

Eignungskriterien für die Ausbildung von Sportlehrerinnen und Sportlehrern

(Stand 10/2018)

Die Eignungskriterien für den Lehrgang zur Ausbildung von Sportlehrerinnen und Sportlehrern erfassen folgende Bereiche:

1. Schwimmen
2. Bewältigung eines Koordinationsparcours
3. Wurf
4. Leichtathletik
5. Gerätturnen
6. Deutschtest

Die Kriterien sind nachfolgend für Frauen und Männer dargestellt:

1 Schwimmen:

	Männer	Frauen
100m Schwimmen	1,55 min	2,15 min
Streckentauchen	15m	12m
Sprung vom 3m Brett	Kopfsprung vorwärts	Abfaller vorwärts
Brustschwimmen	Korrekte Technik	

2 Koordinationsbewerb: MÄNNER + FRAUEN

Die Anforderungen für den Koordinationsbewerb werden bewusst nicht bekanntgegeben, um die Anpassungsfähigkeit der Kandidatinnen und Kandidaten besser überprüfen zu können.

3 Wurf

- Weitwurf : 6 reguläre gerade Würfe (unterhalb einer 2,5m hohen Schnur) aus 9m Entfernung direkt ins Handballtor - 4 Treffer
- Zielwurf : 6 reguläre Würfe aus 6m Entfernung direkt durch Gymnastikreifen (Gymnastikreifen in Handballtormitte hängend) - 3 Treffer

4 Leichtathletik

Aufnahmeprüfung LEICHTATHLETIK : Limits und Gewichte										
Altersklasse	Kugel				100 m		Hoch		Ausdauer	
	Frauen		Männer		Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer
	Gewicht	Limit	Gewicht	Limit					2.000 m	3.000 m
U16	3 kg	6,00 m	4 kg	7,50 m	16,4 sek	14,0 sek	1,05 m	1,30 m	11:00,00 min	14:30,00 min
U18	4 kg	6,00 m	5 kg	7,50 m	16,0 sek	13,6 sek	1,10 m	1,35 m	10:30,00 min	14:00,00 min
U20	4 kg	6,50 m	6 kg	7,50 m	16,0 sek	13,6 sek	1,10 m	1,35 m	10:30,00 min	14:00,00 min
AK	4 kg	6,50 m	7,26 kg	7,50 m	16,0 sek	13,6 sek	1,10 m	1,35 m	10:30,00 min	14:00,00 min

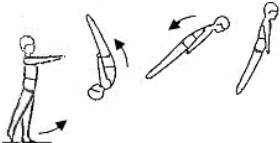
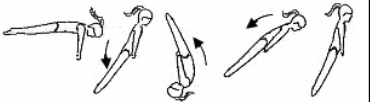
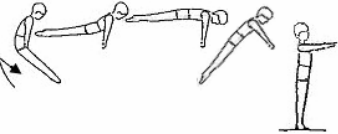

Gerätturnen Frauen				
Gerät	Reck	Boden	Sprung	Schwebebalken
Maße – Ausstattung	Schulter bis kopfhoch, Matten	Mattenbahn	Sprungkasten quer, volle Höhe (ca 1,20 m) Sprungbrett, Weichboden	Höhe ca 1 m, Sprungbrett, Matten, Weichboden
Übung	Aus dem Stand 1 – Hüftaufschwung 2 – Hüftumschwung rw. 3 – Rückschwung zum Niedersprung 4 – Unterschwingung i. d. Stand	Aus dem Stand 1 – Aufschwingen zum Handstand und Abrollen mit Strecksprung 2 – Rad re 3 – Rad li 4 – Rolle rw. i. d. Hockstand 5 – Kopfstand, 2s halten – Absenken in den Hockstand – Aufstehen zum Stand	aus dem Anlauf – Sprunghocke zum Stand	aus dem Stand vor der Breitseite 1 – Auflaufen od. Aufspringen 2 – Wechselschritt re + li 3 – Standwaage (2s) 4 – ½ Drehung auf einem Bein 5 – 2 Schritte im Ballenstand und ¼ Drehung zum Seitstand 6 – Abgang: Strecksprung mit ½ Drehung zum Stand
Anmerkung	Beim Unterschwingung muss die Hüfte min. Stangenhöhe erreichen.	Im Handstand muss ein kurzer Stopp erkennbar sein. Die Rolle rw. muss auf den Füßen gelandet werden. Im Kopfstand müssen die Hüfte und die Beine gestreckt sein.	Die Füße dürfen den Kasten nicht berühren. Der Abdruck von den Armen muss gleichzeitig erfolgen.	Beim Aufgang kann der Absprung und die Landung ein- od. beidbeinig erfolgen. Bei der Standwaage müssen das Stand- u. Spielbein gestreckt sein. Beinwinkel 90° od. mehr. Bei der ½ Drehung muss am li Bein nach li od. am re Bein nach re gedreht werden.
Bewertung	Die Elemente sind in der angegebenen Reihenfolge zu zeigen. Gestürzte Elemente sind ungültig. Die Bewertung erfolgt nach dem Schulnotensystem (1 bis 5). Grundsätzlich müssen für ein positives Ergebnis alle Geräte positiv beurteilt werden. Bei Grenzfällen entscheidet die Prüfungskommission.			

Tauklettern: 4m aus dem Stand, Griffhöhe zu Beginn ca 1.50

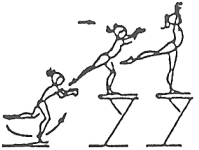
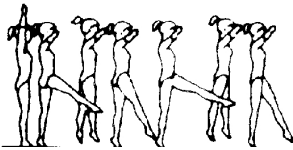

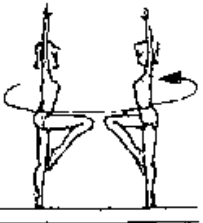
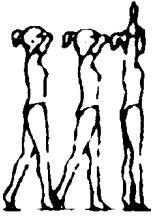
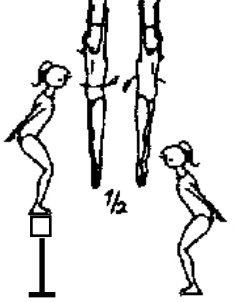
Reihenbilder zu den Übungen an den Geräten

Zum besseren Verständnis sind die einzelnen Elemente hier schematisch dargestellt.

Reck


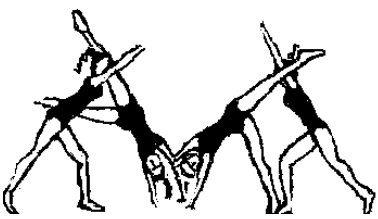
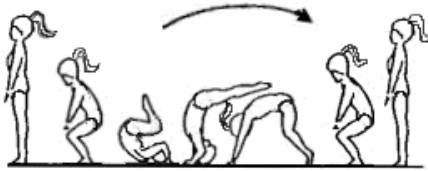

Frauen	1 Aufschwung	2 Umschwung	3 Rückschwung zum Niedersprung	4 Unterschwung
Reck				

Schwebebalken


Frauen	1 Auflaufen / Aufspringen	2 Wechselschritt re + li	3 Standwaage	4 ½ Drehung auf einem Bein	5 Zwei Schritte im Ballenstand	6 Strecksprung mit ½ Drehung
Schwebebalken						

Dufek 1-2013

Boden

Frauen	1 Handstand – Abrollen	2 +3 Rad re, li	4 Rolle rw	5 Kopfstand
Boden				

Sprung

Frauen	Hocke
Sprung	

Dufek 1-2013

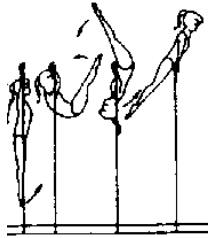

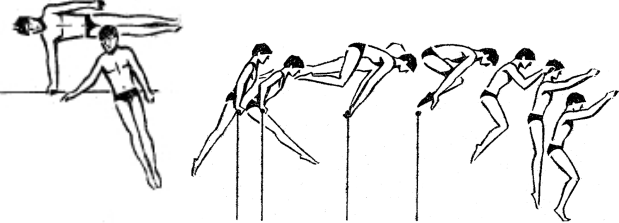
Gerätturnen Männer				
Gerät	Hochreck	Boden	Sprung	Barren
Maße – Ausstattung	Höhe ca 2,40 m, Weichboden	Mattenbahn	Sprungkasten, längs, volle Höhe, (ca 1,20 m) Sprungbrett, Weichboden	Höhe ca 1,60 m, Matten, Sprungbrett
Übung	Aus dem Hang 1 – Hüftaufschwung 2 – Hüftumschwung rw. 3 – Abgang: Flanke oder Hocke über die Stange zum Stand	Aus dem Stand 1 – Aufschwüngen zum Handstand und Abrollen mit Strecksprung 2 – Rad re 3 – Rad li 4 – Rolle rw. i. d. Hockstand 5 – Kopfstand, 2s halten – Absenken in den Hockstand – Aufstehen in den Stand	aus dem Anlauf – Sprunggrätsche zum Stand	Kurzer Anlauf 1 – Sprung in den Stütz zum 2 – Vorschwing-Rückschwung-Vorschwing zum 3 – Grätschsitz 4 – Heben zum Winkelstütz (Beinwaage), 2s halten – Grätschsitz 5 – Abgang: Einschwingen und Rückschwung zur Wende in den Aussenquerstand
Anmerkung	Wird der Aufschwung nicht geschafft, kann die gesamte Übung nicht besser als mit „4“ bewertet werden. Beim Abgang dürfen die Beine die Stange nicht berühren.	Im Handstand muss ein kurzer Stopp erkennbar sein. Die Rolle rw. muss auf den Füßen gelandet werden. Im Kopfstand müssen die Hüfte und die Beine gestreckt sein.	Der Abdruck von den Armen muss gleichzeitig erfolgen.	Bei allen Schwüngen und bei der Wende müssen die Beine gestreckt sein und sich über Holmhöhe befinden. Bei der Beinwaage müssen die Beine gestreckt sein und der Hüftwinkel 90° od. weniger betragen.
Bewertung	Die Elemente sind in der angegebenen Reihenfolge zu zeigen. Gestürzte Elemente sind ungültig. Die Bewertung erfolgt nach dem Schulnotensystem (1 bis 5). Grundsätzlich müssen für ein positives Ergebnis alle Geräte positiv beurteilt werden. Bei Grenzfällen entscheidet die Prüfungskommission.			

Tauklettern: 4m Hangeln aus dem Stand, Griffföhe zu Beginn ca 1.70


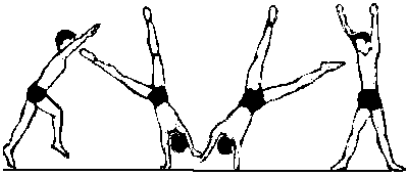
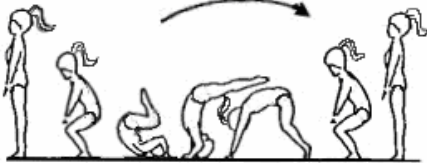

Reihenbilder

Zum besseren Verständnis sind die einzelnen Elemente hier schematisch dargestellt.

Reck

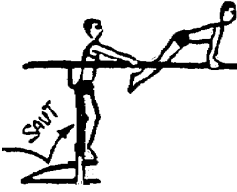
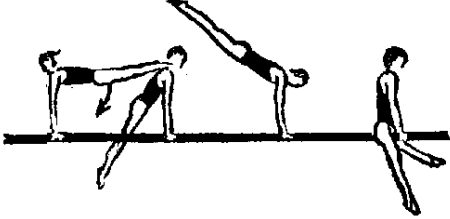
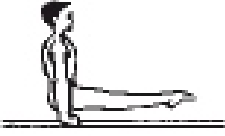
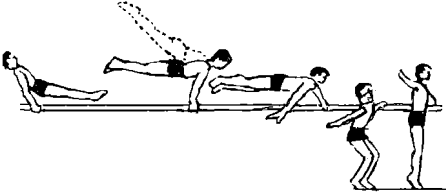
Männer	1 Aufschwung	2 Umschwung	3 Flanke / Hocke
Hochreck ca 240 cm			

Boden

Männer	1 Handstand – Abrollen	2 +3 Rad re, li	4 Rolle rw	5 Kopfstand
Boden				

Dufek 1-2013

Barren

Männer	1 Sprung i. d. Stütz	2 Vorschwung-Rückschwung-Vorschwung	3 Grätschsitz	4 Winkelstütz (Beinwaage)-Grätschsitz (o. Abb)	5 Einschwingen Rückschwung – Wende
Barren					

Sprung

Männer	Grätsche
Sprung	