

Eignungstest Sport





SCHWIMMEN

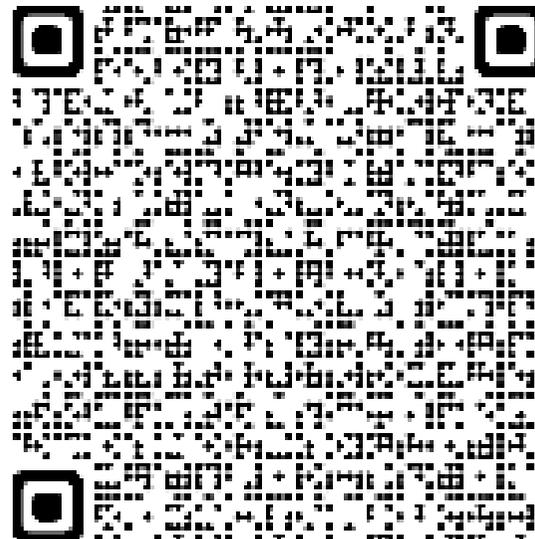
Vorlage des **Deutschen Schwimmbadzeichens in Bronze** (als personalisiertes Zertifikat)

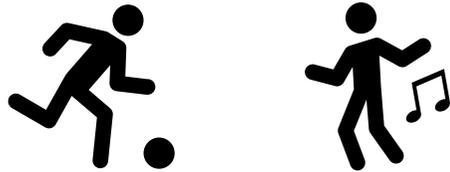
Kann nicht im Rahmen des Eignungstest erworben werden! Es findet kein Schwimmen statt!

Deutsches Schwimmabzeichen Bronze – Leistungen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und **15 min** Schwimmen. In dieser Zeit sind **mindestens 200 m** zurückzulegen, davon **150 m in Bauch- oder Rückenlage** in einer erkennbaren Schwimmart und **50 m in der anderen Körperlage** (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring)
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett
- Kenntnis von Baderegeln

Deutsches Schwimmbadzeichen Bronze – weitere Informationen:





GROßE SPORTSPIELE UND TANZ

Geprüft wird in 2 (aus 5) Disziplinen.

4 Ballsportarten und Tanz, d. h. Sie wählen eigenständig vorab zwei Sportarten (aus Basketball, Fußball, Handball, Volleyball, Tanz) aus und teilen diese zu Beginn des Eignungstests mit.

SPORTSPIELE

Prüfung von Grundtechniken der jeweiligen Ballsportart in entsprechend geeigneten Übungen (ohne Gegner).

TANZ/ROPESKIPPING

Eine Kür (selbst gestaltete Choreografie) zu vorgegebener Musik (ca. 45 sec.) in Tanz.
Seilspringen mit Sprungvariationen im Rhythmus der Musik. **Bitte Seil, falls benötigt, zur Prüfung mitbringen!**

Bewertungskriterien:

Sportspiele

Anzahl der Wiederholungen der Technikübungsform in einer Minute.

Tanz

Rhythmusgefühl, Raumnutzung, Choreografie, Ausdruck, Bewegungsfluss + -vielfalt

Ropeskiipping

zusätzlich zu den Kriterien des Tanzes: Sprungtechnik, Vielfalt der Sprünge

Musik

<https://www.youtube.com/watch?v=ru0K8uYEZWw>

<https://www.youtube.com/watch?v=SIPhMPnQ58k>





GERÄTTURNEN

Bodenturnen - Pflichtprogramm (Rolle vorwärts – Strecksprung – Rad)

Bewertungskriterien:

Allgemein

Technik – Sicherheit – Bewegungsdynamik – Körperspannung – Eleganz

Rolle vorwärts

Gestreckte Beine – aufstehen in den sicheren Stand ohne Abstützen mit den Händen

Rad

Hände setzen nacheinander auf – Körperstreckung – gerade Linie



LEICHTATHLETIK

3-Minuten-Pendellauf - Lauf zwischen zwei Langbänken (LB), die im Abstand von 10 Metern stehen.

Ablauf:

1. Start in Schrittstellung, eine Hand berührt dabei die LB.
2. Startkommando
3. Sprint zur gegenüberliegenden LB, überspringen dieser, tippen mit einer Hand auf den Boden, nochmals überspringen und Sprint zurück zur gegenüberliegenden LB.

Die 10-m-Strecke muss innerhalb von 3 Minuten so oft wie möglich auf diese Art und Weise zurückgelegt werden.

Nicht ordnungsgemäße Ausführung (Berühren der LB und/oder fehlendes Tippen auf den Boden) führt zum Ausschluss.

Videos der diesjährigen Übungen in den
Disziplinen sind auf unserer Homepage
www.fachlehrer.de