

# SPORTEINGANGSPRÜFUNG

EINE ÜBERSICHT FÜR STUDIENINTERESSIERTE

# Wichtiger Hinweis !!!

- Alle Angaben sind ohne Gewähr!
- Wir haben die Informationen nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, dennoch: Ihr seid verpflichtet euch selbständig bei den offiziellen Informationsquellen (Merkblätter, Satzungen, Sonderregelungen) zu informieren!
- Diese PowerPoint wurde als Projekt von zwei Studenten erstellt und ist daher kein offizielles Dokument der pädagogischen Hochschule Ludwigsburg.

# Gliederung



ALLGEMEINES



LEISTUNGSANFORDERUNGEN



TIPPS & TRICKS



PERSÖNLICHE  
EINSCHÄTZUNG

## 2. ALLGEMEINES

# Was ist die Sporteingangsprüfung?

- Nachweis sportlicher Leistungsfähigkeit
- Bewerber/in kann praktische Anforderungen bewältigen



# Wofür benötige ich sie?

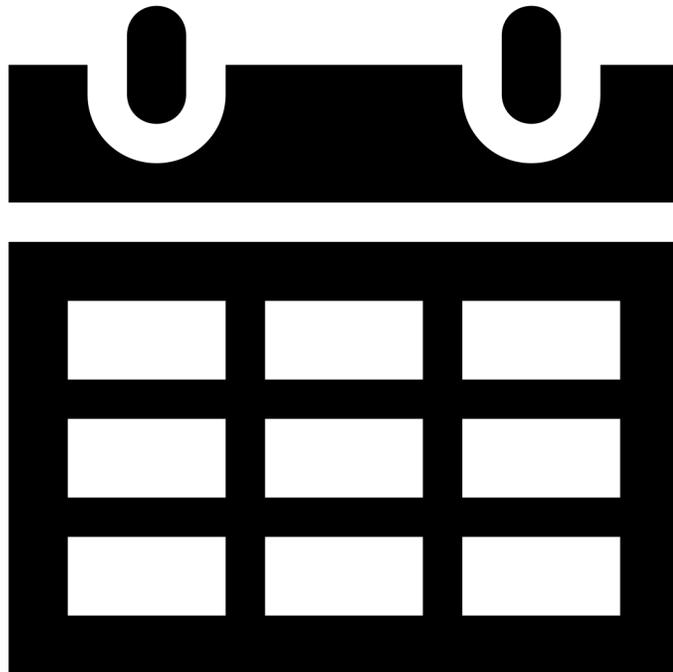
- Zulassung zum Studium des Faches Sport in den Lehramtsstudiengängen:



- ❖ Lehramt an Grund- und Hauptschulen
- ❖ Lehramt an Realschulen
- ❖ Lehramt an Sonderschulen



# Wann findet die Prüfung statt?

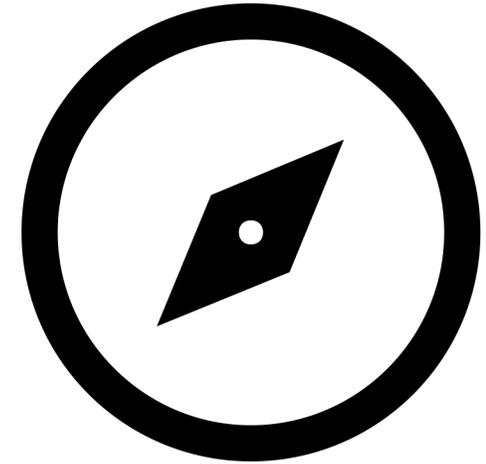


- Haupttermin meistens im Mai/Juni
- Nachtermin meistens im Juli
- Informiert euch aber unbedingt für das jeweilige Semester!



# Wo findet die Sporteingangsprüfung statt?

- auf dem Campus der PH
- den Schildern folgen; durchfragen;
- Google Plus Code: W55J+7G Ludwigsburg
- Navigation:  
<https://app.immoviewer.com/portal/tour/2045235?accessKey=5f60>
- Schwimmprüfung



# Wie und wo melde ich mich an?

- Anmeldefrist: 15. Mai (Ausschlussfrist)
- Antrag auf Teilnahme & Antrag auf Teilbefreiung



## Komplettbefreiungen

- gleichwertige, bestandene Prüfung
- Wird von einer Prüfungskommission entschieden

## Teilbefreiung

- Teilbereich wurde während der praktischen Abiturprüfung mit mindestens 8 Punkten bestanden
- Ein originaler Nachweis der Schule wird verlangt!



# 3. LEISTUNGSANFORDERUNGEN

# Disziplinen

Hauptdisziplinen	Teilbereiche
Schwimmen	Kraulen oder Brust
Spiele	Handball, Fußball, Volleyball, Basketball
Turnen	Boden, <b>Reck</b> /Barren, Sprung
Leichtathletik	100 m, <b>2000</b> /3000 m, Weitsprung oder Hochsprung, Schleuderball oder Kugelstoßen
Gymnastik	Ohne Handgerät, mit Seil

Anforderungen: **Bewerberinnen**

Anforderungen: **Bewerber**



# Wahlmöglichkeiten

- **Schwimmen:** Brustschwimmen oder Kraulschwimmen  
→ Der Unterschied liegt in der Zeit, die man erreichen muss
  
- **Spiele:** Wählt drei Disziplinen aus: Basketball, Handball, Fußball, Volleyball  
→ Wenn ihr die Disziplin „Gymnastik“ wählt, müsst ihr nur noch zwei Disziplinen aus „Spiele“ wählen



# Wahlmöglichkeiten



- **Leichtathletik:** - Weitsprung oder Hochsprung  
- Schleuderball oder Kugelstoßen
  
- **Gymnastik:** „ohne Handgerät“ oder „mit Seil“
  - „ohne Handgerät“: eigens vorbereitete rhythmische Bewegungsverbinding
  - „mit Seil“: vorgegebene Bewegungsverbinding
  - Müsst ihr nur machen wenn ihr nur zwei Ballspiele wählt!

# Schwimmen



Anforderung	Bewerber	Bewerberinnen
100m-Brust <u>oder</u>	1.57,5 min.	2.07,5 min.
100m-Kraul	1.47,5 min.	1.57, min.

- Findet momentan nicht an der PH statt!
- Schwimmbrille, enge Schwimmkleidung und Badekappe sind hilfreich aber keine Pflicht
- Wenn ihr keine Schwimmprofis seid bzw. nicht die besten Schwimmer: Trainiert lieber!
- Technik weniger entscheidend als die Zeit, dennoch: Schwimmstil sollte erkennbar sein!

# Spiele



Disziplin	Spielform (jeweils ca. 10 min)
Basketball	3:3 (auf einen Korb (ggf. 3:3 + 1))
Fußball	4:4 (auf zwei Tore (ggf. 4:4 + 1))
Handball	4:4 (auf zwei Tore/auf ein Tor)
Volleyball	4:4

- Grundlegende technische Elemente müssen erkennbar sein, Taktik und Technik sollten den Wettkampfregeln entsprechen
- Denkt daran: Wenn ihr Gymnastik wählt müsst ihr nur zwei Disziplinen vorzeigen, ansonsten drei Disziplinen
- Gute Turnschuhe sind empfehlenswert (Wenn ihr Stollenschuhe für Fußball habt: nehmt sie lieber mal mit, aber keine Pflicht!)
- Wenn ihr mit Mannschaftssportarten und vor allem Ballsportarten keine oder wenig Erfahrungen habt, dann empfehlen wir euch es zu trainieren

# Leichtathletik

	Anforderungen	Bewerber	Bewerberinnen
1	100 m-Lauf	13,4 sec.	15,7 sec.
2	2000 m-Lauf	-----	10,30 min.
3	3000 m-Lauf	13,00 min.	-----
4	Weitsprung <u>ODER</u>	4,70 m	3,80 m
	Hochsprung	1,40 m	1,20 m
5	Kugelstoßen <u>ODER</u>	8,25 m (mit 6,25 kg-Kugel)	6,75 m (mit 4 kg-Kugel)
	Schleuderball	35 m (mit 1,5 kg-Ball)	25 m (mit 1,0 kg-Ball)

# Leichtathletik



- Spikes sind empfehlenswert aber keine Pflicht!
- In „Leichtathletik“ und „Turnen“ zusammen müsst ihr insgesamt sechs von sieben „Disziplinen“ bestehen (Beispiel: Leichtathletik hat als erstes stattgefunden und ihr habt im 100m, 2000/3000 m, Weitsprung/Hochsprung und im Kugelstoßen/Schleuderball alles bestanden → bedeutet: Wenn ihr im Turnen eine Disziplin nicht besteht (z.B. Boden), und dafür die anderen Disziplinen besteht (Sprung, Barren/Reck), besteht ihr die Prüfung trotzdem)
- Die Anforderungen für die Leichtathletik sind größtenteils gut trainierbar → wenn ihr die Chance habt in einem Stadion/Halle zu üben, dann nutzt die Gelegenheit!
- Es lohnt sich durch aus bei einem Leichtathletikverein zu trainieren, denn die wenigsten von euch werden eine Kugel oder eine Hochsprunganlage besitzen 😊
- Leichtathletik findet voraussichtlich immer an der PH statt!

# Turnen

	Disziplin	Bewerber	Bewerberinnen
1	Boden	Anlauf, Radwende (Rondat), Strecksprung in den Stand; Rolle rückwärts in den Stand; Schwingen in den flüchtigen Handstand (Handstütz-Position), Abrollen; Rad links (Handstütz-Überschlag links seitwärts), Rad rechts (Handstütz-Überschlag rechts seitwärts)	
2	Sprung	Sprunghocke über das Sprungpferd (längs) oder den Sprungtisch (Gerätehöhen: 1,30 m).	Sprunghocke über das Sprungpferd (quer) oder den Sprungtisch (Gerätehöhen: 1,20 m).
3	Reck	-----	Hüft-Aufschwung in den Stütz (ohne Schwungbeineinsatz); Hüft-Umschwung vorlings rückwärts; Felgabschwung aus dem Stütz mit ½ Drehung
	Barren	Kippe aus dem Kipphang in den Grätschsit; Abrollen vorwärts in den Oberarmstütz; Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz; Vorschwung, Wende in den Außenquerstand Seitlings	-----

# Turnen



- Lasst euch von den vielen Worten nicht unter Druck setzen: Der eigentliche Bewegungsablauf ist deutlich kürzer, als die Beschreibung wirkt
- Auf der Homepage in den Merkblättern sind die Bewertungskriterien aufgelistet: Unbedingt beachten!
- Jede Disziplin darf nur einmal vorgezeigt werden, nur der Sprung darf einmal wiederholt werden → der bessere Sprung wird anschließend gewertet
- Dringende Empfehlung sich durch Training und Üben vorzubereiten!
- Turnkleidung ist keine Pflicht, aber gerade beim „Boden“ empfiehlt sich es sockig, barfuß oder mit „Turnschlappchen“ zu turnen

# Gymnastik



Disziplin	Anforderungen BewerberInnen
„ohne Handgerät“	<p>Eigens vorbereitete Bewegungsverbinding in der folgende Elemente enthalten sein <u>müssen</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundformen der Gymnastik</li><li>• Laufen und Springen (Pferdchensprung und Schrittsprung)<ul style="list-style-type: none"><li>- Hüpfen (vorwärts, rückwärts)</li><li>- Seitgalopp (rechts, links)</li><li>- Federn (Einzel-, Doppel- und/oder Schlussfedern);</li></ul></li><li>• ein Gleichgewichtselement (einbeiniger Stand mit abgespreiztem Spielbein z. B. Standwaage);</li><li>• ein Bodenelement, das ein Rumpfvorbeugen beinhaltet;</li><li>• weites Armkreisen in einem der o. g. Elemente.</li></ul>

- Man darf zwischen der Disziplin „ohne Handgerät“ und „mit Seil“ (nächste Folie) auswählen
- Bewertungskriterien auf dem Merkblatt auf der Homepage lesen: Wichtig!
- Gymnastik muss man nur machen, wenn ihr im Bereich „Spiele“ nur zwei Disziplinen gewählt habt

Disziplinen	Anforderungen BewerberInnen	
„mit Seil“	<u>Takt:</u> 1. 1-8  2. 1-4  5-8  3. 1-8  4. 1-4  5-8  5. 1-8  6. 1-8	<u>Bewegungsabfolge:</u> 8 Laufschr�tte mit Seildurchschlag vorwärts (der Seildurchschlag erfolgt bei jedem 2. Schritt – Zweierlauf);  2 Doppelfederungen am Ort mit 2 Seildurchschlgen vorwärts;  4 Schlusssprnge am Ort mit jeweils einem Seil- durchschlag vorwärts;  3 Seitgaloppschritte nach rechts und ein Schlussprung, -  3 Seitgaloppschritte nach links und ein Schlussprung mit je einem Seildurchschlag vorwärts;  einen Achterschwung vorwärts (Knoten in bei- den Händen), an der linken Seite beginnend;  1/2 Drehung links, dabei das Seil an der linken Seite vorbeischwingen zur Vorhalte;  8 Laufschr�tte vorwärts mit je einem Seildurch- schlag vorwärts (Einerlauf),  1/1 Schrittdrehung links mit einem Vorwrtskreisschwung an der linken Körperseite. Während der letzten beiden Schritte das Seil offen an der linken Körperseite ausschwingen lassen.

# 4. TIPPS & TRICKS

# ... vor der Prüfung

- Sportartspezifisch bei entsprechendem Verein trainieren
- Bereitet euch „wie auf einen Wettkampf vor“ - nehmt die Prüfung ernst (z.B. Trainingsplan)
- Trainiert auf maximale Leistung - nicht nur auf die Mindestanforderung!
- Equipment
- Passt eure Ausrüstung an euren Wohlfühlfaktor an



# ... während der Prüfung

- Konzentration
- Lasst euch von Misserfolgen nicht runterziehen - in der Nachprüfung könnt ihr die Disziplin wiederholen
  - bleibt stets positiv
- Pusht euch gegenseitig!
- Trinken/ Snacks



**WIR WÜNSCHEN EUCH VIEL  
ERFOLG BEI DER PRÜFUNG!**

**LUKAS NETHE & TIMON SCHÄFER**