

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: **Link:** <https://videopress.com/v/cPajSGgk>), d. h., Sie wählen eigenständig vorab aus, welche **zwei** Sportarten Sie wählen und teilen dies zu vor dem Eignungstest in der verlinkten Umfrage 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 – Strecksprung – 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!)

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 Ropeskipping** (Seilspringen mit Sprungvariationen im Rhythmus der Musik – bitte Seil zur Prüfung mitbringen!).

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

Musik:

Tanz Damen und Herren:

- „Can't stop the feeling" von Justin Timberlake
- „APT." Von Rose und Bruno Mars

Handgerät Damen:

- „What makes you beautiful" von One Direction"
- „He's a pirate" von Klaus Badelt

Ropeskipping Herren:

„Uptown Funk" von Mark Ronson & Bruno Mars

Bewertungskriterien:

Tanz/Gymnastik mit Handgerät: Rhythmik, Bewegungsausführung, Vielfalt, Raumwege, Interpretation der Musik, Ausstrahlung, Anfangs- und Endpose

Ropeskipping: Rhythmik, Sprungtechnik, Vielfalt der Sprünge, Raumwege, Anfangs- und Endpose

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) Zeitmessung 3000-Meterlauf

Wir möchten, dass Sie außerhalb der für das Testergebnis relevanten Sportarten am Ende des Eignungstests an einem 3000-Meterlauf mit Zeitmessung teilnehmen.

Sie erhalten im Nachgang eine Mitteilung, ob die gemessene Zeit eine für die Ausbildung eine ausreichende Grundlagenkondition bestätigt. Gegebenenfalls weisen wir Sie darauf hin, dass Sie bis zum Ausbildungsbeginn Ihre Grundlagenausdauer noch steigern müssen und wollen das auch mit einer erneuten Zeitmessung im September überprüfen. Beachten Sie bitte, dass bis zum Halbjahr des ersten Ausbildungsjahres eine Probezeit besteht, in der festgestellt wird, ob Sie den Anforderungen des jeweiligen Ausbildungsgangs gewachsen sind.

F) Schwimmen

Vorlage des Deutschen Schwimmb Zeichens in Bronze (als personalisiertes Zertifikat)

Deutsches Schwimmb Zeichen **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/Schwimmbzeichen/DPO_Schwimmen_DSV_2020_mit_%C3%84nderung_MV_21_11_2020.pdf