

DETAILLIERTE ANFORDERUNGEN

für den Eignungstest

SEITE 1

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 12/2021 – Seite 11
ORDNUNG über die Eignungsfeststellung für alle grundständigen Studiengänge
der Deutschen Sporthochschule Köln vom 05.07.2016
hier: Neufassung einer einheitlichen Eignungsfeststellungsordnung

STUDIERE, WAS DICH BEWEGT!

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

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

2. Turnen

Bereiche / Geräte (Zahl der Versuche)	Prüfungsübung (am Boden und am Reck als fließende Bewegungs- verbindung gezeigt)	Technische Ausführungskriterien = Leistungsminimum
2.1 Sprung (2)	Sprunghocke (Pferd im Seitverhalten) Höhe des Pferds: Frauen: 1,20 m, Männer: 1,25 m; Brettanstand: 1,10 m	• Beidbeiniger Absprung • 1. Flugphase: Anhocken der Beine bereits möglich • Zeitgleiche Stüttaufnahme 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 • Aufschwüngen in den Handstand (Abrollen erlaubt) • Rad	• Rolle vorwärts: Bewegungsansatz mit geschlossenen 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! • Handstand: gestreckte Hüft- & Schulterwinkel in der Senkrechten Nicht erlaubt: Korrekturen der Handstützposition Rad: Das Rad wird durch eine senk-rechte Ebene geturnt, gestreckte Hüft- und Schulterwinkel in der Senkrechten Nicht erlaubt: Ein Verlassen der Matte in seitliche Richtung, beidbeinige Landung

DETAILLIERTE ANFORDERUNGEN

für den Eignungstest

SEITE 2

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 12/2021 – Seite 12

Bereiche / Geräte (Zahl der Versuche)	Prüfungsübung (am Boden und am Reck als fließende Bewegungs- bindung gezeigt)	Technische Ausführungskriterien = Leistungsminimum
2.3 Reck (2)	- Aufschwung od. Aufzug - Rückschwung in den freien Stütz - Umschwung vorlings rückwärts - Unterschwung (A) aus dem Stütz oder (B) aus dem Stand	- Aufschwung oder Aufzug: Endet in deutlicher Stützposition - Umschwung vorlings rückwärts: Gestrecktes Hüft- und Kniegelenk ($\geq 90^\circ$) Nicht erlaubt: Unterbrechung der Rotationsbewegung bis in den Stütz (gilt für: Aufschwung/Aufzug sowie Umschwung vorlings rückwärts) - 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 Griff lösen 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 Kasten, Ringe fassen und Sprung in den Beugehang gehockt 3 x 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 ($\leq 90^\circ$), 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) (Reck, sprunghoch)	Fünf (5) Klimmzüge	- Ristgriff oder Kammgriff erlaubt - Ausgangsposition ist vor jedem Klimmzug der ruhige und gestreckte Hang (gestrecktes Schulter- und Ellbogengelenk) - Das Kinn wird deutlich über Reckstangenhöhe gezogen Nicht erlaubt: jegliche Art von Schwungunterstützung

3. Schwimmen

Disziplinen (Zahl der Versuche)	Ausführungsempfehlung = Leistungsminimum
3.1 Kopfsprung (2) mit Anlauf vom 1-m-Brett	- mind. 3 Schritte Anlauf (Empfehlung: ruhiges Angehen!) - beidbeiniger Absprung - Kopfsprung mit einer Flugkurve in der Ausführung gestreckt, gehockt oder gehechtet - Eintauchwinkel mit gestreckten parallel geschlossenen Beinen im Winkel zwischen 45° u. 90° zur Wasseroberfläche

DETAILLIERTE ANFORDERUNGEN

für den Eignungstest

SEITE 3

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 12/2021 – Seite 12/13

>>>

Nicht akzeptiert werden z. B.

- Sprünge aus dem Stand
- weite Sprünge mit flachem Eintauchen (ähnlich einem Startsprung)
- Überschlagen des Körpers
- gegrätschte oder gescherte Beinhaltungen oder gebeugte Hüft- bzw. Kniegelenke beim Eintauchen

3.2
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 akzeptiert wird

- Schwimmen ohne Atmung dicht an/unterhalb der Wasseroberfläche

3.3
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 akzeptiert werden z. B.

- 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

SEITE 4

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 12/2021 – Seite 13/14

>>>

Nicht akzeptiert werden z. B.

- 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

3.4
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

SEITE 5

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 12/2021 – Seite 15

- 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-Herausspielen

DETAILLIERTE ANFORDERUNGEN

für den Eignungstest

SEITE 6

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 12/2021 – Seite 16

4.5 Volleyball

Spiel 3 gegen 3 (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

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.

DETAILLIERTE ANFORDERUNGEN

für den Eignungstest

SEITE 7

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 12/2021 – Seite 17

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

Grundschläge: Vorhand und Rückhand von der Grundlinie

Ablauf: Mit einem vorgegebenen Partner soll 1 Ballwechsel mit 10 Ballkontakten pro Spieler gespielt werden. Innerhalb des Ballwechsels müssen von jedem Spieler mindestens 3 VH und 3 RH geschlagen werden. Das Prüfungspaar hat hierfür max. 5 Versuche.

Beobachtungsinhalte: Mitspielfähigkeit von der Grundlinie, Vorhand- und Rückhand-Technik in der Grobform

Aufschläge: Aufschlagtechnik von oben

Ablauf: Von 10 Aufschlägen (jeweils 5 von der Einstand- und der Vorteilseite) sollen 5 Aufschläge regelgerecht platziert werden, wobei der zweite Auftreffpunkt des Balles hinter der Grundlinie liegen muss. Jeder Prüfling hat 1 x 10 Aufschläge.

Beobachtungsinhalte: Kontrolle und Geschwindigkeit, Aufschlagtechnik in der Grobform

Wettkampf:

Ablauf: Regelgerechter Wettkampf nach Tie-Break-Zählweise.

Beobachtungsinhalte: Spiel gegeneinander, Regelfestigkeit

Hinweis: Im Winter und bei Unbespielbarkeit der Außenplätze wird u.U. mit 25%-druckreduzierten (Grün-Punkt-) Bällen gespielt.

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 niedrig über das Netz gespielt werden und die Spielposition eher nah am Tisch sein. Die Dauer der Übungen beträgt jeweils circa drei Minuten.

• Übungen

1. Übung: Mit ausschließlich Vorhand-Schlägen über die Vorhand-Diagonale spielen (einschließlich Aufschlag)
2. Übung: Mit ausschließlich Rückhand-Schlägen über die Rückhand-Diagonale spielen (einschließlich Aufschlag)
3. Übung: Abwechselndes Spielen mit der Rückhand und Vorhand in der Rückhand-Diagonalen (Hinweis: erfordert ein Umlaufen/Umspringen nach jedem Ball!)

• 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 (Bewegungsökonomie, Gleichgewichtsfähigkeit)?

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

DETAILLIERTE ANFORDERUNGEN

für den Eignungstest

SEITE 7

Amtliche Mitteilungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Nr. 12/2021 – Seite 18

- 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?

Hinweis: Tischtennisschläger sind mitzubringen.

6. Ausdauer

Disziplinen (Zahl der Versuche)	Disziplin	Leistungsminimum	
		♀ Frauen	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