

Eignungskriterien für die Ausbildung von Sportlehrerinnen und Sportlehrern

Leichtathletik: Eigene Tabelle

Aufnahmsprüfung								
	Kugel/kg		100 m		Hoch		Ausdauer	
	weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.	2000m/weibl.	3000/männl.
U16	6,00 m	7,50 m	16,4 sek	14,0 sek	1,05 m	1,30 m	11:30,00 min	14:30,00 min
U18	6,00 m	7,50 m	16,0 sek	13,6 sek	1,10 m	1,35 m	11:00,00 min	14:00,00 min
U20	6,50 m	7,50 m	16,0 sek	13,6 sek	1,10 m	1,35 m	11:00,00 min	14:00,00 min
älter	6,50 m	7,50 m	16,0 sek	13,6 sek	1,10 m	1,35 m	11:00,00 min	14:00,00 min

Schwimmen:

100 m
Streckentauchen
Sprung vom 3m-Brett

Brustschwimmen:

MÄNNER:

2 min.
15 m
Kopfsprung

Korrektur Beinschlag

FRAUEN:

2,20 min.
12 m
beliebig

Gerätturnen:

Hochreck
Kasten
Boden

MÄNNER

Hüftaufschwung – Hüftumschwung – Abgang über die Reckstange
(lang, volle Höhe + Reutherbrett): Grätsche
Nacken-/Kopfstützüberschlag, Rad links + rechts,
Übung aus oder durch den Handstand

Gerätturnen:

Stufenbarren
Kasten
Boden

FRAUEN

Griff am hohen Holm – Pendeln – Aufhocken – Hüftaufschwung – Abwenden
(breit, volle Höhe + Reutherbrett): Hocke
Rolle vorwärts + rückwärts, Übung aus oder durch den Handstand, Rad links + rechts

Taue:

Aus dem Stand (Griffhöhe 1,50 m) heben der Beine zum Hochhang und 4 m hangeln (**MÄNNER**) bzw. klettern (**FRAUEN**)

Koordinationsbewerb:

MÄNNER + FRAUEN

Zur Bewältigung gelangt ein Koordinationsbewerb in dem auch die Anpassungsfähigkeit an das kurzfristige Erfassen von sportmotorischen Herausforderungen überprüft wird.

Gymnastik:

FRAUEN

Erkennen von verschiedenen Grundrhythmen (Gehen, Laufen, Hüpfen, Laufsprung)

Seil
Ball
Rhythmus

Vorwärts- + Rückwärtsspringen
Prellen, Werfen, Fangen
Nachklatschen vorgegebener Rhythmen