



## UNIVERSITÄTSSPORTZENTRUM

([www.uni-bamberg.de/sport](http://www.uni-bamberg.de/sport))

- Didaktik Sport
- Forschungsstelle für Angewandte Sportwissenschaften
- Allgemeiner Hochschulsport

*Prof. Dr. Stefan Voll* (Leiter des Universitätssportzentrums) -

SEKRETARIAT: VA *Waltraud Großmann*

*Studienleitung: Dr. Tobias Schachten*

30.06.2014

# Anforderungen der sportpraktischen Prüfungen für das Lehramt Grundschule

(Studienbeginn ab Wintersemester 2010/11)

---

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

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>Ballspiele: Handball - Volleyball – Basketball - Fußball</b> .....	<b>3</b>
Universitätsprüfung: 1 Spiel aus BB/FB/HB/VB (nicht gewählt in Staatsexamensprüfung) .....	3
Staatsexamen: Demo: 2 aus BB/FB/HB .....	4
<b>Laufen, Springen, Werfen</b> .....	<b>7</b>
Universitätsprüfung: Sprint .....	7
Staatsexamen: Demo: Weitsprung/Hochsprung; Wurf (Ballweitwurf oder .....	7
Schleuderball).....	7
<b>Bewegen im Wasser/ Schwimmen</b> .....	<b>9</b>
Universitätsprüfung: Schnelligkeitsleistung .....	9
Staatsexamen: Demo: Brust; weitere international zugelassene Schwimmart .....	9
<b>Turnen an Geräten / Akrobatik</b> .....	<b>10</b>
Universitätsprüfung: Sprung.....	10
Staatsexamen: Reck (Studenten) oder Stufenbarren (Studentinnen); Boden.....	10
<b>Bewegungsgrundformen/ Sich zu Musik bewegen</b> .....	<b>12</b>
Universitätsprüfung: Tanzpräsentation .....	12
Staatsexamen: Gymnastik mit Handgerät; Tanz .....	12
<b>Körpergefühl entwickeln – gesundheitsorientierte Fitness</b> .....	<b>17</b>
Universitätsprüfung: Fitnesstest.....	17
<b>Anhang 1</b> .....	<b>21</b>
Schulterstand.....	21
Beckenstand .....	23
Fliegerfiguren.....	25
Rollen.....	27
Anhang 2 .....	29
Nichtteilnahme an einer Prüfung aufgrund von Krankheit oder Verletzung.....	29

## Ballspiele: Handball - Volleyball – Basketball - Fußball

---

**Universitätsprüfung: 1 Spiel aus BB/FB/HB/VB (nicht gewählt in Staats-examensprüfung)**

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

Bewertet werden:

### **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

**Taktische Fertigkeiten:** Handlungsfähigkeit in Angriff und Abwehr: positionsspezifische und situationsgemäße Anwendung der Techniken, Realisierung sportartspezifischer Ball- und Laufwege

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

## ***Staatsexamen: Demo: 2 aus BB/FB/HB***

### **BASKETBALL:**

Mit Partner: Demonstration des Passens und Fangens in einem Abstand von etwa sieben Metern auf Höhe der Mittellinie. Im Anschluss Korbleger von einer Seite (frei wählbar). Zwei Versuche

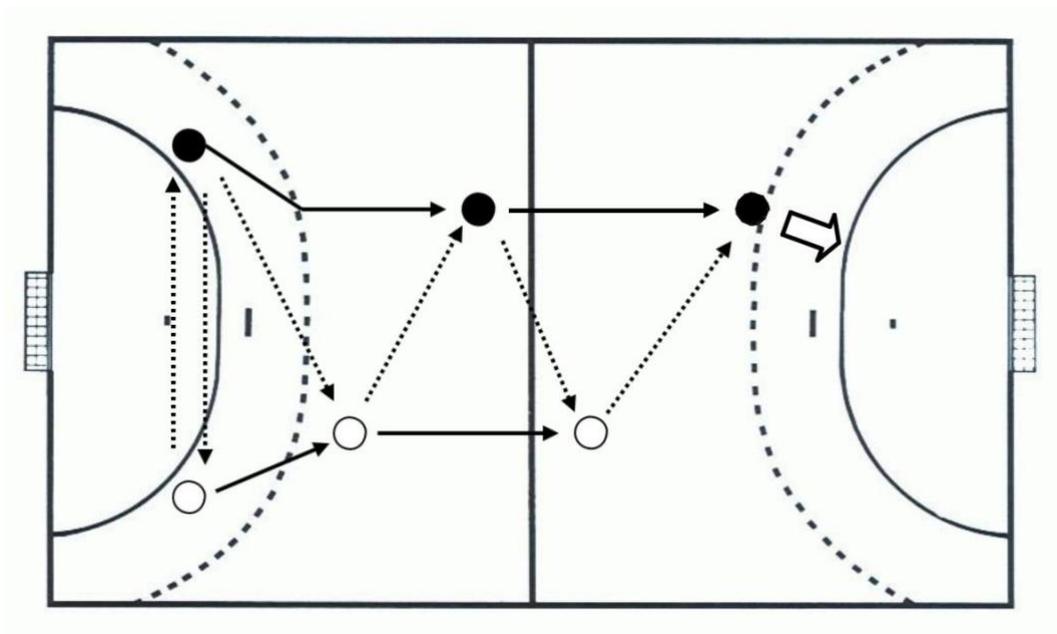
Bewertet werden:

1. Passen
2. Fangen
3. Dribbling
4. Korbleger
5. Technische Qualität, Dynamik, Präzision

## HANDBALL:

Mit Partner: Mehrmals im Stand über 9 Meter passen (1 Variante) – passen mit Partner in der Vorwärtsbewegung – Torwurf als Schlag- oder Sprungwurf. 2 Versuche sind erlaubt.

Linkshänder dürfen auch alternativ von rechts starten!



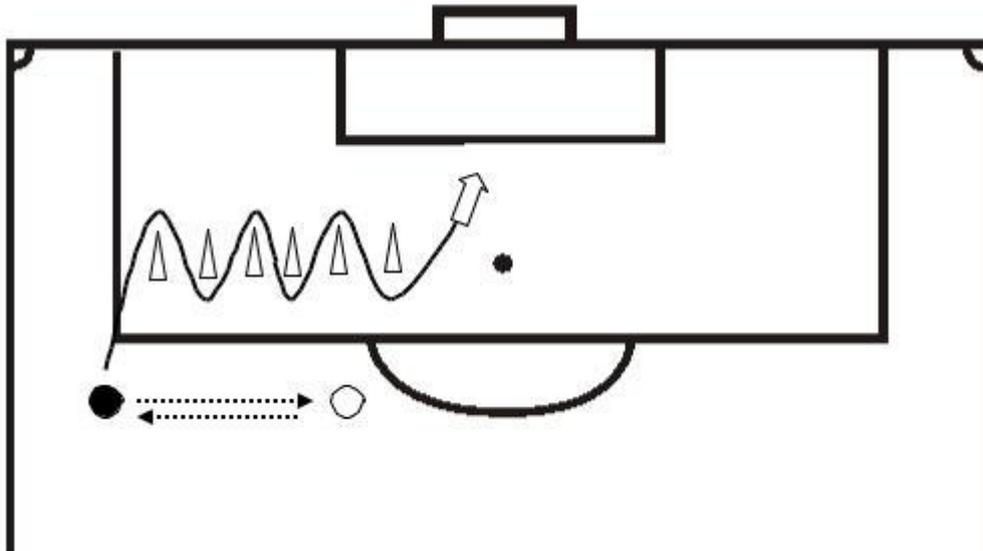
Bewertet werden:

1. Torwurf
2. Passen
3. Fangen

## FUßBALL:

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

Linksfüßler dürfen alternativ auch von rechts starten



### Bewertet werden:

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

## Laufen, Springen, Werfen

---

### Universitätsprüfung: Sprint

#### 100m Sprint:

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

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

#### Sprung:

**1. Weitsprung:**

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

oder

**2. Hochsprung:**

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

## Wurf (Ballweitwurf oder Schleuderball)

a. Ballweitwurf:

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

oder

b. Schleuderball:

Demonstration der Schleuderballwurftechnik. Jeder Prüfling hat zwei Versuche.

## Bewegen im Wasser/ Schwimmen

---

### **Universitätsprüfung: Schnelligkeitsleistung**

**50m auf Zeit** (einschließlich Start und Wende) in einer **international zugelassenen Schwimmart** nach Wahl des Prüfungsteilnehmers.

Note	Studentinnen 50m		Studenten	
	Brust bis min:sek	Freistil bis min:sek	50m Brust bis min:sek	50m Freistil bis min:sek
1,0	0:48,0	0:44,0	0:44,0	0:40,0
1,3	0:50,0	0:46,0	0:46,0	0:42,0
1,7	0:52,0	0:48,0	0:48,0	0:44,0
2,0	0:54,0	0:50,0	0:50,0	0:46,0
2,3	0:56,0	0:52,0	0:52,0	0:48,0
2,7	0:58,0	0:54,0	0:54,0	0:50,0
3,0	1:00,0	0:56,0	0:56,0	0:52,0
3,3	1:02,0	0:58,0	0:58,0	0:54,0
3,7	1:04,0	1:00,0	1:00,0	0:56,0
4,0	1:06,0	1:02,0	1:02,0	0:58,0

### **Staatsexamen: Demo: Brust; 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**.

# Turnen an Geräten / Akrobatik

---

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

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

Demonstration turnerischer Grundformen und teils zugehöriger Hilfestellungen:

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

Teil 1: Folgende Pflichtelemente müssen am Reck geturnt werden:

1. Hüftaufschwung vorlings rückwärts
2. Hüftumschwung vorlings rückwärts
3. Niedersprung
4. Felgunterschwung vorlings

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck

Teil 2: Demonstration der Hilfestellung bei einem frei zu wählenden Turnelement am Reck. Die Übung wird zweimal geturnt, wobei jeder Partner einmal die Hilfestellung übernimmt. Bewertet wird die korrekte Ausführung der Hilfestellung.

### **Stufenbarren (Studentinnen):**

Teil 1: Folgende Pflichtelemente müssen am Stufenbarren geturnt werden:

1. Außenseitstand vor dem niederen Holm - Aufhocken beider Beine auf den niederen Holm
2. Kreuzwiegriff am hohen Holm – Seitspreizen des rechten Beins – halbe Drehung zum Hockhangstand links – rechtes Bein in Vorhalte
3. Hüftaufschwung vorlings rückwärts zum Stütz am hohen Holm
4. Hohe Wende

Bewertet werden:

1. Technik
2. Ausführung und Ausdruck

Teil 2: Demonstration der Hilfestellung bei einem frei zu wählenden Turnelement am Stufenbarren.

Die Übung wird zweimal geturnt, wobei jeder Partner einmal die Hilfestellung übernimmt.  
Bewertet wird die korrekte Ausführung der Hilfestellung.

### **Boden:**

Die Bodenkürdemonstration erfolgt als Partnerkürübung und geht über mindestens 2 Bahnen. Innerhalb der Kürübung müssen folgende akrobatische Pflichtelemente am Boden geturnt werden (nähere Erläuterungen siehe Anhang), wobei beide Funktionen/ Positionen jeweils von beiden Partnern gezeigt werden müssen. Die Pflichtelemente können durch Kür Elemente (auch aus anderen Bereichen, wie zum Beispiel Gymnastik & Tanz, Bewegungskünste, usw.) frei ergänzt werden.

1. Schulterstand (eine der vier Varianten)
2. Beckenstand (eine der vier Varianten)
3. Fliegerfiguren (eine der vier Varianten)

Folgende Pflichtelemente müssen am Boden geturnt werden:

1. Handstand
2. Handstandstützüberschlag seitwärts (Rad)
3. Rolle rückwärts
4. Sprungrolle
5. Streck sprung mit halber Drehung

Bewertet werden:

Bewertet werden:

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

# Körpergefühl entwickeln – gesundheitsorientierte Fit-ness

---

## 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.

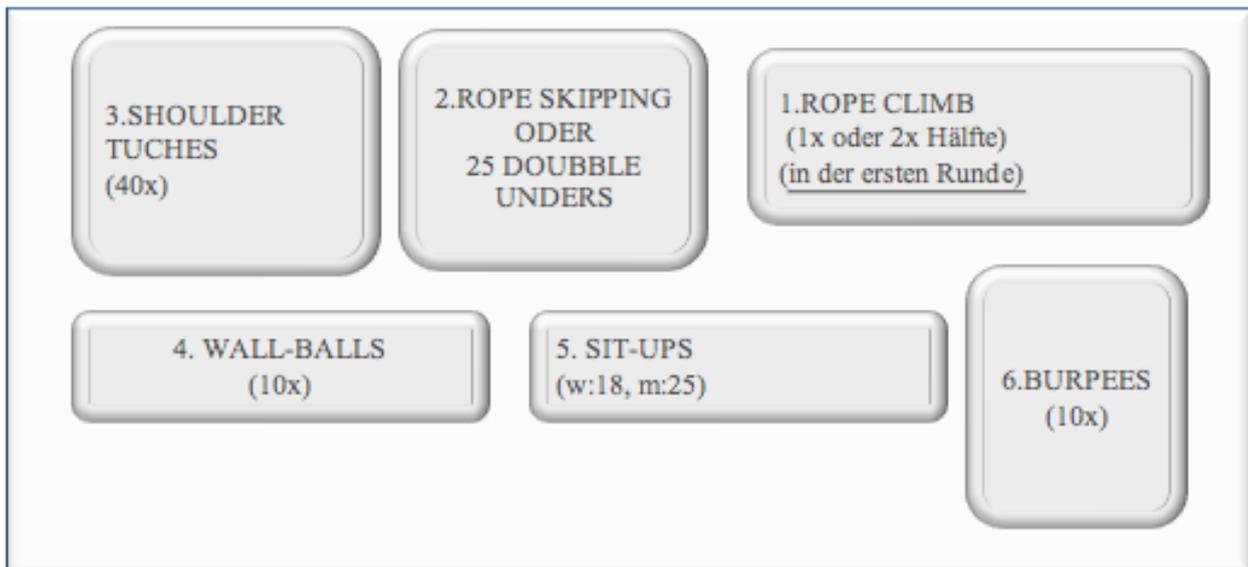
## Universitätsprüfung: Fitnessstest

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 ein 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, schwingen die Beine an und knien knapp hinter den aufgestützten Händen.

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

**Anzahl: 10x**



# Anhang 1

---

## *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

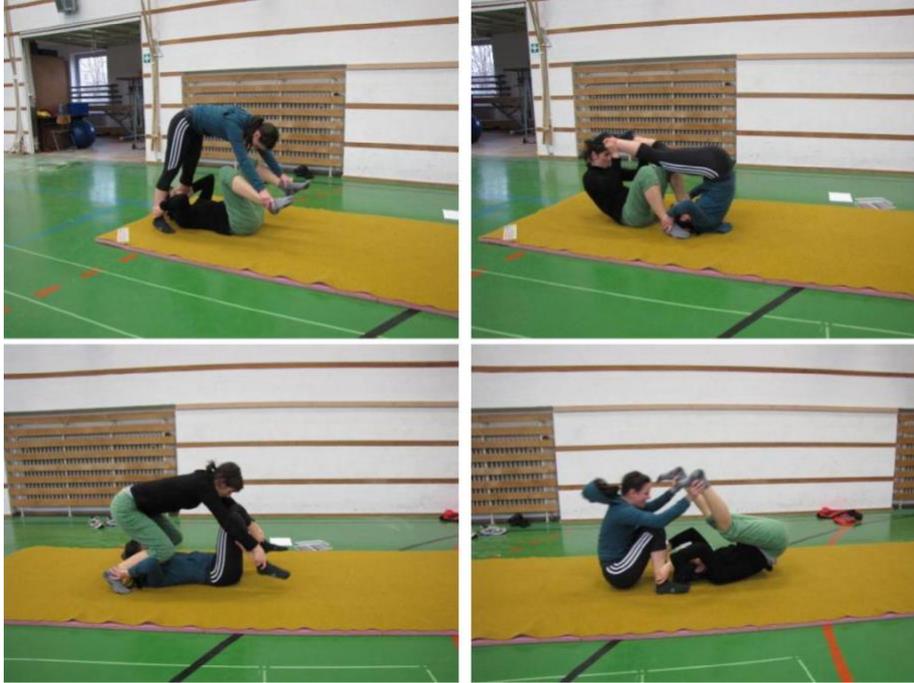


Variante 4: Flieger rücklings

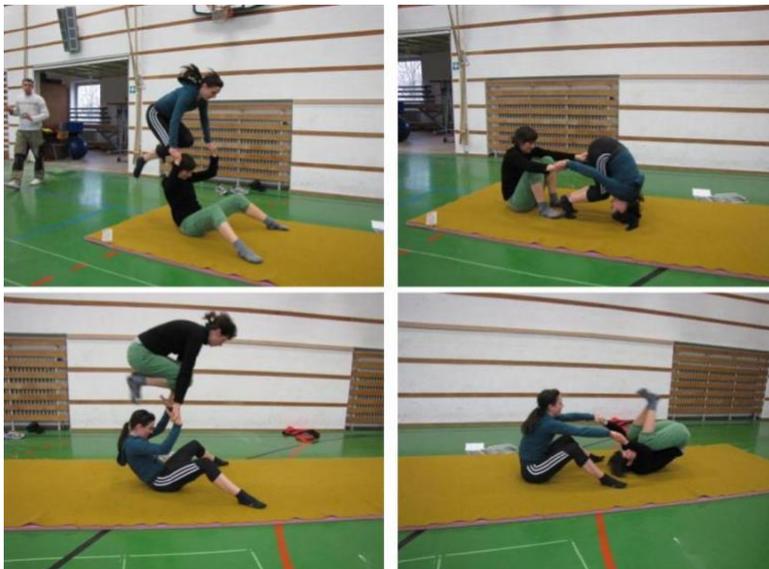


# Rollen

## Variante 1: Doppelrolle



## Variante 2: Überspringrolle



Variante 3: Handstützüberschlag vorwärts



Variante 4: Handstützüberschlag rückwärts



## **Anhang 2**

### ***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:

1. Zum Hausarzt, Facharzt oder Durchgangsarzt gehen – Attest ausstellen lassen
2. Termin beim Amtsarzt (vorzugsweise Erstwohnsitz) Attest als amtsärztliches Attest beglaubigen lassen

Gesundheitsamt Bamberg  
Ludwigstr. 25  
Tel: 0951/85651

3. Attest vom Amtsarzt im Prüfungsamt (bis spätestens zum Prüfungstag) abgeben
4. Meldung im Sekretariat

# Otto-Friedrich-Universität Bamberg



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 nachzuweisen. 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







