

# Sporteignungstest Universität Kassel

## Inhalte, Leistungsanforderungen und Bewertungsmaßstäbe

Bei der Durchführung der Testaufgaben werden die Wettkampfbestimmungen der einschlägigen Sportfachverbände angewandt; für den Ablauf des Eignungstest notwendige Modifizierungen bleiben unberührt. Das Erreichen der Mindestleistungen kann durch vereinfachte Messverfahren (z.B. Überwerfen einer Markierungslinie) festgestellt werden. Die Ausführungsbestimmungen werden im Folgenden ausgeführt.

### 1. Teilgebiet: Allgemeine Fähigkeiten

#### Ausdauer (Laufen)

**Testaufgabe:** Auf einem Rundkurs eine Langstrecke innerhalb einer vorgegebenen Zeit laufen.

**Testbeschreibung:** Die Testpersonen starten in Gruppen. Männliche Testpersonen haben die Aufgabe, innerhalb von 12 Minuten eine Strecke von 2.500 m zurück zu legen. Für Frauen gilt eine Strecke von 2.000 m. Jede Testperson hat einen Versuch.

**Testaufbau:** Als Laufstrecke wird die Rundbahn um den Teich im Auepark gewählt. Sie hat eine vermessene Länge von 1483 m. Die jeweiligen Zielpunkte für die Frauen und Männer werden abgemessen und markiert. An den Wendepunkten wird die aktuelle Zeit rückgemeldet.

**Testmaterialien:** Startnummern, geeichte Stoppuhren.

**Wertung:** Die Minimalanforderungen im 12 min - Lauf lauten für Frauen 2.000 m und für Männer 2.500 m.

#### Schnelligkeit (Lauf)

**Testaufgabe:** Aus dem Hochstart wird eine Strecke von 20 Metern im Sprint zurück gelegt.

**Testbeschreibung:** Die Testpersonen starten einzeln. Männer sollen die Strecke in höchstens 3,6 sec., Frauen in 4 sec. zurück legen.

**Messung:** Die Zeit wird über eine Lichtschranken-Messanlage elektronisch erfasst. Jede Testperson hat zwei Versuche.

**Testaufbau:** Die Laufstrecke wird in der Sporthalle aufgebaut.

**Testmaterialien:** Lichtschranken-Messanlage, Markierungshütchen

**Wertung:** Die Minimalanforderungen sind für Frauen 4 sec., für Männer 3,6 sec.

#### Schnellkraft (Jump & Reach)

**Testaufgabe:** Aus dem parallelen Stand mit beidbeinigem Absprung so hoch wie möglich springen.

**Testbeschreibung:** Die Testperson steht seitlich zur Wand vor einem Messbrett. Die Fingerkuppen sind mit Kreide oder Magnesia bestrichen. Die Testperson streckt den Arm in die Höhe und markiert mit der Spitze des Mittelfingers die Reichhöhe. Anschließend tritt die Testperson ca. 20 cm von der Wand weg und stellt sich seitlings zur Wand auf. Dann springt die Testperson beidbeinig mit einer einmaligen Ausholbewegung nach oben und markiert am Messbrett die Sprunghöhe am höchsten Punkt.

**Messung:** Es wird die Differenz zwischen Reichhöhe und Sprunghöhe in Zentimetern gemessen. Jede Testperson hat zwei Versuche.

**Testaufbau:** Der Test wird in der Sporthalle durchgeführt. Für die Messung der Reich- und Sprunghöhe wird ein Messbrett an der Wand verankert.

**Testmaterialien:** Maßband, Kreide oder Magnesia, Kasten zum Messen, Messbrett

**Wertung:** Die Minimalanforderungen sind für Frauen 40 cm, für Männer 50 cm.

### **Schnellkraft (Medizinballwurf)**

**Testaufgabe:** Aus dem parallelen Stand, mit beidarmigen Abwurf, einen 2 kg schweren Medizinball über eine bestimmte Distanz nach vorne werfen.

**Testbeschreibung:** Die Testperson steht mit beiden Füßen vor der Abwurflinie, die Füße sind hüftbreit voneinander entfernt. Beim beidarmigen Abwurf kann mit dem Körper nach hinten Schwung geholt werden. Die Fußstellung darf dabei allerdings nicht verändert werden. Während des Versuchs dürfen die Füße den Boden nicht verlassen, ein Abheben der Fersen ist gestattet.

**Messung:** Gemessen wird die Entfernung von der Abwurflinie bis zum ersten Bodenkontakt des Medizinballs. Die Weite wird auf 10 cm genau gemessen, ggf. wird aufgerundet. Jede Testperson hat zwei Versuche.

**Testaufbau:** In der Sporthalle wird eine Abwurflinie festgelegt. Senkrecht zu dieser wird in Wurfrichtung ein Maßband (20m) ausgelegt und mit Klebeband am Boden fixiert. Die Nullmarkierung ist an der Vorderkante der Abwurflinie.

**Testmaterialien:** Maßband, Klebeband oder Kreide, Medizinball 2kg

**Wertung:** Die Minimalanforderungen sind für Frauen 6,50m, für Männer 10m.

### **Kraft (Parallelbarren und Ringe)**

**Testaufgabe:** Mit einem zwischen den Beinen eingeklemmten Ball wird durch den Parallelbarren gestützt, um im zweiten Teil die Kraftfähigkeit beim Hin- und Herschaukeln im Beugehang an den Ringen zu demonstrieren.

**Testbeschreibung:** Die kombinierte Aufgabe beginnt damit, dass die Testperson auf einem kleinen Kasten vor dem Parallelbarren steht und einen Softball zwischen den Füßen einklemmt. Nach dem Sprung in den Stütz am Barren stützt die Testperson bis zum Barrenende und wirft dann aktiv den Ball zum Testleiter. Nach dem Niedersprung beginnt der zweite Teil. Die Testperson läuft zu einem Kasten, hockt auf und ergreift die Ringe. Beide Ringe werden gefasst. Nach dem Sprung vom Kasten wird der Beugehang eingenommen, die Beine angehockt und vorgeschaukelt, rückgeschaukelt, wieder vorgeschaukelt. Dann wird der Körper abgesenkt, der Griff gelöst und vom Gerät weggelaufen. Jede Testperson hat zwei Versuche.

**Messung:** Grundlage für die Bewertung sind Bewegungsausführung, Bewegungsfluss und Haltung.

**Testaufbau:** Die Geräte werden in der Sporthalle unmittelbar hintereinander aufgebaut.

**Testmaterialien:** Kleiner Kasten, Softball, Parallelbarren, Ringe, Großer Kasten

**Wertung:** Ein Versuch wird als gültig bewertet, wenn beim Stützens durch die Holmengasse ein aktiver Stütz ausgeführt und der Boden nicht berührt wird. Der Ball soll deutlich sichtbar weggeworfen werden. Aus dem Lauf auf den Kasten aufhocken. Beim Beugehang sollen die Beine über 90° angewinkelt sein und der Boden nicht vorzeitig berührt werden. Es soll eine flüssige Kopplung der beiden Aufgabenteile gezeigt werden. Die geforderten Mindestleistungen sind erfüllt, wenn mindestens ausreichende Leistungen ohne Hilfen gezeigt werden.

## Koordination unter Zeitdruck (Wiener Koordinationsparcours)

**Testaufgabe:** Die Hindernisstrecke soll so schnell wie möglich bewältigt werden. Bei Fehlern muss der entsprechende Aufgabenteil wiederholt werden.

**Testbeschreibung:**

- (1) Rolle rückwärts – Rolle vorwärts auf Bodenmatten.
- (2) (Umsprung oder Umtreten) 360°-Drehung um die Körperlängsachse.
- (3) Balancieren über eine umgedrehte Langbank von 3 Metern.
- (4) Achterlauf um zwei durch ein Gummischnur in Kniehöhe miteinander verbundene Ständer: Bei einer Schleife ist die Schnur zu unterlaufen und bei anderen zu überspringen.
- (5) Slalomrollen: Der in einem Gymnastikring bereitgestellte Medizinball ist mit Händen oder Füßen slalomartig um vier in gleichen Abständen aufgestellte Kegel zu rollen und wieder in dem Ring abzulegen.
- (6) Kreuzsprungkombination: Die Testperson nimmt die Ausgangsstellung „Linker Fuß in der Position 0“ ein und überspringt entsprechend der Zahlenfolge jeweils mit dem äußeren Bein, also kreuzweise, das mittlere Feld, bis sie mit dem neunten Sprung beidbeinig an der Position 9/10 zum Stand kommt.
- (7) Karreespringen: Das Quadrat ist entsprechend der Skizze durch Springen auf einem Bein je einmal nach vor- und rückwärts, rechts, links und vorwärts, also fünfmal, zu überspringen.
- (8) Hindernisklettern: Der quergestellte Stufenbarren ist so zu bewältigen, dass die Testperson unter dem vorderen niederen Holm untertaucht und den hinteren höheren Holm überklettert. Die Holme sollen den größtmöglichen Abstand erhalten.

**Messung:** Zwei Wertungsversuche; Zeitnahme in ganzen Sekunden; Beginn mit Startzeichen, Ende ist der akustisch wahrgenommene Niedersprung vom Barren.

**Testaufbau:** Die Geräte werden in einem abgetrennten Bereich der Sporthalle aufgebaut.

**Testmaterialien:** Matten, Langbank (3m), Zauberschnur, 2 Ständer, 1 Gymnastikreifen, 1 Medizinball (2kg), Hütchen (Kegel), Stufenbarren, Klebeband.

**Wertung:** Die Minimalanforderungen sind für Frauen 0:38 sec., für Männer 0:35 sec.

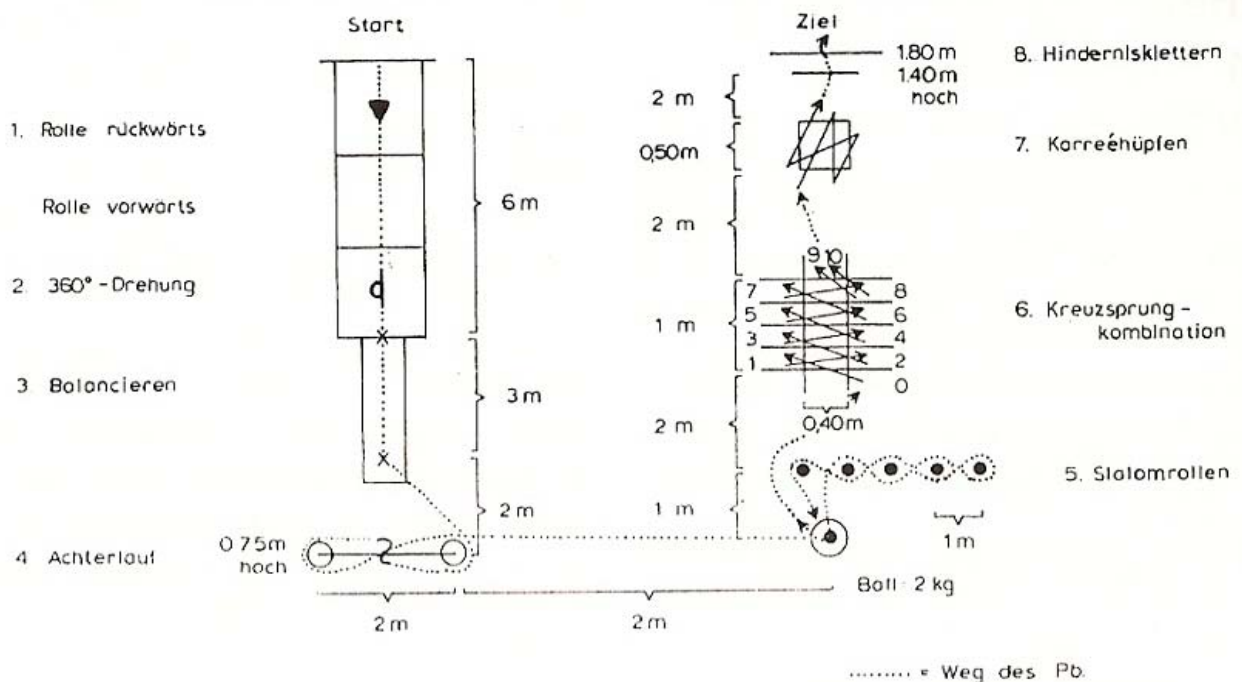


Abb. 1: Testaufbau Wiener Koordinationsparcours

**Koordination unter Rhythmisierungsanforderungen  
(Bewegungsformen mit Seil oder nach Wahl  
Bewegungsformen nach Musik)**

**Übung 1 – Bewegungsformen mit Seil**

**Testaufgabe:** Die Übungsfolge mit dem Seil soll ohne Unterbrechung im Bewegungsfluss durchgeführt werden.

**Testbeschreibung:**

- 4 Schlussssprünge mit Zwischenfederung am Ort
- 8 Schlussssprünge ohne Zwischenfederung am Ort
- 2 Schlussssprünge mit Zwischenfederung am Ort
- 4 Schlussssprünge ohne Zwischenfederung am Ort
- 2 Schlussssprünge mit Zwischenfederung am Ort
- 4 Schlussssprünge ohne Zwischenfederung am Ort

8 Laufschrte mit 4 Seildurchschlägen vorwärts (= Zweierlauf vw, der Seildurchschlag erfolgt bei jedem 2. Schritt),

12 Laufschrte mit 4 Seildurchschlägen vorwärts (= Dreierlauf vw, der Seildurchschlag erfolgt bei jedem 3. Schritt)

**Messung:** Zwei Wertungsversuche.

**Testaufbau:** Hallenbereich

**Testmaterialien:** Sprungseil

**Wertung:** Koordination von Eigen- und Seilbewegung, rhythmischer Ablauf, wobei besonders die Übergänge Beachtung finden: Übergang zwischen den Schlussssprüngen (ohne und mit Zwischenfederung), Schlussssprünge und Laufen, Zweier- und Dreierlauf. Die Beine und der Oberkörper müssen bei den Sprüngen am Platz gestreckt sein, die FüÙe rollen ab! Beim Laufen wird zuerst der Ballen aufgesetzt! Für einen gelungenen Versuch muß die Übungsfolge ohne Unterbrechung durchgeführt werden.

**Übung 2 – Bewegungsformen nach Musik**

**Testaufgabe:** Die Übungsfolge nach vorgegebener Musik soll ohne Unterbrechung im Bewegungsfluss durchgeführt werden.

**Testbeschreibung:**

Hüpfen vorwärts und rückwärts über eine Diagonale: vorwärts – ½ Drehung - rückwärts – ½ Drehung - vorwärts – ½ Drehung am Platz hüpfen, dann

(Pferdchen)Galopp vorwärts und rückwärts über eine Diagonale: vorwärts – ½ Drehung - rückwärts – ½ Drehung - vorwärts galoppieren

**Messung:** Zwei Wertungsversuche.

**Testaufbau:** Hallenbereich

**Testmaterialien:** Musik (zwei Musiken stehen zur Auswahl, siehe homepage)

Musik 1: „Wolkenreise“

Musik 2: „Portsmouth“

**Wertung:** Koordination von Bewegungstechnik, Bewegungsrhythmus und räumlicher Orientierung nach Musik. Die Bewegungen müssen mit dem Tempo der ausgewählten Musik übereinstimmen! Die Bewegungsübergänge beachten: Hüpfen und Galoppieren mit ½ Drehungen, Hüpfen – Galoppieren. Die Bewegungen auf geradlinigem Raumweg ausführen. Für einen gelungenen Versuch muß die Übungsfolge ohne Unterbrechung durchgeführt werden.

## 2. Teilgebiet: Sportartspezifische Fähigkeiten

### Schwimmen

**Aufgabe:** Rettungsschwimmabzeichen Bronze der DLRG

**Wertung:** Das Rettungsschwimmabzeichen Bronze muss offiziell gültig in einem Ausweis der DLRG bescheinigt vorgelegt werden.

### Mannschaftssportarten

**Testaufgabe:** Die Eignungsfeststellung erfolgt (wahlweise) in zwei der nachfolgend aufgeführten großen Sportspiele (Basketball, Fußball, Handball, Volleyball). In Anlehnung an die internationalen Regeln wird mit reduzierter Spielerzahl (3 gegen 3) ca. 10 min. mit Wechsel der Angriffs- und Abwehrfunktion gespielt.

**Testbeschreibung:**

Grundlegende Techniken sollen gezeigt werden:

**Basketball:** Dribbling, Fangen, Passen (druckvolle direkte oder indirekte Pässe), Korbwurf (Korbleger und Positionswurf), Beinarbeit in der Abwehr.

**Fußball:** Dribbling, Ballannahme und Ballmitnahme, Passspiel und Torschuss (durch Seit- und Spannstöße sowie Kopfballspiel), Stellen des Gegners, Beinarbeit in der Abwehr, Blocken von Torschüssen, Ballabnahme.

**Handball:** Prellen, Fangen und Werfen, Torwürfe (Schlag- und Sprungwurf), Beinarbeit in der Abwehr, Blocken von Torwürfen.

**Volleyball:** Oberes und Unteres Zuspiel.

**Messung:** Die Prüfer sind berechtigt, beurteilungsrelevante Situationen zu arrangieren sowie ggf zusätzlich die Demonstration spielspezifischer Techniken zu fordern und bei Bedarf die Mannschaftszusammenstellungen zu ändern.

**Testaufbau:** In der Sporthalle sind entsprechend des gewählten Sportspiels ausreichend große Hallenbereiche abzugrenzen.

**Testmaterialien:** Farbige Überziehtrikots, Bälle, Volleyballnetz, Basketballkörbe, Handballtore

**Wertung:** Die Grundlage für die Bewertung in den einzelnen Sportspielen ist die situationsadäquate Auswahl und regelkonforme Ausführung der grundlegenden Techniken des jeweiligen Sportspiels sowie spielgerechtes individual- und gruppentaktisches Angriffs- und Abwehrverhalten. Die geforderte Mindestleistung ist erfüllt, wenn mindestens ausreichende Leistungen gezeigt werden.

## Turnen

**Testaufgabe:** Die Eignungsfeststellung erfolgt in einer kombinierten Übung Reck/ Bodenturnen/ Pferdsprung.

**Testbeschreibung:**

**Reck:** Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff, Felgaufschwung in den Stütz (Schwungbeineinsatz und Schritt erlaubt), Rückschwung, Felgumschwung, Niedersprung, Felgunterschwung über eine Zauberschnur (Schwungbeineinsatz erlaubt);

**Bodenturnen:** Schritt und Aufschwingen in den Handstand (kontrolliertes Absenken oder Abrollen) - Strecksprung – 180° Drehung, Rolle rückwärts durch den hohen Hockstütz, 2 - 3 Schritte Rad (rechts oder links) - Strecksprung – 180° Drehung;

**Sprung:** Anlauf, Hocksprung über das Pferd

**Testaufbau:** Reck für Frauen mind. schulterhoch, für Männer über kopfhoch.

Sprung: Frauen - Pferd quer 1,10m hoch, Brettabstand mind. 1m;

Sprung: Männer - Pferd quer 1,20m hoch, Brettabstand mind. 1m

**Testmaterialien:** Reck, Pferd, Turnmatten

**Wertung:** Die Übungsteile sollen mit gestreckter Haltung und Körperspannung ausgeführt werden. Im Einzelnen:

Reck: gestreckte Arme beim Felgum- und -unterschwung, die Zauberschnur darf nicht berührt werden.

Boden: Handstand, 1 Sekunde stehen nachdem die Füße geschlossen sind, maximal 10° Abweichung von der Senkrechten; hoher Hockstütz, aktiver Stütz beider Hände, Kopf berührt den Boden nicht; Rad, Turnen auf einer Linie, Stützaufnahme der Hände und Füße erfolgt nacheinander, Bein- Rumpf- Winkel mindestens 160°.

Sprung: beidbeiniger Absprung und Landung, Beine werden in gehockter Position zwischen den Armen durchgeführt.

Ein Versuch wird als ausreichend bewertet, wenn die Bewegung technisch korrekt, ohne Hilfen und ohne Unterbrechung durchgeführt wurde. Der Kandidat hat zwei Versuche.