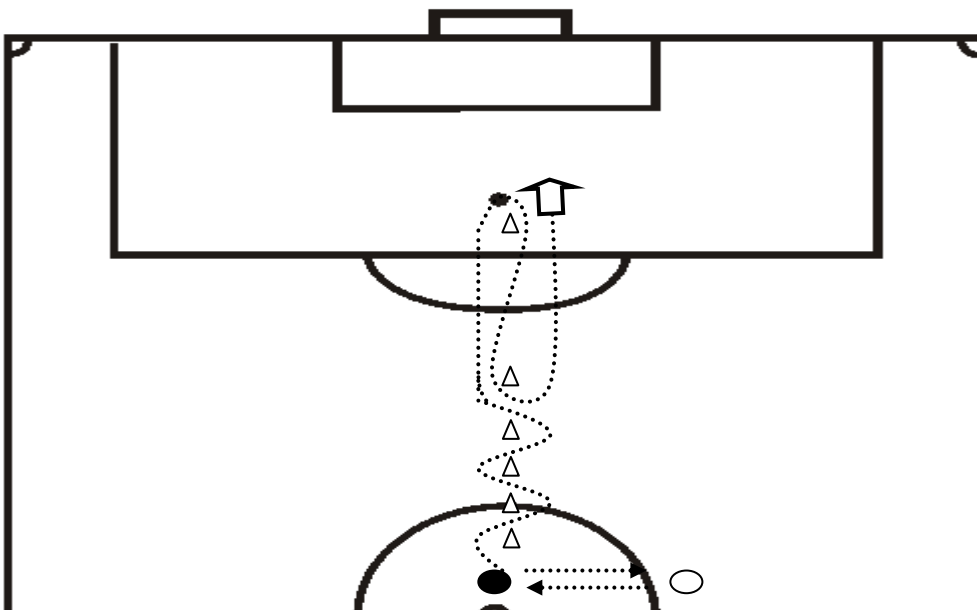


Bewertet werden:

1. Torwurf
2. Passen
3. Fangen

### FUßBALL:

Mit Partner: Mehrmals passen und Ballannahme im Stand (eine Passvariante) über 10 – 12 Meter – Slalomdribbling – Torschuss (aus ca. 12 - 16 Meter Entfernung). Es sind 2 Versuche gestattet. Prüfung nur bei starkem Regen in der Halle.

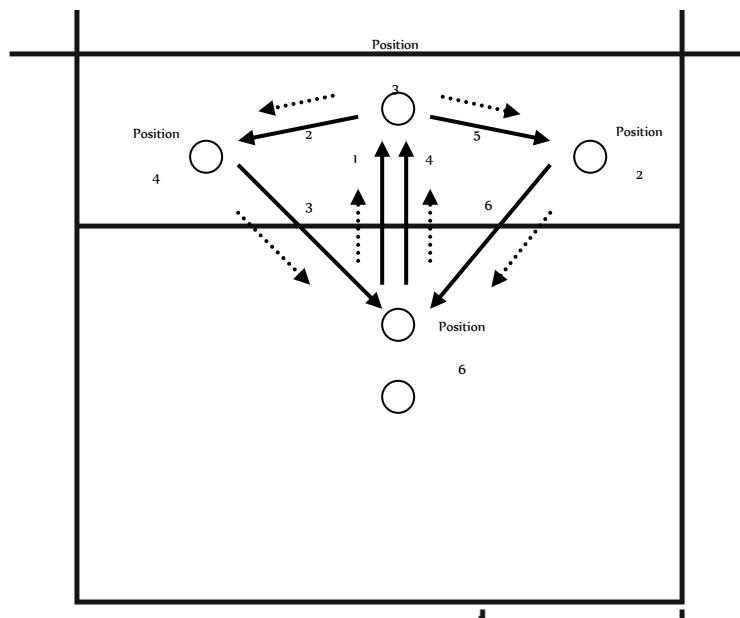


Bewertet werden:

1. Torschuss
2. Passen
3. Stoppen
4. Dribbling

**VOLLEYBALL:**

Oberes und unteres Zuspiel mit Nachlaufen (fünf Personen).



Bewertet werden:

1. Oberes Zuspiel
2. Unteres Zuspiel
3. Laufen/Stellen zum Ball

# Leichtathletik

## Prüfungsleistung: Sprint

### 100m auf Zeit

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

## Staatsexamen: Demo: Weitsprung; Hochsprung; Wurf (Ballweitwurf oder Schleuderball) oder Kugelstoß

### 1. Weitsprung:

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

### 2. Hochsprung:

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

### 3. Wurf (Ballweitwurf oder Schleuderball) oder Kugelstoß

#### a. Ballweitwurf:

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

#### b. Schleuderball:

Demonstration der Schleuderballwurftechnik. Jeder Prüfling hat zwei Versuche.

#### c. Kugelstoß:

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

## Schwimmen

### Prüfungsleistung: Sprint

**100m auf Zeit** (einschließlich Start und Wende) in einer **international zugelassenen Schwimmart** nach Wahl des Prüfungsteilnehmers.

	Studentinnen		Studenten	
	Brust	Freistil	Brust bis	Freistil
Note	100m	100m	100m	100m
1,0	1:50,0	1:36,0	1:40,0	1:26,0
1,3	1:54,0	1:40,0	1:44,0	1:30,0
1,7	1:58,0	1:44,0	1:48,0	1:34,0
2,0	2:02,0	1:48,0	1:52,0	1:38,0
2,3	2:06,0	1:52,0	1:56,0	1:42,0
2,7	2:10,0	1:56,0	2:00,0	1:46,0
3,0	2:14,0	2:00,0	2:04,0	1:50,0
3,3	2:18,0	2:04,0	2:08,0	1:54,0
3,7	2:22,0	2:08,0	2:12,0	1:58,0
4,0	2:26,0	2:12,0	2:16,0	2:02,0
4,3	2:30,0	2:16,0	2:20,0	2:06,0
4,7	2:34,0	2:20,0	2:24,0	2:10,0
5,0 (ab)	2:34,1	2:20,1	2:24,1	2:10,1

### 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**.

## Bewegungskünste

### Prüfungsleistung: Akrobatik oder Jonglage (nicht gewähltes aus Staatsexamen)

#### a) Akrobatik

**Demonstration einer Partnerakrobatik** als Kürübung mit je einem Pflichtelement aus folgenden vier Bereichen:

1. Schulterstand
2. Beckenstand
3. Rollen
4. Fliegerfiguren

Die **Pflichtelemente** (siehe Anhang) sind durch **Kürelemente** (auch aus den Bereichen Gerätturnen, Gymnastik & Tanz, Bewegungskünste) frei zu ergänzen. Die Pflichtübungen müssen jeweils von beiden Partnern in den jeweiligen Funktionen / Positionen gezeigt werden! **Gesamtdauer:** ca. 4 Minuten

Bewertet werden:

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

#### b) Jonglage

Demonstration der **Jonglage mit 3 Bällen**. Pflichtteil: **Kaskade** inkl. **einer Variation**.

Zum Zwecke der Schwierigkeitssteigerung kann ein weiteres, zusätzliches Jongliergerät frei gewählt werden.

Bewertet werden:

1. Technik
2. Schwierigkeit der Variation
3. Bewegungsgenauigkeit, -intensität, -sicherheit und -ausdruck

## Staatsexamen: Demo: Akrobatik oder Jonglage

### Akrobatik oder Jonglage

a) **Demonstration einer Partnerakrobatik** als Kürübung mit je einem Pflichtelement aus folgenden vier Bereichen:

1. Schulterstand
2. Beckenstand
3. Rollen
4. Fliegerfiguren

Die **Pflichtelemente** (siehe Anhang) sind durch **Kürelemente** (auch aus den Bereichen Gerätturnen, Gymnastik & Tanz, Bewegungskünste) frei zu ergänzen. Die Pflichtübungen müssen jeweils von beiden Partnern in den jeweiligen Funktionen / Positionen gezeigt werden! **Gesamtdauer:** ca. 4 Minuten

Bewertet werden:

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

b) **Demonstration der Jonglage mit vier Bällen**

## Gerätturnen

### Prüfungsleistung: Sprung

#### a. Studentinnen

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

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck

## **b. Studenten**

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

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck

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

Demonstration turnerischer Grundformen und teils zugehöriger Hilfestellungen:

### **Boden:**

Teil 1: Partnerkürübung am Boden, d.h. frei zu gestaltende Kür über mind. 2 Bahnen (Studentinnen und Studenten) mit folgenden Pflichtelementen:

#### **a) Studenten:**

Folgende Pflichtelemente müssen am Boden geturnt werden:

1. Handstand
2. Handstandstützüberschlag seitwärts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung gegen die Bewegungsrichtung (Radwende)
3. Rolle rückwärts
4. Sprungrolle
5. Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung
6. Nackenstand

#### **b) Studentinnen:**

Folgende Pflichtelemente müssen am Boden geturnt werden:

1. Handstand
2. Handstützüberschlag seitwärts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung gegen die Bewegungsrichtung (Radwende)
3. Rolle rückwärts
4. Sprungrolle
5. Schrittsprung

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

Bewertet werden:

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

### **Reck (Studenten):**

Teil 1: Folgende Pflichtelemente müssen am Reck (über Reichhöhe) geturnt werden:

1. Kippaufschwung vorlings rückwärts
2. Hüftumschwung vorlings rückwärts
3. Hocküberschwung

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck

Teil 2: Demonstration der Hilfestellung bei einem frei zu wählenden Turnelement am Reck. Bewertet wird die korrekte Ausführung der Hilfestellung.

### **Stufenbarren (Studentinnen)**

Teil 1: Folgende Pflichtelemente müssen am Stufenbarren geturnt werden:

1. Aus dem Außenseitstand vor dem hohen Holm – Vorgrätschen zum Liegehang auf dem niederen Holm
2. Hüftaufschwung vorlings rückwärts mit Aufsetzen eines Fußes zum Stütz am hohen Holm
3. Senken der Beine zum Hockhangstand
4. beidbeiniges Aufstemmen zum Stütz am hohen Holm
5. Hohe Wende

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck

Teil 2: Demonstration der Hilfestellung bei einem frei zu wählenden Turnelement am Stufenbarren. Bewertet wird die korrekte Ausführung der Hilfestellung.

## Gymnastik und Tanz

### Prüfungsleistung: Gymnastik ohne HG mit Musik; Tanz

#### 1. Gymnastik ohne Handgerät mit Musik:

Eigene Partner- oder Gruppengestaltung (max. 4 Studierende) aus einem selbstgewählten Tanzbereich (Jazzdance, Rock'n'Roll, Jumpstyle, Hip Hop usw.) über ca. 2:00 Minuten.

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

#### 2. Irischer Tanz

Irischer Tanz - Gruppengestaltung (4 StudentInnen) aus dem Bereich Tanz

Takt	ZZ	Schritte
1-4	1-8	Pause Aufstellung: 4 Tänzer nebeneinander auf einer Linie ↑ - ↑ - ↑ - ↑ 1 - 2 - 3 - 4
5	1-4	Three-Step re beginnend
6	5-8	Seven-Step nach li
7-8	1-8	Wdh. Takt 5-6 gegengleich
9-10	1-8	Tänzer 1 + 3: Advance (Nachstellschritt vw) re – li – re, 3x stampfen li – re – li Tänzer 2 + 4: Retire (Nachstellschritt rw) re – li – re, 3x stampfen li – re – li
11-12	1-8	Tänzer 1 + 3: Retire (Nachstellschritt rw) re – li – re, 3x stampfen li – re – li Tänzer 2 + 4: Advance (Nachstellschritt vw) re – li – re, 3x stampfen li – re – li
13	1-4	Brush re
14	5-8	3x stampfen, stehen
15-16	1-8	Wdh. Gegengleich
17-18	1-8	Advance mit hohem Knie re – li – re ZZ: li kreuzt vor re, 1/2 Drehung stehen
19-20	1-8	Advance mit hohem Knie re – li – re ZZ: li kreuzt vor re, Drehung zum Partner

		1 → - ← 2 - 3 → - ← 4
21	1-4	Hände des Partners gekreuzt fassen, re Arm oben, Nachstellschritt re und li im UZS, ZZ 4: nebeneinander öffnen
22	5-6	Three-Step re vorne
	7-8	Three-Step re hinten, re Arm nach oben nehmen, li stehender Partner leicht versetzt hinter re Partner
23	1-2	Nachstellschritt re im UZS
	3-4	Nachstellschritt li, li Partner kommt hinter re Partner, Arme gefasst zur Seite öffnen
24	5-6	Three-Step re vorne, hinterer Partner kommt an li Seite des vorderen Partners
25	7-8	Three-Step re hinten, dabei zum Kreis öffnen 2 - 3 1 - 4
26	1-8	Hände des Nachbarn fassen, Seven-Step nach li, Three-Step li – re
27	1-8	Seven-Step nach re, Three-Step re – li
28-29	1-8	Wdh gegengleich, auf letzten Three-Step zum Viereck öffnen ↑    ↑ 2 - 3 ↑    ↑ 1 - 4
30	1-4	re: Toe – Heel – back-two-three
31	5-8	li: Toe – Heel – back-two-three
32	1-4	re: Hop (re Knie heben, nach außen kippen)-two-three, Hop-two-three
33	5-8	Seven-Step nach li ↑    ↑ 2 - 3 ↑    ↑ 1 - 4
34-35	1-8	Heel-Hop re vw
36-37	1-8	Heel-Hop re rw
38	1-4	Tänzer 1 + 4: Advance li vw Tänzer 2 + 3: Advande re rw
39	5-8	Tänzer 1 + 4: Seven-Step nach re Tänzer 2 + 3: Seven-Step nach li
40	1-4	Tänzer 1 + 4: Advance re rw Tänzer 2 + 3: Advande li vw
41	5-8	Tänzer 1 + 4: Seven-Step nach li Tänzer 2 + 3: Seven-Step nach re
42	1-4	Sprung re kreuzt vor li, Sprung li kreuzt vor re,

		Tap re – Hop – Back
43	5-8	Wdh. Takt 42 gegengleich
44	1-4	re: Hop (re Knie heben, nach außen kippen)-two-three, Hop-two-three
45	5-8	Seven-Step nach li, zurück in eine Reihe ↑ - ↑ - ↑ - ↑ 1 – 2 – 4 – 3
46	1-4	Schlussprung, Hopser re Bein gestreckt nach oben, Schlussprung, Hopser li Bein gestreckt nach oben
47	5-8	Advance mit hohem, gestreckten Bein li – re (zweites Bein wird ähnlich einem Pferdchensprung nachgezogen)
48	1-4	Advance mit hohem, gestreckten Bein li – re
49	5-8	1/2 Drehung gelaufen: li – re – li- stehen
50-53	1-8	Wdh. Takt 46-49

Anmerkung: Die Ziffern 1 bis 4 stehen für die Tänzer, die Pfeile für die jeweilige Blickrichtung.

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

### 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: Hip Hop

Partner- oder Gruppengestaltung (max. 4 StudentInnen)

Takt	ZZ	Schritte	Armbewegungen
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	ZZ +: re Fuß auf Höhe des li Oberschenkels bringen, re Knie kippt nach außen ZZ 1: Schritt re vw Wdh. li, re li	ZZ +: re Faust klopft auf Innenknöchel des re Fußes ZZ 1: re Faust wird nach außen geführt Wdh. mit selbem Arm
12	5-7	3 Schritte vw (bouncen) re beginnend	ZZ +: Point gekreuzt nach vorne ZZ 1: li Arm (point) diagonal nach oben, re Arm (point) diagonal nach unten ZZ +: Point gekreuzt nach vorne ZZ 2: re Arm (point) diagonal nach oben, li Arm (point) diagonal nach unten ZZ +: Point gekreuzt nach vorne ZZ 3: re und li Arm (point) zur Seite
	8	li kreuzt vor re, 1/2 Drehung re	-
13	1-2	re kreuzt vor li, re ran	re Arm (point) diagonal nach re oben
	3-4	re Bein beschreibt Halbkreis nach	-

		innen, Fuß am Boden, li Bein beschreibt Halbkreis nach innen, Fuß am Boden	
14	5-6	re kreuzt vor li, 1/2 Drehung li	-
	7-8	ZZ +(7): re Fuß klopft mit Ferse nach innen ZZ +(8): li Ferse klopft mit Ferse nach innen	-
15	1-4	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
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	

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

Variante 1: Schulterstand auf den Händen



Variante 2: Schulterstand auf der Bank



Variante 3: Schulterstand auf den Knien



Variante 4: Schulterstand auf der Bank (rücklings)



## Beckenstand

Variante 1: Stand auf dem Becken



Variante 2: Kniewaage



Variante 3: Einbeinstand



Variante 4: Kniestand



## Fliegerfiguren

Variante 1: Flieger



Variante 2: Stützwaage mit Partner



Variante 3: Flieger auf den Unterschenkeln



#### Variante 4: Flieger rücklings

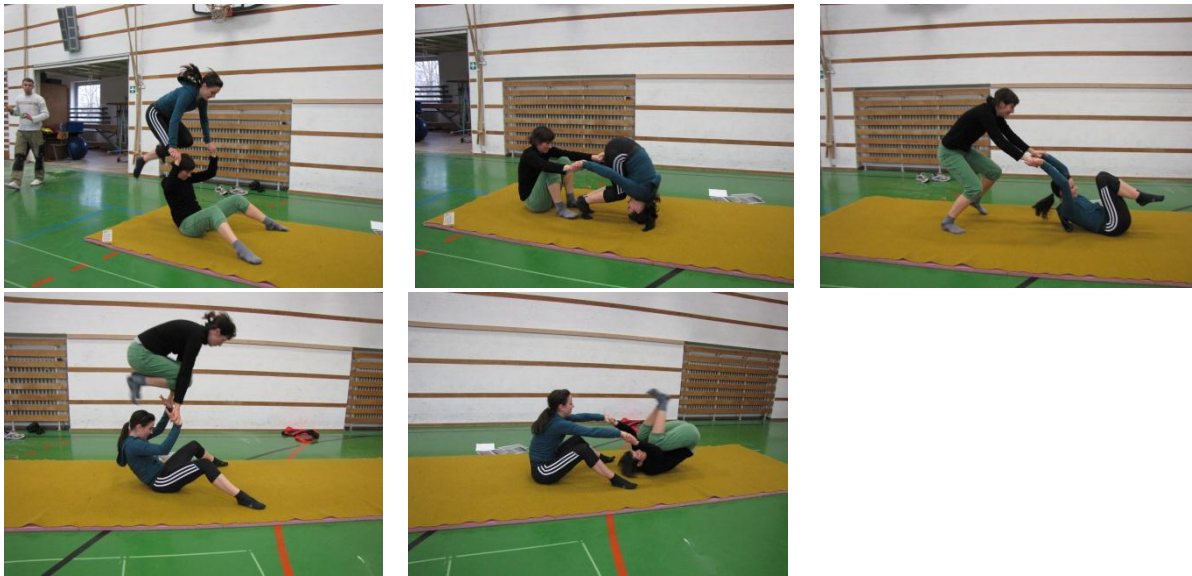


### Rollen

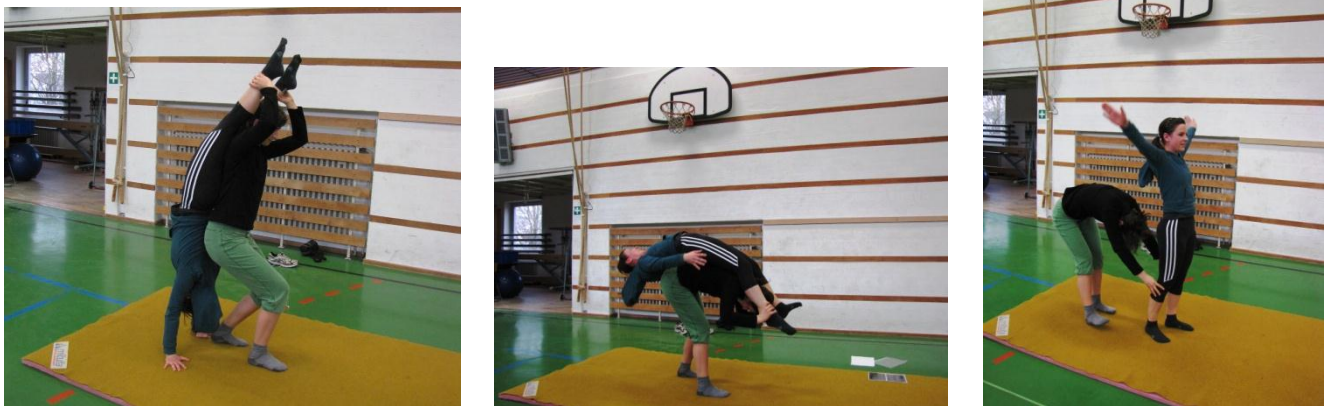
#### Variante 1: Doppelrolle



### Variante 2: Überspringrolle



### Variante 3: Handstützüberschlag vorwärts



### Variante 4: Handstützüberschlag rückwärts

