

Eignungsprüfung Sport 2022

Schwimmen:

- 50 m auf Zeit / eine Technik nach Wahl
- Hinweise zur Durchführung:
 - In Karlsruhe steht eine 25-m Bahn zur Verfügung
 - Start ist vom Startblock oder Beckenrand (Brust, Kraul, Schmetterling) möglich
 - Wende und Anschlag beidhändig
- Bewertet werden die Schwimmtechnik und die erreichte Zeit
- Folgende Werte sind für ein Bestehen mindestens notwendig:

Disziplin	Männer:	Frauen:
● 50m Brust	0:55,5 sec	1:04,5 sec
● 50m Kraul	0:47,5 sec	0:56,1 sec
● 50m Rücken	0:53,5 sec	1:01,5 sec
● 50m Schmetterling	0:53,5 sec	1:01,5 sec

Spiel:

- Bewertung der Techniken in einer komplexen Übungsform in zwei frei zu wählenden Spielarten unter Einhaltung der allgemein geltenden sportartspezifischen Regeln (Schrittregel ...)

Basketball: Partnerübung

- Den Ball mehrmals passen und fangen, anschließend im Wechsel eine Strecke im Dribbling im Slalom durchlaufen, die Übung schließt mit einem beliebigen Korbwurf ab.

Handball: Partnerübung

- Den Ball mehrmals passen und fangen, anschließend im Wechsel eine Strecke prellend im Slalom durchlaufen, die Übung schließt mit einem beliebigen Torwurf auf eine aufgestellte Weichbodenmatte (Tor) ab.

Fußball: Partnerübung

- Den Ball mehrmals passen und annehmen, anschließend im Wechsel eine Strecke dribbelnd im Slalom durchlaufen, die Übung schließt mit einem beliebigen Torschuss auf eine aufgestellte Weichbodenmatte (Tor) ab.

Volleyball: Partnerübung

- Den Ball mehrmals mit dem oberen Zuspiel (Pritschen), dem unteren Zuspiel (Baggern) oder mit einem Angriffsschlag spielen.
- Ggf. Aufschläge und Annahme abprüfen

Leichtathletik:

Disziplin	Männer:	Frauen:
• Lauf	entfällt coronabedingt	
• Stoß	7,25 kg Kugel mind. 6,50m *	4,00 kg Kugel mind. 5,50m *
• Standweitsprung (2 Sprünge werden addiert)	mind. 4,00 m*	mind. 3,00 m*

* Folgende Werte sind für ein Bestehen mindestens notwendig!

Gerätturnen:

- Reck (brusthoch)
Männer und Frauen
 - 3 Elemente in einer Bewegungsverbundung
 - Hüftaufschwung
 - Hüftumschwung vorlings rückwärts
 - Felgunterschwung
 - Alle Übungsteile müssen flüssig aneinander geturnt werden. Der Felgunterschwung kann auch nach Niedersprung vom Boden aus geturnt werden.
- Boden (Mattenbahn 12 m)
Männer und Frauen
 - 3 Elemente in einer Bewegungsverbundung
 - Rolle rückwärts in den Hockstand oder Rolle rückwärts in den Handstand
 - Aufschwingen in den Handstand mit anschließendem Abrollen
 - Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)
- Sprung
 - Männer:
 - Hocke - Pferd quer - 1,25 m hoch
 - Brettabstand mindestens 1,10 m
 - Frauen:
 - Hocke - Pferd quer - 1,10 m hoch

Gymnastik:

- Grundformen der Bewegung Laufen, Federn, Hüpfen in Verbindung mit dem Handgerät Seil (freie Gestaltung)
- Rumpf- und Armschwünge in Verbindung mit einer Schrittkombination nach Musik (vorgegebene Formen)