

## Eignungstest

### **Inhalte, Anforderungen und Bewertungen des Eignungstests Die Zahlen in Klammern (...) geben die Versuche an.**

#### **A Spielen**

Demonstration der Ballspiel-, Zuspiel- und Mitspielfähigkeit,  
Demonstration der Wahrnehmungs-, Antizipations- und Koordinationsfähigkeit.

##### 1) **Volleyballspiel 4:4**

Aufgabe, Schlagen des Balles von der Grundlinie in das gegnerische Spielfeld, Technik individuell - aber regelgerecht - wählbar. Oberes Zuspiel (Pritschen) unteres Zuspiel (Baggern), einfache Angriffsaktionen.

Bewertungskriterien:

- Aufrechterhalten des Spiels: Der Spieler sollte in der Lage sein, das Spiel in Gang zu halten, d.h. ihm zugespielte Bälle regelgerecht weiterzuspielen,
- Bewegung zum Ball: Der Spieler sollte die Flugkurve des Balls so weit antizipieren können, dass er sich in eine günstige Spielposition bringen kann, um den Ball zu spielen,
- Oberes Zuspiel: beidhändig, mit den Fingerspitzen, Beginn: Beugung in Knie, Hüfte und Ellenbogengelenk bis zur Streckung am Ende der Bewegung,
- Unteres Zuspiel: beidarmig, Strecken der Arme, Beginn: Beugung in Knie, Hüfte und Ellenbogengelenk bis zur Streckung am Ende der Bewegung,
- Einfache Angriffsaktionen: im Pritschen, Pritschen aus dem Sprung, Angriffsschlag aus dem Stand oder aus dem Sprung mit Anlauf.

##### 2) **3 verschiedene Bälle zum Prellen bringen** (je 3)

Die Aufgabe besteht darin, drei verschiedene, auf dem Boden liegende Bälle zum Prellen zu bringen.

##### 3) **Ballprellen mit rhythmischem Ballwechsel zum Partner** (2)

Diese Übung wird paarweise durchgeführt. Sie stehen sich gegenüber und jeder Partner hat einen Ball. Beide prellen den Ball im gleichen Rhythmus. Dann erfolgt ein Wechsel: Jeder Partner übernimmt dabei den Ball des anderen und es soll weiter im Rhythmus geprellt werden.

## B Laufen, Springen, Werfen

Demonstration der physischen und koordinativen Leistungsfähigkeit (quantitativ)

- |    |                                 |                        |                        |
|----|---------------------------------|------------------------|------------------------|
| 4) | <b><u>100 m Sprint</u></b> (1): | Männer: 13,4 sec       | Frauen: 16,0 sec       |
| 5) | <b><u>Weitsprung</u></b> (2):   | Männer: 4,75 m         | Frauen: 3,75 m         |
| 6) | <b><u>Kugelstoß</u></b> (2):    | Männer: 8,0 m (7,25kg) | Frauen: 6,75 m (4,0kg) |
| 7) | <b><u>3000m-Lauf</u></b> (1):   | Männer: 13 min         | Frauen: 15 min         |

## C Turnen und Bewegungskünste

Demonstration der Bewegungs- und Darstellungsfähigkeit an Geräten, der Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit.

- 8) **Sprunghocke über einen Sprungtisch** (2):  
Männer 1,20m Höhe                      Frauen 1,10m Höhe  
Brettabstand mindestens 1,10m
- Bewertungskriterien: Beidbeiniger Absprung, gleichzeitiger Stütz und Abdruck der Hände; gerades Hocken, ohne dass die Füße das Pferd berühren; kontrollierte Landung auf beiden Füßen.
- 9) **Bodenkür** (2):  
Schwingen in den Handstand, Abrollen, Sprungrolle, Strecksprung mit halber Drehung, Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand in den Stand, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad), Schrittsprung-Schersprung, Standwaage.
- Bewertungskriterien: Die Elemente sind dynamisch zu verbinden. Handstand: gestreckter Körper und kontrolliertes Abrollen; Sprungrolle: mit deutlicher Flugphase; Rad: gestreckter Körper, d.h. gestreckte Hüfte und durch die Senkrechte geturnt.
- 10) **Jonglieren mit 3 Bällen** (2):  
Mit drei Bällen über einen Zeitraum von mindestens 5 sec. ununterbrochen jonglieren können.
- 11) **Rola – Bola** (2):  
Auf ein Rola-Bola-Brett aufsteigen und über einen Zeitraum von mindestens 5 sec. ununterbrochen im Gleichgewicht bleiben können.