

**ANLAGE zu § 8**

**ORDNUNG über die Eignungsfeststellung für alle grundständigen Studiengänge  
der Deutschen Sporthochschule Köln**

1. LEICHTATHLETIK

Disziplinen (Zahl der Versuche)	Disziplin	Leistungsminimum	
		Frauen	Männer
1.1 Sprint (1)	100 m	15,5 Sek.	13,4 Sek.
1.2 Sprung (3)	Hochsprung	1,20 m	1,40 m
1.3 Wurf/Stoß (3)	Kugelstoßen	4 kg 6,75 m	7,25 kg 7,60 m

2. TURNEN

Bereiche / Geräte (Zahl der Versuche)	Prüfungsübung (...am Boden und Reck als fließende Bewegungsver- bindung gezeigt)	Technische Ausführungskriterien = Leistungsminimum
2.1 Sprung (2)	Sprunghocke Pferd seit gestellt (Höhe: Frauen: 1,20 m, Männer: 1,25 m; Brettabstand 1,10 m)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beidbeiniger Absprung, gleichzeitiger Stütz und Abdruck der Hände;</li> <li>• gerades Hocken, ohne dass die Füße das Pferd berühren</li> <li>• kontrollierte Landung auf beiden Füßen</li> </ul>
2.2 Boden (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vorwärts, Streck-sprung mit ½ Drehung</li> <li>• Rolle rückwärts durch den Hockstütz oder Handstand</li> <li>• Aufschwingen in den Handstand (abrollen erlaubt)</li> <li>• Anlauf, Anhüpfer und Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsansatz mit geschlossenen Füßen; Strecksprung direkt aus der Rollbewegung</li> <li>• Mit Streckung der Arme deutliches Freiwerden des Kopfes und der Schulter vom Boden, symmetrisches Stützen</li> <li>• Handstand: gestreckter Körper, kontrolliertes Abrollen oder Rücksenken in die Schrittstellung</li> <li>• Rad: gestreckter Körper; d.h. gestreckte Hüfte und durch die Senkrechte geturnt</li> </ul>

<p>2.3 Reck (2) (schulterhoch)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufschwung</li> <li>• Rückschwung in den freien Stütz</li> <li>• Umschwung vorlings rückwärts</li> <li>• Unterschwingung aus dem Stütz oder Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach dem Umschwung: deutliche Stützphase</li> <li>• Unterschwingung:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- deutliches Öffnen des Arm-Rumpfwinkels</li> <li>- deutliche Bewegung nach vorne oben</li> <li>- Hüftstreckung</li> </ul> </li> </ul>
<p>2.4a Frauen: Schaukeln im Beugehang (2) (kopfhohe Ringe und 40 cm hoher Kasten im Abstand von 2,50 m vom Aufhängepunkt)</p>	<p>Aus dem Stand auf dem niedrigen Kasten (Ringe gefasst), Sprung in den Beugehang gehockt, vor- und rückschaukeln, Landung auf dem Kasten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinn befindet sich in Höhe der Ringe.</li> <li>• Die Beine werden deutlich gehockt vor dem Bauch gehalten</li> <li>• Füße dürfen beim Vor- und Rückschaukeln nicht den Boden berühren</li> <li>• Landung erfolgt in den Stand auf dem Kasten, ein Nachvornefallen (vom Kasten herunter) wird als ungültiger Versuch gewertet</li> </ul>
<p>2.4b Männer: Klimmzüge (2) (Reck, sprunghoch)</p>	<p>Fünf (5) Klimmzüge</p>	<p>Jeweils aus dem Hang (gestreckte Arme vor jedem Klimmzug) muss das Kinn über die Stangenhöhe gezogen werden</p>

### 3. SCHWIMMEN

Disziplin (Zahl der Versuche)	Ausführungsempfehlung = Leistungsminimum
<p>3.1 Kopfsprung (2) mit Anlauf vom 1-m-Brett</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mind. 3 Schritte Anlauf (Empfehlung: ruhiges Angehen!)</li> <li>• beidbeiniger Absprung</li> <li>• Kopfsprung mit einer Flugkurve in der Ausführung gestreckt, gehockt oder gehechtet</li> <li>• Eintauchwinkel mit gestreckten parallel geschlossenen Beinen im Winkel zwischen 45° und 90° zur Wasseroberfläche</li> </ul> <p>Nicht akzeptiert werden z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprünge aus dem Stand</li> <li>- weite Sprünge mit flachem Eintauchen (ähnlich einem Startsprung)</li> <li>- Überschlagen des Körpers</li> <li>- gegrätschte oder gescherte Beinhaltenungen oder gebeugte Hüft- bzw. Kniegelenke beim Eintauchen</li> </ul>

<p>3.2 20-m-Streckentauchen (2)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Startsprung vom Startblock oder Abstoßen von der Beckenwand</li><li>• Tauchen deutlich unterhalb der Wasseroberfläche</li><li>• am Ende der Tauchstrecke einen Tauchring in ca. 2 m Tiefe dicht übertauchen</li></ul> <p>Empfehlung:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ruhig ablaufende Arm- und Beinbewegungen</li><li>- vor dem Tauchgang höchstens 2- bis 3-mal ruhige Normalatmung</li><li>- Hyperventilation ist nicht gestattet</li></ul> <p>Nicht akzeptiert wird</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Schwimmen ohne Atmung dicht an/unterhalb der Wasseroberfläche</li></ul>
<p>3.3 Bewegungs demonstration (2) 25-m-Kraulschwimmen</p> <p>25-m-Brustschwimmen</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wechselzug der Arme und Wechselschlag der Beine bei flacher und gestreckter Position des Körpers an der Wasseroberfläche</li><li>• Schwimmen mit Gesicht im Wasser, regelmäßige, rhythmische Atmung, Einatmung im 2er- oder 3er Rhythmus seitlich zum passenden Zeitpunkt der Arm-bewegung</li></ul> <p>Nicht akzeptiert werden z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Stoß-/Tretbewegungen der Beine (ähnliche der Brustschwimm-Beinbewegung)</li><li>- keine oder unregelmäßige Atmung Frontal atmung (d.h. Kopf nach vorn zur Einatmung angehoben)</li><li>- längere Teilstrecken ohne Atmung</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spiegelsymmetrischer Verlauf von Arm- und Beinbewegung</li><li>• Dorsalflexion (Rückwärtsbeugung) im Fußgelenk während der Antriebsphase der Beinbewegung gemäß internationalem Regelwerk</li><li>• flache, gestreckte Körperlage nach jedem Zyklus dem Armzug zugeordnete rhythmische Atmung frontal</li></ul> <p>Nicht akzeptiert werden z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Asymmetrien der Beine (umgangssprachlich „Schere“)</li><li>- Plantarflexion im Fußgelenk während der Schwunggrätsche (sogen. „Spitzfuß“ oder „Ballettfuß“)</li><li>- Schulter- oder Hüftquerachse nicht parallel zur Wasseroberfläche</li><li>- deutliche Disharmonie in der Koordination von Arm-</li></ul>

	und Beinbewegung
--	------------------

3.4 100-m-Zeitschwimmen (1) Brust- oder Kraulschwimmen  Schwimmtechniken dürfen nicht gewechselt werden!	Zeitlimit:	Frauen	Männer
	Brustschwimmen Kraulschwimmen	2:00,0 Min 1:48,0 Min	1:50,0 Min 1:40,0 Min

#### 4. MANNSCHAFTSSPIELE

Die Bewerberinnen und Bewerber können aus fünf Mannschaftsspielen dasjenige auswählen, das sie am besten beherrschen und in dem sie die beste Leistung zeigen können.

In den Mannschaftsspielen wird grundsätzlich nach den internationalen Regeln gespielt, allerdings werden diese Regeln entsprechend an die Größe der Plätze und Hallen sowie an die jeweilige Anzahl der Prüflinge angepasst; die Anpassungen werden vor Beginn der Prüfung bekannt gegeben.

Als Beurteilungskriterien für die Mannschaftsspiele gelten grundsätzlich:

- spielgerechte Anwendung der angriffstechnischen Grundfertigkeiten
- spielgerechte Anwendung der abwehrtechnischen Grundfertigkeiten
- situationsgerechtes Verhalten im Angriff
- situationsgerechtes Verhalten in der Abwehr

Darüber hinaus sind in jedem Mannschaftsspiel die Prüfungs- und Beobachtungsinhalte detailliert aufgeführt.

Die Überprüfung im Mannschaftsspiel ist bestanden, wenn alle Prüfungs- / Beobachtungsinhalte erfolgreich ausgeführt wurden. Jeder Prüfungs- / Beobachtungsinhalt kann zu einem Defizit führen.

##### 4.1 Basketball

Prüfungs- und Beobachtungsinhalte:

- Korbleger mit der starken und mit der schwachen Hand:
  - Korbleger aus dem Dribbeln ohne Schrittfehler mit normaler Koordination. Von der rechten Seite: rechte Hand dribbelt, Schrittfolge nach dem letzten Dribbling neben dem linken Fuß: rechts – links (Absprung), Ball in beide Hände, mit der rechten Hand Werfen. Von der linken Seite: linke Hand dribbelt, Schrittfolge nach dem letzten Dribbling neben dem rechten Fuß: links – rechts (Absprung), Ball in beide Hände, mit der linken Hand Werfen.
  - Korbleger nach Pass oder mehrmaligen Pass-und-Rückpass.
  - Sprungwurf oder Positionswurf.

▪ Spiel 5 gegen 5 Abwehr:

- Mann-Mann-Verteidigung: Grundstellung zwischen Gegner und Korb, Front zum Gegner, Rücken zum Korb; Mitlaufen bei Gegnerbewegungen; Helfen/Übernehmen, wenn benachbarte Spieler überspielt werden; zum Rebound gehen; Umschalten auf Angriff.

▪ Spiel 5 gegen 5 Angriff:

- Schnellangriff initiieren und mitlaufen, sich anspielbar verhalten; Außen- und Brettpositionen einnehmen; Schneidebewegungen zum Korb machen und wieder auf freien Positionen anbieten; Korbwurf- und Durchbruchmöglichkeiten nutzen; zum Offensivrebound gehen / Rückraum sichern.

#### 4.2 Fußball

▪ Aufwärmen:

- Zupassen des Balles über verschiedene Distanzen in der 2er-Gruppe aus der Bewegung nach Ballkontrolle bzw. Direktspiel

▪ Spiel 5 gegen 5 (4 plus TH) auf 2 Tore

Beobachtungsinhalte:

- Techniken: Dribbling, Ballkontrolle, Passen, Torschuss
- Einzeltaktik Angriff: situationsgerechte Anwendung der Techniken im Spiel
- Einzeltaktik Abwehr: Zusammenspiel verhindern und Umschalten von Angriff auf Abwehr
- Anbieten und Freilaufen (Zusammenspiel)

Hinweis: Das Torhüterverhalten wird nicht beurteilt.

#### 4.3 Handball

▪ Technisch-taktischer Grundlagen-Test:

1. Passen im Lauf
2. Fangen im Lauf
3. Kreuzen
4. Sprungwurf nach Kreuzen

Der Ablauf ist in 3er Gruppen 6 x zu durchlaufen, so dass jeder Prüfling je 2 x jede Position spielen muss.

▪ Spiel 7 gegen 7

Beobachtungsinhalte:

- Abwehr: Verhalten 1 : 1; Verhalten in den Abwehrformationen 6 : 0 oder 5 : 1
- Gegenstoß: Umschalten von Abwehr auf Angriff; Verhalten im direkten und einfachen Gegenstoß
- Angriff: Positionsspezifisches Verhalten in 3:3- oder 2:4-Angriffsformation, Wurfvarianten: Schlagwurf und Sprungwurf oder Fallwurf

#### 4.4 Hockey

Spiel Mini-Hockey 3 gegen 3

Beobachtungsinhalte:

- Angriff: Freilaufverhalten, Entscheidungsverhalten (Abspiel / Dribbling) in einfachen Kombinationsspielabläufen mit den zugehörigen einfachen Fertigkeiten (Ballführung, Passen / Torschuss und Ballannahme).
- Abwehr: Gegner- und ballbezogenes Stellungsspiel in der Mann- / und Raumdeckung mit den zugehörigen einfachen Fertigkeiten Vorhand-/Rückhand-Herauspielen

#### 4.5 Volleyball

##### Spiel 3 gegen 3

Spielweise: Aufschlagannahme im 3-er Riegel (offenes Dreieck). Alle drei Spieler sind zunächst Annahmespieler. Aus der Annahme entwickelt sich ein sog. situationsgebundener Angriffsaufbau, d.h. der erste Pass wird diagonal ans Netz gespielt und der Spieler, der günstig zum Ball steht, läuft ans Netz und wird Zuspieler. Die beiden anderen bieten sich als Angreifer an. Nach dem Angriff ziehen sich alle drei Spieler wieder in den hinteren Teil des Feldes zurück, um den vom Gegner gespielten Ball abzuwehren.

##### Beobachtungsinhalte:

- Aufschlag: leicht anzunehmende Aufschläge von unten
- Annahme: situationsangemessen: oberes / unteres Zuspiel
- Angriffsaufbau: im oberen Zuspiel
- Angriff: als Sprungabspiel, Drive oder frontalem Angriffsschlag
- Abwehr: situationsangemessen: oberes / unteres Zuspiel oder Abwehrbagger

Beurteilt werden die Techniken und deren taktischer Einsatz hinsichtlich des:

- Ballverhaltens: Erfüllen technischer Kriterien
- Partnerverhaltens: Nachweis von Entscheidungs- und Kommunikationsfähigkeit
- Raumverhaltens: Verantwortung für einen zugewiesenen Raum übernehmen
- Gegnerverhaltens: Schwächen des Gegners erkennen und diese ausnutzen

##### Technische Kriterien:

- Bewegung zum Ball / richtige Grundstellung / Richtungsänderungen
- Körper-Ball-Verhältnis
- Impulsgebung (Einwirken auf den Ball)
- Trefffläche (Kontakt mit dem Ball)

#### 5. RÜCKSCHLAGSPIELE

- Die Bewerberinnen und Bewerber können aus drei Rückschlagspielen dasjenige auswählen, das sie am besten beherrschen und in dem sie die beste Leistung zeigen können.
- Auch in den Rückschlagspielen wird grundsätzlich nach den internationalen Regeln gespielt. Die Überprüfung findet im Einzelspiel statt; allerdings werden diese Regeln ggfs. an die Größe der Plätze und Hallen sowie an die jeweilige Anzahl der Prüflinge angepasst; die Anpassungen werden vor Beginn der Prüfung bekannt gegeben.

Als Beurteilungskriterien für die Rückschlagspiele gelten grundsätzlich:

- spielgerechte Anwendung der Grundtechniken
- situationsgerechtes Verhalten im Angriff
- situationsgerechtes Verhalten in der Abwehr
- regelgerechtes Spielverhalten

Darüber hinaus sind in jedem Rückschlagspiel die Prüfungs- und Beobachtungsinhalte detailliert aufgeführt.

Die Überprüfung im Rückschlagspiel ist bestanden, wenn alle Prüfungs- / Beobachtungsinhalte erfolgreich ausgeführt wurden. Jeder Prüfungs- / Beobachtungsinhalt kann zu einem Defizit führen.

### 5.1 Badminton

Spiel gegeneinander auf Zeit, ggfs. auf halbem Feld

Beobachtungsinhalte:

- Spielidee: Anwendung taktischer Fähigkeiten  
Umsetzung des Wettkampfgedankens (u.a. mit gezielten Schlägen den Gegner aus der Spielfeldmitte treiben)
- Schlaghärte und -genauigkeit: Umsetzung der technischen Fertigkeiten  
(Kann die Schlaghärte sinnvoll variiert werden? Können die Bälle zielgerichtet gespielt werden?)
- Lauftechnik: Raumaufteilung  
(Liegt eine angemessene Lauftechnik vor, um frühzeitig eine günstige Schlagposition situationsgerecht einzunehmen?)
- Regeln: Beachtung der Badmintonregeln und der Zählweise

### 5.2 Tennis

- Grundschnitte: Vorhand und Rückhand  
Ablauf: Mit einem vorgegebenen Partner sollen 10 Ballwechsel (10 Ballkontakte pro Spieler) gespielt werden. Innerhalb der Ballwechsel müssen von jedem Spieler mindestens 3 VH und 3 RH geschlagen werden

Beobachtungsinhalte:

Mitspielfähigkeit

- Netzspiel: Volley  
Ablauf: Mit einem vorgegebenen Partner sollen 5 Ballwechsel (5 Ballkontakte pro Spieler) gespielt werden; Spielposition im hinteren Aufschlagfeld

Beobachtungsinhalte:

- Kontrollierter früher Treffpunkt, zielgerichtetes Schlagen, koordinative Fähigkeiten

- Aufschläge: Technik von oben  
Ablauf: Von 10 Aufschlägen sollen 5 Aufschläge regelgerecht platziert werden, wobei der zweite Auftreffpunkt des Balles hinter der Grundlinie liegen muss

Beobachtungsinhalte:

- Kontrolle und Geschwindigkeit

### ▪ Wettkampf

Ablauf: Situativ Tie-Break oder Grundliniensatz bis 7 (Grundliniensatz: der Ball wird von unten an- und zugespielt, danach wird der Punkt ausgespielt; das Anspiel erfolgt im Wechsel). Gespielt wird nach Tie-Break Regeln.

Beobachtungsinhalte:

- Spiel gegeneinander

### 5.3 Tischtennis

Die Überprüfung gliedert sich in vier Teilbereiche: 3 Übungen und ein freies Spiel.

In den Übungen hat der Prüfling jeweils die Aufgabe gegen einen vorgegebenen Partner den Ball möglichst im Spiel zu halten. Der Ball sollte dabei möglichst niedrig über das Netz gespielt werden und die Spielposition sollte nah am Tisch sein. Die Dauer der Übungen beträgt jeweils ca. drei Minuten.

Hinweis: Tischtennisschläger sind mitzubringen.

▪ Übungen

1. Übung: Mit ausschließlich Vorhand-Schlägen Spielen über die gesamte Tischbreite (einschließlich Aufschlag).
2. Übung: Mit ausschließlich Rückhand-Schlägen Spielen über die gesamte Tischbreite (einschließlich Aufschlag).
3. Übung: Abwechselndes Spielen mit Rück- und Vorhand-Schlägen in der Rückhand-Tischseite (Hinweis: erfordert Umlaufen!)

Beobachtungsinhalte

- Liegt ein situationsgerechter Schlageinsatz abhängig von der gegnerischen Schlagart vor? Erfolgt ein rechtzeitiges Erkennen der einzunehmenden eigenen Schlagposition (Reaktions- und Antizipationsfähigkeit)?
- Liegt eine angemessene Laufarbeit bei den erforderlich werdenden Positionswechseln vor (Ökonomie, Gleichgewichtsfähigkeit)?
- Werden ruhige, kontrollierte Schlagbewegungen ausgeführt?
- Kann der Ball bei den Übungen sicher im Spiel gehalten werden?

▪ Wettspiel ( nach den aktuellen internationalen Tischtennisregeln)

Beobachtungsinhalte

- Wird der Wettkampfgedanke umgesetzt?
- Werden die Tischtennisregeln und die Zählweise berücksichtigt?

6. AUSDAUER

Disziplinen (Zahl der Versuche)	Disziplin	Leistungsminimum	
		Frauen	Männer
2. Ausdauer (1)	2.000 m / 3.000 m	2.1 2.000 m: 10.00 min	2.2 3 000 m: 13.00 min