

Anforderungen der Sporthochschule Köln

Disziplin	Mindestanforderungen Männer	Mindestanforderungen Frauen	Technische Anforderungen/ Beobachtungsschwerpunkte
Turnen			
Pferd	1,25 m, Brettabstand 1,10m	1,20 m, Brettabstand 1,10 m	<ul style="list-style-type: none"> • beidbeiniger Absprung, gleichzeitiger Stütz und Abdruck der Hände • gerades Hocken, ohne dass die Füße das Pferd berühren • kontrollierte Landung auf beiden Füßen
Boden	Rolle vorwärts – Streck sprung mit ½ Drehung – Rolle rückwärts durch den Hockstütz oder Handstand – Aufschwingen in den Handstand (abrollen erlaubt) – Anlauf, Anhüpfer – Rad		<ul style="list-style-type: none"> • Rolle vorwärts: Bewegungsansatz mit geschlossenen Füßen; Streck sprung direkt aus der Rollbewegung • Rolle rückwärts: mit Streckung der Arme deutliches Freiwerden des Kopfes und der Schulter vom Boden, symmetrisches Stützen • Handstand: gestreckter Körper, kontrolliertes Abrollen oder Rücksenken in die Schrittstellung • Rad: gestreckter Körper, d.h. gestreckte Hüfte und durch die Senkrechte geturnt
Reck	Aufschwung – Rückschwung in den freien Stütz – Umschwung vorlings rückwärts – Unterschwingung aus dem Stütz oder Stand (Schwungbeineinsatz erlaubt)		<ul style="list-style-type: none"> • Nach dem Umschwung: deutliche Stützphase • Unterschwingung: deutliches Öffnen des Arm-Rumpfwinkels, deutliche Bewegung nach vorne oben, Hüftstreckung
Kraftübung Ring	---	Kopfhohle Ringe und 40 cm hoher Kasten im Abstand von 2,50 m vom Aufhängepunkt, Schaukeln im	<ul style="list-style-type: none"> • Kinn befindet sich in Höhe der Ringe • Beine werden deutlich gehockt vor dem Bauch gehalten

Disziplin	Mindestanforderungen Männer	Mindestanforderungen Frauen	Technische Anforderungen/ Beobachtungsschwerpunkte
		Beugehang gehockt	<ul style="list-style-type: none"> • Füße dürfen beim Vor- und Rückschaukeln nicht den Boden berühren • Landung erfolgt in den Stand auf dem Kasten, ein Nachvornefallen (vom Kasten herunter) wird als ungültiger Versuch gewertet
Kraftübung Reck	Fünf Klimmzüge	---	<ul style="list-style-type: none"> • Jeweils aus dem Hang (aushängen im Ellbogen- und Schultergelenk vor jedem Klimmzug) muss das Kinn über die Stangenhöhe gezogen werden • Ausführung im Rist- oder Kammgriff
Schwimmen			
Kopfsprung mit Anlauf vom 1-m- Brett	Kopfsprung mit einer Flugkurve in der Ausführung gestreckt, gehockt oder gehechtet Eintauchwinkel mit gestreckten parallel geschlossenen Beinen im Winkel zwischen 45° und 90° zur Wasseroberfläche		mind. 3 Schritte Anlauf (Empfehlung: ruhiges Angehen!) beidbeiniger Absprung
20m Streckentauchen	Startsprung vom Startblock oder Abstoßen von der Beckenwand Tauchen deutlich unterhalb der Wasseroberfläche am Ende der Tauchstrecke einen Tauchring in ca. 2 m Tiefe dicht übertauchen		ruhig ablaufende Arm- und Beinbewegungen; vor dem Tauchgang höchstens 2- bis 3-mal ruhige Normalatmung; Hyperventilation ist nicht gestattet.
Bewegungs demonstration	25m Kraulschwimmen, 25 m Brustschwimmen		Kraulschwimmen: Wechselzug der Arme und Wechselschlag der Beine bei flacher und gestreckter Position des Körpers an der Wasseroberfläche Schwimmen mit Gesicht im Wasser, regelmäßige rhythmische Atmung; Einatmung im 2er – oder 3er Rhythmus seitlich zum passenden Zeitpunkt der Armbewegung

Disziplin	Mindestanforderungen Männer	Mindestanforderungen Frauen	Technische Anforderungen/ Beobachtungsschwerpunkte
			Brustschwimmen Spiegelsymmetrischer Verlauf von Arm- und Beinbewegung Dorsalflexion (Rückwärtsbeugung) im Fußgelenk während der Antriebsphase der Beinbewegung gemäß internationalem Regelwerk flache, gestreckte Körperlage nach jedem Zyklus, dem Armzug zugeordnete rhythmische Atmung frontal
100m Zeitschwimmen	Brustschwimmen: 1:50,0 Min Kraulschwimmen: 1:40,0 Min	Brustschwimmen: 2:00,0 Min Kraulschwimmen: 1:48,0 Min	Startsprung vom Startblock oder vom Beckenrand, die Schwimmtechnik darf nicht gewechselt werden. Es muss keine spezielle Wendetechnik gezeigt werden, sondern lediglich die Wand berührt werden.
Leichtathletik und Ausdauer			
100-m-Sprint	13,4 Sek.	15,5 Sek.	Ein zweiter Fehlstart führt zur Disqualifikation
Hochsprung	1,40 m	1,20 m	
Kugelstoßen	7,60 m (7,25 kg)	6,75 m (4 kg)	Kugel muss gestoßen werden, nur bei korrekter Ausführung ist der Versuch gültig
2.000-m-Lauf	---	10:00,0 Min	Der Ausdauerlauf muss in jedem Fall erfolgreich absolviert werden
3.000-m-Lauf	13:00,0 Min	---	Der Ausdauerlauf muss in jedem Fall erfolgreich absolviert werden
Mannschaftsspiele (es ist ein Mannschaftsspiel zu wählen)			
Basketball	Korbleger mit der starken und mit der schwachen Hand:		Grundsätzlich gelten als Beurteilungskriterien für die

Disziplin	Mindestanforderungen Männer	Mindestanforderungen Frauen	Technische Anforderungen/ Beobachtungsschwerpunkte
	<ul style="list-style-type: none"> • Korbleger aus dem Dribbeln ohne Schrittfehler mit normaler Koordination Von der rechten Seite: rechte Hand dribbelt, Schrittfolge nach dem letzten Dribbling neben dem linken Fuß: rechts – links (Absprung), Ball in beide Hände, mit der rechten Hand werfen. Von der linken Seite: linke Hand dribbelt, Schrittfolge nach dem letzten Dribbling neben dem rechten Fuß: links – rechts (Absprung), Ball in beide Hände, mit der linken Hand werfen. • Korbleger nach Pass oder mehrmaligen Pass-und-Rückpass • Sprungwurf oder Positionswurf <p>Spiel 5 gegen 5 Abwehr Mann-Mann-Verteidigung: Grundstellung zwischen Gegner und Korb, Front zum Gegner, Rücken zum Korb - Mitlaufen bei Gegnerbewegungen - Helfen/Übernehmen, wenn benachbarte Spieler überspielt werden - zum Rebound gehen - Umschalten auf Angriff.</p> <p>Spiel 5 gegen 5 Angriff Schnellangriff initiieren und mitlaufen, sich anspielbar verhalten - Außen- und Brett-Positionen einnehmen - Schneidebewegungen zum Korb machen und wieder auf freien Positionen anbieten - Korbwurf- und Durchbruchsmöglichkeiten nutzen - zum Offensiv-Rebound gehen/Rückraum sichern.</p>		<p>Mannschaftsspiele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spielgerechte Anwendung der angriffstechnischen Grundfertigkeiten 2. Spielgerechte Anwendung der abwehrtechnischen Grundfertigkeiten 3. Situationsgerechtes Verhalten im Angriff 4. Situationsgerechtes Verhalten in der Abwehr <p>Beurteilt werden die Techniken und deren taktischer Einsatz hinsichtlich des:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballverhaltens: Erfüllen technischer Kriterien • Partnerverhaltens: Nachweis von Entscheidungs- und Kommunikationsfähigkeit • Raumverhaltens: Verantwortung für einen zugewiesenen Raum übernehmen • Gegnerverhaltens: Schwächen des Gegners erkennen und diese ausnutzen <p>Technische Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegung zum Ball/richtige Grundstellung/Richtungsänderungen • Körper-Ball-Verhältnis • Impulsgebung (Einwirken auf den Ball) • Trefffläche (Kontakt mit dem Ball)
Fußball	Aufwärmen (Zupassen des Balles über verschiedene Distanzen in der 2er-Gruppe)		Beobachtungsinhalte:

Disziplin	Mindestanforderungen Männer	Mindestanforderungen Frauen	Technische Anforderungen/ Beobachtungsschwerpunkte
	<p>aus der Bewegung nach Ballkontrolle bzw. Direktspiel)</p> <p>Spiel 5 gegen 5 (4 plus TH) auf 2 Tore</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Techniken: Dribbling, Ballkontrolle, Passen, Torschuss • Einzeltaktik Angriff: situationsgerechte Anwendung der Techniken im Spiel • Einzeltaktik Abwehr: Zusammenspiel verhindern und Umschalten von Angriff auf Abwehr • Anbieten und Freilaufen (Zusammenspiel) <p>Hinweis: Das Torhüterverhalten wird nicht beurteilt.</p>
Handball	<p>Technisch-taktischer Grundlagen-Test:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Passen im Lauf 2. Fangen im Lauf 3. Kreuzen 4. Sprungwurf nach Kreuzen <p>Der Ablauf ist in 3er Gruppen sechs Mal zu durchlaufen, so dass jeder Prüfling je zwei Mal jede Position spielen muss.</p> <p>Spiel 7 gegen 7</p>		<p>Beobachtungsinhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abwehr: Verhalten 1:1; Verhalten in den Abwehrformationen 6:0 oder 5:1 • Gegenstoß: Umschalten von Abwehr auf Angriff; Verhalten im direkten und einfachen Gegenstoß • Angriff: Positionsspezifisches Verhalten in 3:3- oder 2:4-Angriffsformation, Wurfvarianten: Schlagwurf und Sprungwurf oder Fallwurf
Volleyball	<p>Spiel 3 gegen 3</p> <p>Spielweise: Aufschlagannahme im 3-er Riegel (offenes Dreieck). Alle drei Spieler sind zunächst Annahmespieler. Aus der Annahme entwickelt sich ein sog. situationsgebundener Angriffsaufbau, d.h. der erste Pass wird diagonal ans Netz gespielt und der Spieler, der günstig zum Ball steht, läuft ans Netz und wird Zuspieler. Die beiden anderen bieten sich als Angreifer an. Nach dem Angriff ziehen sich alle drei Spieler wieder in den hinteren Teil des Feldes zurück, um den vom Gegner gespielten Ball</p>		<p>Beobachtungsinhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufschlag: leicht anzunehmende Aufschläge von unten • Annahme: situationsangemessen: oberes/unteres Zuspiel • Angriffsaufbau: im oberen Zuspiel • Angriff: als Sprungabspiel, Drive oder frontalem Angriffsschlag

Disziplin	Mindestanforderungen Männer	Mindestanforderungen Frauen	Technische Anforderungen/ Beobachtungsschwerpunkte
	abzuwehren.		Abwehr: situationsangemessen: oberes/unteres Zuspiel oder Abwehrbagger
Hockey	Spiel Mini-Hockey 3 gegen 3		<p>Beobachtungsinhalte: Angriff: Freilaufverhalten, Entscheidungsverhalten (Abspiel/Dribbling) in einfachen Kombinationsspielabläufen mit den zugehörigen einfachen Fertigkeiten (Ballführung, Passen/Torschuss und Ballannahme)</p> <p>Abwehr: Gegner- und ballbezogenes Stellungsspiel in der Mann- und Raumdeckung mit den zugehörigen einfachen Fertigkeiten Vorhand-/Rückhand-Herausspielen</p>
Rückschlagspiele (es kann aus drei Spielen eine Sportdisziplin gewählt werden)			
Badminton	<p>Spiel gegeneinander auf Zeit (ggfs. auf halbem Feld)</p> <p>Beobachtungsinhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielidee: Anwendung taktischer Fähigkeiten und Umsetzung des Wettkampfgedankens (u.a. mit gezielten Schlägen den Gegner aus der Spielfeldmitte treiben) • Schlaghärte und -genauigkeit: Umsetzung der technischen Fertigkeiten (Kann die Schlaghärte sinnvoll variiert werden? Können die Bälle zielgerichtet gespielt werden?) • Lauftechnik: Raumaufteilung (Liegt eine angemessene Lauftechnik vor, um frühzeitig eine günstige Schlagposition situationsgerecht einzunehmen?) 		<p>Grundsätzlich gelten als Beurteilungskriterien für die Rückschlagspiele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spielgerechte Anwendung der Grundtechniken 2. Situationsgerechtes Verhalten im Angriff 3. Situationsgerechtes Verhalten in der Abwehr 4. Regelgerechtes Spielverhalten

Disziplin	Mindestanforderungen Männer	Mindestanforderungen Frauen	Technische Anforderungen/ Beobachtungsschwerpunkte
	Regeln: Beachtung der Badmintonregeln und der Zählweise		
Tennis	<p>Grundschläge: Vorhand und Rückhand Ablauf: Mit einem vorgegebenen Partner sollen 10 Ballwechsel (10 Ballkontakte pro Spieler) gespielt werden. Innerhalb der Ballwechsel müssen von jedem Spieler mindestens 3 VH und 3 RH geschlagen werden Beobachtungsinhalte: Mitspielfähigkeit</p> <p>Netzspiel: Volley Ablauf: Mit einem vorgegebenen Partner sollen 5 Ballwechsel (5 Ballkontakte pro Spieler) gespielt werden; Spielposition im hinteren Aufschlagfeld Beobachtungsinhalte: Kontrollierter früher Treffpunkt, zielgerichtetes Schlagen, koordinative Fähigkeiten</p> <p>Aufschläge: Technik von oben Ablauf: Von 10 Aufschlägen sollen 5 Aufschläge regelgerecht platziert werden, wobei der zweite Auftreffpunkt des Balles hinter der Grundlinie liegen muss Beobachtungsinhalte: Kontrolle und Geschwindigkeit</p> <p>Wettkampf Ablauf: Tie-Break oder Grundliniensatz bis 7 (Grundliniensatz: der Ball wird von unten an- und zugespielt, danach wird der Punkt ausgespielt; das Anspiel erfolgt im Wechsel). Gespielt wird nach Tie-Break Regeln. Beobachtungsinhalte: Spiel gegeneinander</p>		
Tischtennis	Die Überprüfung gliedert sich in vier Teilbereiche: 3 Übungen und ein freies Spiel. In den Übungen hat der Prüfling jeweils die Aufgabe, gegen einen vorgegebenen Partner den Ball möglichst im Spiel zu halten. Der Ball sollte dabei möglichst niedrig		Beobachtungsinhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Liegt ein situationsgerechter Schlageinsatz abhängig von der gegnerischen Schlagart vor?

Disziplin	Mindestanforderungen Männer	Mindestanforderungen Frauen	Technische Anforderungen/ Beobachtungsschwerpunkte
	<p>über das Netz gespielt werden und die Spielposition sollte nah am Tisch sein. Die Dauer der Übungen beträgt jeweils ca. drei Minuten. Hinweis: Tischtennisschläger sind mitzubringen.</p> <p>Übungen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Übung: Mit ausschließlich Vorhand-Schlägen spielen über die gesamte Tischbreite (einschließlich Aufschlag). 2. Übung: Mit ausschließlich Rückhand-Schlägen spielen über die gesamte Tischbreite (einschließlich Aufschlag). 3. Übung: Abwechselndes spielen mit Rück- und Vorhand-Schlägen in der Rückhand-Tischseite (Hinweis: erfordert Umlaufen!) 		<ul style="list-style-type: none"> • Erfolgt ein rechtzeitiges Erkennen der einzunehmenden eigenen Schlagposition (Reaktions- und Antizipationsfähigkeit)? • Liegt eine angemessene Laufarbeit bei den erforderlich werdenden Positionswechseln vor (Ökonomie, Gleichgewichtsfähigkeit)? • Werden ruhige, kontrollierte Schlagbewegungen ausgeführt? • Kann der Ball bei den Übungen sicher im Spiel gehalten werden? <p>Wettspiel nach den aktuellen internationalen Tischtennisregeln</p>