

# Prüfungsanforderungen

## Pädagogik B.A. Nebenfach Sport

### Studienbeginn WS 12/13



#### Modulteilprüfung I - Trainingslehre

*Sportpraktische Prüfung „Triathlon aus den Bereichen (A) Gesundheitsorientierte Fitness, (B) Leichtathletik und (C) Schwimmen“*

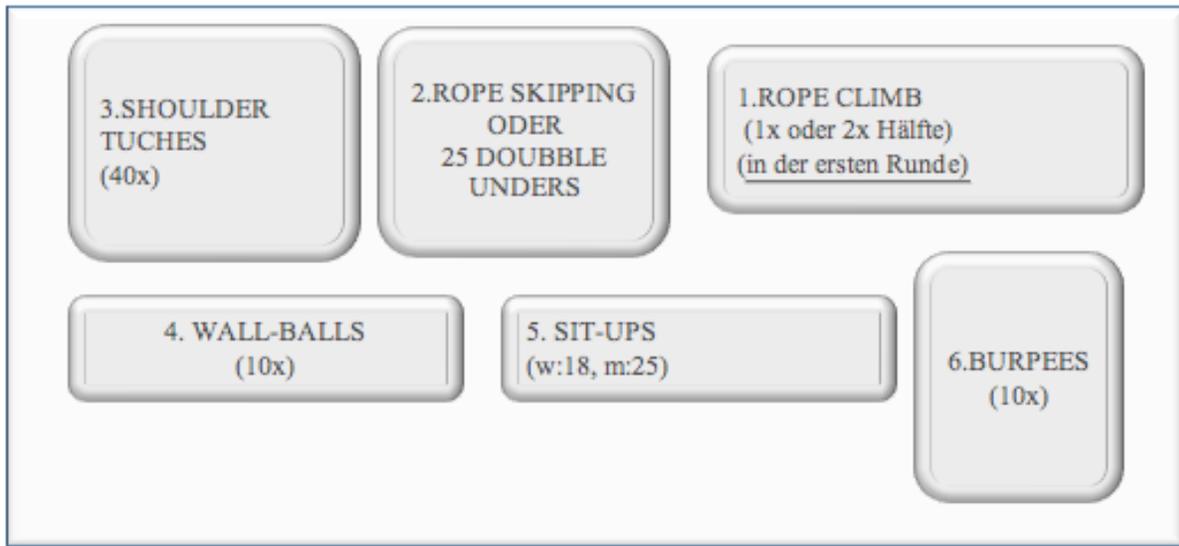
#### (A) Gesundheitsorientierte Fitness:

##### ***Fitnessstest:***

Die Prüfung beinhaltet einen Fitness-Parcours, der aus sechs Stationen besteht, die in einem Zirkel angeordnet sind. Es wird an den jeweiligen Stationen eine vorgegebene Wiederholungsanzahl durchgeführt. Insgesamt wird der Zirkel zwei Mal durchlaufen. Die Gesamtzeit ergibt die Note.

Note	Zeit Studentinnen	Zeit Studenten
1,0	-6:00	-5:40
1,3	-6:10	-5:50
1,7	-6:20	-6:00
2,0	-6:30	-6:10
2,3	-6:50	-6:30
2,7	-7:30	-7:10
3,0	-8:10	-7:50
3,3	-8:50	-8:30
3,7	-9:30	-9:10
4,0	-10:10	-9:50

## Fitness-Parcours: 2 Durchgänge à 10 Wiederholungen



### Stationen Fitness-Parcours

#### Station 1: Rope Climb

Das Seil wird einmal bis zur oberen Markierung hinaufgeklettert. Station 1 wird nur in der ersten Runde absolviert.

**Anzahl: 1x** (alternativ: 2x halbe Höhe)



#### Station 2: Rope skipping (Seilspringen)

Es werden 50 Seilsprünge absolviert.

(alternativ: 25 Double- Under (Doppelsprünge) möglich)

**Anzahl: 50x**



### Station 3: Shoulder Touches

In Liegestütz-Position bei gestreckten Armen, gestreckten Beinen (Hüft- und Kniegelenk) und Körperspannung. Nun berührt alternierend die linke Hand die rechte Schulter und umgekehrt. Dabei ist auf eine gerade Körperlinie zu achten.

Keine Rundung des Rückens

- Keine Hyperextension
- Kein Anheben der Hüfte

**Anzahl: 40x (20links / 20rechts)**

### Station 4: Wall-Balls (dynamische Kniebeuge)

Vor einer Wand Medizinball auf Kopfhöhe halten.

Beine schulterbreit, Fußspitzen nach außen, Gewicht auf Fersen.

Oberkörper senken, bis Hüfte auf Höhe der Knie liegt. Körper strecken, dabei Ball auf 3 Meter Höhe an die Wand werfen.

Fangen, zurück in die Hocke gehen.

**Anzahl: 10x**

Studentinnen: 2kg

Studenten: 4kg



### Station 5: Sit-Ups

Auf dem Boden (mit oder ohne abmat) liegend, werden die Füße so positioniert, dass die Fußflächen aneinander liegen.

Die Hände (Fingerspitzen) berühren hinter dem Kopf und am Ende der Bewegung vor den Füßen den Boden. Wodurch ein Bewegungsablauf gezeigt wird.

**Anzahl: w:18; m: 25**

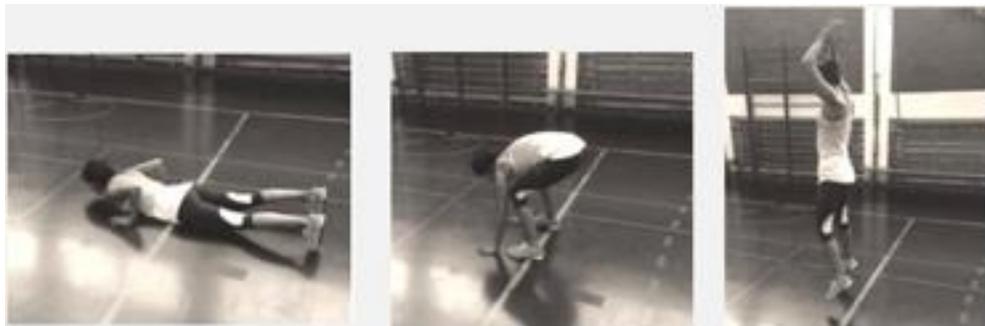
### Station 6: Burpees (Liegestütz mit Hocksprung)

1. Liegestütz-Position, Brust, Hüfte und Oberschenkel berühren den Boden. Rumpf anspannen, sodass beim Strecken der Arme der Körper gerade bleibt.

Wenn beim Liegestütz die obere Position erreicht ist, schwingvoll Beine anhocken und knapp hinter den aufgestützten Händen platzieren.

2. Aus der Hocke so hochspringen, dass die Füße den Boden verlassen. Hände über dem Kopf zusammenklatschen. Über 2. Zurück zu 1.

**Anzahl: 10x**





**(B) Leichtathletik:**

***Acht-Runden-Lauf nach intensiver Vorbelastung (siehe (A) Fitnessstest)***

Der Acht-Runden-Lauf um das Handballfeld des Hartplatzes wird direkt im Anschluss an Prüfungsteil (A) *Fitnessstest* durchgeführt. (In der Übergangsphase zwischen Teilprüfung (A) und (B) wird die Zeit für 1 Minute angehalten).

Note	Zeit Studentinnen	Zeit Studenten
1,0	5:00	4:50
1,3	5:20	5:10
1,7	5:40	5:30
2,0	6:00	5:50
2,3	6:20	6:00
2,7	6:40	6:20
3,0	7:00	6:40
3,3	7:20	7:00
3,7	7:40	7:20
4,0	8:00	7:40

**(C) Schwimmen:**

***Sprint über 100 m (Brust oder Kraulen)***

Note	Studentinnen		Studenten	
	Brust 100m	Freistil 100m	Brust bis 100m	Freistil 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

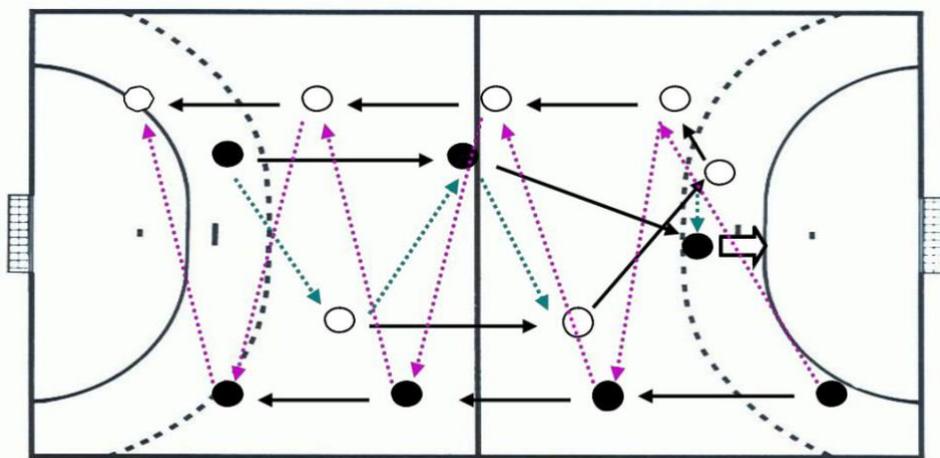


**Volleyball:**

2er Teams in Gegenüberstellung  
Oberes Zuspiel (75%)  
Unteres Zuspiel (25%)

**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!



## Modulteilprüfung III - Bewegungslehre

### Sportpraktische Prüfung „Kür“ (Turnen, Bewegungskünste und Gymnastik/Tanz)

5-7 Minuten; Partnerkür aus den drei Bereichen a) – c)

**Musik:** Freie Musikauswahl

#### a) Gymnastik und Tanz

Technik / Repertoire:

- verschiedene Schrittkombinationen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal)
- mindestens 2 verschiedene Drehungen (halbe, ganze, ...)
- 2 unterschiedliche Sprünge
- ein Bodenelement
- ein Partnerteil
- verschiedene Armbewegungen
- mindestens 3 weitere Gestaltungsmöglichkeiten aus:
  - 1. gleichzeitig das Gleiche tanzen
  - 1. aufeinander zu / voneinander weg tanzen
  - 1. im Kanon einsetzen
  - 1. zeitlich versetzt tanzen (ein Partner tanzt AB, der andere BA)
  - 1. Freeze

Es wäre auch der Einsatz eines Handgerätes mit den entsprechenden Handgerät-Techniken möglich.

#### b) Bewegungskünste

Pflichtelemente der Kür:

- Jonglage als 3-Ball-Kaskade mit Variation
- Additiv können weitere Elemente miteinbezogen werden (Einrad, Diabolo etc.)

Pflichtelemente aus der Akrobatik:

- Flieger
- Schulterstand
- Beckenstand

**Wichtig: jeder Partner führt jede Funktion aus (unten, oben)**

- Additiv können weitere Elemente miteinbezogen werden

### c) Gerätturnen

Boden:

Pflichtelemente:

- Handstand und abrollen
- Rolle vorwärts und rückwärts
- Rad
- Sprungrolle
- (additiv eigene Kreativität)

Sprung über den quergestellten Kasten:

Auswahl **eines** der nachfolgenden Elemente:

- Hocke
- Handstützüberschlag
- Wende
- Kehre

Es können außerdem alle Hallengeräte in die Kür mit einbezogen werden.

