

# Übersicht über Disziplinen und Anforderungsrahmen im Sporteignungstest Lehramt



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