

Satzung der Universität Flensburg über die sportmotorische Eignungsprüfung

Aufgrund des § 39 Abs. 5 des Gesetzes über die Hochschulen und das Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (Hochschulgesetz-HSG) vom 28. Februar 2007 (GVBl. Schl.-H. S. 184) wird nach Beschlussfassung durch den Senat am 13. Februar 2008 und mit Zustimmung des Ministeriums vom 12. März 2008 die folgende Satzung erlassen:

§ 1 Nachweis der Eignung

(1) Für das Studium des BA-Studienganges mit dem Studienfach Sport ist neben der Hochschulzugangsberechtigung die besondere Eignung für den Studiengang nachzuweisen. Der Nachweis ist Einschreibungsvoraussetzung; er muss vor Aufnahme des Studiums erbracht sein. Eine bedingte Einschreibung ist nicht zulässig.

(2) Der Nachweis der besonderen Eignung wird durch das Ablegen einer sportmotorischen Prüfung erbracht. Sie dient der Feststellung einer sportmotorischen Leistungsfähigkeit, die zum Studium des Studienfaches Sport mit dem Abschluss Bachelor of Arts berechtigt.

§ 2 Zulassung zur Eignungsprüfung

Zur sportmotorischen Eignungsprüfung wird auf Antrag zugelassen, wer die Hochschulzugangsberechtigung besitzt oder bis zum Beginn des folgenden Wintersemesters voraussichtlich erwirbt und die erforderlichen Unterlagen nach § 5 vorgelegt hat.

§ 3 Umfang der sportmotorischen Eignungsprüfung

(1) Die sportmotorische Eignungsprüfung erstreckt sich auf folgende Anforderungsbereiche:

1. Ausdauer
2. Kraftausdauer
3. Schnellkraft
4. Koordination unter Präzisionsanforderungen
5. Koordination unter Zeitdruck

(2) Die einzelnen Prüfungsteile in den Bereichen des Absatzes 1 und die darin zu erbringenden Leistungen sind in der Anlage geregelt. Die Anlage ist Bestandteil dieser Satzung.

(3) Die in der Anlage geregelten Leistungsanforderungen für die Eignungsprüfung sind Mindestanforderungen. Die sportmotorische Eignung ist festgestellt, wenn die Leistungen in jedem einzelnen Prüfungsteil diesen Leistungsanforderungen genügen.

§ 4 Prüfungsausschuss

(1) Zur Durchführung der Eignungsprüfung setzt die Universität Flensburg einen Prüfungsausschuss zur Feststellung der sportmotorischen Eignung ein, der mit Mitgliedern des Instituts für Bewegungswissenschaften und Sport (IBUS) der Universität Flensburg besetzt ist. Der Prüfungsausschuss besteht aus einer Professorin oder einem Professor des Faches Sport, einer hauptamtlichen Lehrkraft des Faches Sport sowie einer/einem Studierenden im Fach Sport. Für jedes Mitglied wird jeweils aus dem gleichen Personenkreis ein stellvertretendes Mitglied als Abwesenheitsvertretung benannt; die Professorin oder der Professor kann auch durch eine hauptamtliche Lehrkraft vertreten werden. Den Vorsitz des Prüfungsausschusses übernimmt die Professorin oder der Professor oder ihre oder seine Vertretung.

(2) Die Mitglieder des Prüfungsausschusses und die stellvertretenden Mitglieder werden von der Universität Flensburg für die Dauer von drei Jahren bestellt, das studentische Mitglied und sein Stellvertreter hiervon abweichend für ein Jahr.

(3) Der Prüfungsausschuss ist beschlussfähig, wenn drei Mitglieder oder stellvertretende Mitglieder anwesend sind.

(4) Der Prüfungsausschuss bestellt für jedes Prüfungsteil (Anlage) jeweils zwei Prüferinnen oder Prüfer. Dabei sollen als erste Prüferin oder erster Prüfer nur hauptamtliche Lehrkräfte und Lehrbeauftragte des Faches Sport bestellt werden. Die zweite Prüferin oder der zweite Prüfer muss mindestens den Nachweis der Eignung für den Studiengang Sport nach dieser Verordnung erbracht haben. Prüferinnen und Prüfer können für mehrere Prüfungsteile bestellt werden.

(5) Dem Prüfungsausschuss obliegt die Organisation der Prüfung. Der Prüfungsausschuss kann die Organisation der Prüfung und die Bestellung der Prüferinnen und Prüfer auf die Vorsitzende oder den Vorsitzenden übertragen.

(6) Über die Beratungen, Beschlüsse und Prüfungen sind Niederschriften anzufertigen. Sie müssen die Ergebnisse von Prüfungen beinhalten.

§ 5 Verfahren

(1) Der Antrag auf Zulassung zur sportmotorischen Eignungsprüfung ist spätestens vier Wochen vor dem Prüfungstermin bei der Universität Flensburg einzureichen.

(2) Dem Antrag sind beizufügen:

1. die ärztliche Bescheinigung über die Sporttauglichkeit ,
2. ein Passbild mit Namen auf der Rückseite,
3. ein frankierter und adressierter Rückumschlag.

(3) Einen Antrag auf Zulassung zu einer Nachprüfung kann stellen, wer am Prüfungstermin aus triftigen Gründen nicht teilgenommen hat. Der Antrag ist spätestens vier Wochen vor dem Nachprüfungstermin unter Angabe der Hinderungsgründe einzureichen; über die Zulassung entscheidet der Prüfungsausschuss. Wird die Sporeignungsprüfung ohne ausreichend triftigen Grund abgebrochen oder nicht abgelegt, gilt die Prüfung als nicht bestanden.

(4) Bei der sportmotorischen Eignungsprüfung ist die Identität durch Vorlage eines gültigen Personalausweises mit Lichtbild nachzuweisen.

§ 6 Ort und Zeit der sportmotorischen Eignungsprüfung

Die sportmotorische Eignungsprüfung findet einmal jährlich in den Monaten April oder Mai an höchstens zwei Werktagen statt; der Prüfungsausschuss legt die Prüfungstermine (Haupt- und Nachprüfungstermine) fest und gibt die Termine und den Ort der Prüfung auf der Homepage des Instituts für Bewegungswissenschaften und Sport bekannt. Der oder die Nachprüfungstermine werden frühestens vier Wochen nach dem Haupttermin und spätestens bis zum Ende der Unterrichtszeiten des jeweiligen Sommersemesters für diejenigen durchgeführt, die nach § 5 Abs. 3 für eine Nachprüfung zugelassen worden sind oder die nach § 7 Abs. 4 nachzuprüfen sind.

§ 7 Durchführung der sportmotorischen Eignungsprüfung

(1) Die Prüfungsniederschrift ist von den Prüferinnen und Prüfern zu unterzeichnen und der oder dem Prüfungsausschussvorsitzenden zuzuleiten. Kommen die Prüferinnen und Prüfer nicht zu einem übereinstimmenden Ergebnis, entscheidet die oder der Vorsitzende des Prüfungsausschusses.

(2) Über das Ergebnis der sportmotorischen Eignungsprüfung erstellt der Prüfungsausschuss eine schriftliche Bescheinigung. Die Bescheinigung über die bestandene sportmotorische Eignungsprüfung ist 18 Monate gültig.

(3) Gegen die Entscheidungen des Prüfungsausschusses kann der Prüfling innerhalb eines Monats nach Bekanntgabe der Entscheidung Widerspruch erheben. Der Widerspruch ist bei der Vorsitzenden oder dem Vorsitzenden des Prüfungsausschusses einzulegen; über ihn entscheidet der Prüfungsausschuss.

(4) Sind im Haupttermin die geforderten Leistungen in einem Prüfungsteil nicht erbracht worden, können diese einmalig in einem Nachprüfungstermin erneut geprüft werden. Die Nachprüfung im Verletzungsfall beschränkt sich auf Übungen, für die die Leistungsanforderungen wegen Verletzung nicht erfüllt wurden.

(5) Ist die Eignungsprüfung nicht bestanden, kann sie frühestens zum nächsten Hauptprüfungstermin wiederholt werden.

(6) Wer das Ergebnis der sportmotorischen Eignungsprüfung durch Täuschung oder Benutzung nicht zugelassener Hilfsmittel zu beeinflussen versucht, wird von der Eignungsprüfung ausgeschlossen.

§ 8

Ausnahmeregelung

Macht ein Prüfling zum Zeitpunkt der Antragstellung durch ein ärztliches Zeugnis glaubhaft, dass er wegen körperlicher Behinderung nicht in der Lage ist, die Prüfung teilweise in der vorgesehenen Form abzulegen, kann der Prüfungsausschuss gleichwertige Prüfungsleistungen in anderer Form zulassen.

§ 9

Anerkennung von Leistungstests anderer Hochschulen

(1) Schriftliche Nachweise anderer Hochschulen in der Bundesrepublik Deutschland, mit denen Bewerberinnen oder Bewerber ihre besondere Eignung für ein Studium im Fach Sport nach den „Richtlinien zur Feststellung der besonderen Eignung für die Diplomstudiengänge Sportwissenschaft in der Bundesrepublik Deutschland“ der Kultusministerkonferenz /Hochschulrektorenkonferenz - veröffentlicht vom Sekretariat der Ständigen Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland mit Sitz in 53113 Bonn - bestätigt worden ist, behalten ihre Gültigkeit bis zu dem angegebenen Datum, jedoch längstens für eine Gesamtgültigkeitsdauer von 18 Monaten.

(2) Über die Anerkennung von Bestätigungen anderer Hochschulen in der Bundesrepublik Deutschland und dem Ausland, die nicht den in Absatz 1 genannten Richtlinien entsprechen, entscheidet der Prüfungsausschuss.

§ 10 Datenerhebung

Das IBUS der Universität Flensburg ist berechtigt, die im Rahmen dieses Prüfungsverfahrens erhobenen Daten für studienorganisatorische und statistische Zwecke auszuwerten. Es ist berechtigt, die Daten für die Dauer der Gültigkeit der Bescheinigung über das Ergebnis der sportmotorischen Eignungsprüfung zu speichern; danach sind die Daten zu löschen.

§ 11 In Kraft Treten, Übergangsregelung

(1) Diese Satzung tritt am Tage nach ihrer Verkündung in Kraft. Sie gilt erstmalig für Studierende, die sich zum Wintersemester 2008/2009 einschreiben.

(2) Abweichend gelten für das Wintersemester 2008/09 die §§ 4, 5 Abs.1 und § 9 Abs. 2 in folgender Fassung:

1. „§ 4 Prüfungsausschuss:

(1) Zur Durchführung der Eignungsprüfung wird ein Prüfungsausschuss zur Feststellung der sportmotorischen Eignung eingesetzt, der mit Mitgliedern der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel und der Universität Flensburg paritätisch besetzt ist. Der Prüfungsausschuss besteht aus zwei Professorinnen oder Professoren des Faches Sportwissenschaft, zwei hauptamtlichen Lehrkräften des Faches Sportwissenschaft sowie zwei Studierenden im Fach Sportwissenschaft. Für jedes Mitglied wird jeweils aus dem gleichen Personenkreis ein stellvertretendes Mitglied als Abwesenheitsvertretung benannt; die Professorinnen oder Professoren können auch durch eine hauptamtliche Lehrkraft vertreten werden. Den Vorsitz des Prüfungsausschusses übernimmt im Jahr 2008 die Professorin oder der Professor der Universität Flensburg oder ihre oder seine Vertretung.

(2) Die Mitglieder und die stellvertretenden Mitglieder des Prüfungsausschusses, die die Christian-Albrechts-Universität stellt, werden auf Vorschlag des Instituts für Sport und Sportwissenschaften vom Konvent der Philosophischen Fakultät gewählt.

(3) Der Prüfungsausschuss ist beschlussfähig, wenn fünf Mitglieder oder stellvertretende Mitglieder anwesend sind.

(4) Der Prüfungsausschuss bestellt für jedes Prüfungsteil (Anlage) jeweils zwei Prüferinnen oder Prüfer. Dabei sollen als erste Prüferin oder erster Prüfer nur Professorinnen oder Professoren und andere hauptamtliche Lehrkräfte des Faches Sportwissenschaft bestellt werden. Die zweite Prüferin oder der zweite Prüfer muss mindestens den Nachweis der Eignung für den Studiengang Sportwissenschaft nach dieser Satzung erbracht haben. Prüferinnen und Prüfer können für mehrere Prüfungsteile bestellt werden.

(5) Dem Prüfungsausschuss obliegt die Organisation der Prüfung. Der Prüfungsausschuss kann die Organisation der Prüfung und die Bestellung der Prüferinnen und Prüfer auf die Vorsitzende oder den Vorsitzenden übertragen.

(6) Über die Beratungen, Beschlüsse und Prüfungen sind Niederschriften anzufertigen. Sie müssen die Ergebnisse von Prüfungen beinhalten.“

2. § 5 Abs. 1:

„(1) Der Antrag auf Zulassung zur sportmotorischen Eignungsprüfung ist spätestens vier Wochen vor dem Prüfungstermin bei der Universität Flensburg einzureichen.“

3. § 9 Abs. 2:

„(2) Über die Anerkennung von Bestätigungen anderer Hochschulen in der Bundesrepublik Deutschland und dem Ausland, die nicht den in Absatz 1 genannten Richtlinien entsprechen, entscheiden die Prüfungsausschussmitglieder der Universität, bei der sich die Bewerberin oder der Bewerber um einen Studienplatz bewirbt.“

Diese Satzung tritt am Tage nach ihrer Bekanntmachung in Kraft.

Flensburg, den 25. März 2008

Der Rektor der Universität Flensburg

Prof. Dr. Heiner Dunckel

„Anlage zu der Satzung über die sportmotorische Eignungsprüfung“

Anforderungsbereiche / Prüfungsteile

	- Minimalanforderungen -	
	männlich	weiblich
1. Ausdauer		
Laufen		
. 3000 m Bahnlauf	13:00 Min.	
. 2000 m Bahnlauf		10:30 Min.
2. Kraftausdauer		
2.1 Schwimmen (200 m)	4:10 Min.	4:30 Min.
2.2 Klimmzughang	35 Sek.	20 Sek.
3. Schnellkraft		
3.1 Jump & Reach	50 cm	40 cm
3.2 Medizinballwurf	10 m	7,0 m
4. Koordination unter Präzisionsanforderungen		
4.1 Bewegungsformen mit dem Seil	Aufgabe erfüllt	
4.2 Bewegungsformen mit dem Ball	Aufgabe erfüllt	
5. Koordination unter Zeitdruck		
Wiener Koordinationsparcours	35 Sek.	38 Sek.

AUSDAUER

(Laufen)

Testaufgabe

Auf einer Rundbahn eine Langstrecke innerhalb einer vorgegebenen Zeit laufen.

Testbeschreibung

Die Testpersonen starten in Gruppen. Männliche Testpersonen laufen 3000 m (7,5 Runden auf einer 400-m-Bahn), weibliche 2000 m (5 Runden auf einer 400 m Bahn).

Nach jeder Runde werden die Zwischenzeiten angesagt.

Die Gesamtzeit wird ermittelt.

Jede Testperson hat einen Versuch.

Messung

Die Gesamtzeit wird in Minuten und vollen Sekunden ermittelt.

Testaufbau

Die benutzte Rundbahn muss vermessen sein (Distanz in vollen Metern).

Testmaterialien

- Startnummern
- Geeichte Stoppuhren (eine Uhr je Teilnehmerin oder Teilnehmer oder Stoppuhr mit mechanischem oder elektronischem Drucker)

Wertung

Die Minimalanforderungen lauten:

Frauen: 2000 m in 10:30 Min.

Männer: 3000 m in 13:00 Min.

KRAFTAUSDAUER

(Schwimmen)

Testaufgabe

Auf einer 25-m-Bahn die 200-m-Strecke innerhalb einer vorgegebenen Zeit in nur einer beliebigen Stilart schwimmen.

Testbeschreibung

Es wird in Gruppen gestartet. Der Start erfolgt mit einem Startsprung. Das Startkommando lautet - langgezogener Pfiff: Schwimmer nehmen ihre Plätze auf dem hinteren Teil der oberen Plattform des Startblockes ein; Kommando - "Auf die Plätze": Schwimmer nehmen sofort ihre Startstellung vorn auf dem Startblock ein; Startsignal (Schuss, Hupe, Pfiff): wenn alle Schwimmer ruhig stehen.

Beim Wenden und beim Zielanschlag kann der Schwimmer die Wand mit jedem beliebigen Teil seines Körpers berühren. Ein Anschlag mit der Hand ist nicht vorgeschrieben. Der Abstoß muss von der Wand ausgeführt werden. Es ist nicht erlaubt, einen Schritt am Boden des Beckens zu machen oder sich vom Boden abzustoßen. Stehen auf dem Boden führt nicht zur Disqualifikation (Zeitmessung läuft weiter). Ein Schwimmer muss seinen Wettkampf in derselben Bahn durchführen, in der er gestartet ist.

Es ist keinem Schwimmer erlaubt, Hilfsmittel zu benutzen oder zu tragen, die ihm helfen können, seine Geschwindigkeit, seinen Auftrieb oder seine Ausdauer zu erhöhen. Behindert ein Schwimmer einen anderen, wird er disqualifiziert. Die letzten noch zu schwimmenden zwei Bahnen werden auf jeder Bahn durch ein akustisches Zeichen (Pfeife, Hupe, Glocke o.ä.) bekannt gegeben.

Messung

Die Gesamtzeit wird in Minuten und vollen Sekunden ermittelt.

Testaufbau

Die Bahnlänge beträgt 25 Meter.

Testmaterialien

- Stoppuhren
- Startsignal

Wertung

Die Minimalanforderungen lauten:

Frauen: 4:30 Min.

Männer: 4:10 Min.

KRAFTAUSDAUER

(Klimmzughang)

Testaufgabe

Die Klimmzughangposition möglichst lange halten.

Testbeschreibung

Die Testperson hängt sich mit schulterbreit angesetzten Händen an die Reckstange. Mit Unterstützung des Testleiters oder einer weiteren Person zieht sie den Körper hoch, bis die Kinnschuppe die Stange berührt. Sofort, nachdem die Klimmzugposition erreicht ist, entfernt sich der Testleiter und startet die Stoppuhr. Er sollte sich in nächster Nähe aufhalten, um gegebenenfalls Hilfeleistung beim Abgang geben und Verletzungen vermeiden zu können.

Messung

Gemessen wird die Haltezeit in Sekunden.

Testaufbau

Benötigt wird eine ausreichend befestigte Reckstange o.ä., die die Testperson mit den Händen umgreift und vom Boden aus mit ausgestreckten Armen erreichen kann. Zur Vermeidung von Verletzungen sollte der Fußboden mit Matten ausgelegt sein.

Testmaterialien

- Stoppuhr
- Reckstange
- Gymnastikmatten

Wertung

Die Minimalanforderungen bei gestreckter Körperhaltung lauten:

Frauen: 20 Sek.

Männer: 35 Sek.

SCHNELLKRAFT

(Jump & Reach)

Testaufgabe

Aus dem parallelen Stand mit beidbeinigem Absprung so hoch wie möglich springen.

Testbeschreibung

Die Testperson steht seitlich zur Wand. Die Fingerkuppen sind mit Kreide oder Magnesia bestrichen.

Die Testperson streckt den Arm in die Höhe und markiert mit der Spitze des Mittelfingers die Reichhöhe. Anschließend tritt die Testperson ca. 20 cm von der Wand weg und stellt sich seitlings zur Wand auf. Dann springt die Testperson beidbeinig mit einer einmaligen Ausholbewegung nach oben und markiert an der Wand die Sprunghöhe am höchsten Punkt.

Messung

Es wird die Differenz zwischen Reichhöhe und Sprunghöhe in Zentimetern gemessen. Jede Testperson hat zwei Versuche. Der beste Versuch wird gewertet.

Testaufbau

Zur Testdurchführung sind keine speziellen Vorbereitungen nötig.

Testmaterialien

- Maßband
- Kreide oder Magnesia
- Kasten zum Messen

Wertung

Die Minimalanforderungen lauten:

Frauen: 40 cm

Männer: 50 cm

SCHNELLKRAFT

(Medizinballwurf)

Testaufgabe

Aus dem parallelen Stand, mit beidarmigem Abwurf überkopf einen 2 kg schweren Medizinball über eine bestimmte Distanz nach vorn werfen.

Testbeschreibung

Die Testperson steht mit beiden Füßen vor der Abwurflinie, die Füße sind hüftbreit voneinander entfernt. Beim Abwurf kann mit dem Körper nach hinten Schwung geholt werden, die Fußstellung darf dabei allerdings nicht verändert werden. Während des Versuchs dürfen die Füße den Boden nicht verlassen, ein Abheben der Fersen ist gestattet.

Jede Testperson hat zwei Versuche.

Messung

Gemessen wird die Entfernung von der Abwurflinie bis zum ersten Bodenkontakt des Medizinballs. Die Weite wird auf 10 cm genau gemessen, ggf. wird aufgerundet. Der beste Wurf aus den zwei Versuchen wird gewertet.

Testaufbau

Es wird eine Abwurflinie festgelegt. Senkrecht zu dieser wird in Wurfrichtung ein Maßband (20 m) ausgelegt und mit Klebeband am Boden fixiert. Die Nullmarkierung ist an der Vorderkante der Abwurflinie.

Testmaterialien

- Maßband
- Medizinball 2kg
- Klebeband oder Kreide

Wertung

Die Minimalanforderungen lauten:

Frauen: 7,0 m

Männer: 10 m

KOORDINATION UNTER PRÄZISIONSANFORDERUNGEN

(Bewegungsformen mit dem Seil)

Testaufgabe

Versuchen Sie, die Übungsfolgen (Teil 1 und Teil 2) ohne Unterbrechung im Bewegungsfluss zu absolvieren.

Testbeschreibung

Teil 1 am Ort

Zählzeiten

1 - 8 4 Schluss sprünge mit Zwischenfederung

Seil 4 x vorwärts durchschwingen

9 - 16 8 Schluss sprünge ohne Zwischenfederung

Seil 8 x vorwärts durchschwingen

17 - 20 2 Schluss sprünge mit Zwischenfederung

Seil 2 x vorwärts durchschwingen

21 - 24 4 Schluss sprünge ohne Zwischenfederung

Seil 4 x vorwärts durchschwingen

25 - 28 2 Schluss sprünge mit Zwischenfederung

Seil 2 x vorwärts durchschwingen

29 - 32 4 Schluss sprünge ohne Zwischenfederung

Seil 4 x vorwärts durchschwingen

Teil 2 in der Fortbewegung

Zählzeiten

1 - 8 8 Laufschrirte vorwärts

Seil 4 x vorwärts durchschwingen

9 - 16 8 Laufschrirte vorwärts

Seil 8 x vorwärts durchschwingen

Wegstrecke: mindestens 12 m

Messung

Zwei Wertungsversuche. Zwei Prüferinnen oder Prüfer begutachten die Einhaltung der Aufgabenstellung.

Testmaterialien

Sprungseil

Wertung

Die Minimalanforderung lautet:

Ein gelungener Versuch im Bewegungsfluss ohne Unterbrechung.

KOORDINATION UNTER PRÄZISIONSANFORDERUNGEN

(Bewegungsformen mit dem Ball)

Testaufgabe

Versuchen Sie, die Übungsfolge ohne Fehler zu absolvieren.

Testbeschreibung

Die Testperson steht mit dem Rücken zur 4 m entfernten Wand mit beiden Füßen in einem Gymnastikreifen. Die Aufgabe besteht darin, einen Basketball rückwärts über den Kopf gegen die Wand zu werfen und nach einer halben Drehung im Reifen stehend wieder aufzufangen. Nach einer halben Drehung wird der Ball ohne Pause hochgeworfen und nach einer auf Matten durchzuführenden Rolle vorwärts auf den Matten wieder aufgefangen. Zum Zeitpunkt des Auffangens darf der Boden nur noch mit den beiden Füßen berührt werden.

Messung

Zwei Wertungsversuche. Zwei Prüferinnen oder Prüfer begutachten die Einhaltung der Aufgabenstellung.

Testaufbau

Gymnastikreifen vier Meter von der Wand entfernt, zwei kleine Turnmatten liegen - angrenzend zum Gymnastikreifen - in Richtung Hallenmitte.

Testmaterialien

- 1 Basketball
- 2 kleine Turnmatten
- 1 Gymnastikreifen

Wertung

Ein Versuch wird als gültig bewertet, wenn beide Fangaufgaben korrekt durchgeführt sind und der Ball nicht den Boden oder die Decke berührt sowie eine flüssige Kopplung der beiden Aufgabenteile gezeigt wird. Der Rand des Gymnastikreifens darf nicht berührt werden.

Die Minimalanforderung lautet:

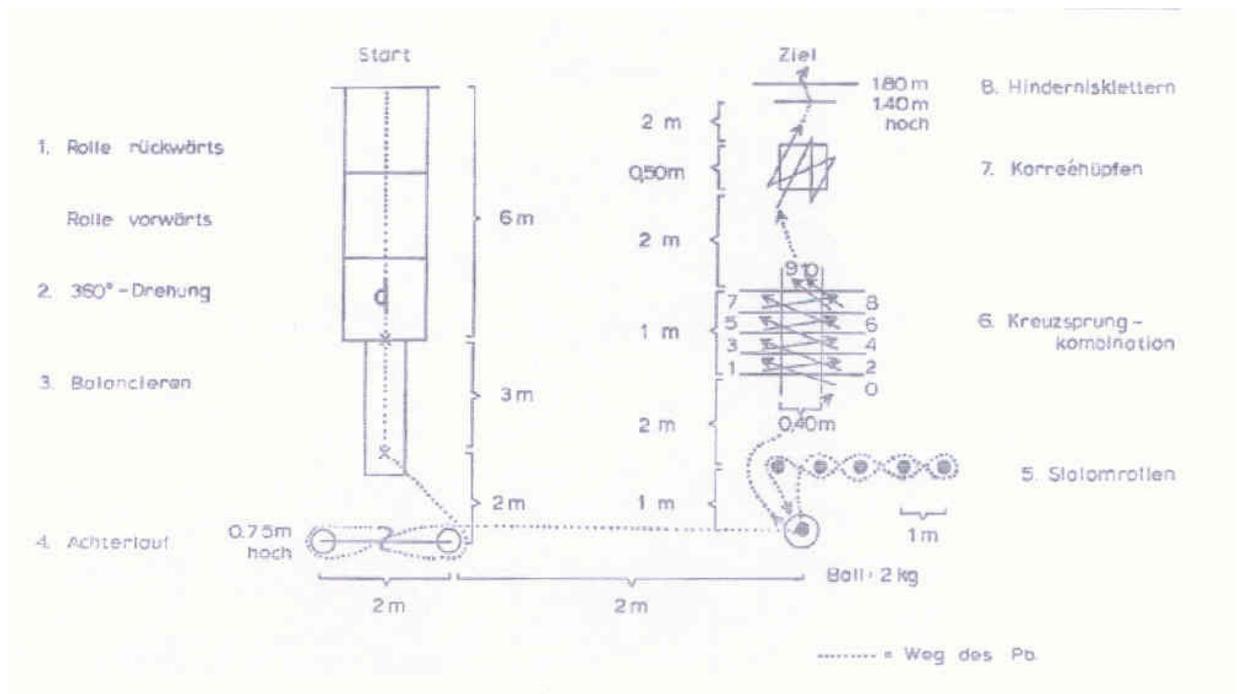
Ein gelungener Versuch.

KOORDINATION UNTER ZEITDRUCK

(Wiener Koordinationsparcours)

Testaufgabe

Versuchen Sie, die nachfolgend in der Skizze aufgezeigte Hindernisstrecke so schnell wie möglich zu bewältigen. Bei Fehlern muss der entsprechende Aufgabenteil wiederholt werden.



Testbeschreibung

- (1) Rolle rückwärts - Rolle vorwärts auf Bodenmatten.
- (2) (Umsprung oder Umtreten) 360°-Drehung um die Körperlängsachse.
- (3) Balancieren über eine umgedrehte Langbank von 3 Metern.
- (4) Achterlauf um zwei durch ein Gummiseil in Kniehöhe miteinander verbundene Ständer: Bei einer Schleife ist das Seil zu unterlaufen und bei der anderen zu überspringen.
- (5) Slalomrollen: Der in einem Gymnastikring bereitliegende Medizinball ist mit den Händen oder Füßen slalomartig um vier in gleichen Abständen aufgestellte Kegel zu rollen und wieder in dem Ring abzulegen.
- (6) Kreuzsprungskombination: Die Testperson nimmt die Ausgangsstellung „Linker Fuß an der Position 0“ ein und überspringt entsprechend der Zahlenfolge jeweils mit dem äußeren Bein, also kreuzweise, das mittlere Feld, bis sie mit dem neunten Sprung beidbeinig an der Position 9/10 zum Stand kommt.

(7) Karreehüpfen: Das Quadrat ist entsprechend der Skizze durch Hüpfen auf einem Bein je einmal nach vor- und rückwärts, rechts, links und vorwärts, also fünfmal, zu überspringen.

(8) Hindernisklettern: Der seitgestellte Stufenbarren ist so zu bewältigen, dass der vordere niedere Holm untertaucht und der hintere höhere Holm überklettert wird. Die Holme sollen den größtmöglichen Abstand erhalten.

Messung

Zwei Wertungsversuche, die von zwei Prüferinnen oder Prüfern begutachtet werden.

Zeitnahme in ganzen Sekunden; Beginn mit Startzeichen, Ende ist der akustisch wahrnehmbare Niedersprung vom Barren.

Testmaterialien

Matten, Langbank (3m), Zauberschnur, 2 Ständer, 1 Gymnastikreifen, 1 Medizinball (2kg), Hütchen (Kegel), Stufenbarren, Klebeband.

Wertung

Die Minimalanforderungen lauten:

0:38 min Frauen,

0:35 min Männer.“