

INSTITUT FÜR
SPORTWISSENSCHAFT
DER UNIVERSITÄT INNSBRUCK



6020 Innsbruck, Fürstenweg 185
Tel. 0512/507/4451
Fax: 0512/507/2838
Homepage: <http://www.uibk.ac.at/isw/>

ERGÄNZUNGSPRÜFUNG

für sportwissenschaftliche Studien (Bachelor, Lehramt)
am Institut für Sportwissenschaft
der Universität Innsbruck

Gemäß § 63, Abs. 5 des Universitätsgesetzes 2002 sind als Voraussetzung für den Beginn der Bachelor- und Lehramtsstudien (Sportwissenschaft bzw. Bewegung und Sport) am Institut für Sportwissenschaft die positive Absolvierung der motorischen Ergänzungsprüfung (EP) und der Nachweis einer ärztlichen Untersuchung erforderlich. Das Studium kann nur aufgenommen werden, wenn die nachstehenden motorischen Leistungen (1 Sublimit ist erlaubt) erbracht wurden und keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Die Berechtigung zum Studium erlischt, wenn innerhalb des 1. Studienjahres nach Ablegung der Ergänzungsprüfung keine praktische Lehrveranstaltung absolviert wurde.

Termin der EP: Die EP werden im Februar und September angeboten (genaue Termine sind aus der Homepage ersichtlich).

Anmeldung: Erfolgt in der Studienabteilung, Innrain 52

(<http://www.uibk.ac.at/studienabteilung/de/index.html>).

Ein Passfoto und eine ärztliche Bestätigung (nicht älter als 3 Monate), welche die gesundheitlichen Voraussetzungen für die Belastungen im Leistungssport bestätigt, sind beizulegen. Bei nicht rechtzeitiger Abgabe ist die Anmeldung ungültig! Bei der zu Beginn der EP stattfindenden Veranstaltung: „Allgemeine Information zur EP“ ist Anwesenheitspflicht! Jeder Kandidat nimmt auf eigenes Risiko bei der Ergänzungsprüfung teil.

MOTORISCHE EIGNUNG

Die angeführten Anforderungen sind Richtlinien. Einzelne Übungen können durch andere ähnlichen Schwierigkeitsgrades ersetzt werden.

STUDENTEN

Prüfungsteile:

a) Gerätturnen [2 Versuche pro Übung]

Reck: als Übungsverbinding (Zwischenschwünge erlaubt, jedoch ohne Absteigen, Bewertung der Elemente erfolgt gesondert): Kippaufschwung, Hüftumschwung rückwärts, Hocke

Barren: als Übungsverbinding (Zwischenschwünge erlaubt, jedoch ohne Absteigen, Bewertung der Elemente erfolgt gesondert): Schwungstemme vorwärts od. rückwärts, Oberarmstand (auch vom und zum Grätschsitz möglich), Drehhocke

Pferd: (lang, Höhe 1,30 m): Hocke, Griff auf der vorderen Zone

Boden: als Einzelelemente: Handstandabrollen, Rolle rückwärts über den Handstand, Handstützüberschlag vorwärts

„Übungsverbinding“: Elemente sollen ohne Absteigen möglich sein, die Bewertung der Teile erfolgt jedoch gesondert

b) Gymnastik

Bewegungen nach vorgegebenen Rhythmen: Laufen; Hüpfen; Hopselauf; Kombination von Arm- und Beinbewegungen in mehreren Varianten.

Limit SL Versuche

c) Schwimmen

200m Kraul: (keine andere Schwimmtechnik erlaubt)

3:50min [2]

Kopfsprung mit Aufsatz vom 1m-Brett

[2]

d) Leichtathletik

Hochsprung (Körpergröße < 1.73m = Limit 1.45m)

1,5m - [4]

400m Lauf

62s - [1]

2900m Lauf

12min - [1]

e) Ballspiele

Handball: 5 Torwürfe (ohne Bodenberührung) aus dem Laufen:
Distanz 20m

3 - [2]

Basketball: 30s Slalomdribbeln **mit Handwechsel** (4 Stangen,
Abstand je 2m, 1 Teilstrecke = 1 Punkt)

28 25 [2]

30s Korbwürfe abwechselnd von rechter und linker
Seite

13 10 [2]

Volleyball: Pritschen in der Vorwärtsbewegung mit abschließendem
Zielpritschen auf den Basketballkorb (in einem 2.5m Korridor)

[2]

Baggern in der Vorwärtsbewegung mit abschließendem
Zielbaggern auf den Basketballkorb (in einem 2.5m Korridor)

[2]

Fußball: Ballführen, Zuspiel, Ballannahme und Torschuß

[2]

Komplexübung Dribbling/Paß

Halle: 20 21,5s [2]

Rasen: 19.5 21s [2]

f) Motorische Grundeigenschaften

Standweitsprung (Körpergröße < 1.73m = Limit 2.45m)

2,5m - [2]

Tauhengeln (5 m)

17s - [2]

30m-Sprint (Hochstart 50 cm hinter d. Startlinie)

4,3s - [2]

Rumpfbeugen vw. (Reichweite unter Standfläche)

10cm - [2]

Hüftbeugertest (siehe Erläuterungen)

20 10s [2]

g) Klettern

Boldern über 10 m (quer ca. 0,5 - 1,5m über dem Boden) ohne Bodenberührung (Bb) in vorgegebener Zeit im 5. Schwierigkeitsgrad,
Klettern ist nur mit Hallenschuhen erlaubt

0 1 Bb [2]

STUDENTINNEN

Prüfungsteile:

a) Gerätturnen [2 Versuche pro Übung]

Reck: (schulterhoch): Hüftaufschwung, Hüftumschwung rückwärts, Hockwende (mit hohem Rückschwung der Beine, Hüfte in Schulterhöhe)

Pferd: (quer, Höhe 1,20 m): Hocke (Brettabst. mind. 1 m)

Boden: Sprungrolle, Handstützüberschlag sw. (Rad) links und rechts, Handstandabrollen, Rolle rückwärts (aus dem Hockstand in den Hockstand)

b) Gymnastik - Tanz

Bewegungen nach vorgegebenen Rhythmen: Laufen; Hüpfen; Hopslerlauf; Kombination von Arm- und Beinbewegungen in mehreren Varianten.

Limit SL Versuche

c) Schwimmen

100m Kraul: (keine andere Schwimmlage erlaubt)

1:49 min [2]

Kopfsprung mit Aufsatz vom 1m-Brett

[2]

d) Leichtathletik

Hochsprung (Körpergröße < 1.6m = Limit 1.20m)

1,25m - [4]

200m Lauf

36s - [1]

2450m Lauf

12min - [1]

e) Ballspiele

Handball: Wiederholtes Passen an die Wand (30 sec.): Abstand 6m,
(ohne Bodenberührung des Balles) Würfe

11 10 [2]

5 Torwürfe (ohne Bodenberührung) aus dem Laufen:

3 - [2]

Distanz 15 m

Basketball: 30s Slalomdribbeln mit Handwechsel (4 Stangen,
Abstand je 2m, 1 Teilstrecke = 1 Punkt)

27 24 [2]

Korbwürfe abwechselnd von rechter und linker

Seite über 30s

11 9 [2]

Volleyball: Pritschen in der Vorwärtsbewegung mit
abschließendem Zielpritschen auf den Basketballkorb (in einem
2,5m Korridor)

[2]

Baggern in der Vorwärtsbewegung mit abschließen-

dem Zielbaggern auf den Basketballkorb (in einem 2,5m Korridor)

[2]

5 Service von oben hinter der Grundlinie, Zielbereich:

Limit: 3 – 12,5m hinter dem Netz in das verlängerte

Volleyballfeld

3 [2]

Sublimit: Volleyballfeld

3

f) Motorische Grundeigenschaften

Ballwurf (200 g)

26m - [3]

Standweitsprung (Körpergröße < 1.60m = Limit 1.90m)

1,95m - [2]

Stangenklettern (4 m)

11s - [2]

30m-Sprint (Hochstart 50 cm hinter d. Startlinie, Lichtschranken)

5.1s - [2]

Rumpfbeugen vw. (Reichweite unter Standfläche)

12cm - [2]

Hüftbeugertest (siehe Erläuterungen)

5s - [2]

g) Klettern

Boldern über 10 m (quer ca. 0,5 m über dem Boden) ohne Boden-
berührung (Bb) in vorgegebener Zeit im 4. Schwierigkeitsgrad,
Klettern ist nur mit Hallenschuhen erlaubt

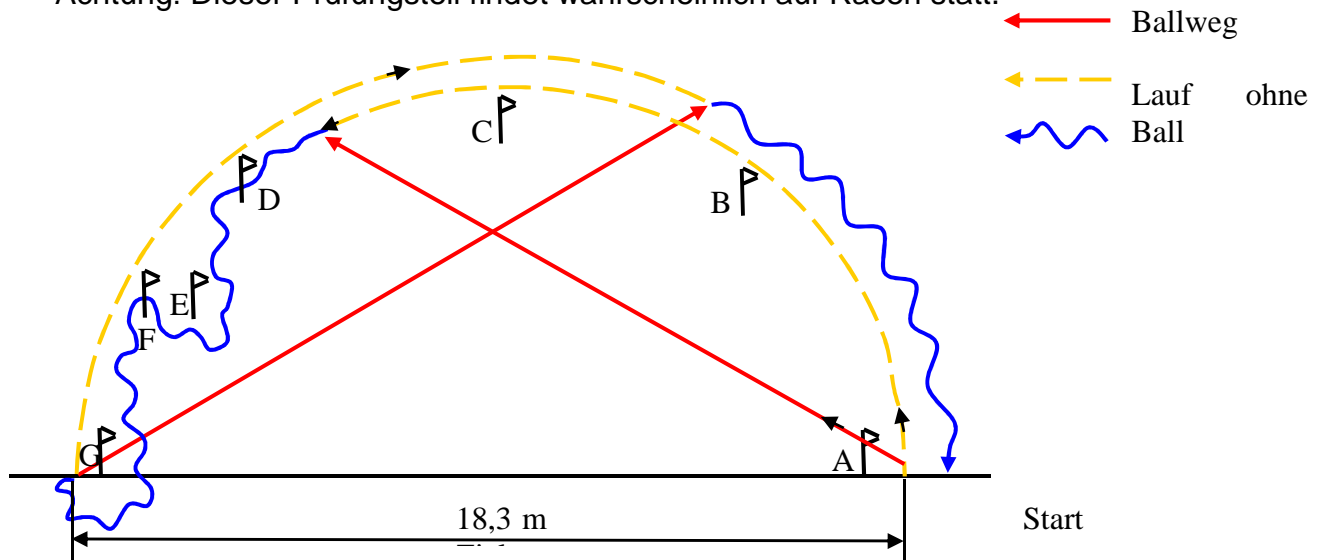
0 1 Bb [2]

Ergänzungsprüfungen, die an anderen Universitäten abgelegt wurden, werden nicht anerkannt.

ERLÄUTERUNGEN:

Fußball:

Achtung! Dieser Prüfungsteil findet wahrscheinlich auf Rasen statt.



(1) 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 / zu weit.

(2) Annahme des rollenden Balles, Slalombribbling in Laufrichtung um die Stangen d, e und f (siehe Skizze). Kriterium: Ballführung.

(3) Paß mit dem linken Fuß durch den Kreis (zwischen den Stangen b und c hindurch). Erlaufen des Balles außerhalb der Stangen. Kriterium wie (1).

(4) Ballannahme und Ball durch das Start-/Zieltor (Stangen 1 und 2) führen.

Kopfsprung mit Aufsatz vom 1m-Brett:

- „Anlauf“: Angehen mit Aufsatzsprung
- Absprung: beidbeinig mit Körperstreckung und geringer Vorlage
- Flug (gehockt, gestreckt oder gehechtet): steil ansteigende Flugbahn ($>45^\circ$). Höchster Punkt der Flugbahn: Hüfte mind. 90% von der Körpergröße über dem Brett
- Eintauchphase: Arme, Kopf, Rumpf und Beine tauchen gestreckt annähernd am gleichen Ort ins Wasser

Pritschen:

- sichere Ballführung (ohne Schritte entgegen der Spielrichtung)
- lockere Handgelenke
- keine Ballberührung durch den Handballen
- kurzer Ballkontakt
- Ball wird mind. 1m über Kopfhöhe gespielt

Baggern:

- gestreckte Arme im Augenblick der Ballberührung
- stabiler Stand im Augenblick der Ballberührung
- Balltreffpunkt auf den Unterarmen, nicht auf Handgelenken oder Händen
- Ballkontrolle
- Ball wird mind. 1m über Kopfhöhe gespielt

Hüftbeugertest :

Hängend an der Sprossenwand: Beine in einer fast waagrecht Position (Fußrist 10cm unter Gesäßhöhe) halten.

