

## **Zugangsprüfung „Sportmotorische Grundlagen“**

Die Kandidatinnen und Kandidaten haben die Zugangsprüfung zum Nachweis der motorischen Eignung positiv abgeschlossen, wenn insgesamt mindestens 12 von 30 möglichen Punkten erreicht werden. Aus vier Einzeltests sind drei zu wählen, bei jedem der drei Einzeltests sind mindestens 2 Punkte erforderlich.

### **Allgemeine Hinweise**

Der Antritt zur Prüfung erfolgt in Sportkleidung, aus Sicherheitsgründen ist etwaiger Schmuck abzulegen. Im Sportcamp der PH NÖ können sich Kandidatinnen und Kandidaten mit den Anforderungen der Zugangsprüfung vertraut machen. Am Tag der Prüfung ist keine weitere Einschulung vorgesehen. Unmittelbar vor der Testung erfolgt ein selbstständiges Aufwärmen, je nach verfügbarer Zeit können die Stationen ausprobiert werden. Bei Unterschreiten der erforderlichen Mindestpunktzahl darf ein Versuch maximal zweimal wiederholt werden. Die Prüfer\*innen erheben die Daten und stehen für Anfragen nur eingeschränkt zur Verfügung. Die erreichte Punktzahl wird am Ende der Prüfung bekannt gegeben.

### **Erläuterungen zu den einzelnen Tests**

#### **1. Seilspringen**

##### **Testanweisung**

Die Versuchsperson startet mit dem Sprungseil hinter dem Körper oder aus dem Grundsprung. Die Arme werden abgewinkelt am Körper gehalten. Die Oberarme liegen am Körper an und die Unterarme zeigen nach außen. Es werden fünf Sprungtechniken jeweils 8 Seildurchzüge (2 x 4 in der vorgegebenen Reihenfolge, ohne Pause, ohne Zwischensprung) im gleichen Rhythmus gesprungen.

1. Joggingschritt: jeden Seildurchzug abwechselndes Springen von einem Fuß auf den anderen (Grundsprung mit einem Fuß)
2. Grundsprung vorwärts/rückwärts: beidbeiniges vorwärts und rückwärts Springen (Sprungweite über 10 cm)
3. Grundsprung seitwärts: beidbeiniges seitwärts Springen (Sprungweite über 10 cm)
4. Grätschsprung seitwärts und Kreuzschritt: aus den seitlich geöffneten Beinen werden die Beine in die gekreuzte Stellung geführt
5. Grundsprung mit gekreuztem Durchschlag (Criss Cross): Während eines beidbeinigen Grundsprunges werden die Arme gekreuzt. Unmittelbar nach dem Sprung durch das gekreuzte Seil werden die Arme wieder in die Grundhaltung gebracht (Kreuzen und Öffnen der Arme).

##### **Besondere Hinweise**

Für mindestens vier hintereinander gesprungene Seildurchzüge in einer Technik gibt es einen Punkt. Für acht Seildurchzüge in einer Technik und einem fehlerfreien Übergang in die nächste Technik, gibt es zwei Punkte. Bei einem Fehler beim rhythmischen Übergang in die nächste Technik bleibt es bei einem Punkt. Für zügiges, fehlerfreies und rhythmisches, dynamisches Springen mit allen Übergängen bis zum Ende der letzten Technik (8 x Criss Cross) gibt es das Punktemaximum von 10 Punkten.

Kunststoffseile mit Griffen in unterschiedlichen Längen werden zur Verfügung gestellt. Hinweis zur Einstellung der Seillänge: Auf dem Seil stehend sollen die Griffe bis zu den Achselhöhlen reichen. Es können eigene Sprungseile verwendet werden.

## 2. Ballgeschicklichkeitslauf: Tippslalom

### Testanweisung

Die Versuchsperson startet in Schrittstellung an der Startlinie und hält einen Basketball in der Hand. Die fünf Markierungskegel (siehe Abb.1) werden hin und retour im Slalom mit einer Hand prellend so rasch wie möglich durchlaufen.

### Besondere Hinweise

Ball und Körper müssen um die Markierungskegel herum bewegt werden. Fünf Markierungskegel stehen im Abstand von 1,5 m, der erste ist 2 m von der Start-Ziellinie entfernt. Ein Versuch ist ungültig, wenn ein Markierungskegel umgeworfen wird oder der Ball mit beiden Händen bzw. am Körper fixiert wird oder der Ball verloren wird. Die Zeitnehmung erfolgt in 1/10 s.



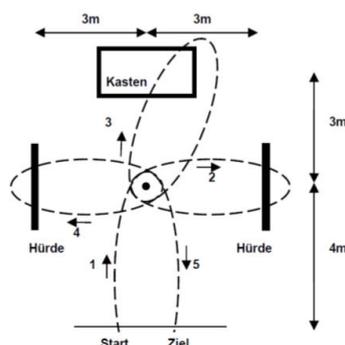
## 3. Hindernislauf: Kasten Bumeranglauf

### Testanweisung

Der Start erfolgt in Schrittstellung hinter der Startlinie. Der Parcours ist im oder gegen den Uhrzeigersinn (links oder rechts beginnend) zu absolvieren (siehe Abb.2). Der Rundlauf beginnt mit dem Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen derselben. Danach geht es wieder um die Mittelstange und über den Kasten (volle Kastenhöhe). Erneut geht es wieder um die Mittelstange und zum letzten Sprung über die Hürde mit anschließendem Durchkriechen derselben. Nach Umlaufen der Mittelstange wird die Start-Ziellinie überlaufen und die Zeit gestoppt.

### Besondere Hinweise

Beim Umwerfen einer Hürde oder der Mittelstange ist der Versuch ungültig. Die Hürdenhöhe kann in Abhängigkeit zur Körpergröße individuell gewählt werden. Die Zeitnehmung erfolgt in 1/10 s.



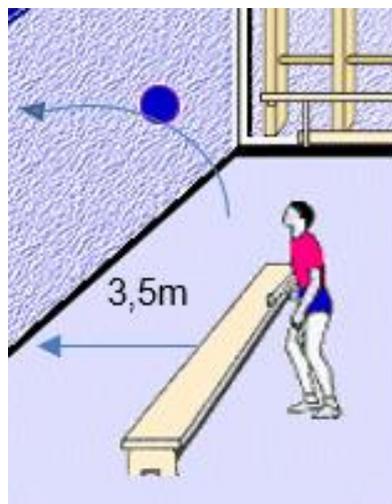
#### 4. Rebound-Ball: Werfen - Fangen

##### Testanweisung

Ein Handball wird einhändig an die Wand geworfen und danach direkt aus der Luft beidhändig gefangen. Das Werfen und Fangen erfolgt hinter einer Langbank, die im Abstand von 3,5 m zur Wand aufgestellt ist. Jeder erfolgreiche Durchgang wird mit einem Punkt bewertet. Es sind 10 Würfe pro Versuch möglich.

##### Besondere Hinweise

Der Wurf- und Fangbereich ist durch die Länge der Langbank begrenzt. Die Größe des Handballs ist frei wählbar.



Punktetabellen:

## Frauen

| Seilspringen | Tippslalom in s. | Hindernislauf in s. | Punkte |
|--------------|------------------|---------------------|--------|
| 10           | $\leq 7,5$       | $\leq 14,0$         | 10     |
| 9            | 8,0              | 14,5                | 9      |
| 8            | 8,5              | 15,0                | 8      |
| 7            | 9,0              | 15,5                | 7      |
| 6            | 9,5              | 16,0                | 6      |
| 5            | 10,0             | 16,5                | 5      |
| 4            | 10,5             | 17,0                | 4      |
| 3            | 11,0             | 18,0                | 3      |
| 2            | 12,0             | 19,0                | 2      |
| 1            | 13,0             | 20,0                | 1      |
| 0            | langsamer        | langsamer           | 0      |

## Männer

| Seilspringen | Tippslalom in s. | Hindernislauf in s. | Punkte |
|--------------|------------------|---------------------|--------|
| 10           | $\leq 6,0$       | $\leq 11,5$         | 10     |
| 9            | 6,5              | 12,0                | 9      |
| 8            | 7,0              | 12,5                | 8      |
| 7            | 7,5              | 13,0                | 7      |
| 6            | 8,0              | 13,5                | 6      |
| 5            | 8,5              | 14,0                | 5      |
| 4            | 9,0              | 14,5                | 4      |
| 3            | 9,5              | 15,0                | 3      |
| 2            | 10,0             | 15,5                | 2      |
| 1            | 10,5             | 16,0                | 1      |
| 0            | langsamer        | langsamer           | 0      |