

Testhandbuch II Ergänzungsprüfung – September 2022

Ansprechperson allgemein:

Sekretariat Institut für Sportwissenschaft
Laura Rietzler
Mail: Laura.Rietzler@uibk.ac.at
Tel.: +43 512 507 45881

Ansprechperson für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen:

Dr. Werner Kirschner
Mail: Werner.Kirschner@uibk.ac.at
Tel.: +43 512 507 45854

Ansprechperson für trans- und intergeschlechtliche Menschen:

Dr. Werner Kirschner
Mail: Werner.Kirschner@uibk.ac.at
Tel.: +43 512 507 45854

Leitung:

Maurice Mohr PhD
Mail: Maurice.Mohr@uibk.ac.at
Tel.: +43 512 507 45871

WICHTIG: Informationen zur unterschiedlichen Anzahl und Auswahl der Fertigkeitstests, die für den Nachweis der sportmotorischen Eignung entsprechend der 3 unterschiedlichen Studienrichtungen verlangt werden, sind den allgemeinen Informationen zur Ergänzungsprüfung zu entnehmen.

Stand: Juni 2022

Übersicht

2. Fertigkeitstests:

2.1 Ballspiele

- Volleyball^d
- Basketball
- Handball
- Fußball

2.2 Gerätturnen

- Reck
- Barren
- Sprung (Pferd)
- Boden

2.3 Gymnastik – Reproduktion einer Choreografie

2.4 Leichtathletik

- Hochsprung

2.5 Schwimmen

- 100m Kraul (Studentinnen) / 200m Kraul (Studenten)

2.6 Rückschlagtest

- Badminton-Service

^d Prüfung erfolgt anhand von eingereichten Videos der BewerberInnen

2. Teil

2.1. Ballspiele

Volleyball

Hinweis auf Demovideo:

Ein Demovideo finden Sie auf der Homepage des ISW der Universität Innsbruck unter Studium/Ergänzungsprüfung/Videos zu den einzelnen Übungen/EP Volleyball Damen Herren.
<https://www.uibk.ac.at/isw/studium/ergaenzungspruefung/videos/volleyball.mov>

Ein selbstgefilmtes Video des Pritschens und Baggerns muss von Ihnen bis zum Ende der Anmeldefrist (siehe ISW EP Webseite) für eine erfolgreiche Anmeldung zur Ergänzungsprüfung eingereicht werden. Genaue Richtlinien für das Speichern und Übertragen der Videos finden Sie in dem Dokument „Richtlinien für das Einreichen der Videoprüfungen“ auf der ISW EP Webseite.

Ablauf: Auf einer maximal 3 x 3 m großen Fläche sind die folgenden Übungen zu demonstrieren:

- 1) 10x Pritschen mit fließendem Übergang zu 10x Baggern IN SEITANSICHT zur Kamera,
- 2) dann ohne den Ball zwischendurch zu fangen nochmals 10x Pritschen mit fließendem Übergang zu 10x Baggern IN FRONTALANSICHT zur Kamera (Gesicht schaut in die Kamera).

Die beiden Übungen sind ausschließlich mit einem **Hallenvolleyball** durchzuführen, NICHT mit einem Beachvolleyball oder Softvolleyball. Der Ball muss zur Bestätigung vor Beginn der Übungen in die Kamera gehalten werden (Abstand, ca. 0,5 m), sodass die Art des Balles im Video eindeutig zu erkennen ist.

Gefilmt (z.B. mit einer Videokamera oder dem Handy) wird von der Seite bzw. von vorne im **Hochformat**, sodass der Ball immer sichtbar im Bild ist. Der Abstand soll so festgelegt werden, dass die vorderen Begrenzungen der Testfläche gerade noch im Bild zu sehen sind. Es ist darauf zu achten, dass es im Hintergrund keine starke Lichtquelle (Lampe bzw. Fenster) gibt. Das Video ist mit Ton aufzunehmen, sodass das Geräusch des Pritschens/Baggerns hörbar ist.

Pritschen (Techniküberprüfung für Damen und Herren gleich!)

Beurteilungskriterien/Beurteilungsbereiche:

- Der Ball wird aus dem Handgelenk, mit einem kurzen Ballkontakt und mindestens 1m über Kopfhöhe gespielt (Technik ist gültig, solange sie ein geprüfter Volleyballschiedsrichter nicht als technischen Fehler abpfeifen würde)
- Das Pritschen erfolgt im Stehen über der Stirn
- Das Pritschen erfolgt ohne erhebliche Rotation um die eigene Körperlängsachse.

Bewertung:

- Bestanden, wenn alle Beurteilungskriterien vollständig erfüllt wurden und die Pritschtechnik hauptsächlich aus dem Handgelenk mit einem kurzen Ballkontakt vor/über der Stirn erfolgt
- Sublimit, wenn alle Beurteilungskriterien vollständig erfüllt wurden, die Pritschtechnik jedoch einige Mängel aufweist, wie z.B. steifes Handgelenk, Daumen vorne, Ballkontakt unterhalb der Stirn etc.
- Nicht bestanden, wenn der Ball gefangen wird oder zu lange gehalten wird und unterhalb der Stirn gepritscht wird
- **Nicht bestanden, wenn der*die Bewerber*in sich beim Pritschen um mehr als 180 Grad (mehr als eine halbe Drehung) um die eigene Körperlängsachse dreht.**
- Supralimit, wenn die Erfordernisse der Technik für das Limit deutlich überschritten werden, der Ball ausschließlich über der Stirn gespielt wird und eine eindeutige Ballkontrolle vorhanden ist

Baggern (Techniküberprüfung für Damen und Herren gleich!)

Beurteilungskriterien/Beurteilungsbereiche:

- Der Ball wird mindestens 1 m über Kopfhöhe gespielt
- Das Baggern erfolgt im Stehen mit einer Einleitbewegung aus den Beinen
- Die Arme sind gestreckt und der Balltreffpunkt befindet sich auf den Unterarmen, nicht auf dem Handgelenk
- **Das Baggern erfolgt ohne erhebliche Rotation um die eigene Körperlängsachse.**

Bewertung:

- Bestanden, wenn alle Beurteilungskriterien vollständig erfüllt wurden und die Baggertechnik aus den Beinen mit dem Ballkontakt auf den Unterarmen erfolgt.
- Sublimit, wenn alle Beurteilungskriterien vollständig erfüllt wurden, die Baggertechnik aber vorwiegend aus den Schultern und der Balltreffpunkt nicht auf den Unterarmen erfolgt
- Nicht bestanden, wenn zumindest ein Beurteilungskriterium nicht vollständig erfüllt wurde
- **Nicht bestanden, wenn der*die Bewerber*in sich beim Baggern um mehr als 180 Grad (mehr als eine halbe Drehung) um die eigene Körperlängsachse dreht.**
- Supralimit, wenn die Erfordernisse der Technik für das Limit deutlich überschritten werden und eine eindeutige Ballkontrolle vorhanden ist

Service von oben (nur für Damen)

Testaufbau/Testgeräte:

- Volleybälle
- Volleyballfeld + Netz

Testablauf:

Ausgangsposition: Hinter der gesamten Grundlinie des Volleyballfeldes

Beurteilungskriterien/Beurteilungsbereiche:

- Schlagbewegung (keine Stoßbewegung), Treffen des Balles mit der offenen Hand
- Nicht erlaubt sind: Betreten/Übertreten der Grundlinie im Moment des Service; Fangen oder Fallenlassen des Balles nach dem Aufwurf; Service mit der Faust; Ball berührt Antenne

Achtung: Wenn ein Beurteilungskriterium im Moment des Service nicht erfüllt wird, so wird dieser Versuch als Fehlversuch in die Wertung aufgenommen.

Bewertung:

- 2 Versuche à 6 Services stehen zur Verfügung (bitte alle 6 Services durchführen lassen)
- Bestanden, wenn unter Einhaltung der o.a. Beurteilungskriterien mindestens 4 von 6 Services im Überquerungssektor übers Netz ins Feld serviert werden
- Sublimit, wenn unter Einhaltung der o.a. Beurteilungskriterien 3 von 6 Services im Überquerungssektor übers Netz ins Feld serviert werden
- Nicht bestanden, wenn weniger als 3 von 6 Bällen im Überquerungssektor übers Netz ins Feld serviert werden

Hilfreiche Tipps/Trainings Tipps:

- Anwurf ca. 1 m über Kopfhöhe auf der Schlagschulterseite
- Hoher Ellbogen bei der Schlagbewegung
- Kurzer Ballkontakt
- Treffpunkt des Balles über dem Kopf

Limits & Versuche:

- Studentinnen: 4 von 6 Services müssen im Feld sein,
- Sublimit: 3 von 6 Services
- Supralimit: 6 von 6 Services
- 2 Versuche

Basketball

Hinweis auf Demovideo:

Ein Demovideo finden Sie auf der Homepage des ISW der Universität Innsbruck unter Studium/Ergänzungsprüfung/Videos zu den einzelnen Übungen/EP Volleyball Damen Herren.
https://www2.uibk.ac.at/downloads/isw/EP_clips/ep_basketball_neu2019.mp4

Testaufbau/Testgeräte:

- Basketball
- Basketballkorb
- Hütchen am Freiwurfeck



Abb. 2: Testaufbau Basketball (Linkshänderin)

Testablauf:

Vom rechten Freiwurfeck ausgehend wird zum Korb gedribbelt und ein Korbleger ausgeführt. Es gelten die Basketball-spezifischen Regeln (speziell Doppeldribbling, Schritte und Ballführung). Der Korbleger muss mit der Schrittkombination re – li erfolgen und mit der rechten Hand über das Brett durchgeführt werden (ein Wurf mit beiden Händen ist nicht erlaubt). Nach Fangen des Rebounds erfolgen das Dribbling zurück zum rechten Freiwurfeck und ein erneuter Durchgang.

Achtung: Ausführung für RechtshänderInnen (die Ausführung für LinkshänderInnen erfolgt spiegelseitig analog).

Beurteilungskriterien/Beurteilungsbereiche:

- Das Erzielen eines Korbes zählt einen Punkt
- Ein Nachwerfen bei einem Fehlversuch ist nicht gestattet
- Gewertet werden die innerhalb von 50s erzielten Treffer
- Bei einer Verletzung der Basketball spezifischen Regeln wird ein in diesem Durchgang erzielter Korbleger nicht mitgezählt, die Prüfung aber nicht abgebrochen

Limits & Versuche:

- Studenten: in 50 Sekunden 8 Punkte, Sublimit: 7 Punkte, Supralimit: 10 Punkte
- Studentinnen: in 50 Sekunden 6 Punkte, Sublimit: 5 Punkte, Supralimit: 8 Punkte
- 2 Versuche

Handball

Passen an die Wand (Studentinnen)

Testaufbau/Testgeräte:

- 3-5 Handbälle
- Begrenzungslinie (Tape): Abstand zur Wand 6m

Testablauf:

Wiederholtes Passen an die Wand mit anschließendem Fangen aus der Luft

Beurteilungskriterien/Beurteilungsbereiche:

- Gezählt werden die innerhalb von 30s gefangenen Pässe (bitte 30 Sekunden ausführen lassen und Punkte notieren)
- Das Fangen eines geworfenen Passes zählt einen Punkt
- Wird beim Werfen oder Fangen des Passes die Begrenzungslinie übertreten, so wird dieser gefangene Pass nicht gewertet
- Prellt der Ball vor dem Fangen auf dem Boden auf, so wird der gefangene Pass nicht gewertet
- Wird beim Fangen des Passes der Ball vor der Begrenzungslinie gefangen, so wird dieser gefangene Pass nicht gewertet

Limits & Versuche:

- Studentinnen: 11 Punkte, Sublimit: 10 Punkte, Supralimit: 13 Punkte
- 2 Versuche

Wurf auf das Handballtor (Studenten)

Testaufbau/Testgeräte:

- Handballtor
- Mind. 5 Handbälle
- Begrenzungslinie (Tape bzw. Bodenmarkierung):
 - Abstand zum Tor 20m Herren



Abb: 3: Wurf – Position nach Ausholen

Testablauf:

Aus dem Laufen mit abschließendem Stemmschritt wird der Ball auf das Handballtor geworfen

Beurteilungskriterien/Beurteilungsbereiche:

- Als Treffer gilt, wenn der Ball ohne Bodenberührung über die Torwartlinie direkt in das Tor geworfen wird
- Die Abwurfline darf dabei nicht übertreten werden

Bewertung:

- 2 Versuche à 5 Würfe stehen zur Verfügung (bitte alle 5 Würfe durchführen lassen)
- Limit: 3 Treffer

Hilfreiche Tipps/Trainings Tipps:

- Ausholbewegung: Ball nach schräg hinten oben, Nicht-Wurffhand zeigt auf das Tor; Wurffhand ist hinter und oberhalb des Kopfes, Ball schaut nach außen; Ellbogen leicht gebeugt (nicht ganz gestreckt) und mind. in Schulterhöhe; Verwringung des Oberkörpers
- Wurfbewegung: Stemmschritt (Rechtshänder mit dem linken Fuß); Impulsübertragung Hüfte – Oberkörper – Oberarm (Ellbogen vor Hand!) – Unterarm; Hand bleibt bei der Wurfbewegung hinter dem Ball – Peitschbewegung des Armes – Hand klappt nach
- Übungstipp zur Peitschbewegung: auf tief gelegene Ziele werfen

Limits & Versuche:

- Studenten: von 5 Torwürfen 3 Treffer (Distanz 20m)
- Sublimit: von 5 Torwürfen 2 Treffer (Distanz 20m)
- Supralimit: von 5 Torwürfen 5 Treffer (Distanz 20m), mindestens 1 m über Torlinie
- 2 Versuche

Fußball – Komplexübung Dribbling/Pass

Testaufbau/Testgeräte:

- 3-5 Fußbälle
- 8 Stangen bzw. Hütchen
- Maßband

Testablauf:

- Pass (ruhender Ball) mit dem rechten Fuß durch den Mittelkreis (zwischen den Stangen C und D hindurch). Erlaufen des Balles außerhalb der Stangen. Kriterium: tempierter Pass, nicht zu kurz bzw. zu weit
- Annahme des rollenden Balles, Slalomedribbling in Laufrichtung um die Stangen E, F und G (siehe Skizze). Kriterium: Ballführung
- Pass mit dem linken Fuß durch den Kreis (zwischen den Stangen B und C hindurch) Erlaufen des Balles außerhalb der Stangen E, D, C und B. Kriterium wie (1)
- Ballannahme und Ball durch das Start-/Ziel tor führen

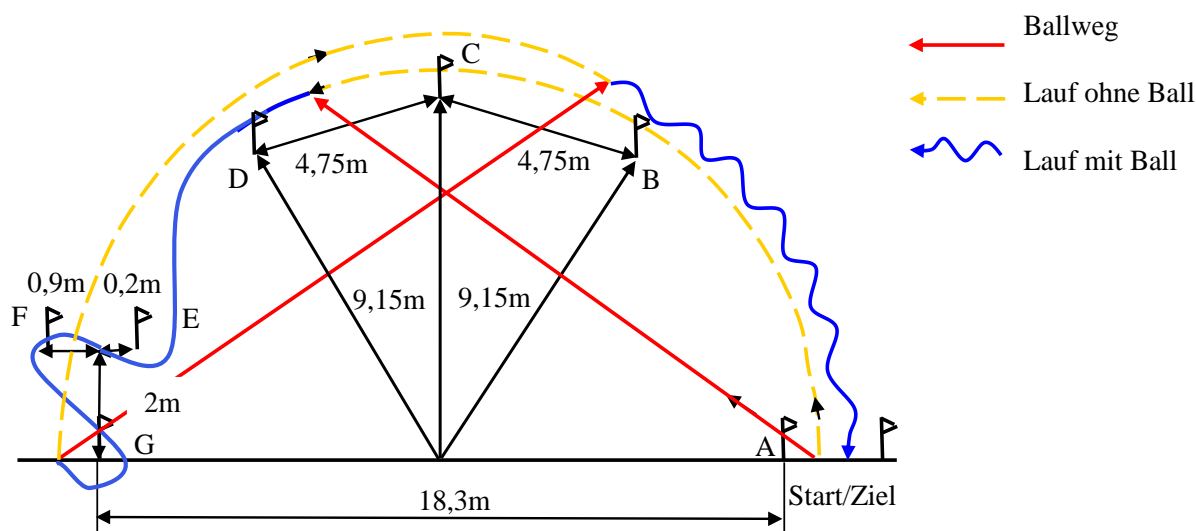


Abb. 4: Laufwege in der Komplexübung

Beurteilungskriterien/Beurteilungsbereiche:

- Zeit für das Absolvieren der Komplexübung
- Der Pass mit dem rechten Fuß (bzw. linken Fuß) darf erst dann angenommen werden, wenn der Ball die Verbindungslinien zw. Tor C und D (bzw. Tor B und C) überquert hat. Wird der Ball vor der Verbindungslinie angenommen, so ist dieser Versuch ungültig.
- Die Hütchen/Markierungen dürfen weder vom Ball noch vom Prüfling berührt werden

Limits & Versuche:

- Halle: 3 Versuche; Limit: 20,0 Sek., Sublimit: 21,5 Sek., Supralimit: 18,0 Sek
- Rasen: 3 Versuche; Limit: 19,5 Sek., Sublimit: 21,0 Sek., Supralimit: 17,5 Sek

Achtung: Bei Abhaltung der Prüfung auf dem Außenrasenplatz wird der Parcours trotzdem mit den Hallenschuhen absolviert (d.h. keine Stollen oder Multinoppen für Rasen/Kunstrasenplätze)!

2.2. Gerätturnen

Hinweis auf Demovideos:

Demovideos finden Sie auf der Homepage des ISW der Universität Innsbruck unter Studium/Ergänzungsprüfung/Videos zu den einzelnen Übungen/EP Turnen Damen und EP Turnen Herren

Herren: https://www2.uibk.ac.at/downloads/isw/EP_clips/turnen-herren-2020.mp4

Damen: https://www2.uibk.ac.at/downloads/isw/EP_clips/ep_turnendamen2005alt-1.mp4

Studentinnen

Testablauf/Bewertung:

- 2 Versuche stehen zur Verfügung
- Erfüllt ein Übungsteil nicht die Vorgaben muss dieser Übungsteil wiederholt werden (2ter Versuch)
- Wenn ein Übungsteil nicht die notwendigen Vorgaben erfüllt – Sublimit
- Wenn 2 Übungsteile nicht die notwendigen Vorgaben erfüllen – nicht bestanden
- Wenn alle Geräte mit „Sehr gut“ bestanden werden - Supralimit

Boden

Testaufbau/Testgeräte:

- Rollmatte auf 10 blauen Matten

Handstandabrollen

- Aufschwingen in den Handstand aus dem Stand (deutlicher Schritt vor, offener Arm-Rumpfwinkel wichtig! gestrecktes Schwungbein)
- Leichtes Anfallen über die Handstandposition (Hüftwinkel muss ganz geöffnet sein!)
- Rundes Abrollen in den Stand (gebeugte Arme erlaubt, Aufstehen ohne Hilfe durch Nachstützen der Hände)

Handstützüberschlag sw. (Rad) links und rechts

- Aufschwingen mit $\frac{1}{4}$ Drehung – Hüftwinkel muss vollständig geöffnet sein
- Beine sollen gespreizt bleiben
- Hände setzen nacheinander auf
- Sichere Landung auf einem Bein (erster Fußaufsatz, Aufsatz der Hände und Aufsatz des Landefußes möglichst in einer Linie; „Hinausgreifen“ beim Aufschwingen vermeiden) in den Stand



Abb. 5 Rad auf der Rollmatte

Rolle rückwärts (aus dem Stand in den Stand)

- Aus dem Stand
- Absetzen zum Rollen (Beine können gebeugt werden)
- Guter Stütz mit beiden Händen
- Fingerspitzen zur Schulter ausgerichtet
- Gleich verteiltes, leichtes Schieben der Hüfte nach oben mit beiden Armen (Kopf soll gerade passieren) zum Hockstand und Stand (Knie dürfen nicht aufgesetzt werden)

Sprungrolle

- Wenige Schritte Anlauf
- Nach beidbeinigem Absprung (kurzer Bodenkontakt, Prellsprung) deutliche Flugphase (Höhe und Weite)
- Gutes Abfangen aus der Flugphase zum Rollen (Achtung: Hüftwinkel beim Beginn des Einrollens möglichst offen)
- Rundes Rollen zum Stand

Reck

Testaufbau/Testgeräte:

- Geräthöhe: Reckstange mindestens Schulterhoch
- Absicherung: Matten

Hüftaufschwung

- Aus dem Schritt oder mit einmaligem Schwungholen eines Beines zum Stütz (gebeugte Beine sind zu vermeiden)

Hüftumschwung vl. rückwärts

- Deutlicher Rückschwung, bis zur Umkehrposition mit gestrecktem (nicht überstrecktem!) Hüftwinkel
- Kontrollierte Umschwungbewegung in den Stütz(gebeugte Beine, starker Hüftwinkel und Abheben der Hüfte von der Stange in der Umschwungbewegung sind zu vermeiden)

Hockwende

- Mit hohem Rückschwung der Beine
- Hüfte in Schulterhöhe
- Freies Passieren der Stange zum sicheren Stand (Oberkörper bei der Landung aufrecht, Zwiagriff empfohlen)

Sprung (Pferd)

Testaufbau/Testgeräte:

- Sprungbrett (Brettabstand mind. 1 m)
- Pferd (quer: Höhe 1,20m)
- Absicherung: Matten und Weichböden

Hocke

- Flüssige Anlauf-Absprungverbindung
- Armschwung im Absprung schräg vor-hoch
- Hüfte in Schulterhöhe beim Handstütz

- Kräftiger Abdruck für eine deutliche zweite Flugphase zum sicheren Stand (zu frühes Hocken der Beine und Oberkörpervorlage bei der Landung sind zu vermeiden; Absprung nicht an der Vorderkante des Brettes sondern „mittig“ vor der Übertrittzone)

Studenten

Testablauf/Bewertung:

- Die einzelnen Teile werden übungsverbindend geturnt
- 2 Versuche stehen zur Verfügung
- Erfüllt ein Übungsteil nicht die Vorgaben muss dieser Übungsteil wiederholt werden (2ter Versuch)
- Wenn ein Übungsteil nicht die notwendigen Vorgaben erfüllt – Sublimit
- Wenn 2 Übungsteile nicht die notwendigen Vorgaben erfüllen – nicht bestanden
- Wenn alle Geräte mit Sehr gut bestanden werden - Supralimit

Reck (mindestens Schulterhoch):

in Verbindung geturnt: Kippaufschwung / Hüftumschwung vorlings rückwärts / Hocke

Testaufbau/Testgeräte:

- Geräthöhe: Reckstange mindestens Schulterhoch
- Absicherung: Matten



Abb. 6 Gerätaufbau Reck

Kippaufschwung

- Vorlaufen bis zur Körperstreckung – Arme gestreckt („am Gerät hängen“)
- Anristen der Beine (Rist in Stangennähe), bei offenem Arm-Rumpfwinkel (Gesäß ist tiefster Punkt)
- Kippstoß – rasches „explosives“ Öffnen des Hüftwinkels bei gleichzeitigem Druck der gestreckten Arme auf das Reck
- Schließen des Arm-Rumpfwinkels bis zum Stütz

Hüftumschwung vorlings rückwärts

- Rückschwung – am Ende des Rückschwungs Arme und Körper gestreckt
- Gleichzeitiges Rückführen der Schultern mit Annähern der Hüfte an das Reck (Umschwung)
- Aufrichten in den Stütz (Bewegung stoppen)

Hocke

- Rückschwung der Beine und Vorlehnen der Schultern
- Gleichzeitiges Anhocken der Beine und Abdruck der Hände vom Reck
- Passieren des Recks im Flug zum sicheren Stand vor dem Reck (kein Aufsetzen/Streifen der Füße, kein Nachstützen)

Barren

In Verbindung geturnt: Schwungstemme vorwärts oder rückwärts / Oberarmstand / Drehhocke

Testaufbau/Testgeräte:

- Geräthöhe: Holme auf 1,80m
- Absicherung: Matten



Abb. 7: Gerätaufbau Barren

Schwungstemme vorwärts oder rückwärts

- Aus dem Oberarmstütz im Vorschwung oder Rückschwung (möglichst hoch schwingen)
- Aufstemmen in den Stütz, Hände bleiben am selben Ort

Oberarmstand

- Aus dem Grätschsitz oder Schwung
- Vorverlagerung des Gewichts und Ablegen der Schultern auf die Holme
- Hochziehen des Gesäßes über die Schulterachse

- Strecken der Hüfte bis die Beine senkrecht stehen → stabile Position!
- Rücksenken zum Grätschsitz/Stütz oder abrollen in den Grätschsitz/Stütz

Drehhocke

- In der Barrenmitte aus dem Rückschwung
- Gewicht auf die Schultern vorverlagern und das Gesäß nach oben ziehen (über die Schulterachse)
- Abdruck einer Hand und Gewichtsverlagerung auf die Stützhand
- ½ Drehung (Passieren der Holmengasse)
- Landung in den sichern Stand

Sprung (Pferd)

Testaufbau/Testgeräte:

- Sprungbrett
- Pferd (lang: Höhe 1,35m)
- Griffzone (ca. vorderes Drittel markiert)
- Absicherung: Matten und Weichböden

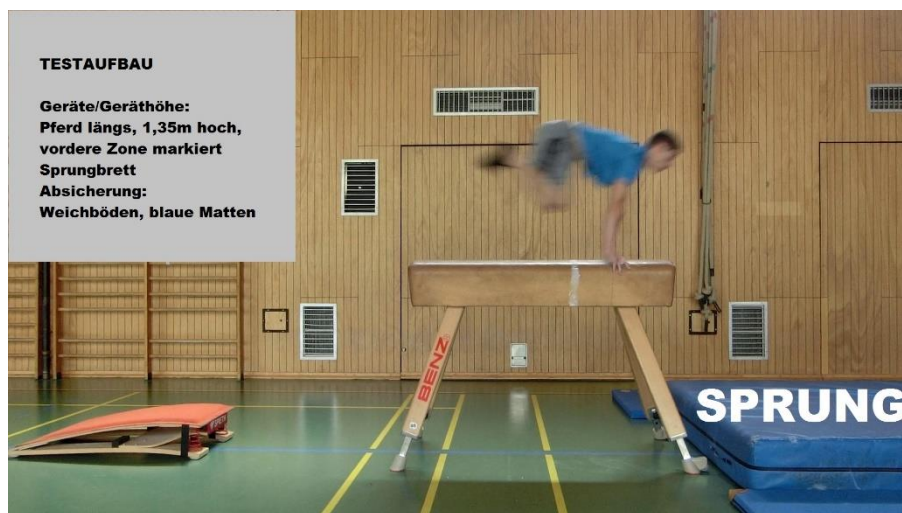


Abb. 8: Aufbau Sprung (Pferd)

Hocke (Griff auf vorderer Zone)

- Aus dem Anlauf
- Beidbeiniger Absprung aus dem Sprungbrett – Brettabstand (Sicherheitszone einhalten)
- Schwung der Arme schräg vor hoch – abstoppen
- Flugphase mit Griff der Hände auf die vordere Zone
- Abdruck der Hände vom Pferd

- Hocken der Beine, die Füße passieren im Flug das Gerät, zum sicheren Stand mit entsprechendem Abstand zum Pferd (kein „Laufen“ im Stütz, kein Berühren der Füße/Körper am Gerät, kein seitliches Hocken)

Boden

In Verbindung geturnt: Handstand abrollen / Rolle rückwärts über den Handstand / Handstützüberschlag seitwärts rechts und links („Rad“)

Testaufbau/Testgeräte:

- Rollmatte auf 10 blauen Matten

Handstand abrollen

- Deutliches Vorsteigen des Abdruckbeines
- Weites Vorgreifen mit den Armen
- Gestrecktes Aufschwingen in den Handstand – muss nicht gehalten/gestanden sein – Arm-Rumpfwinkel muss offen sein
- Leichtes Anfallen (Körperschwerpunktsverlagerung)
- Rundes Abrollen in den Stand (gebeugte Arme erlaubt)
- Freies Aufstehen ohne Hilfe der Hände

Rolle rückwärts über den Handstand

- Aus dem Stand rückwärts absetzen (Beine können gebeugt werden)
- Aufstützen der Hände
- Rasches, „explosives“ Öffnen des Hüftwinkels bei gleichzeitigem Druck der Arme in die Streckung
- In den „flüchtigen Handstand“ (Arm-Rumpfwinkel muss geöffnet sein)
- Beine in den Stand absenken

Handstützüberschlag seitwärts (Rad) links und rechts

- Aufschwingen mit ¼ Drehung – Hüftwinkel muss vollständig geöffnet sein
- Beine sollen gespreizt bleiben
- Hände setzen nacheinander auf
- Sichere Landung auf einem Bein (erster Fußaufsatz, Aufsatz der Hände und Aufsatz des Landefußes möglichst in einer Linie; „Hinausgreifen“ beim Aufschwingen vermeiden) in den Stand

2.3. Gymnastik – Reproduktion einer Choreografie

Die Choreografie umfasst 5 Blöcke (=5x32 Beats) und wird in einem Tempo von 130bpm getanzt. Ein Demovideo sowie Übungsvideos, welche Erklärungen und Tipps beinhalten, finden Sie auf der Homepage des ISW der Universität Innsbruck unter:

Hinweis auf Demovideo und Bewertungsschema:

Demovideos finden Sie auf der Homepage des ISW der Universität Innsbruck unter Studium/Ergänzungsprüfung/Videos im Abschnitt „Gymnastik“. In diesem Abschnitt finden Sie auch das Bewertungsschema, das von den PrüferInnen verwendet wird, um ihr Video zu beurteilen.

(https://www.uibk.ac.at/isw/studium/linked_pages/start_studies/doc_entry_exam/videos_entry_exam.html)

Beurteilungskriterien/Beurteilungsbereiche:

Die Prüferinnen/ Prüfer der Ergänzungsprüfung Gymnastik bewerten den Grad der Übereinstimmung in den Bereichen „Rhythmus“ und „Ausführung“:

- Rhythmus: Grad der Übereinstimmung des Bewegungsrhythmus mit dem Rhythmus der Musik
- Ausführung: Grad der Übereinstimmung hinsichtlich Bewegungstechnik/- koordination

Bewertung:

Insgesamt können 20 Punkte erreicht werden

- 20–17 Punkte → Bestanden
- 16–15 Punkte → Sublimit
- < 15 Punkte → Nicht Bestanden
- 20 Punkte und ausgezeichnete Bewegungsausführung → Supralimit

Hilfreiche Tipps/Trainings Tipps:

- Zählen Sie während der Bewegung mit (immer von 1 bis 8)
- Versuchen Sie, die Bewegungen so exakt wie möglich auszuführen
- Orientieren Sie sich an den Hinweisen und Bewegungsbeschreibungen aus dem Übungsvideo
- Filmen Sie sich während des Einstudierungsprozesses und vergleichen Sie Ihre Bewegungsausführung mit der des Demovideos und im Hinblick auf die Einhaltung der Knotenpunkte
- mögliche Fehlerquellen:
 - diverse Rhythmuschwierigkeiten (z.B. durch Einsatz zu früh/zu spät, falsche/unregelmäßige Bewegungsgeschwindigkeit, z.B.: schneller/langsamer werden)
 - Fehler in der Ausführung, wie z.B.
 - Passgang oder Betonungsfehler (z.B. Betonung auf Sprung statt Landung, kein eindeutiger Bewegungsstopp, oder z.B. bei Schersprüngen:

- Beinbewegung einbeinig nach hinten betont, statt beidbeinig vom Ausgangsort auseinandergesprungen)
- Landung ein- statt beidbeinig, Gewicht auf einem Bein anstatt mittig,
 - Gelenkpositionen nicht eindeutig (z.B.: nicht erkennbar gegrätscht/gestreckt, geschlossene Beine, kein deutlich sichtbarer Ballenstand)
 - Armposition nicht eindeutig, Arme nicht mitbewegt
 - ungenaue Richtungswechsel
 - Fortbewegung vom Platz nicht erkennbar, bzw. unzulässige Bewegung vom Platz
 - fehlende Hoch-tief-Bewegung

2.4. Leichtathletik

Hochsprung

Testgeräte:

- Hochsprunganlage
 - 2 Sprungständer inkl. Aufleger, die sich gegenüberstehen
 - Latte aus Glasfaser oder anderem geeigneten Material aber nicht Metall mit Länge 4,00 m.
 - 3 Weichböden, dünne Matten (rundherum absichern)
 - Null-Linie: Absprunglinie geklebt oder dauerhaft auf Tarzan aufgetragen. Vorderer Rand ist mit der Vorderkante der Latte deckungsgleich
- 1 Messstab
- 1 Tape

Testaufbau/Einstellungen:

Es muss ein Mindestabstand zwischen Latte und Ständer von 1 cm sein, dass ein Festklemmen der Latte verhindert wird. Zwischen Ständer und Aufsprungmatte soll ein Mindestabstand von 10cm eingehalten werden, damit Erschütterungen nicht auf die Latte übertragen werden. (siehe Abbildung) Die Limithöhe wird eingemessen. Der Messstab wird dabei von der Null-Linie senkrecht zum tiefsten Punkt der Lattenoberseite (Mitte) angelegt. Um sicherzustellen, dass die Latte horizontal liegt, sollen im Verlauf der Prüfung mehrmals Kontrollmessungen außen am Ständer gemacht werden.

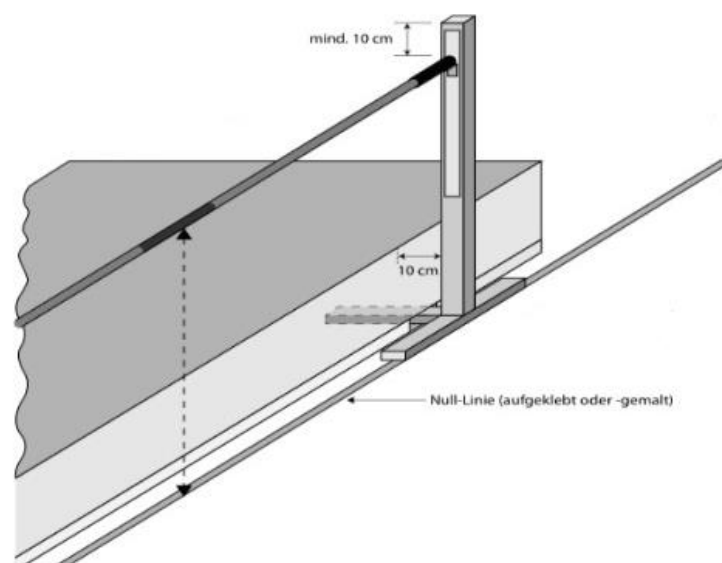


Abb. 10: Testaufbau Hochsprung



Abb. 11: Aufbau Hochsprung (3 Weichböden, dünne Matten rundherum)

Testdurchführung:

- Einspringen unter Aufsicht des Testleiters
- Anlaufmarkierungen nur mit Klebeband oder Markierungssteckern
- Bekanntgabe der Sprungreihenfolge: per Aufruf mit Namen oder Startnummer
- Gestartet wird mit den kleineren Personen (niedrigeres Limit) → hintereinander zuerst Versuch 1, dann Versuche 2-4 (wenn nötig); danach kommen größere Personen hintereinander an die Reihe

Beurteilungskriterien/Beurteilungsbereiche:

Ein Versuch ist ungültig, wenn die Testperson

- Mit beiden Beinen abspringt
- Mit irgendeinem Teil des Körpers die Null-Linie, den Boden oder den Aufsprungbereich jenseits der Null-Linie berührt, ohne vorher die Latte zu überspringen. Berührt er die seitliche Fläche der Matte ohne daraus einen Vorteil zu ziehen und überquert die Latte, so gilt das nicht als Fehlversuch
- Die Latte von den Auflegern durch Einwirkung des Springers fällt

Limits & Versuche:

- Studenten:
 - 1,45m bei Körpergröße $\geq 1,73$ m; Sublimit: 1,40m; Supralimit: 1,55m
 - 1,40m bei Körpergröße zwischen 1,63 und 1,73m; Sublimit: 1,35m; Supralimit: 1,50m
 - 1,35m bei Körpergröße $< 1,63$ m; Sublimit: 1,30m; Supralimit: 1,45m
- Studentinnen:
 - 1,20m bei Körpergröße $\geq 1,60$ m; Sublimit: 1,15m; Supralimit: 1,30m
 - 1,15m bei Körpergröße zwischen 1,52 und 1,60m; Sublimit: 1,10m; Supralimit: 1,25m
 - 1,10m bei Körpergröße $< 1,52$ m; Sublimit: 1,05m; Supralimit: 1,20m
- 4 Versuche

2.5. Schwimmen

Studentinnen 100m Kraul / Studenten 200m Kraul

Testaufbau/Testgeräte:

- Bahneneinteilung
- Pfeifen
- Stoppuhren
- Schreibtisch

Testablauf:

Die geforderte Strecke muss in der Kraultechnik absolviert werden. Es darf nicht in eine andere Technik gewechselt werden oder Technikelemente einer anderen Schwimmtechnik ausgeführt werden. Ein Brusttauchzug nach Start oder Wende ist nicht erlaubt. Die Schwimmbekleidung darf keine Schwimmhilfe geben (z. B. kein Neoprenanzug, wasserundurchlässige Bekleidung, usw.).

Beurteilungskriterien/Beurteilungsbereiche:

- Start/Einstartregel: Der Start erfolgt nach dem Reglement vom Startsockel, es darf kein Fehlstart gemacht werden. Nach dem Kommando "Auf die Plätze" muss die Startposition zügig eingenommen werden und ruhig auf das Startkommando "Pfeiff" gewartet werden. Bewegt sich der Schwimmer/die Schwimmerin vor dem Pfeiff, erfolgt eine Disqualifikation nach dem Lauf. Fällt ein Schwimmer/eine Schwimmerin vor dem Pfeiff ins Wasser, gilt das als Fehlstart.
- Wende: Der Anschlag an der Wende muss mit einem Körperteil erfolgen (Hand oder Fuß/Füße), Stehenbleiben an der Wende oder Festhalten an der Wende ist nicht erlaubt (Unterbrechung der Schwimmstrecke).
- Technikfehler: Kraul ist eine Wechselschlagschwimmart, die Beine und Arme werden abwechselnd nach oben/unten bzw. vor/zurück bewegt. Der Kopf bleibt während der gesamten Schwimmstrecke im Wasser, zum Einatmen wird der Kopf nur zur Seite gedreht und nicht nach oben angehoben. Die Beine führen abwechselnd einen Schlag nach oben und unten aus, ein Abdruck mit der Fußsohle (Stoßgrätsche) ist nicht erlaubt, auch nicht wenn diese nur mit einem Bein ausgeführt wird.

Limits & Versuche:

- Studenten: 200 Meter Kraul: Sublimit 3:54 min; Limit 3:50 min; Supralimit 3.05 min
- Studentinnen: 100 Meter Kraul: Sublimit 1:52 min; Limit 1:49 min; Supralimit 1:22 min
- 2 Versuche

2.6. Rückschlagtest (Badminton-Service)

Studentinnen/Studenten

Testaufbau/Testgeräte:

- Aufbau Badmintonfeld
- Schläger und Kunststoff – Federbälle
- Eigener Badmintonschläger und Bälle (auch Natur Federbälle) sind erlaubt

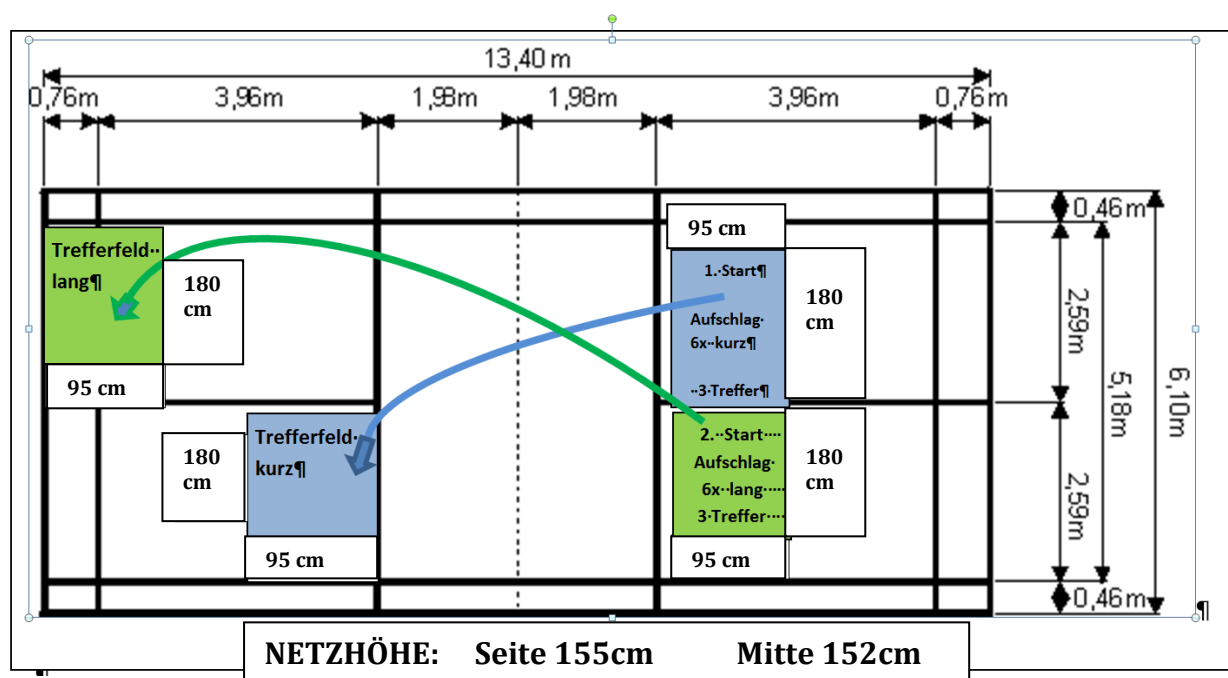
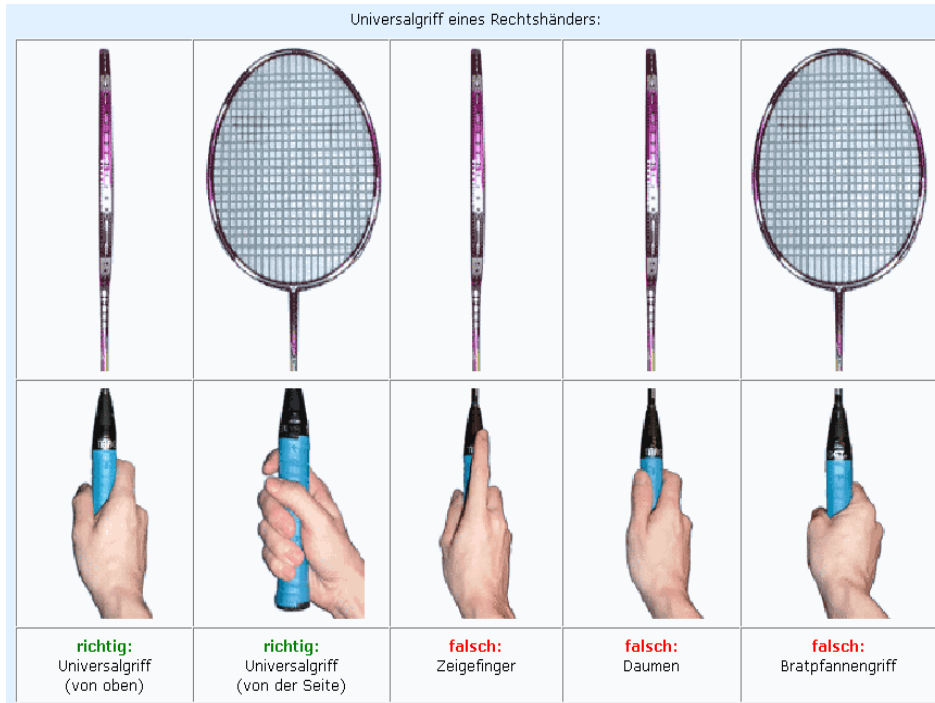


Abb. 14: Testdurchführung



Verwenden Sie bitte
den Universalgriff für
den Aufschlag

Die Aufschläge
werden mit
Kunststoff-Federbällen
durchgeführt

Abb. 15: Universalgriff

Testablauf:

- 1. Aufschlag kurz: 6x – siehe Abb. 14. Pro Treffer ein Punkt
- 2. Aufschlag lang: 6x – siehe Abb. 14. Pro Treffer ein Punkt

Beurteilungskriterien/Beurteilungsbereiche:

- **Aufschlag:** Der gesamte Ball (nicht nur der Berührungspunkt) muss sich im Moment, in dem der Schläger den Ball trifft, unterhalb der Taille des Aufschlägers befinden. Dabei wird die Taille im Badminton als imaginäre Linie um den Körper des Aufschlägers bezeichnet, die sich unmittelbar unterhalb des untersten Rippenbogens befindet. Aufgrund der anatomischen Unterschiede der verschiedenen Spieler ist diese Linie oft nicht genau zu bestimmen. Aus diesem Grund dient die Höhe des Ellenbogens eines senkrecht herunterhängenden Armes als Orientierungshilfe
- Die bei spielbarem Ball einmal eingeleitete Vorwärts- und Schlagbewegung des Schlagarmes darf nicht mehr verzögert werden, bis der Aufschlag ausgeführt ist
- Der Ball muss nach dem Verlassen des Schlägers aufwärts über das Netz fliegen
- Der Ball muss zuerst an der Basis, also dem Kork, getroffen werden
- Der Schlägerschaft muss höher als der Schlägerkopf sein
- Die Aufschläge (kurz/lang) dürfen auch Backhand durchgeführt werden
- Kenntnis möglicher Fehlerquellen: Nicht korrekte Griffhaltung – siehe Abbildung 1: Es ist ausschließlich der Universalgriff erlaubt; der Aufschlag wird nicht regelkonform durchgeführt

Limits & Versuche:

- Bestanden: In Summe mind. 6 Treffer, wobei jeweils mindestens 2 Treffer beim „Aufschlag kurz“ bzw. beim „Aufschlag lang“ erreicht werden müssen
- Sublimit: 5 Treffer
- Supralimit: 11-12 Treffer
- Gesamtergebnis: max. 12 Punkte
- 2 Versuche

Hilfreiche Tipps/Trainings Tipps:

- Abbildung 15:
https://www.google.com/search?q=korrekte+Griffhaltung+Badminton&client=firefox-b&tbm=isch&source=iu&ictx=I&fir=Ef5ZEbtHykk44M%253A%252C0lckko-cRo8-IM%252C_&usg=__-kBSSLKmtl3NLESta3CRm90lu0M%3D&sa=X&ved=0ahUKEwjexYylj9rbAhVKCpoKHYctBqsQ9QElaTAH#imgrc=4wBcC8hCHFpqEM
- Kurzer Aufschlag Vorhand: <https://www.youtube.com/watch?v=5gRr8YlxycE>
- Langer Aufschlag Vorhand: <https://www.youtube.com/watch?v=jAwKKcG48H4>
<https://www.youtube.com/watch?v=XsDikeHuxlk>
- Kurzer Aufschlag Rückhand: <https://www.youtube.com/watch?v=FHmYdyM7O9Q>
- Kurzer + langer Aufschlag Vorhand und Rückhand:
https://www.youtube.com/watch?v=_ojcl0GNWAY
- Haltung des Badmintonschlägers: <https://www.youtube.com/watch?v=4IPYjyYCsrc>