



OTTO-FRIEDRICH-UNIVERSITÄT BAMBERG -Fakultät Humanwissenschaften, Partnerhochschule
des Spitzensports

UNIVERSITÄTSSPORTZENTRUM

(www.uni-bamberg.de/sport)

- Didaktik Sport
- Forschungsstelle für Angewandte Sportwissenschaften
- Allgemeiner Hochschulsport

Leiter des Universitätssportzentrums: Prof. Dr. Stefan Voll

Studienleitung: Dr. Tobias Schachten

Sekretariat: VA Waltraud Großmann

Anforderungen der sportpraktischen Prüfungen für das Lehramt Mittelschule

(Studienbeginn ab Wintersemester 2010/11)

Inhaltsverzeichnis

1. Ballspiele: Handball – Volleyball – Basketball – Fußball.....	3
2. Leichtathletik.....	8
3. Schwimmen	9
4. Bewegungskünste.....	10
5. Gerätturnen	11
6. Körpergefühl entwickeln – gesundheitsorientierte Fitness.....	15
7. Anhang	18

Der Prüfungszeitraum für das jeweilige Semester ist den entsprechenden Einträgen und Aushängen zu entnehmen

1. Ballspiele: Handball – Volleyball – Basketball – Fußball

Universitätsprüfung: 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. 2x 5 Minuten; Volleyball: Spielfeldgröße ca. 9 x 6 m, Netzhöhe ca. 2,35 m
(Mixed)

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 Lauf-
wege

Demo: 1 aus Basketball, Volleyball, Handball oder Fußball

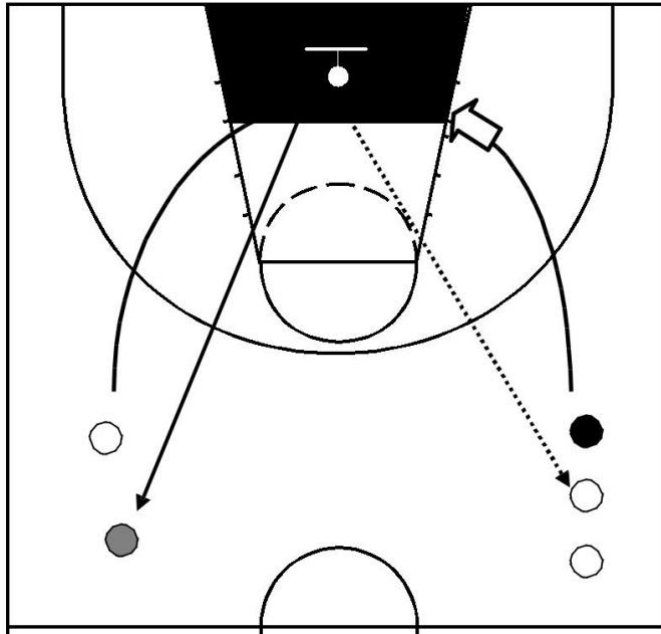
Siehe Demoübungen im Staatsexamen!

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

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

BASKETBALL:

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



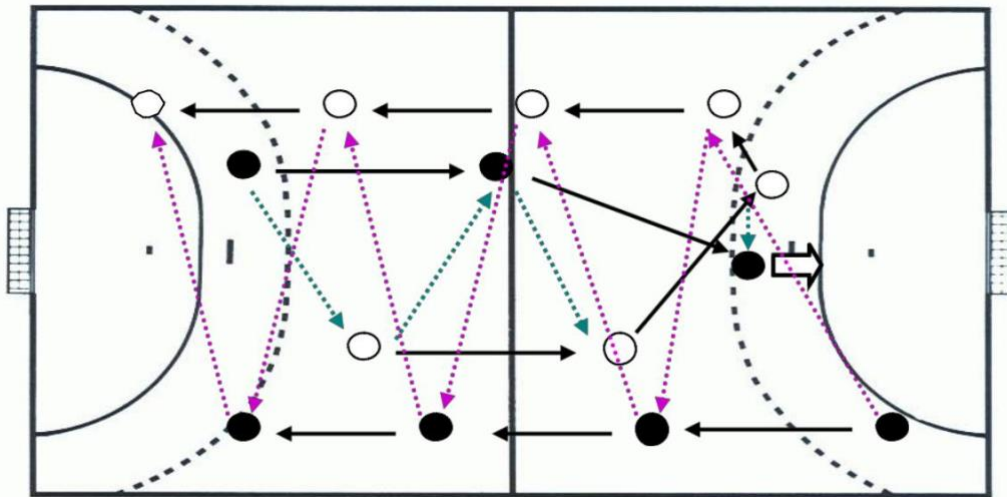
Bewertet werden:

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!

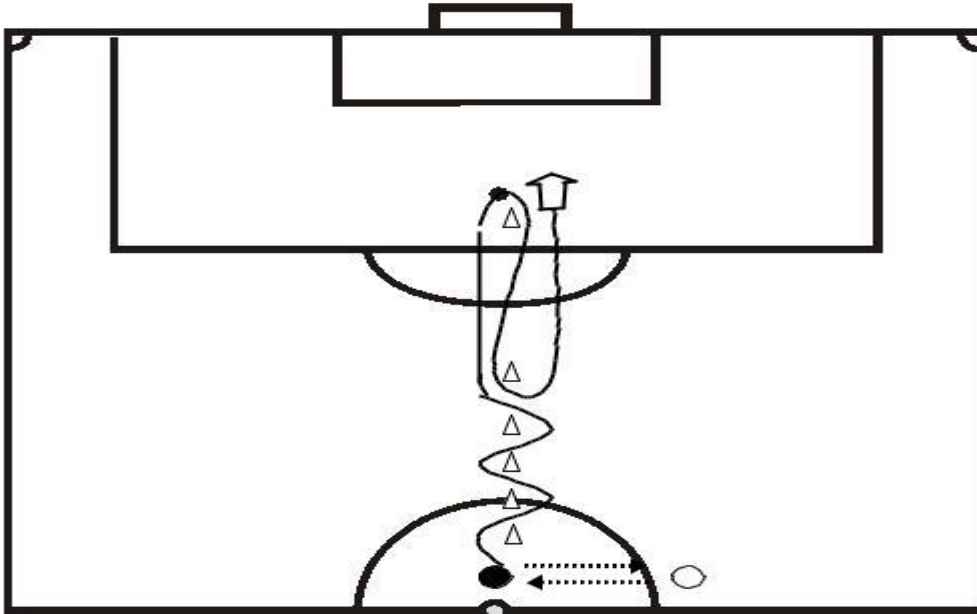


Bewertet werden:

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.

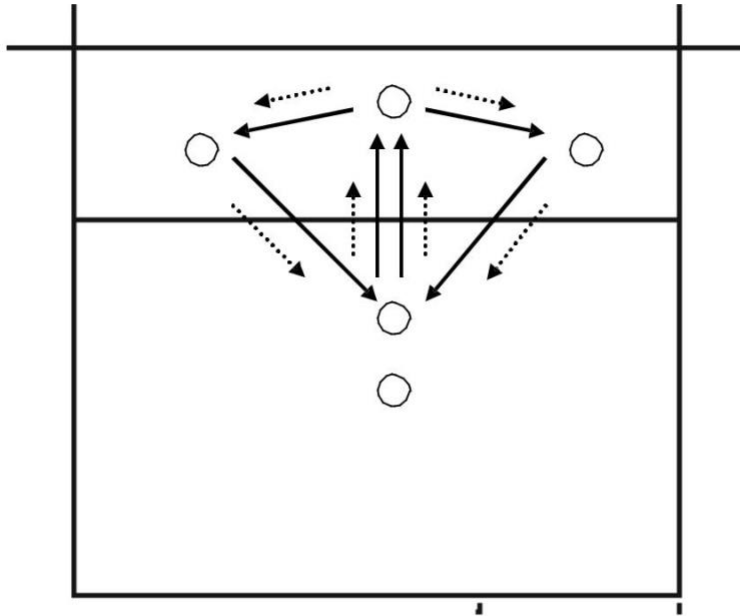


Bewertet werden:

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

2. Leichtathletik

Universitätsprüfung: Sprint

100m Sprint

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

Staatsexamen: Demo: Weitsprung/ Hochsprung; Wurf (Ballweitwurf oder

Schleuderball) oder Kugelstoß

Sprung:

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.

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.

3. Schwimmen

Universitätsprüfung: Schnelligkeitsleistung

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

Note	Studentinnen		Studenten	
	Brust	Freistil	Brust bis	Freistil
	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

Staatsexamen: Demo Brustschwimmen; eine weitere international zugelassene Schwimmart

Demo: Brust

Demonstration der Technik des Brustschwimmens über 50 m, einschließlich Start und Wende.

Demo: weitere international zugelassene Schwimmart

Demonstration der Technik einer weiteren international zugelassenen Schwimmart nach Wahl des Prüfungsteilnehmers über 50 m, einschließlich Start und Wende.

4. Bewegungskünste

Universitätsprüfung: 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

***COVID-19 Modifikation: Statt Partnerakrobatik wird im Zuge der Hygieneschutzmaßnahmen eventuell eine Einzelakrobatik Kür durchgeführt.**

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

5. Gerätturnen

Universitätsprüfung: 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)

***COVID-19 Modifikation: Statt Partnerakrobatik wird im Zuge der Hygieneschutzmaßnahmen eventuell eine Einzelakrobatik Kür durchgeführt.**

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 aus unterschiedlichen Bereichen des Gerätturnens. 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.

6. Körpergefühl entwickeln – gesundheitsorientierte Fitness

Gesundheitsorientierte Fitness

Der Fitness-Begriff beschreibt die Vielseitigkeit aller konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Nur eine ausgewogene Balance zwischen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit im Einklang mit guter koordinativer Fähigkeit zeichnet einen vollständigen Athleten aus. Der Sportlehrer soll mit einer guten allgemeinen Grundfitness als Vorbild vorangehen. Eine solide Grundfitness ist unbedingte Voraussetzung für das Erlernen jeglicher Sportarten oder neuer Bewegungsformen.

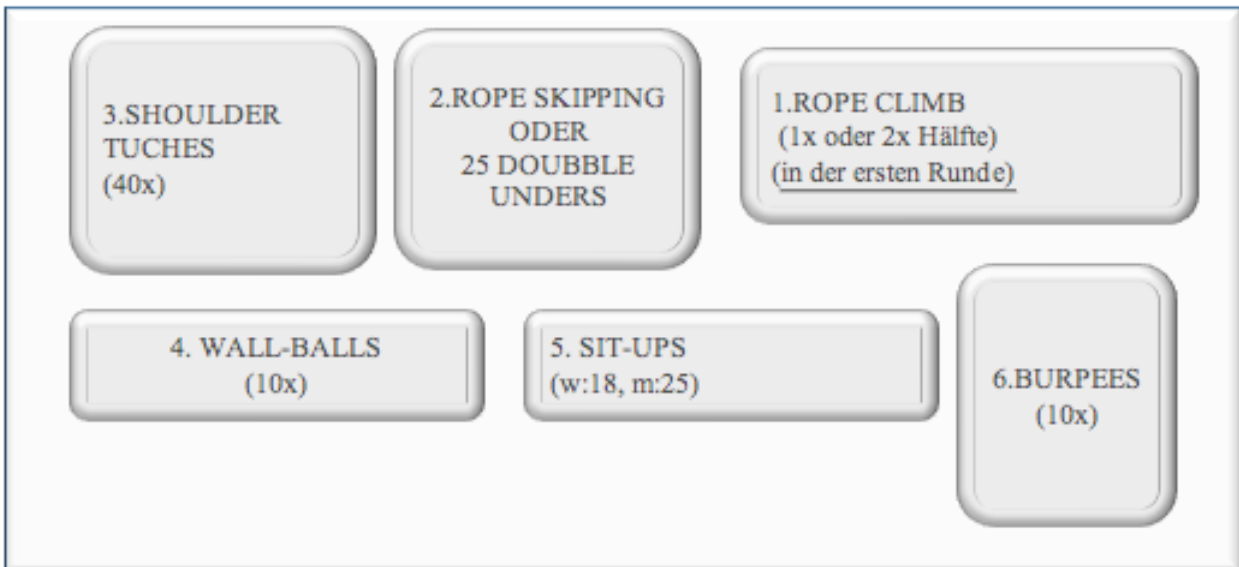
Universitätsprüfung: Fitnessstest

Die Prüfung beinhaltet einen Fitness-Parcours und einen daran anschließenden Acht-Runden-Lauf um das Handballfeld des Hartplatzes. Die sechs Stationen des Fitness-Parcours sind in einem Zirkel angeordnet. Es wird an den jeweiligen Stationen eine vorgegebene Wiederholungsanzahl durchgeführt. Insgesamt wird der Zirkel zwei Mal durchlaufen. Im Anschluss erfolgt der Acht-Runden Lauf um das Handballfeld des Hartplatzes.

Das Absolvieren der beiden Fitness-Parcours Runden und der daran anschließende Acht-Runden-Lauf werden gestoppt. Die Gesamtzeit ergibt die Note.

Note	Zeit Studentinnen	Zeit Studenten
1,0	< 11:30	<11:00
1,3	-12:00	-11:30
1,7	-12:30	-12:00
2,0	-13:00	-12:30
2,3	-13:30	-13:00
2,7	-14:30	-14:00
3,0	-15:30	-15:00
3,3	-16:30	-16:00
3,7	-17:30	-17:00
4,0	-18:30	-18:00

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 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

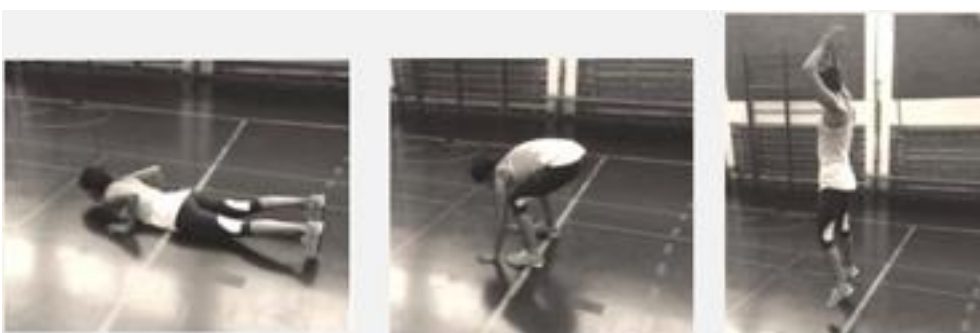
Station 6: Burpees (Liegestütz mit Hocksprung)

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



7. 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

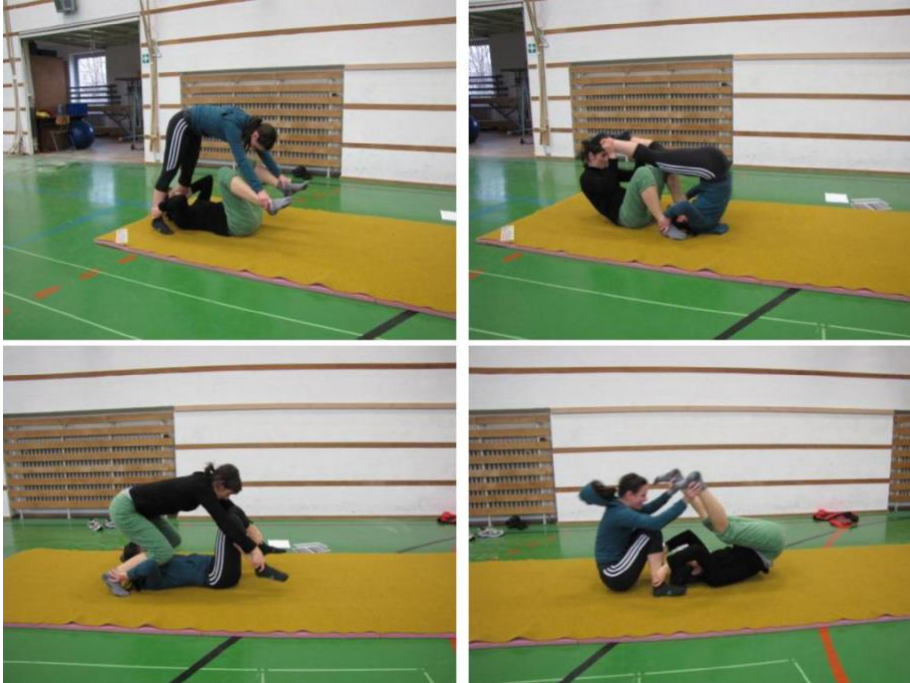


Variante 4: Flieger rücklings

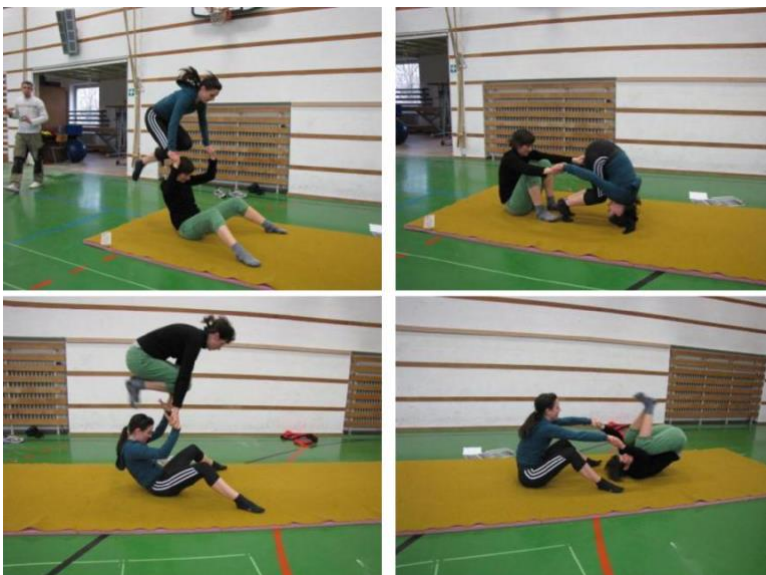


Rollen

Variante 1:
Doppelrolle



Variante 2:
Überspringrolle



Variante 3: Handstützüberschlag
vorwärts



Variante 4: Handstützüberschlag
rückwärts



Nichtteilnahme an einer Prüfung aufgrund von Krankheit oder Verletzung

Staatsexamensprüfung: In diesem Fall ist eine Bescheinigung vom Amtsarzt notwendig!

Universitätsprüfung: In diesem Fall reicht eine Bescheinigung von einem Hausarzt!

Bei gleichzeitiger Anmeldung zur Universitäts- und Staatsexamensprüfung reicht im Falle von Krankheit oder Verletzung eine Bescheinigung des Hausarztes aus. Diese Bescheinigung reicht aus, da ein Prüfling nur nach Bestehen der Universitätsprüfung zur Staatsexamensprüfung zugelassen werden kann.

Vorgehensweise bei Nichtteilnahme an einer Prüfung aufgrund von Krankheit oder Verletzung:

Zum Hausarzt, Facharzt oder Durchgangsarzt gehen – Attest ausstellen lassen

Termin beim Amtsarzt (vorzugsweise Erstwohnsitz) Attest als amtsärztliches Attest beglaubigen lassen

Gesundheitsamt Bamberg

Ludwigstr. 25

Tel: 0951/85651

Attest vom Amtsarzt im Prüfungsamt (bis spätestens zum Prüfungstag) abgeben

Meldung im Sekretariat



Vom Studierenden auszufüllen!	
Name:	
Vorname:	
Studiengang:	<input type="checkbox"/> BA <input type="checkbox"/> MA <input type="checkbox"/> Diplom
Matrikelnummer:	
Krankmeldung für folgende Prüfung(en) - (Datum und Titel)	
	<input type="checkbox"/> schriftlich <input type="checkbox"/> mündlich <input type="checkbox"/> praktisch
	<input type="checkbox"/> schriftlich <input type="checkbox"/> mündlich <input type="checkbox"/> praktisch
	<input type="checkbox"/> schriftlich <input type="checkbox"/> mündlich <input type="checkbox"/> praktisch

Erläuterungen für den Arzt:

Wenn ein Studierender aus gesundheitlichen Gründen nicht zu einer Prüfung erscheint oder sie abbricht, hat er gemäß Prüfungsordnung dem Vorsitzenden des Prüfungsausschusses gegenüber die Erkrankung nachzu-

weisen. Zu diesem Zwecke benötigt der Studierende ein ärztliches Attest, das dem Vorsitzenden des Prüfungsausschusses/dem Prüfungsamt erlaubt, aufgrund der Angaben des Arztes die prüfungsrechtliche Frage zu beantworten, ob Prüfungsunfähigkeit vorliegt. Die Beantwortung dieser Rechtsfrage ist grundsätzlich nicht Aufgabe des Arztes; dies ist vielmehr letztlich und in eigener Verantwortung von der Prüfungsbehörde zu entscheiden. Für diese Beurteilung reicht es nicht aus, dass der Arzt dem Prüfling pauschal Prüfungsunfähigkeit attestiert, es müssen kurze Ausführungen zu nachstehenden Punkten

vorliegen: Erklärung des Arztes:

Meine heutige Untersuchung zur Frage der Prüfungsunfähigkeit bei o.g. Patienten hat aus ärztlicher Sicht folgendes ergeben:

1. Es liegen prüfungsrelevante Krankheitssymptome vor, die die psychische oder physische Leistungsfähigkeit deutlich einschränken, wie z.B. Bettlägerigkeit, Fieber, Schmerzen, Konzentrationsstörungen aufgrund der Einnahme von Medikamenten.
2. Es handelt sich nicht um Schwankungen in der Tagesform, Prüfungsstress und ähnliches. (Dies sind im Sinne der Prüfungsfähigkeit keine erheblichen Beeinträchtigungen.)

Aus meiner ärztlichen Sicht liegt eine erhebliche Beeinträchtigung des Leistungsvermögens gemäß Punkt 1 vor.

Ich bestätige ausdrücklich, dass es sich nicht um eine, wie unter Punkt 2 beschriebene minimale Einschränkung der Leistungsfähigkeit handelt.

Der Patient ist am _____ aus medizinischer Sicht nicht prüfungsfähig.

Ort, Datum (= Prüfungstag)

Unterschrift des Arztes/Praxisstempel

