institut für sportwissenschaft

Eignungsprüfung Uni Münster

Wiener Koordinationsparcours (Fliednerstraße)

Start der Zeitnahme auf Signal der Prüferin/des Prüfers

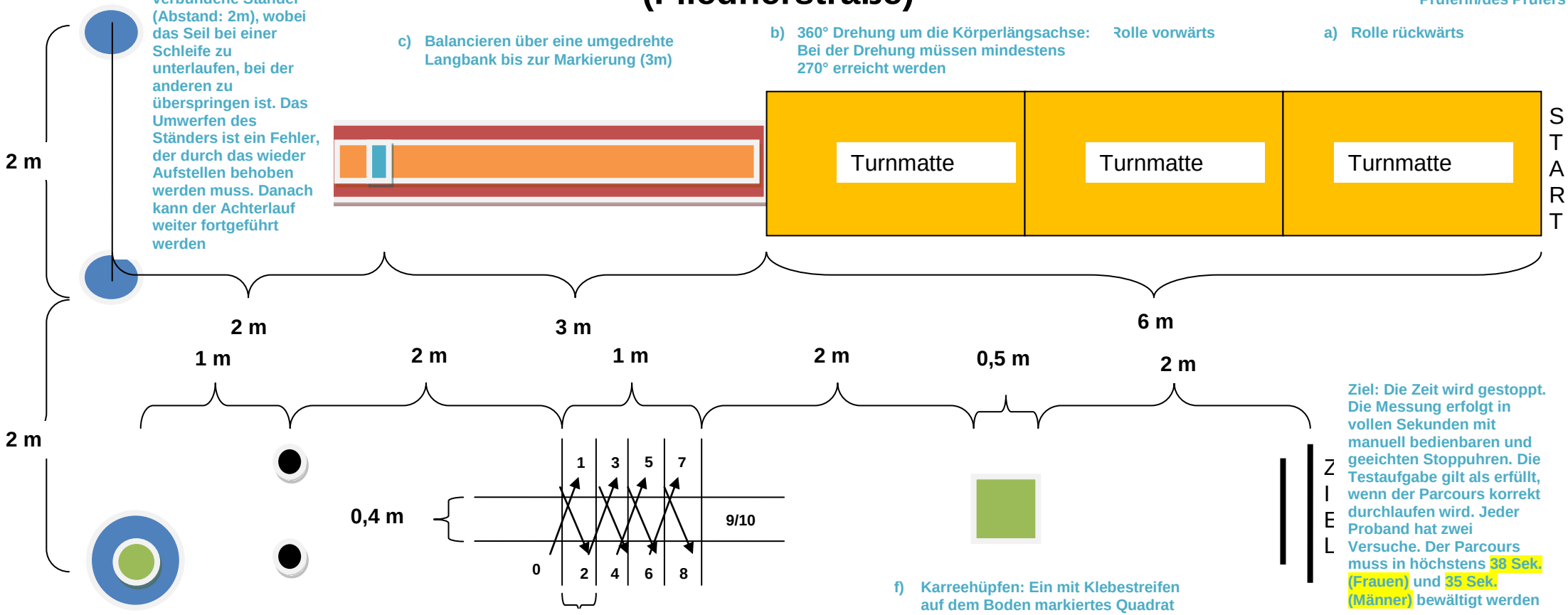
a) Rolle rückwärts

b) 360° Drehung um die Körperlängsachse: Bei der Drehung müssen mindestens 270° erreicht werden

Rolle vorwärts

c) Balancieren über eine umgedrehte Langbank bis zur Markierung (3m)

d) Achterlauf um zwei durch ein Gummiseil (Höhe: 55 cm) miteinander verbundene Ständer (Abstand: 2m), wobei das Seil bei einer Schleife zu unterlaufen, bei der anderen zu überspringen ist. Das Umwerfen des Ständers ist ein Fehler, der durch das wieder Aufstellen behoben werden muss. Danach kann der Achterlauf weiter fortgeführt werden



Ziel: Die Zeit wird gestoppt. Die Messung erfolgt in vollen Sekunden mit manuell bedienbaren und geeichten Stoppuhren. Die Testaufgabe gilt als erfüllt, wenn der Parcours korrekt durchlaufen wird. Jeder Proband hat zwei Versuche. Der Parcours muss in höchstens 38 Sek. (Frauen) und 35 Sek. (Männer) bewältigt werden

e) Slalomrollen: Der in einem Gymnastikring bereitliegende Medizinball (2 kg) ist mit den Händen oder Füßen slalommäßig um fünf Kegel zu rollen und wieder sicher im Ring abzulegen. Fehler wie das Umwerfen eines Kegels oder unsicheres Deponieren des Medizinballs sind sofort zu korrigieren

f) Kreuzsprungkombination: Der Proband nimmt die Ausgangsstellung (linker Fuß an die 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 Innenfeldes erfordern eine Wiederholung der Aufgabe

f) Karreehüpfen: Ein mit Klebestreifen auf dem Boden markiertes Quadrat (0,50m), ist durch das Hüpfen auf einem Bein (freie Wahl) 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

g) Hindernisklettern: Ein quer gestellter Stufenbarren ist als Hindernis 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