

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

### **Allgemeine Hinweise**

Die motorische Eignungsüberprüfung findet im Turnsaal der KPH statt. Für die Absolvierung des 15-sekündigen Seilspringens und des Haltens am Reck mit gebeugten Armen ist ein Umziehen und Duschen nicht erforderlich (Bequeme Kleidung, Sportschuhe).

Pro Station gibt es 1 Versuch. Nur bei Nichterreichen der Mindestpunktzahl an dieser Station darf der Versuch wiederholt werden. Die Stationen sind vor Ort aufgebaut und können nach selbstständiger Erwärmung ausprobiert werden.

Alle Covid19 bedingten Sicherheitsvorschriften werden penibel eingehalten. Z. B.: Desinfektion der Reckstange und Seilgriffe nach jedem/r Prüfungswerber/in. Mindestabstand 2 m.

Wird nur eine Einzelleistung nicht erbracht, besteht eine Kompensationsmöglichkeit. Auch Alterslimits werden berücksichtigt.

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

### **1. 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 sind eine empfehlenswerte Technik.

## 2. KLIMMZUGHANG

Mit diesem Kraftausdauerstest wird geprüft, ob die Kandidat\*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 (vgl. Abb. 1) 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.



Abb. 1

### Besondere Hinweise:

Reckhöhe entspricht der Körpergröße plus max. 10 cm.

Die erreichten Sekunden werden mitgezählt.

1 Versuch

### Erfolgreicher Abschluss

Die Kandidatinnen und Kandidaten haben diesen Basistest zur Überprüfung der motorischen Eignung erfolgreich absolviert, wenn folgende Kriterien erfüllt sind:

- ✓ Erfüllen der Mindestanforderungen in beiden Einzeltests  
je Test zumindest 8 Punkte

oder

- ✓ Erfüllen der Mindestanforderungen in einem Einzeltest aber kompensatorisches Erreichen eines Gesamtpunktwertes von 16 Punkten  
Gesamtpunktzahl mindestens 16 Punkte

Beispiel:

Eine Prüfungswerberin erreicht 12 Punkte beim Seilspringen und schafft mit nur 4 Punkten die Vorgabe im Klimmzughang nicht. Daher gilt:

- ✓ Die Mindestanforderung wird in 1 Test erfüllt.
- ✓ Die Gesamtpunktzahl beträgt aber 16 Punkte und erfüllt die Anforderung

<b>MÄNNER</b>			
<b>Mindest- anforderungen</b>		<b>Seilspringen</b>	<b>Klimmzughang</b>
	<b>Punkte</b>	<b>Durchschläge</b>	<b>Zeit in Sekunden</b>
	<b>0</b>	<b>unter 23</b>	<b>unter 6</b>
	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>6</b>
<b>ab 50 Jahren</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>7</b>
	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>8</b>
<b>ab 40 Jahren</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>9</b>
	<b>5</b>	<b>27</b>	<b>10</b>
<b>ab 30 Jahren</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>11</b>
	<b>7</b>	<b>29</b>	<b>12</b>
<b>bis 29 Jahre</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>13</b>
	<b>9</b>	<b>31</b>	<b>14</b>
	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>16</b>
	<b>11</b>	<b>33</b>	<b>18</b>
	<b>12</b>	<b>34</b>	<b>20</b>
	<b>13</b>	<b>35</b>	<b>22</b>
	<b>14</b>	<b>36</b>	<b>24</b>
	<b>15</b>	<b>38</b>	<b>26</b>
	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>28</b>
	<b>17</b>	<b>42</b>	<b>30</b>
	<b>18</b>	<b>44</b>	<b>32</b>
	<b>19</b>	<b>46</b>	<b>34</b>
	<b>20</b>	<b>48</b>	<b>36</b>
<b>FRAUEN</b>			
<b>Mindest- anforderungen</b>		<b>Seilspringen</b>	<b>Klimmzughang</b>
	<b>Punkte</b>	<b>Durchschläge</b>	<b>Zeit in Sekunden</b>
	<b>0</b>	<b>unter 19</b>	<b>unter 2,5</b>
	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>2,5</b>
<b>ab 50 Jahren</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>3</b>
	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>3,5</b>
<b>ab 40 Jahren</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>4</b>
	<b>5</b>	<b>23</b>	<b>4,5</b>
<b>ab 30 Jahren</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>5</b>
	<b>7</b>	<b>25</b>	<b>5,5</b>
<b>bis 29 Jahre</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	<b>6</b>
	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>7</b>

	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>8</b>
	<b>11</b>	<b>29</b>	<b>9</b>
	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>11</b>
	<b>13</b>	<b>31</b>	<b>13</b>
	<b>14</b>	<b>32</b>	<b>15</b>
	<b>15</b>	<b>33</b>	<b>17</b>
	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>19</b>
	<b>17</b>	<b>35</b>	<b>21</b>
	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>23</b>
	<b>19</b>	<b>39</b>	<b>26</b>
	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>29</b>