

**Anhang**

**Leistungserwartungen für die  
Eignungsfeststellung am Institut für Sportwissenschaft der LUH**

**1) Bereich Schwimmen**

Die Bewerberinnen und Bewerber legen nach § 1 Absatz 1 zum Nachweis ihrer Schwimmfähigkeit bis zum Termin der Eignungsfeststellung eines der folgenden Dokumente vor. Es besteht die Möglichkeit, den Nachweis gemäß § 1 Absatz 2 nachzureichen.

- a) Deutsches Rettungsschwimmabzeichen Bronze oder
- b) Deutsches Schwimmabzeichen Gold.

Die Einreichung erfolgt digital.

**2) Bereich Sportsportarten**

Die Bewerberinnen und Bewerber zeigen folgende Mindestleistung:

Einzelleistung	Frauen	Männer	Versuche
Technikbeschreibung und -demonstration (digital)	s.u.	s.u.	1

Die Bewerberinnen und Bewerber laden bis spätestens sieben Tage vor der Eignungsfeststellung ein Video zu einer von ihnen gewählten sportlichen Bewegung hoch (siehe unten). Dieses Video besteht aus zwei Teilen: a) einer mündlichen Bewegungsbeschreibung und b) einer sportpraktischen Demonstration dieser Bewegung. Die Beschreibung muss mindestens drei wichtige Technikmerkmale enthalten. Diese müssen in der Demonstration klar zu erkennen sein. Die Gesamtlänge des Videos liegt zwischen 90 und 120 Sekunden.

Bei den zur Auswahl stehenden sportlichen Bewegungen handelt es sich um:

- a) Basketball: Korbleger
- b) Tischtennis: Vorhand-Topspin
- c) Volleyball: unteres Zuspiel („Baggern“)

Die Einreichung erfolgt digital.

**3) Bereich Leichtathletik**

Die Bewerberinnen und Bewerber zeigen die folgenden Mindestleistungen:

Einzelleistung	Frauen	Männer	Versuche
Kugelstoßen	6,20m (4kg)	7,50m (6kg)	3
Hochsprung	1,15m	1,35m	3
Sprint (60m)	9,6s	8,4s	1

Die Prüfung erfolgt vor Ort am Institut für Sportwissenschaft.

**4) Bereich Koordination**

Die Bewerberinnen und Bewerber zeigen folgende Mindestleistung:

Einzelleistung	Frauen	Männer	Versuche
Seilübung	s.u.	s.u.	2

Die Bewerberinnen und Bewerber zeigen die folgende Abfolge mit einem frei wählbaren Seil:

Ausgangsstellung		Blick zur Prüferin / zum Prüfer, Grundstellung, das Seil ist an einem Knoten gefasst, der Arm ist in der Schrägrücktiefhalte und das Seil liegt hinter dem Griff-Arm auf einer geraden Linie auf dem Boden.
<b>Takt</b>	<b>Zähl-Zeit</b>	<b>Übungsbeschreibung</b>
Intro	1-2  3-4	1 Gehschritt vorwärts, den hinteren Fuß zur Grundstellung heransetzen, dabei das Seil nach vorne hochziehen und das Seilende mit der anderen Hand fangen, die Hände zusammenführen und Kreisschwung vorwärts neben dem Körper, am Ende beide Arme über beziehungsweise vor dem Kopf öffnen;
1, 2	1-8	7 Laufschritte vorwärts mit 4 Seildurchschlägen vorwärts (Zweierlauf), auf Zähl-Zeit 8 in Schlussstellung;
3, 4	1-8	4 Schlusssprünge mit Nachfedern und 4 Seildurchschlägen vorwärts, nach dem letzten Seildurchschlag erfolgt ½ Drehung mit Kreisschwung des Seiles neben dem Körper, Schlussstellung;
5, 6	1-8	4 Schlusssprünge mit Nachfedern und 4 Seildurchschlägen mit Seilschwung rückwärts, nach dem letzten Seilschwung das Seil mit offener Schlaufe vorne ausschwingen;
7, 8	1-4 5-8	4 Schlusssprünge ohne Nachfedern und 4 Seildurchschlägen vorwärts, 2 Schlusssprünge mit Doppeldurchschlag vorwärts.

Die Prüfung erfolgt vor Ort am Institut für Sportwissenschaft.

**5) Bereich Turnen**

Die Bewerberinnen und Bewerber zeigen folgende Mindestleistung:

Einzelleistung	Frauen	Männer	Versuche
Bewegungsabfolge ausgewählter turnerischer Kernelemente	s.u.	s.u.	2

Auf einer Mattenbahn zeigen die Bewerberinnen und Bewerber die folgende Abfolge:

Flugrolle vorwärts, Aufschwingen in den Handstand, Abrollen, Strecksprung mit ½ Körperlängsachsenschendrehung, Rolle rückwärts durch den Hockstütz in den Stand, Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung („Rad“)

Die Prüfung erfolgt vor Ort am Institut für Sportwissenschaft.

**6) Bereich Ausdauer**

Die Bewerberinnen und Bewerber zeigen folgende Mindestleistung:

Einzelleistung	Frauen	Männer	Versuche
2000m-Lauf	11:00min	--	1
3000m-Lauf	--	14:00min	1

Die Eignungsfeststellung gilt als bestanden, wenn alle Teilprüfungsbereiche bestanden sind und der Nachweis der Schwimmfähigkeit erbracht wurde. Die Leistungsanforderungen sind Mindeststandards. Nicht ausreichende Leistungen können nicht durch überdurchschnittliche Leistungen in anderen Bereichen ausgeglichen werden.