

Übersicht über Disziplinen und Anforderungsrahmen im Sporteignungstest Lehramt



BEREICH	DISZIPLIN	ANFORDERUNGSRAHMEN MÄNNER	ANFORDERUNGSRAHMEN FRAUEN
LEICHTATHLETIK	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint (100 m) • Hochsprung • Kugelstoßen • Ausdauerlauf (2000/3000m) 	<ul style="list-style-type: none"> • unter 12,5sek • 1,40m-170m • 8m-9m mit 5kg Kugel • unter 12 min 	<ul style="list-style-type: none"> • unter 14 sek • 1,20m-1,50m • 6m-7m mit 3kg.Kugel • unter 15 min
TURNEN	<ul style="list-style-type: none"> • Bochsprung • Bodenturnen • Geräteturnen (Reck/ Barren) • Krafttest 	<ul style="list-style-type: none"> • Hocksprung oder Überschlag • Rolle vorwärts, Handstand, Radschlag • Felgaufschwung, Umschwung • 5-8 Klimmzüge 	<ul style="list-style-type: none"> • Hocksprung oder Überschlag • Rolle vorwärts, Handstand, Radschlag • Felgaufschwung, Umschwung • 10sek - 20sek im Beugehang
SCHWIMMEN	<ul style="list-style-type: none"> • 100m Schwimmen • Streckentauchen • Sprung (1-3m) 	<ul style="list-style-type: none"> • unter 1:45min (Brust oder Kraul) • mindestens 10m-20m, je nach Uni • saubere Eintauchhaltung 	<ul style="list-style-type: none"> • unter 2min (Brust oder Kraul) • mindestens 10m-20m, je nach Uni • saubere Eintauchhaltung
MANNSCHAFTSSPIELE	<ul style="list-style-type: none"> • Fußball • Handball • Volleyball • Basketball 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundtechniken • Spielverständnis 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundtechniken • Spielverständnis
RÜCKSCHLAGSPIELE	<ul style="list-style-type: none"> • Tennis • Badminton • Tischtennis 	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln und Spieltechniken beherrschen (wie Aufschlag, Schlagtechniken...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln und Spieltechniken beherrschen (wie Aufschlag, Schlagtechniken...)