FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA

EIGNUNGSPRÜFUNG : Sportwissenschaft JENA

Leistungsanforderungen in den Sportarten

1. Leichtathletik

Mindestanforderungen:

- 100m- Lauf aus dem Tiefstart (1 Versuch)
Mindestleistungen: F/ 16,0s; M/ 13,4s

- Weitsprung (3 Versuche)
Mindestleistungen: F/ 3,60m M/4,75m

- Kugelstoßen (3 Versuche)
Mindestleistungen: F/ (4,0kg) 6,50m M/ (6,0kg) 7,30m

(Informationen bei Herrn Dr. L. Hoffmann: 03641/945678)

2. Gerätturnen

Beurteilungskriterien: - technisch richtige Bewegungsausführung und
- fließende Übergänge zwischen den Elementen

Prüfungsgeräte: Es werden zwei Geräte nach eigener Wahl überprüft.
(Boden zählt als Gerät)

Hinweise zur Bekleidung: Bitte eng anliegende Bekleidung (u.a. kurze Hosen oder Leggins) und Hallenturnschuhe (keine Laufschuhe) tragen.
Barfuss und nur in Socken turnen ist nicht erlaubt.

Männer:

- Sprung: Kasten längs (1,25 m hoch) - Sprunghocke

- Boden:
Schwingen in den Handstand, Abrollen, Strecksprung mit ½ Drehung, Rolle rückwärts durch den Bückstand, Aufrichten, 3 Anlaufschritte, Handstütz-Überschlag seitwärts (´Rad`)

- Reck (schulterhoch):
Hüft-Aufschwung aus dem beidbeinigen Absprung (Aufgang),Hüft-Umschwung vorlings rückwärts, Felgunterschwung aus dem Stütz mit ½ Körperlängsachsendrehung in den Stand (Abgang)

- Hochbarren (1,75 m hoch):
Schwingen im Querstütz, Rückschwung in den Oberarmstand (2 sec. fixieren), Abrollen in den Grätschsitz, Rückschwung, Vorschwung, Kehre mit ½ Körperlängsachsendrehung in den Außenquerstand seitlich (Abgang)

Frauen:

- Sprung: Pferd seit (1,20 m hoch, Brettabstand 1,10 m) - Sprunghocke

- Boden:
Schwingen in den Handstand, Abrollen, Strecksprung mit ½ Körperlängsachsendrehung, Rolle rückwärts durch den Hockstütz in den Hockstand, Aufrichten, 3 Anlaufschritte, Handstütz-Überschlag
seitwärts (Rad)

- Reck (schulterhoch):
Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (Aufgang), Hüftumschwung vorlings rückwärts, Felgunterschwung aus dem Stütz mit ½ Körperlängsachsendrehung in den Stand (Abgang)

- Stufenbarren:
aus dem Langhang am oberen Holm Kontern, Vorhocken beider Beine oder Vorgrätschen, Rückhocken eines Beines, Hüft-Aufschwung zum oberen Holm (oder Aufstemmen mit beiden Beinen), Hüft-Abzug in den Liegehang, ½ Körperlängsachsendrehung mit Aufstellen eines Beines auf den unteren Holm und Zwiegriff am oberen Holm, Aufrichten in den Stand mit Ristgriff am oberen Holm, Hockwende (Dreh- Sprunghocke) über den oberen Holm in den Außenquerstand seitlings (Abgang)

(Informationen bei Frau Dr. H. Nothnagel: 03641/945674)

3. Mannschaftsspiele

Anforderungen (in einem der aufgeführten Sportspiele nach Wahl des Bewerbers):

(3.1) Volleyball

Techniken
- des oberen und unteren Zuspiels (paarweise),
- der Ballannahme und des Einnehmens der Spielstellung nach zugeworfenen Bällen,
- Aufgabe/ Aufschlag
- Spielfähigkeit in Kleingruppen

(Informationen bei Frau Dr. H. Nothnagel: 03641/945674)

(3.2) Fußball

Technisch- taktischer Fertigkeiten:
- Übung 1: Stern – Dribbling
- Übung 2: Dribbling, Passspiel, Ballan- und -mitnahme, Dribbling, Finte, Torschuss als Spannstoß
- Jonglieren (15 x rechts / links)
- Spielfähigkeit (4:4)

Die Eignungsfeststellung für das Sportspiel Fußball findet auf den Außenanlagen statt. Bitte entsprechendes Schuhwerk mitbringen!

(Informationen bei Herrn Dr. F. Werner: 03641/945675)

(3.3) Basketball

Technisch- taktische Fertigkeiten:
- Dribbling – Korbwurf
- Zuspiel in der Bewegung -2er Rhythmus- Korbwurf
- Spielfähigkeit

(Informationen bei Herrn Dr. L. Hoffmann 03641/945678)

(3.4) Handball

Technisch- taktische Fertigkeiten:
- Passen in 3er Gruppen
- Komplexübung Passen/Lauffinte/Sprungwurf
- Spiel 4:4 auf ein Tor mit Gegenstoß

(Informationen bei Herrn A. Kühr 03641/945704)

4. Rückschlagspiele

Anforderungen (in einem der aufgeführten Sportspiele nach Wahl des Bewerbers):

(4.1) Tischtennis

Technisch- taktische Fertigkeiten:
1.Übung: "Große 8 mit Vorhand und Rückhand Konterschlagtechnik"
- dabei spielt ein Spielender immer diagonal und der Partner/ die Partnerin immer parallel (beide Rollen müssen einmal eingenommen werden; vgl. Video)
- 10 Ballwechsel sind ohne Fehler zu demonstrieren

2.Übung: "Rückhand Schupftechnik diagonal"
- 10 Ballwechsel sind ohne Fehler zu demonstrieren (vgl. Video)

3.Übung: "3 Bälle mit Demonstration des Vorhandtopspins"
- erster Ball: parallele Platzierung
- zweiter Ball: diagonale Platzierung
- dritter Ball: parallele Platzierung
- alle 3 Bälle müssen direkt nacheinander ohne Fehler demonstriert werden können (vgl. Video)

Weitere Informationen und Veranschaulichungen siehe Videoclip.

(Informationen bei Herrn Dr. M. Völzke 03641/945767)

(4.2) Tennis

Technisch- taktische Fertigkeiten:
- Grundschläge Vorhand und Rückhand,
- Flugball Vorhand und Rückhand (Treffpunkt über Netz),
- Aufschlag regelgerecht ins Aufschlagfeld
- Spielfähigkeit

(Informationen bei Herrn Dr. L. Hoffmann: 03641/945678)

(4.3) Badminton

Technisch- taktische Fertigkeiten:
- Schlagkombination Aufschlag, Clear, Drop, Netzdrop,
- hoher und kurzer Aufschlag im Einzel in Zielfelder
- Spielfähigkeit
- Überprüfung von Kenntnissen zu Spielregeln

(Informationen zu Badminton bei Frau Dr. H. Nothnagel: 03641/945674)

5. Ausdauerlauf

Mindestleistungen: F/ 2000m 9:30min M/ 3000m 12:30min

(Informationen bei Herrn Dr. L. Hoffmann: 03641/945678)

6. Schwimmen (im Vorfeld zu erbringen)

Rettungsschwimmabzeichen in Bronze, Silber oder Gold der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft bzw. der Deutschen Wasserwacht
Achtung!!! Der Nachweis darf nicht älter als 2 Jahre sein!
oder
Technik Brustschwimmen 100m Frauen: 2:00 min; Männer: 1:55 min
oder
Technik Kraulschwimmen 100m Frauen: 1:50 min; Männer: 1:35 min

Die erbrachten Schwimmzeiten müssen auf dem Anmeldeformular durch eine/n Schwimmmeister/In eines öffentlichen Bades bestätigt werden
(Bestätigungen durch Sportlehrer oder Übungsleiter werden nicht anerkannt!)

(Informationen zum Schwimmen bei Frau Dr. H. Nothnagel: 03641/945674)

Stand: April 2026