

Übersicht der geprüften Bereiche:

A) SPORTSPIELE.....	1
HANDBALL.....	1
FUßBALL	2
BASKETBALL.....	2
VOLLEYBALL.....	2
B) GERÄTTURNEN	3
C) GYMNASTIK/TANZ	3
FRAUEN	3
MÄNNER.....	3
D) LEICHTATHLETIK	4
E) SCHWIMMEN	4

A) Sportspiele

Technik- und Komplexübungen in **2 (aus 4)** Ballsportarten (Videos hierzu auf der Homepage), d. h., Sie wählen eigenständig vorab aus, welche **zwei** Sportarten Sie wählen und teilen dies zu Beginn des Eignungstests mit.

Handball

1. Passen und Fangen mit Partner:in in der Fortbewegung

Zwei Prüflinge stehen sich gegenüber, bewegen sich zu zweit über die Länge des Spielfelds und passen sich den Ball gegenseitig zu.

Bewertungskriterien:

Passtechnik - Fangtechnik - Dynamik in der Übungsausführung - Ballannahme in der Vorwärtsbewegung – sicheres Fangen/Ballkontrolle

2. Prellen um Slalomstangen mit anschließendem Torwurf (Schlag- oder Sprungwurf)

Bewertungskriterien:

Prellen: Ballkontrolle – Tempo - evtl. Handwechsel in die Außenhand
Torwurf: Zielgenauigkeit - Wurfstärke - Dynamik in der Übungsausführung

Fußball**1. Slalomdribbling um Hütchen mit anschließendem Torschuss****Bewertungskriterien:**

Dribbling: Beidfüßig - enge Ballführung - dynamische und fließende Bewegungsausführung

Torschuss: Zielgenauigkeit - Dynamik/Schussstärke - Technik Innenseit- oder Vollspannstoß

2. Spiel 4:1

An vier Markierungen steht jeweils ein Prüfling. Ein Prüfling befindet sich in der Mitte und versucht, die Pässe der äußeren Prüflinge zu unterbinden. Wird der Ball abgefangen oder geht ins Aus, werden die Positionen getauscht. Maximal zwei Kontakte, ggf. direkt. Das gesamte Spielfeld hat die Maße ca. 6mx6m.

Bewertungskriterien:

Passtechnik (Innenseitstoß) - Passgenauigkeit - Beidfüßigkeit - Ballkontrolle (Sohle, Innenseite)

Basketball**Komplexübung:**

Dribbling zum Korb - Korbleger - Slalom-Dribbling um Hütchen herum mit Handwechsel - Schritt- bzw. Sprungstopp - Stand- oder Sprungwurf

Bewertungskriterien:

Slalomdribbling: Rechte/linke Hand im Wechsel - Ball abschirmen - Sicherheit - Technik des Dribblings - Körperhaltung - hüfthoch - Tempo - Dynamik

Korbleger: Fuß und Ball kommen gleichzeitig am Boden auf - Ballaufnahme - zwei Bodenkontakte - einbeiniger Absprung, Schwungbein nach oben - Bein und Arm strecken - Ball über Kopf nach oben führen - im höchsten Punkt werfen - Wurf aus dem Handgelenk

Stand- oder Sprungwurf: Ball über Kopf hochführen - Beine gebeugt - Ellbogen zeigt zum Korb - Wurfarm strecken - Handgelenk nachklappen - beidbeiniger Absprung und Landung beim Sprungwurf

Volleyball**1. Oberes und unteres Zuspiel mit Partner:in**

Zwei Prüflinge stehen gegenüber und spielen sich den Ball mit dem oberen (pritschen) und unteren Zuspiel (baggern) zu.

Bewertungskriterien: Bewegungsbereitschaft - Bewegung aus den Beinen heraus - Arm-/ Hand-/Fingerhaltung beim oberen Zuspiel (Handdreieck über der Stirn) - Armhaltung beim unteren Zuspiel (Schultern vorne, Unterarme zum „Spielbrett“) - Spielgenauigkeit - Zuspielhöhe

2. Aufschlag gegen die Wand

Der Prüfling führt fünf Aufschläge gegen die Hallenwand aus. Es kann zwischen der Angabe von unten und dem Aufschlag von oben gewählt werden. Der von der Wand abprallende Ball wird im Anschluss gebaggert oder gepritscht und gefangen oder direkt gefangen.

Bewertungskriterien: Zielgenauigkeit – Schlagtechnik – Timing – Flugkurve – Schlaghärte

B) Gerätturnen

Dreiteilige Übungsverbinding am Boden: Rolle vorwärts – Streck sprung – Rad

Bewertungskriterien: Technik – Sicherheit – Bewegungsdynamik – Körperspannung – Eleganz

Rolle vorwärts: gestreckte Beine – aufstehen in den sicheren Stand ohne Abstützen mit den Händen

Rad: Hände setzen nacheinander auf – Körperstreckung – gerade Linie

C) Gymnastik/Tanz**Frauen**

Eine **Kür** (selbst gestaltete Choreografie) nach vorgegebener Musik (ca. 45 Sekunden) in **Tanz** oder in **Gymnastik mit Handgerät** (z. B. Ball, Band, Reifen, Seil – bitte Handgerät zur Prüfung mitbringen!)

Musik:

Tanz: bbno\$ & Rich Brian: „edamame“ oder Omar Rudberg: „Yo Dije OUFF“

Gymnastik mit Handgerät: Omar Rudberg: „Yo Dije OUFF“

Die Kür in Tanz kann auch zu zweit oder zu dritt getanzt werden, die Vortragsdauer erhöht sich dann (ca. 1,5 Minuten).

Männer

Eine **Kür** (selbst gestaltete Choreografie) nach vorgegebener Musik (ca. 45 Sekunden) in **Tanz** oder in **Ropeski pping** (Seilspringen mit Sprungvariationen im Rhythmus der Musik – bitte Seil zur Prüfung mitbringen!).

Musik:

Tanz: Usher, Lil Jon, Ludacris: „Yeah!“ oder Imagine Dragons: „Thunder“

Ropeski pping: Acraze, Cherish: „Do It To It“ (für Sprungvariationen mit Zwischenfedern!)

Anforderungen Eignungstest Sport 2023

Die Kür in Tanz kann auch zu zweit oder zu dritt getanzt werden, die Vortragsdauer erhöht sich dann (ca. 1,5 Minuten).

Bewertungskriterien:

Tanz/Gymnastik mit Handgerät: Rhythmik, Bewegungsausführung, Vielfalt, Raumwege, Interpretation der Musik, Ausstrahlung

Ropeskipping: Rhythmik, Sprungtechnik, Vielfalt der Sprünge, Raumwege

D) Leichtathletik

Pendellauf

Sprint zwischen zwei Kleinbänken 4-mal hin und zurück, die im Abstand von 10 Metern entfernt stehen. Die Bank wird übersprungen, ein auf dem Boden liegendes Seil aufgehoben, mitgenommen und wieder abgelegt (vgl. Video Sporttest der bayerischen Polizei).

Wertung:

Note	Frauen	Männer
1	bis 27,9 sec	bis 24,9 sec
2	28,0-28,9	25,0-25,9
3	29,0-29,9	26,0-26,9
4	30,0-30,9	27,0-28,1
5	31,0-32,2	28,2-29,5
6	ab 32,2	ab 29,6

E) Schwimmen

Vorlage des Deutschen Schwimmbadzeichens in Bronze (als personalisiertes Zertifikat)

Deutsches Schwimmbadzeichen **Bronze** – Leistungen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 min Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Einmal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring)
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett
- Kenntnis von Baderegeln

Weitere Informationen unter:

https://www.dsv.de/fileadmin/dsv/images/fitness_und_gesundheit/Schwimmbadzeichen/DPO_Schwimmen_DSV_2020_mit_%C3%84nderung_MV_21_11_2020.pdf