SPORTLICH-MOTORISCHE EIGNUNG FÜR DAS STUDIUM ZUR ERLANGUNG DES LEHRAMTES PRIMARSTUFE

Ziel der Überprüfung der motorischen Eignung ist es festzustellen, ob grundsätzliche Hinderungsgründe für den erfolgreichen Abschluss des Lehramtsstudiums Primarstufe vorliegen.

Allgemeine Hinweise

Voraussetzung für die Teilnahme an der sportlich-motorischen Eignungsüberprüfung ist die „Sporttauglichkeit“, die durch die Arztbescheinigung (Hochladen in PH-Online bei der Bewerbung) bestätigt wird.

Bei eventuell akut auftretenden gesundheitlichen bzw. verletzungsbedingten Einschränkungen empfehlen wir einen anderen Eignungsfeststellungstermin zu wählen.

Die sportlich-motorische Eignungsüberprüfung findet im Turnsaal der KPH und auf der Außenanlage statt. Bringen Sie bitte geeignete Sportkleidung und Sportschuhe mit. Legen Sie Uhren und Schmuck ab, Piercings sollten abgeklebt sein. Duschen stehen zur Verfügung.

Der Basisüberprüfung zum Nachweis der motorischen Eignung umfasst vorrangig die sportmotorischen Grundeigenschaften *Koordination*, *Schnelligkeit*, *Kraft* und *Ausdauer*.

Pro Station gibt es einen Versuch. Nur bei Nichterreichen der Mindestpunkteanzahl an dieser Station darf der Versuch wiederholt werden (außer 6-Minuten-Lauf). Die Stationen sind vor Ort aufgebaut und können nach selbstständiger Erwärmung ausprobiert werden.

Erfolgreicher Abschluss

Die Studienwerber:innen haben die Überprüfung der motorischen Eignung positiv absolviert, wenn die vier Minimalleistungen des Basisüberprüfung nachgewiesen werden konnten.

Kompensationsmöglichkeit: In nur drei Prüfungsbereichen können die Minimalleistungen erbracht werden, es werden aber vier zusätzliche Kompensationspunkte in diesen Bereichen erreicht. (siehe Tabelle)

Überprüft werden

(1) Komplexer Hindernislauf: vereinfachter Kasten-Bumeranglauf

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Bewegungskoordination

Testanweisung

Die Versuchsperson startet in Schrittstellung an der Startlinie. Der vereinfachte Parcours (siehe Abbildung 1) ist im oder gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit dem Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbar danach im

Achterschleifenlauf vorwärts um zwei Pylone und wieder Sprung über dieselbe Hürde. Danach geht es wieder um die Mittelstange und über den Kasten, anschließend zurück um die Mittelstange zum Überspringen, Pylonenslalom und nochmaligem Überspringen der letzten Hürde. Schlussendlich wird mit dem neuerlichen Umlaufen der Mittelstange die Ziellinie überquert und die Zeit wird gestoppt.

Abbildung 1: Kasten-Bumerang-Lauf

Besondere Hinweise
Ausreichendes Aufwärmen vor der Testdurchführung sowie ein probeweises schnelles Durchlaufen des Parcours ist empfehlenswert. Die Zeitnehmerin bzw. der Zeitnehmer steht seitlich, möglichst in Verlängerung der Start-Ziel-Linie, auch wenn das Startkommando gegeben wird. Das Startkommando lautet: „Auf die Plätze – Fertig – Los!“ Die Höhe der Hürden beträgt 30 cm. Der Versuch ist ungültig, wenn eine Hürde oder die Mittelstange umgeworfen wird. In diesem Fall darf der Versuch einmal wiederholt werden.

(2) Seilspringen (15 Sekunden)

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Aktionsschnelligkeit.

Testanweisung
Start mit dem Sprungseil hinter dem Körper. In beliebiger Sprungtechnik sollen in 15 Sekunden so viele Seildurchzüge wie möglich bewältigt werden.

Besondere Hinweise
Plastikseile (Speed-ropes) in unterschiedlichen Längen stehen zur Verfügung. Auf einem Seil stehend sollten die Griffe bis zu den Achselhöhlen reichen. Beidbeinige Grundsprünge ohne Zwischensprung mit leicht geöffneter Fußstellung wäre eine empfehlenswerte Technik.

(3) Klimmzughang

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: Kraftausdauer

Mit diesem Kraftausdauertest wird geprüft, ob die Studienwerber:innen über eine ausreichende funktionelle Haltemuskulatur verfügen, die schonendes und sicheres Sporttreiben und Bewegen im Alltag ermöglicht.

Testanweisung

Auf ein Signal aus dem Stand mit Kammgriff am Reck in den Klimmzughang (siehe Abbildung 2) hochziehen bzw. hochspringen und diese Position so lang wie möglich halten.
Die Zeitnehmung beginnt, wenn das Kinn über das Niveau der Reckstange gehoben wird und endet mit dem Absinken desselben unter das Niveau der Reckstange.

Abbildung 2: Klimmzughang

Besondere Hinweise

Reckhöhe entspricht der Körpergröße plus max. 10 cm. Die erreichten Sekunden werden mitgezählt.
1 Versuch

(4) 6-Minuten-Lauf

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: kardiopulmonale Ausdauer

Testanweisung

Der 6-Minuten-Lauf-Test wird im Freien absolviert (bei sehr schlechter Witterung in der Halle). Während der Laufzeit von 6 min ist laufen und gehen erlaubt.

Besondere Hinweise

Bei Start und Ziel werden die noch zu laufenden Minuten angesagt. Nach Ablauf der Laufzeit bleibt jede Studienwerberin/jeder Studienwerber an der Stelle stehen, an dem sie/er sich im Augenblick des Abpfiffs befindet. Die zurückgelegte Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden mal der Rundlänge (z.B. 400 m) zuzüglich der Wegstrecke der angefangenen letzten Runde berechnet. Bei größeren Gruppen wird an zwei Stellen oder in zwei Gruppen gestartet, um Verletzungen und Behinderungen zu vermeiden. 1 Versuch

Erfolgreicher Abschluss

Die Studienwerber:innen haben diese Basisüberprüfung zur sportlich-motorischen Eignung erfolgreich absolviert, wenn folgende Kriterien erfüllt sind:

- **Erfüllen der Mindestanforderungen in zumindest 3 von 4 Übungen**
  Mindestleistung je Übung zumindest 4 Punkte (bis 29 Jahre)
  Mindestleistung ab 30 Jahren 3 Punkte, ab 40 Jahren 2 Punkte, ab 50 Jahren 1 Punkt

- **Erreichen eines Minimalgesamtpunktewertes**
  Gesamtpunktezahl zumindest 16 Punkte (bis 29 Jahre)
  Gesamtpunkteanzahl ab 30 Jahren 12 Punkte, ab 40 Jahren 8 Punkte, ab 50 Jahren 4 Punkte

	MINDESTANFORDERUNGEN (bis 29 Jahre)	
	Frauen	Männer
6-Minuten-Lauf	900 m	1100 m
Klimmzughang	6 s	10 s
Seilspringen	26 Durchzüge	30 Durchzüge
Kasten-Bumeranglauf	unter 23,0 s	unter 21,0 s

Punkteliste

inklusive Angaben zu den altersabhängigen Mindestanforderungen

FRAUEN

Mindest-anforderungen		Hindernislauf	Seilspringen	Klimmzughang	6 min Lauf
	Punkte	Zeit	Durchschläge	Zeit in Sekunden	Distanz in m
	0	über 24,50	unter 21	unter 3	unter 750
ab 50 Jahren	1	24,00 - 24,50	21-22	3	ab 750
ab 40 Jahren	2	23,50 - 23,99	23-24	ab 4	ab 800
ab 30 Jahren	3	23,00 - 23,49	25	ab 5	ab 850
bis 29 Jahre	4	22,50 - 22,99	26	ab 6	ab 900
	5	21,30- 22,49	27-29	ab 7	ab 1000
	6	20,10-21,29	30-32	ab 11	ab 1100
	7	18,90-20,09	33-35	ab 15	ab 1200
	8	17,70-18,89	36-38	ab 19	ab 1300
	9	unter 17,70	ab 39	ab 23	ab 1400

MÄNNER

Mindest-anforderungen		Hindernislauf	Seilspringen	Klimmzughang	6 min Lauf
	Punkte	Zeit	Durchschläge	Zeit in Sekunden	Distanz in m
	0	über 22,50	unter 25	unter 7	unter 950
ab 50 Jahren	1	22,00 - 22,50	25-26	7	ab 950
ab 40 Jahren	2	21,50 - 21,99	27-28	ab 8	ab 1000
ab 30 Jahren	3	21,00 - 21,49	29	ab 9	ab 1050
bis 29 Jahre	4	20,50 - 20,99	30	ab 10	ab 1100
	5	19,10 - 20,49	31 - 33	ab 11	ab 1200
	6	17,70 - 19,09	34 - 36	ab 15	ab 1300
	7	16,30 - 17,69	37 - 39	ab 19	ab 1400
	8	14,90 - 16,29	40 - 42	ab 23	ab 1500
	9	unter 14,90	ab 43	ab 27	ab 1600