

# ANFORDERUNGEN

## Ergänzungsprüfung

### Studenten

#### Leichtathletik

<b>60m-Lauf:</b>	8.50 s (8.65 s)	[2]
<b>Hochsprung:</b>	1.40 m (1.30 m)	[3]
<b>Weitsprung (1m-Zone):</b>	4.90 m (4.70 m)	[3]
<b>Ballwurf (800 g):</b>	30 m (28 m)	[3]
<b>Kugelstoß (7.25 kg):</b>	7.40 (7.10 m)	[3]

#### Spiele

<b>Basketball:</b>	Korbleger aus dem Dribbling von der Mittellinie [2] Slalomdribbeln 5 Runden (4 Stangen im Abstand von jeweils 2 m, hin und zurück = 1 Runde): 32.0 s (34.0 s) [3]
<b>Fußball:</b>	Zuspiel, Flanken, Ballannahme und Torschuss in der Bewegung [2] Slalomdribbeln auf Zeit (10 Stangen im Abstand von 2 m, hin und zurück): 22.00 s (23.50 s) [3]
<b>Handball:</b>	Passen und Fangen im Lauf [2] Sprungwurf nach Pass oder Dribbling [3]
<b>Volleyball:</b>	Pritschen mit Partner [2] Baggern mit Partner [2]
<b>Badminton:</b>	Zuspiel mit Partner am Badmintonfeld (Clear und Drive) [2]

#### Sportmotorische Tests

<b>Hangeln an den Stangen aus dem Grätschsitz:</b>	4 m in 15 s (20 s)	[3]
<b>Hürden-Bumerang-Lauf:</b>	12.00 s (12.30 s)	[3]
<b>Cooper-Test (12-min-Lauf):</b>	2 800 m (2 700 m)	[1]

#### Boden- und Gerätturnen

<b>Barren:</b>	Schwungstemme vw. [3], Oberarmstand aus dem Rückschwung [3]
<b>Boden:</b>	Handstützüberschlag vw. [3], Rolle rw. über den Handstand [3]
<b>Tisch oder Kasten quer (Höhe 1.25 m):</b>	Hocke [3]
<b>Reck:</b>	beliebige Kippe (außer Spreizkippe) - Hüftumschwung vl rw – Felgunterschwingung (aus dem Stütz) in den Stand rl [3]

# ANFORDERUNGEN

## Ergänzungsprüfung

### Studenten

#### Gymnastik und Tanz

**Rhythmus:** Erkennen von Rhythmen in Musik (Zählung), Nachvollziehen vorgegebener Rhythmen, kombiniert mit Bewegung [2]

**Improvisatorische Darstellung** von Rollenspielaufgaben (z.B. Gehen mit dem Ausdruck "elegant", "betrunken", "schwer beladen", etc.) [2]

#### Schwimmen

**Zeitschwimmen (100m):** Brust: 1:50.00 min (1:55.00 min) [2] oder  
Kraul: 1:30.00 min (1:35.00 min) [2]

Der zweite Versuch kann in der anderen Lage geschwommen werden.

**Formschwimmen:** 25 m in einer Gleichschlagschwimmart (Brust oder Delphin) [2]  
25 m in einer Wechselschlagschwimmart (Kraul oder Rücken) [2]

**Wasserspringen:** Kopfsprung mit Anlauf vom 3m-Brett [3]

#### Skilauf, Snowboard und Skilanglauf

Für die Wintersport-Lehrveranstaltungen müssen folgende Voraussetzungen erfüllt werden:

**Ski Alpin (SA):** Paralleles Skisteuern kurz + lang auf schwarzen Pisten

**Snowboard (SB):** Kontrollierter Driftschwung auf schwarzen Pisten; Schlepliftfahren

**Skilanglauf (SLL):** Bewältigen einer Loipe in Skatingtechnik

Werden diese Voraussetzungen nicht erbracht, sind eine Teilnahme an der jeweiligen Lehrveranstaltung und/oder ein positiver Abschluss nicht möglich.