

Zentrale Eignungsfeststellungsprüfung Sport

(Lehramt: Grundschule)

Sportart	Inhalt der Prüfung	Besonderheit
Leichtathletik	<p>Frauen: Beidhändiger Medizinballwurf über Kopf aus der Schrittstellung (2kg): 6,50m 2000m-Lauf: 11:30 Min.</p> <p>Männer: Beidhändiger Medizinballwurf über Kopf aus der Schrittstellung (2kg): 9,50m 3000m-Lauf: 13:00 Min.</p>	kein Ersatznachweis möglich!!!
Schwimmen	<p>Frauen und Männer: Startsprung mit anschließendem Streckentauchen über 25 m (mindestens 1Meter unterhalb der Wasseroberfläche und ohne Hilfsmittel (z.B. Schwimmbrille, Flossen oder ähnliches)) 100 m Zeitschwimmen in einer Schwimmart nach Wahl.</p> <p>Zeitvorgabe: Frauen: 2:08 Min. Männer: 1:58 Min.</p>	<p>Deutsches Rettungs–schwimmabzeichen („DLRG“) Silber oder Gold befreit bei Einzelvorlage von der Schwimmprüfung</p> <p>Der Ersatznachweis muss fristgerecht (siehe Homepage eingegangen sein! (Später eingereichte Unterlagen werden nicht mehr berücksichtigt)</p>
Koordination unter Zeitdruck Wiener Koordinationsparcours	<ol style="list-style-type: none"> Rolle rückwärts – Rolle vorwärts auf Bodenmatten 360°-Drehung um die Körperlängsachse Balancieren über eine umgedrehte Langbank bis zu einer Markierung (3m) Achterlauf um zwei durch ein Gummiseil (Höhe: 55cm) miteinander verbundene Ständer (Abstand: 2m), wobei das Seil bei einer Schleife zu unterlaufen, bei der anderen zu überspringen ist Slalomrollen: Der in einem Gymnastikring bereitliegende Medizinball (2 kg) ist mit den Händen oder Füßen slalommäßig um fünf Kegel (Abstand 1m) zu rollen und wieder sicher im Ring abzulegen. Fehler wie das Umwerfen eines Kegels oder unsicheres Deponieren des Medizinballs sind sofort zu korrigieren. Kreuzsprungkombination: Mittels Klebestreifen wird ein Kästchenmuster am Boden markiert. Der Proband nimmt die Ausgangsstellung (Linker Fuß an der Position 0) ein und überspringt entsprechend der Zahlenfolge jeweils mit dem äußeren Bein, also kreuzweise, das mittlere Kästchenfeld, bis er mit dem neunten Sprung beidbeinig an der Position 9/10 zum Stand kommt Fehler wie das Auslassen eines Sprunges oder das Betreten des Mittelfeldes führen zur Wiederholung der ganzen Aufgabe. Karreehüpfen: Ein mit Klebestreifen auf dem Boden markierte Quadrat ist durch Hüpfen auf einem Bein je einmal nach vor- und rückwärts, rechts, links und vorwärts, also fünfmal, zu überspringen. Fehler wie das Auslassen eines Sprunges oder das Betreten des Innenfeldes erfordern eine Wiederholung der Aufgabe. Hindernisklettern: Ein quer gestellter Stufenbarren ist als Hindernis so zu bewältigen, dass der vordere Holm (Höhe: 1,40m) untertaucht und der hintere Holm (Höhe: 1,80m) überklettert wird. Die Holme sollen den größtmöglichen Abstand erhalten. 	Die folgenden Anforderungen beziehen sich auf beide Geschlechter. Der Parcours muss in höchstens 51 sec. (Frauen) und 42 sec. (Männer) bewältigt werden. Die Messung erfolgt in vollen Sekunden.

Alle Angaben ohne Gewähr