

AUFNAHMEKRITERIEN zur Ergänzungsprüfung der Studien Sport- und Bewegungswissenschaften und UF Bewegung und Sport

S T U D E N T E N

Der sportmotorische Test gilt als positiv abgeschlossen, wenn die nachfolgenden erforderlichen Mindestleistungen erbracht worden sind. Sonderregelung „Wiederholung eines Kriteriums“ siehe letzte Seite.

<u>GRUNDLAGENTEST</u>	<i>Erforderliche Mindestleistung</i>
Schwerballweitwurf (Ballgewicht 1 kg, Durchmesser ca. 20cm)	23 Meter
Weitsprung (5er Sprung Beginn beidbeinig re, li re, li beidbeinige Landung)	12 Meter
Sprint (30 Meter fliegend)	3,60 Sekunden
Klimmzüge (aus dem Streckhang)	8
Schnelligkeitsausdauer (2 x 70 m, 30 Sek. Pause)	je 15,5 Sek. (insg. 31 Sek.)

Start

←

←

Ziel

6 m

9 m

20 m

<u>SCHWIMMEN</u>	<i>Erforderliche Mindestleistung</i>
1 x 50 Meter Brust	
1 Minute Pause	
1 x 50 Meter Kraul	je 45 Sek. (insg. 90 Sek.)

<u>BODEN - GERÄTTURNEN</u>	
Boden:	Überschlag sw, Handstand, Sprungrolle, Rolle rw über den Handstand
Barren:	Stüttschwinge, Oberarmstand, Fechterflanke
Sprung:	(Kasten lang), Sprunghocke
Reck:	Kippaufschwung, Hüftumschwung, Unterschwingung aus dem Stand

BALLSPIELE

VOLLEYBALL

Spiel 3 mit 3: Aufstellung im Dreieck (I+III = Feldverteidigung/Angriff; II = Zuspieler)
Start mit Service von unten; Gegenseite: 1. Kontakt: Bagger; 2. Kontakt: beidhändig frontales Zuspiel von oben; 3. Kontakt: oberes Zuspiel im Sprung (Tipp, Smash, Pritschen)
Rotation auf jeder Seite nach jeweils 2 Rallys (üblicherweise 3 Rotationen pro Team), bei Bedarf freies Spiel 3:3

Anforderungen an die Technik:

- a) Knotenpunkte (KP) Service von unten: paralleles Schwingen des Armes zum Oberschenkel
- b) KP für das untere Zuspiel (Bagger): Stopp, tiefe Grundposition (Schritt-Grätsch-Stellung), Heben und Spannen der Schultern, Ellbogenstreckung; +- Bewegung der Beine; Handfassung; Trefffläche: oberhalb der Handgelenke
- c) KP für das obere Zuspiel (Pritschen): Stopp; mittlere GP; +-Schritt-Grätschstellung; „Körperstellung“ der Hände; Daumen zeigen nach hinten; +- Bewegung der Beine; Trefffläche: Finger- und kurzer Handballenkontakt
- d) Tipp: mit Fingerballen
- e) Smash: im Stand: hoher Ellbogen, fixiertes/geklapptes Handgelenk
im Sprung: Anlaufrhythmus + s.o.

Anforderung an das Spielverhalten:

Grundverhalten Stopp; Netzlösung; Blicklösung; Kommunikation; Kooperation; Lösen der Positionsanforderungen mit adäquater Technik

FUßBALL

Zuspiel, bodenauf mit dem Spann

Gerades Ballführen, Pass gegen die Wand mit anschließender Ballannahme, Slalomdribbling mit Torschuss
Slalomdribbling auf Zeit (10 Stangen im Abstand von 2m hin und zurück 22sec)

HANDBALL

Sichere Ballannahme und genaues Abspiel in der Bewegung. Präziser scharfer Torwurf (Zielangabe; Schlagwurf)

BASKETBALL

1. Zweierkontakt nach Ballführen von der Mittellinie

Kriterien der Beurteilung: Dribbling im Lauf (Dribbling darf Lauf nicht beeinträchtigen); Zweierkontakt (richtige Schrittfolge, Körperstreckung während des Sprungs, einarmiger Wurf oder Korbleger, Dynamik der Ausführung)

2. „Give and go“ nach Pass von der Innenseite

Kriterien der Beurteilung: Passen (zielgerichtet), annehmen des Balles im Lauf (beidhändig), annehmen des Balles am richtigen Bein, Korrektur der auftretenden Schwierigkeiten (der Wurf ist unter allen Umständen durchzuführen)

Überprüfung des Rhythmusgefühls und der Koordination

GYMNASTIK

Reproduktion einer Bewegungsfolge MIT Handgerät Seil

im 4/4 Takt (1 Takt = 1,2,3,4)

- Takt 1: 2 beidbeinige Kreisschwünge vw neben dem Körper in Schlusstellung
1xr, 1xl
- Takt 2: Wiederholung Takt 1
- Takt 3: 4 Laufschriffe mit 2 Seildurchschlägen vw (je auf Schritt r)
- Takt 4: Wiederholung Takt 3
- Takt 5: 4 Schlusshüpfer am Ort mit je 1 Seildurchschlag vw
- Takt 6: 1 Hüpfen auf r mit Nachfedern (1 Durchschlag)
1 Hüpfen auf l mit Nachfedern (1 Durchschlag)
- Takt 7: 4 Laufschriffe vw mit 4 Seildurchschlägen (je 1 Durchschlag pro Schritt)
- Takt 8: 2 Schlussprünge am Ort mit Nachfedern mit je 1 Seildurchschlag

Reproduktion einer Bewegungsfolge OHNE Handgerät

im 4/4 Takt (1 Takt = 1,2,3,4) je 2 Takte zusammengefasst: Zählzeiten 1 - 8

- Takt 1+2: 2 Schritte vw: re, li -1-2
Wechselschritt diagonal -3+4
Wechselschritt li diagonal -5+6
Sprung mit 1/2 Drehung im Grätschstand
(Ballenstand) -7
Arme in Hochhalte
Pause (in gen. Haltung bleiben) -8
- Takt 3+4: Wiederholung Takt 1+2 in Gegentanzrichtung, jedoch statt Sprung in den Grätschstand; Schlussprung in die 1/2 Hocke; Arme in Tiefhalte, Handflächen parallel zum Boden
- Takt 5+6: Federn am Ort: re seitwärts (r-l-r) -1+2
Federn am Ort: li seitwärts (l-r-l) -3+4
Wiederholung: r-l-r -5+6
Wiederholung: l-r-l -7+8
- Takt 7+8: 4 Laufschriffe rw mit Streckung des Spielbeins -1-4
4 Laufschriffe vw mit Anfersen
1/4 Drehung nach re beim 1. Schritt
- Takt 9+10: Wiederholung der Takte 7+8
4 Laufschriffe re + 1/4 Drehung nach re
beim 1. Schritt -1-4
4 Laufschriffe vw + 1/4 Drehung -5-8
- Takt 11+12: 4 Hüpfen vw (hoher Hopselauf)
(1/4 Drehung nach re beim 1. Hüpfen) -1-8
- Takt 13+14: 8 Hüpfen rw (kurzer Hopselauf) -1-3

SONDERREGELUNG „WIEDERHOLUNG EINES KRITERIUMS“

Wird in einem Einzeltest ein Limit nur knapp nicht erreicht - siehe Definition Sublimit (4) - so ist bei neuerlichem Antreten nur jener Block zu absolvieren, dem dieses Kriterium zugeordnet ist (bei Erreichen eines geringeren Wertes als Sublimit (4) ist die gesamte Prüfung zu wiederholen). Bei neuerlichem Nichtbestehen dieses Prüfungsblocks oder aber bei Nichtantreten innerhalb eines Jahres ist wieder die gesamte Prüfung zu absolvieren.

Definition Sublimit (männliche Teilnehmer)

	<i>Sublimit (4)</i>	<i>Mindestlimit (5)</i>
GRUNDLAGEN		
Schwerballwurf	22 Meter	23 Meter
Weitsprung 5er Hopp	11,80 Meter	12,00 Meter
30m Sprint fliegend	3,70 Sekunden	3,60 Sekunden
Klimmzüge	7	8
Pendellauf 1+2	31,2 Sekunden	31 Sekunden
SCHWIMMEN	<i>Sublimit (4)</i>	<i>Mindestlimit (5)</i>
Gesamt (Kraul + Brust)	92 Sekunden	90 Sekunden
BALLSPIELE		
Fußball (Slalomdribbling auf Zeit)	<i>23,50 Sekunden</i>	<i>22,00 Sekunden</i>
GYMNASTIK		
Gesamt (mit + ohne Handgerät)	<i>9 Punkte</i>	<i>10 Punkte</i>
RESTLICHE	<i>Sublimit</i>	<i>Mindestlimit</i>
jeweils	4 Punkte	5 Punkte

Institut für Bewegungswissenschaften, Sport und Gesundheit
Mozartgasse 14
8010 Graz

Telefon: 0316/380-2325 oder 8326

Fax: 0316/380-9790

e-Mail: bewegungswissenschaften@uni-graz.at

Homepage: <https://bewegungswissenschaften.uni-graz.at/>