

Kriterien zum Nachweis der sportlichen Eignung für den Bachelor-Studiengang Sport und angewandte Trainingswissenschaft der DHGS Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport

## **A: Konditionelle Anforderungen**

Zur Feststellung der Fertigkeiten wird **in allen** der nachstehend erwähnten Disziplinen das Erreichen der folgenden Prüfungsleistungen gefordert:

### **1. Kraft:**

#### Liegestütze

Ausgangsposition des Liegestützes ist die Bauchlage, der Körper ist gestreckt. Die Hände befinden sich etwa schulterbreit voneinander entfernt am Boden. Die Finger zeigen nach vorne, die Daumen nach innen. Das Gewicht wird gleichmäßig auf Zehenspitzen und Händen verteilt. Kopf, Hals, Wirbelsäule, Gesäß und Knie bilden eine Linie. Oberkörper absenken die Brust den Boden bzw. das AirPad berührt, der Körper bleibt dabei gestreckt.

Männer: 20 Wiederholungen  
Frauen: 10 Wiederholungen

### **2. Schnelligkeit:**

#### 100m-Lauf

Männer: 13,6 sek  
Frauen: 16,0 sek

### **3. Ausdauer (Die Anzahl der Versuche beträgt jeweils einen):**

#### 3000m-Lauf

Männer: 13:00 min  
Frauen: 16:00 min

## **B: Anforderungen in den Sportspielen**

Zur Feststellung der Fertigkeiten werden in einem der nachstehend genannten Sportspiele (nach Wahl des Bewerbers) folgende Prüfungsleistungen gefordert:

### **1. Basketball:**

Beidhändiger Druck-Pass-Test innerhalb von 30 s. Bei einem Abstand zur Wand von 3 m.

Männer: mindestens 24 Pässe

Frauen: mindestens 20 Pässe

### **2. Fußball:**

Slalom-Dribbling hin und zurück über eine Strecke von 2 x 20 m, auf der 10 Slalom-Stangen in gleichmäßigem Abstand hintereinander aufgestellt sind.

Männer: maximal 25 s

Frauen: maximal 30 s

### **3. Handball:**

Handballschlagwurf auf Weite aus dem Stand über eine Linie parallel zur Abwurflinie. Entfernung der Linie:

Männer: 30 m

Frauen: 22 m

### **4. Volleyball (Die Anzahl der Versuche beträgt jeweils zwei)**

Pritschen des Volleyballs in oder über ein Quadrat von einem Meter Seitenlänge, dessen Grundlinie an einer Wand in 3 m Höhe markiert und das nach oben offen ist. Innerhalb von 30 s müssen

Männer: mindestens 22 Treffer

Frauen: mindestens 20 Treffer

erreichen, wobei der Ball auch die Begrenzungslinien und die nach oben verlängert gedachten Seitenlinien des Quadrates berühren darf.

## C: Anforderungen in den Individualsportarten

Zur Feststellung der Fertigkeiten werden in einem der nachstehend genannten Individualsportarten (nach Wahl des Bewerbers) folgende Prüfungsleistungen gefordert:

### 1. Turnen

Hüft-Aufschwung aus dem beidbeinigen Absprung (Aufgang), Hüft-Umschwung vorlings rückwärts, Felgunterschwung aus dem Stütz (Abgang)

### 2. Weitsprung

Der Ablauf erfolgt nach den Wettkampfbregeln des Weitsprungs

Frauen: 3,80 m

Männer: 4,75 m

### 3. Schwimmen (Die Anzahl der Versuche beträgt jeweils zwei)

50 m auf Zeit (Schwimmtechnik: Freistil), anschließend Technikbewertung (ohne Zeit) von 25 m Bruststil.

Männer: 50 s

Frauen: 60 s