

Informationen zur Sporteingangsprüfung WS 2020/21

Liebe Erstsemester,

Sie wurden zum Sportstudium an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg zugelassen. Dazu gratulieren wir Ihnen herzlich. In diesem Jahr ist vieles anders – so wurden Sie im Fach Sport nur vorläufig zugelassen, da Sie die Eingangsprüfung erst noch absolvieren müssen. Falls Sie hier nicht erfolgreich sein sollten, wird Ihnen die Hochschule einen zusätzlichen Fachwechsel nach dem ersten Semester gewähren. Wir im Fach Sport hoffen aber, dass Sie dieses Angebot nicht in Anspruch nehmen müssen und drücken Ihnen allen die Daumen, diese Hürde mit Bravour meistern zu können.

Das Fach Sport wünscht Ihnen einen guten Start an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg!

Die Anforderungen der Sporteingangsprüfung können Sie hier in diesem Dokument einsehen.

Leistungsanforderungen und Bewertungsmaßstäbe

Leichtathletik

Die Prüfung ist bestanden, wenn in den Teilgebieten Leichtathletik und Gerätturnen insgesamt sechs von sieben Anforderungen erfüllt sind. Alle sieben Prüfungselemente sind zu absolvieren. Bei Nichtantritt, Verletzungen oder vorzeitiger Aufgabe gelten die Prüfungselemente als nicht bestanden und sind beim Nachtermin zu wiederholen.

Anforderung	Bewerber	Bewerberinnen
100 m-Lauf	13,4 sec.	15,7 sec.
2000 m-Lauf	10,30 min.
3000 m-Lauf	13 min.
Weitsprung oder Hochsprung	4,70 m 1,40 m	3,80 m 1,20 m
Kugelstoßen oder Schleuderball	8,25 m (6,25 kg) 35 m (1,5 kg)	6,75 m (4 kg) 25 m (1 kg)

*Im Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen und Schleuderball sind **drei Versuche** zugelassen.

Gerätturnen

Die Prüfung ist bestanden, wenn in den Teilgebieten Leichtathletik und Gerätturnen insgesamt sechs von sieben Anforderungen erfüllt sind. Alle sieben Prüfungselemente sind zu absolvieren. Bei Nichtantritt, Verletzungen oder vorzeitiger Aufgabe gelten die Prüfungselemente als nicht bestanden und sind beim Nachtermin zu wiederholen.

Die in den Übungen geforderten Elemente müssen ohne Hilfeleistung in der Grobform demonstriert werden. Stürze oder das Nicht-Vollenden einer Bewegung ist als Durchgefallen zu werten. (Beispiel: Zuviel oder zu wenig Rotation beim Hüftumschwung am Reck und damit ein Nicht-Erreichen der korrekten Endposition, ist als durchgefallen zu werten. Ebenso ist die $\frac{1}{2}$ Drehung beim Felgunterschwingung deutlich in der Luft zu vollenden und nicht erst während des Bodenkontaktes). An jedem Gerät ist **eine Wiederholung** zugelassen.

a) Boden

Bewerber	Bewerberin
Radwende Strecksprung, Rolle rückwärts zum Stand, Aufschwingen zum flüchtigen Handstand mit Abrollen, Anlauf Rad links, Rad rechts (fortlaufend oder hin und zurück)	Radwende Strecksprung, Rolle rückwärts zum Stand, Aufschwingen zum flüchtigen Handstand mit Abrollen, Anlauf Rad links, Rad rechts (fortlaufend oder hin und zurück)

b) Sprung*

Bewerber	Bewerberinnen
Sprunghocke Pferd (längs/ 1,30 m hoch) Sprungtisch (1,35 m hoch)	Sprunghocke Pferd (quer/ 1,25 m hoch); Sprungtisch (1,25 m hoch)

***Hinweis: BewerberInnen sollten in der Lage sein, die Sprunghocke über beide Geräte erfolgreich bewältigen zu können.**

c) Barren/Reck

Bewerber (Barren: 1,70m - 1,80m hoch)	Bewerberinnen (Reck: kopfhoch)
Kippe aus dem Kipphang in den Grätschitz, aus dem Grätschitz abrollen in den Oberarmhang, Stemme rückwärts, Vorschwing, Wende in den Außenquerstand.	Hüftaufschwung mit/ohne Schwungbeineinsatz, Hüftumschwung vorlings rückwärts, Felgunterschwingung aus dem Stütz mit $\frac{1}{2}$ Drehung.

Schwimmen

Anforderung	Bewerber	Bewerberinnen
100 m Brust oder wahlweise 100 m Kraul	1.57,5 min. 1.47,5 min.	2.07,5 min. 1.57,5 min.

Gymnastik

Es werden gymnastische Grundformen mit und ohne Handgerät geprüft, wobei auf die technische Ausführung, die Rhythmisierfähigkeit sowie die Koordination Wert gelegt wird.

Der/die Bewerber/in hat die Wahl zwischen einer selbst gestalteten Bewegungsverbinding ohne Handgerät mit Pflichtelementen oder einer vorgegebenen Bewegungsverbinding mit dem Seil. Vor der Prüfung entscheidet sich die Bewerberin für eine Übung, die bei Nichtgelingen einmal wiederholt werden kann. Die Pflichtelemente sowie die Bewegungsverbinding mit dem Seil werden vor Beginn der Prüfung beispielhaft gezeigt.

Zur Gymnastik kann eigene Musik verwendet werden. Erfahrungsgemäß ist die Prüfungsaufgabe **mit dem Seil (ohne Musik)** zu bevorzugen. Es ist **eine Wiederholung** zugelassen.

Übung 1: Prüfungsaufgabe ohne Handgerät

Der/die Bewerber/in zeigt eine von ihm/ihr vorbereitete rhythmische Bewegungsverbinding (max. 60 sec.), in welcher folgende gymnastische Elemente enthalten sein müssen:

Grundformen der Gymnastik

Laufen und Springen (Pferdchensprung und Schrittsprung) Hüpfen (vorwärts, rückwärts) - Seitgalopp (rechts, links) Federn (Einzel-, Doppel- und/oder Schlussfedern); ein Gleichgewichtselement (einbeiniger Stand mit abgespreiztem Spielbein z. B. Standwaage); ein Bodenelement, das ein Rumpfvorbeugen beinhaltet; weites Armkreisen in einem der o. g. Elemente.

Bewertungskriterien: Rhythmischer Ablauf;
räumliche Gestaltung;
technische Ausführung;
Bewegungsweite;
Koordination der Einzelbewegungen.

Übung 2: Prüfungsaufgabe mit dem Seil

Takt:

1. 1-8 8 Laufschrirte mit Seildurchschlag vorwärts (der Seildurchschlag erfolgt bei jedem 2. Schritt - Zweierlauf);
2. 1-4 2 Doppelfederungen am Ort mit 2 Seildurchschlägen vorwärts;
4-8 Schlussssprünge am Ort mit jeweils einem Seildurchschlag vorwärts;
3. 1-8 3 Seitgaloppschritte nach rechts und ein Schlussprung,
3 Seitgaloppschritte nach links und ein Schlussprung mit je einem Seildurchschlag vorwärts;
4. 1-4 einen Achterschwung vorwärts (Knoten in beiden Händen), an der linken Seite beginnend;
5-8 1/2 Drehung links, dabei das Seil an der linken Seite vorbeischwingen zur Vorhalte;
5. 1-8 8 Laufschrirte vorwärts mit je einem Seildurchschlag vorwärts (Einerlauf),
6. 1-8 1/1 Schrittdrehung links mit einem Vorwärtskreisschwung an der linken Körperseite. Während der letzten beiden Schritte das Seil offen an der linken Körperseite ausschwingen lassen.

Bewertungskriterien: Rhythmischer Ablauf;
Koordination von Eigenbewegungen und Gerätebewegungen;
technische Ausführung der gymnastischen Grundformen sowie Gerätetechnik; Bewegungsweite

Spiele

Verlangt werden aus den nachgenannten vier Spielen drei Spiele, sofern Gymnastik nicht gewählt wird. Bei Bewerbern/Bewerberinnen, die Gymnastik als Teilgebiet wählen, werden zwei Spiele verlangt.

Die Spielprüfungen werden in spielnahen Formen (ggf. in Überzahlsituation, mit reduzierter Spielerzahl, auf verkleinertem Spielfeld) von ca. 10/15 Minuten Dauer abgenommen. Demonstriert werden sollen die Anwendung der grundlegenden technischen Elemente in der Grobform sowie das spieltaktisch angemessene Grundverhalten in Angriff und Abwehr. Angriffs- und Abwehrverhalten müssen den Wettkampfregele entsprechen.

Basketball	Spielform 3:3 (auf einen Korb (ggf. 3:3+1))
Fußball	Spielform 4:4 (auf zwei Tore (ggf. 4:4+1))
Handball	Spielform 4:4 (auf ein Tor)
Volleyball	Spielform 4:4