

# ANFORDERUNGEN

## Ergänzungsprüfung

### Studentinnen

#### Leichtathletik

<b>60m-Lauf:</b>	9.80 s (9.95 s)	[2]
<b>Hochsprung:</b>	1.20 m (1.10 m)	[3]
<b>Weitsprung (1m-Zone):</b>	3.70 m (3.50 m)	[3]
<b>Ballwurf (200 g):</b>	25 m (22 m)	[3]
<b>Kugelstoß (4 kg):</b>	6.40 m (6.00 m)	[3]

#### Spiele

- Basketball:** Korbleger aus dem Dribbling von der Mittellinie [2]  
Slalomdribbeln 5 Runden (4 Stangen im Abstand von jeweils 2 m, hin und zurück = 1 Runde): 37.0 s (40.0 s) [3]
- Fußball:** Zuspiel, Flanken, Ballannahme und Torschuss in der Bewegung [2]  
Slalomdribbeln auf Zeit (10 Stangen im Abstand von 2 m, hin und zurück): 32.00 s (34.00 s) [3]
- Handball:** Passen und Fangen im Lauf [2]  
Sprungwurf nach Pass oder Dribbling [3]
- Volleyball:** Pritschen mit Partner [2]  
Baggern mit Partner [2]
- Badminton:** Zuspiel mit Partner am Badmintonfeld (Clear und Drive) [2]

#### Sportmotorische Tests

<b>Stangenklettern:</b>	3 m in 15 s (20 s)	[3]
<b>Hürden-Bumerang-Lauf:</b>	13.50 s (13.80 s)	[3]
<b>Cooper-Test (12-min-Lauf):</b>	2 400 m (2 300 m)	[1]

#### Gymnastik und Tanz

- Rhythmus:** Erkennen von Rhythmen in Musik (Zählung), Nachvollziehen vorgegebener Rhythmen, kombiniert mit Bewegung [2]
- Improvisatorische Darstellung** von Rollenspielaufgaben (z.B. Gehen mit dem Ausdruck "elegant", "betrunken", "schwer beladen", etc.) [2]
- Nachvollziehen einer einfachen tänzerischen Kombination** (beinhaltet Spannung-Entspannung, Balance) [2]
- Sprungbahn:** Kombination von kleinen und großen Sprüngen, wie z.B. Schrittsprung [2]

# ANFORDERUNGEN

## Ergänzungsprüfung

### Studentinnen

#### Boden- und Gerätturnen

**Boden:** Rolle rw. [3], Flug- bzw. Sprungrolle [3], Handstand abrollen [3]

**Reck:** Hüftaufschwung - Hüftumschwung vl rw – Felgunterschwingung  
(aus dem Stütz) in den Stand rl [3]

**Schwebebalken (1 m hoch):** Schrittsprung (Beine 90°) - 1/2 Drehung auf einem Bein [3]  
Radwende (Abgang) [3]

**Tisch oder Kasten quer (Höhe 1.15 m):** Hocke [3]

#### Schwimmen

**Zeitschwimmen (100m):** Brust: 2:05.00 min (2:10.00 min) [2] oder  
Kraul: 1:40.00 min (1:45.00 min) [2]

Der zweite Versuch kann in der anderen Lage geschwommen werden.

**Formschwimmen:** 25 m in einer Gleichschlagschwimmart (Brust oder Delphin) [2]  
25 m in einer Wechselschlagschwimmart (Kraul oder Rücken) [2]

**Wasserspringen:** Genormter Kopfsprung mit Anlauf vom 1m-Brett [3]

#### Skilauf, Snowboard und Skilanglauf

Für die Wintersport-Lehrveranstaltungen müssen folgende Voraussetzungen erfüllt werden:

**Ski Alpin (SA):** Paralleles Skisteuern kurz + lang auf schwarzen Pisten

**Snowboard (SB):** Kontrollierter Driftschwung auf schwarzen Pisten; Schlepliftfahren

**Skilanglauf (SLL):** Bewältigen einer Loipe in Skatingtechnik

Werden diese Voraussetzungen nicht erbracht, sind eine Teilnahme an der jeweiligen Lehrveranstaltung und/oder ein positiver Abschluss nicht möglich.