



**Anforderungen für die körperlich-motorische Eignung: Aufnahmekriterien für
das Bachelorstudium zur Erlangung eines Lehramtes für
Volks- bzw. Sonderschulen**

Körperlich - motorische Eignungsprüfung

Die Kandidaten und Kandidatinnen haben die Eignungsprüfung zum Nachweis der körperlich - motorischen Eignung positiv abgeschlossen, wenn folgende Kriterien erfüllt werden:

Erfüllung der Minimalleistungen in den Einzeltests: mindestens 2 von 10 Punkten (20%).

Erreichen eines Minimal-Gesamtpunktwertes: mindestens 12 von 30 Punkten (40%).

Allgemeine Hinweise

Aus Sicherheitsgründen ist Schmuck abzulegen und sind Sportgewand und Hallenschuhe (nicht abfärbend) verpflichtend vorgeschrieben. Die Kandidaten und Kandidatinnen bestätigen vor dem Antreten, dass sie gesund sind und sich (zumindest theoretisch) auf die Eignungsprüfung vorbereitet haben. Wir empfehlen bereits vor der Eignungsprüfung das Seilspringen und das Pellen eines Balles zu üben und den Hindernislauf auswendig zu lernen.

Vor Ort ist je ein Probeparcours aufgebaut, der selbstständig (so oft als nötig) benützt werden kann. Wir empfehlen die Stationen nach ausreichender Erwärmung mehrmals auszuprobieren.

Pro Station gibt es einen Versuch. Beim nicht Erreichen der Mindestpunktzahl darf der Hauptversuch einmal wiederholt werden.

Die Tester und Testerinnen erheben die Daten und stehen aus Zeitmangel für Anfragen nur eingeschränkt zur Verfügung.

Testbeschreibung

1. Seilspringen: ([Link zum Demonstrationsvideo](#))

Testanweisung

Die Versuchsperson startet mit dem Sprungseil hinter dem Körper oder aus dem Grundsprung. Die Arme werden abgewinkelt am Körper gehalten. Die Oberarme liegen am Körper an und die Unterarme zeigen nach außen. Es werden fünf Sprungtechniken jeweils 8 Seildurchzüge (in der vorgegebenen Reihenfolge, ohne Pause, ohne Zwischensprung) im gleichen Rhythmus gesprungen.

1. Joggingschritt: jeden Seildurchzug abwechselndes Springen von einem Fuß auf den anderen (Grundsprung mit einem Fuß)
2. Grundsprung vorwärts/rückwärts: beidbeiniges vorwärts und rückwärts Springen (Sprungweite über 10 cm)
3. Grundsprung seitwärts: beidbeiniges seitwärts Springen (Sprungweite über 10 cm)
4. Grätschsprung seitwärts und Kreuzschritt: aus den seitlich geöffneten Beinen werden die Beine in die gekreuzte Stellung geführt
5. Grundsprung mit gekreuztem Durchschlag: Während eines beidbeinigen Grundsprunges werden die Arme gekreuzt. Unmittelbar nach dem Sprung durch das gekreuzte Seil werden die Arme wieder in die Grundhaltung gebracht (Kreuzen und Öffnen der Arme).

Besondere Hinweise

Für jede Sprungtechnik werden maximal 2 Punkte vergeben. Für vier hintereinander gesprungene Versuche in einer Technik gibt es einen Punkt. Ein Stillstand zwischen zwei Techniken bedeutet einen Punkt Abzug. Für rasches rhythmisches Springen gibt es einen Zusatzpunkt.

Wir stellen Plastikseile mit Griffen in unterschiedlichen Längen zur Verfügung. Auf einem Seil stehend sollen die Griffen bis zu den Achselhöhlen reichen.

Wir empfehlen die Techniken zuerst ohne Seil zu üben und beidbeinige Sprünge mit leicht geöffneter Fußstellung zu springen.

2. Ballgeschicklichkeitslauf: Tippslalom ([Link zum Demonstrationsvideo](#))

Testanweisung

Die Versuchsperson startet in Schrittstellung an der Startlinie und hält einen Basketball in der Hand. Die fünf Markierungskegel (siehe Abb.1) werden hin und retour im Slalom mit einer Hand prellend (Handwechsel erlaubt, ohne Schrittfehler) so rasch wie möglich durchlaufen.

Besondere Hinweise

Vor allem beim Tippslalom führt ein mehrmaliges Üben vor Ort zu signifikant besseren Werten.

Die Zeitnehmerin bzw. der Zeitnehmer steht seitlich in Verlängerung der Startziellinie. Gleichmäßiges Startkommando: „Auf die Plätze – Fertig – Los!“.

Beim Umwerfen eines Markierungskegels ist der Versuch ungültig. In diesem Fall darf der Hauptversuch einmal wiederholt werden. Fünf Markierungskegel stehen im Abstand von 1,5 m, der erste ist 2 m von der Startziellinie entfernt. Die Zeitnehmung erfolgt in 1/10 s.

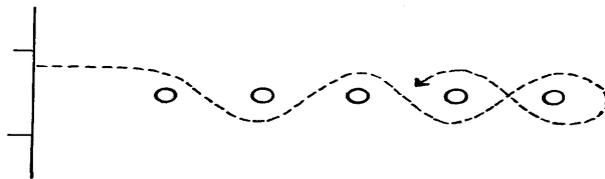


Abb.1: Tippslalom

3. Hindernislauf: Kasten Bumeranglauf ([Link zum Demonstrationsvideo](#))

Testanweisung

Die Versuchsperson startet in Schrittstellung an der Startlinie. Der Parcours ist im oder gegen den Uhrzeigersinn (links oder rechts beginnend) zu absolvieren (siehe Abb.2). Der Rundlauf beginnt mit dem Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen derselben. Danach geht es wieder um die Mittelstange und über den Kasten. Erneut geht es wieder um die Mittelstange und zum letzten Sprung über die Hürde mit anschließendem Durchkriechen derselben. Nach Umlaufen der Mittelstange wird die Startziellinie überlaufen und die Zeit gestoppt.

Besondere Hinweise

Wir empfehlen den Bumeranglauf selbstständig schnell zu durchlaufen.

Die Zeitnehmerin bzw. der Zeitnehmer steht seitlich in Verlängerung der Startziellinie. Gleichmäßiges Startkommando: „Auf die Plätze – Fertig – Los!“.

Beim Umwerfen einer Hürde oder der Mittelstange ist der Versuch ungültig. In diesem Fall darf der Versuch einmal wiederholt werden. Die Hürdenhöhe beträgt für Frauen 60 cm und für Männer 70 cm. Der Kasten ist 110 cm hoch. Die Zeitnehmung erfolgt in 1/10 s.

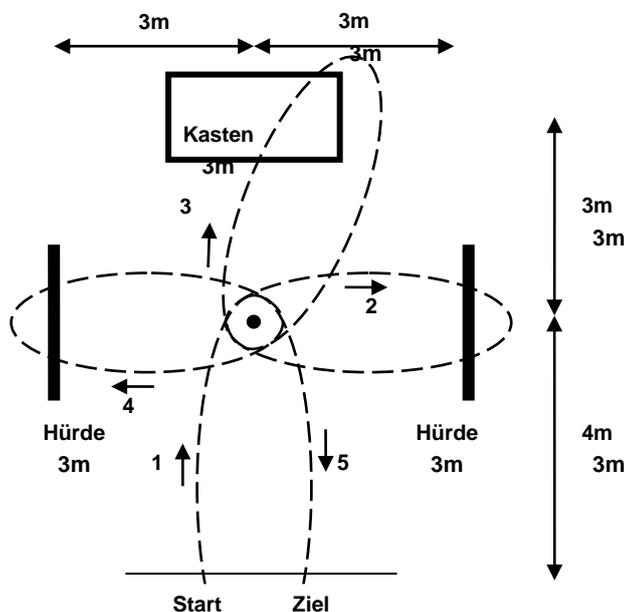


Abb.2: Kasten Bumeranglauf (rechts)

Punktetabellen

Frauen

Seilspringen	Tippslalom in s.	Hindernislauf in s.	Punkte
10	<= 6,5	<= 12,0	10
9	<= 7,0	<= 13,0	9
8	<= 7,5	<= 14,0	8
7	<= 8,0	<= 15,0	7
6	<= 8,5	<= 16,0	6
5	<= 9,0	<= 17,0	5
4	<= 9,5	<= 18,0	4
3	<= 10,0	<= 19,0	3
2	<= 11,0	<= 20,0	2
1	<= 12,0	<= 21,0	1
0	langsamer	langsamer	0

Männer

Seilspringen	Tippslalom in s.	Hindernislauf in s.	Punkte
10	<= 5,5	<= 11,0	10
9	<= 6,0	<= 11,5	9
8	<= 6,5	<= 12,0	8
7	<= 7,0	<= 12,5	7
6	<= 7,5	<= 13,0	6
5	<= 8,0	<= 13,5	5
4	<= 8,5	<= 14,0	4
3	<= 9,0	<= 14,5	3
2	<= 9,5	<= 15,0	2
1	<= 10,0	<= 16,0	1
0	langsamer	langsamer	0

Anmerkung

Die Mindestleistungen bzw. die aktuell gültigen Punktwertungen werden auf der Homepage der PH Wien bekannt gemacht.