DETAILLIERTE ANFORDERUNGEN

für den Eignungstest

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 07/2025 – Seite 10
ORDNUNG über die Eignungsfeststellung für alle grundständigen Studiengänge
der Deutschen Sporthochschule Köln

Für Personen, denen im Melderegister das Geschlecht divers zugewiesen wurde, wird auf § 3 Abs. 2. verwiesen.

STUDIERE, WAS DICH BEWEGT!

1. Leichtathletik

Disziplinen (Zahl der Versuche)	Disziplin	Leistungsminimum ♀ Frauen	Leistungsminimum ♂ 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 6,35 m	6 kg 7,60 m

2. Turnen

Bereiche / Geräte (Zahl der Versuche)	Prüfungsübung (am Boden und am Reck als fließende Bewegungsverbindung gezeigt)	Technische Ausführungskriterien = Leistungsminimum
2.1 Sprung (2)	Sprunghocke (Pferd im Seitverhalten) Höhe Frauen: 1,20 m, Männer: 1,25 m; Brettabstand: 1,10 m	• Beidbeiniger Absprung • 1. Flugphase: Anhocken der Beine bereits möglich • Zeitgleiche Stützaufnahme und Prellabdruck von den Händen bei symmetrischer Hockposition • 2. Flugphase mit Auflösung der Hockposition und kontrollierte Landung auf beiden Füßen • Eine Pferdberührung ist ausschließlich mit den Händen erlaubt
2.2 Boden (2)	• Rolle vorwärts • Strecksprung mit ½ Drehung • Rolle rückwärts durch den Hockstütz oder Handstand	• Rolle vorwärts: Bewegungsansatz mitgeschlossenen Füßen • Rolle rückwärts: kontrollierte Rollbewegung, symmetrisches Stützen mit Streckung der Arme, deutliches Freiwerden des Kopfes und der Schulter vom Boden **nicht erlaubt:** *Ausweichen über den seitlichen Nacken, Bodenberührung der Ellbogen und Knie*

DETAILLIERTE ANFORDERUNGEN für den Eignungstest

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 07/2025 – Seite 10
ORDNUNG über die Eignungsfeststellung für alle grundständigen Studiengänge
der Deutschen Sporthochschule Köln

Bereiche / Geräte (Zahl der Versuche)	**Prüfungsübung** (am Boden und am Reck als fließende Bewegungsverbindung gezeigt)	**Technische Ausführungskriterien = Leistungsminimum**
	• Aufschwingen in den Handstand (danach: Abrollen oder Rückspreizen erlaubt) • Rad	• gestreckte Hüft- und Schulterwinkel in der Senkrechten **nicht erlaubt:** *Korrekturen der Handstützposition* Das Rad wird durch eine senkrechte Ebene geturnt, gestreckte Hüft- und Schulterwinkel in der Senkrechten **nicht erlaubt:** *Ein Verlassen der Matte in seitliche Richtung, beidbeinige Landung*
2.3 Reck (2) *schulterhoch*	• Unterschwung (A) aus dem Stütz oder (B) aus dem Stand	• Unterschwung (A): Fließender Übergang aus dem Umschwung vorlings rückwärts über den flüchtigen Stütz in den Unterschwung • Unterschwung (B): kontrollierter Stütz nach dem Umschwung, Niedersprung (ohne Grifflösen vom Reck), Unterschwung aus dem Stand mit oder ohne Schwungbeineinsatz • **Für (A) und (B) gilt: Körperschwerpunkt im Bewegungsansatz in Stangennähe, kontrollierte Einleitung der Flugphase durch Streckung im Schulter- und Hüftgelenk, kontrollierte Landung**
2.4 a **Frauen** Schaukeln im Beugehang (2) (kopfhohe Ringe und 40 cm hoher Kasten im Abstand von 2,50 m vom Aufhängepunkt)	• Aus dem Stand auf dem niedrigen Kasten (Ringe fassen und Sprung in den Beugehang gehockt) • 3x Vor- und Rückschaukeln, Landung auf dem Kasten	• Absprung aus der hinteren Hälfte des Kastens • Mit dem Absprung befindet sich das Kinn in Höhe der Ringe. • deutliche Winkel im Ellbogen-, Hüft- und Kniegelenk (≤90°), Lediglich die Hände haben Kontakt zu den Ringen • die Landung erfolgt in den Stand auf dem Kasten **nicht erlaubt:** *Boden- oder Kastenberührungen während des Schaukelns sowie ein Nachvornefallen bei der Landung, das zum Verlassen des Kastens führt*
2.4 b **Männer** Klimmzüge (2)	Fünf (5) Klimmzüge	• Ristgriff oder Kammgriff erlaubt • Ausgangsposition ist vor jedem Klimmzug der ruhige und gestreckte Hang (gestrecktes Schulter- und Ellbogengelenk)

DETAILLIERTE ANFORDERUNGEN für den Eignungstest

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 07/2025 – Seite 10
ORDNUNG über die Eignungsfeststellung für alle grundständigen Studiengänge
der Deutschen Sporthochschule Köln

>>>	• Das Kinn wird deutlich über Reckstangenhöhe gezogen **nicht erlaubt:** *jegliche Art von Schwungunterstützung*

3. Schwimmen

Disziplinen (Zahl der Versuche)	Ausführungsempfehlung = Leistungsminimum
3.1 20-m-Streckentauchen (2)	• Startsprung vom Startblock oder Abstoßen von der Beckenwand • Tauchen deutlich unterhalb der Wasseroberfläche • am Ende der Tauchstrecke einen Tauchring in ca. 2 m Tiefe dicht übertauchen **Empfehlung** - ruhig ablaufende Arm- und Beinbewegungen - vor dem Tauchgang höchstens 2- bis 3-mal ruhige Normalatmung - Hyperventilation ist nicht gestattet **nicht erlaubt:** *Schwimmen ohne Atmung dicht an/unterhalb der Wasseroberfläche*
3.2 Bewegungsdemonstration (2) *25-m-Kraulschwimmen*	• Wechselzug der Arme und Wechselschlag der Beine bei flacher und gestreckter Position des Körpers an der Wasseroberfläche • Schwimmen mit Gesicht im Wasser, regelmäßige, rhythmische Atmung, Einatmung im 2er- oder 3er Rhythmus seitlich zum passenden Zeitpunkt der Armbewegung **nicht erlaubt:** • *Stoß-/Tretbewegungen der Beine (ähnliche der Brustschwimm-Beinbewegung)* • *keine oder unregelmäßige Atmung Frontalatmung (d.h. Kopf nach vorn zur Einatmung angehoben)* • *längere Teilstrecken ohne Atmung*
25-m-Brustschwimmen	• Spiegelsymmetrischer Verlauf von Arm- und Beinbewegung • Dorsalflexion (Rückwärtsbeugung) im Fußgelenk während der Antriebsphase der Beinbewegung gemäß internationalem Regelwerk • flache, gestreckte Körperlage nach jedem Zyklus dem Armzug zugeordnete rhythmische Atmung frontal

DETAILLIERTE ANFORDERUNGEN für den Eignungstest

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 07/2025 – Seite 10
ORDNUNG über die Eignungsfeststellung für alle grundständigen Studiengänge
der Deutschen Sporthochschule Köln

>>>

nicht erlaubt:

- *Asymmetrien der Beine (umgangssprachlich „Schere“)*
- *Plantarflexion im Fußgelenk während der Schwunggrätsche (sogen. „Spitzfuß“ oder „Ballettfuß“)*
- *Schulter- oder Hüftquerachse nicht parallel zur Wasseroberfläche*
- *deutliche Disharmonie in der Koordination von Arm- und Beinbewegung*

3.3
100-m-Zeitschwimmen
(1)
Brust- oder Kraulschwimmen

Schwimmtechniken dürfen nicht gewechselt werden!

Zeitlimit	♀ Frauen	Männer ♂
Brustschwimmen	02:00 Min.	01:50 Min.
Kraulschwimmen	01:48 Min.	01:40 Min.

4. Mannschaftsspiele

Die Bewerber*innen 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.

DETAILLIERTE ANFORDERUNGEN für den Eignungstest

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 07/2025 – Seite 10
ORDNUNG über die Eignungsfeststellung für alle grundständigen Studiengänge
der Deutschen Sporthochschule Köln

- 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 Durchbruchsmöglichkeiten 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

DETAILLIERTE ANFORDERUNGEN für den Eignungstest

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 07/2025 – Seite 10
ORDNUNG über die Eignungsfeststellung für alle grundständigen Studiengänge
der Deutschen Sporthochschule Köln

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-Herausspielen

4.5 Volleyball
(Aufwärmen: Paarweises Einspielen senkrecht zum Netz, Einschlagen nach Zuspiel über das Netz, Aufschlag von unten)
Spielweise im Prüfungsspiel: Annahme des Aufschlags im Zweier- (geschlossenes Dreieck) oder Dreierriegel (offenes Dreieck).

Zweier-Annahmeriegel im geschlossenen Dreieck mit Zuspiel von Position III: Zwei Spieler sind zunächst Annahmespieler, ein Spieler steht als Zuspieler am Netz. Aus der Annahme entwickelt sich ein sogenannter positionsgebundener Angriffsaufbau, d.h. der erste Pass wird zum zentral am Netz auf Position III stehenden Zuspieler gespielt. Dieser spielt den Ball parallel zum Netz zu einem der beiden Annahmespieler, die sich nun als Angreifer anbieten, zu. Nach dem Angriff ziehen sich die beiden Annahmespieler zur Feldabwehr in den hinteren Teil des Feldes zurück, während der Zuspieler am Netz stehen bleibt und für die Abwehr kurzer Bälle bereitsteht. Das Spiel mit Einerblock durch den Zuspieler ist möglich, aber nicht zwingend notwendig.

Dreier-Annahmeriegel im offenen Dreieck: Alle drei Spieler sind zunächst Annahmespieler. Aus der Annahme entwickelt sich ein sogenannter 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. Er spielt den Ball parallel zum Netz zu und die beiden anderen Spieler 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 im oberen und unteren Zuspiel
- Angriffsaufbau/Zuspiel: im oberen und, wenn erforderlich, im unteren Zuspiel
- Angriff: als oberes Zuspiel im Sprung, Driveschlag oder frontaler Angriffsschlag
- Abwehr: situationsangemessen im oberen und unteren Zuspiel bzw. Abwehrbagger
- Das Stellen eines Blocks ist möglich, aber nicht zwingend notwendig – es kann auch ohne Block gespielt werden.

Beurteilt werden die Techniken und deren taktischer Einsatz hinsichtlich des:
- Ballverhaltens: Erfüllen technischer Kriterien sowie Durchführung eines geplanten Angriffsbaus mit drei Ballkontakten pro Spielfeldseite
- Partnerverhaltens: Nachweis von Entscheidungs- und Kommunikationsfähigkeit
- Raumverhaltens: Verantwortung für einen zugewiesenen Raum übernehmen
- Gegnerverhaltens: Schwächen des Gegners erkennen und diese ausnutzen

DETAILLIERTE ANFORDERUNGEN für den Eignungstest

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 07/2025 – Seite 10
ORDNUNG über die Eignungsfeststellung für alle grundständigen Studiengänge
der Deutschen Sporthochschule Köln

>>>

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

DETAILLIERTE ANFORDERUNGEN für den Eignungstest

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 07/2025 – Seite 10
ORDNUNG über die Eignungsfeststellung für alle grundständigen Studiengänge
der Deutschen Sporthochschule Köln

5.2 Tennis

- Grundschläge: 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

Hinweis: Badminton- und Tennisschläger können zwar ausgeliehen werden, es wird allerdings empfohlen, sie mitzubringen.

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.

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 07/2025 – Seite 10
ORDNUNG über die Eignungsfeststellung für alle grundständigen Studiengänge
der Deutschen Sporthochschule Köln

• 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	Leistungsminimum ♂ Männer
Ausdauerlauf (1)	2.000 m / 3.000 m	2.000 m 10.00 Min.	3.000 m 13.00 Min.

Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne