

Niedersächsisches  
Kultusministerium

**Ergänzende Bestimmungen  
für die Abiturprüfung  
im Land Niedersachsen**

---

**Sport**

---



Niedersachsen

Die Ergebnisse des gesetzlich vorgeschriebenen Anhörungsverfahrens sind berücksichtigt worden.

Herausgegeben vom Niedersächsischen Kultusministerium (2019)  
30159 Hannover, Schiffgraben 12

Druck:  
Unidruck  
Weidendamm 19  
30167 Hannover

Die Ergänzenden Bestimmungen können als PDF-Datei vom Niedersächsischen  
Bildungsserver (NIBIS) (<http://www.cuvo.nibis.de>) heruntergeladen werden.



# Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen.....	9
<b>1 Anforderungen und Struktur der Fachprüfung Sport.....</b>	<b>11</b>
1.1 Allgemeines.....	11
1.2 Schwerpunktfach .....	11
1.3 Fünftes Prüfungsfach .....	12
1.4 Prüfungssportarten im Überblick.....	12
<b>2 Sportpraktischer Teil der Fachprüfung .....</b>	<b>14</b>
2.1 Erste und zweite sportpraktische Teilprüfung im Schwerpunktfach Sportpraktische Teilprüfungen im fünften Prüfungsfach.....	14
2.1.1 Schwimmen .....	14
2.1.2 Wasserspringen .....	19
2.1.3 Turnen .....	21
2.1.4 Gymnastische und tänzerische Bewegungsgestaltung .....	28
2.1.5 Leichtathletik.....	42
2.1.6 Rudern.....	48
2.1.7 Kämpfen.....	52
2.1.8 Ausdauerorientierte Wettkämpfe .....	58
2.1.9 Spielen .....	60
<b>3 Anlage und Bewertung der Fachprüfungen .....</b>	<b>64</b>
3.1 Anforderungsbereiche.....	64
3.2 Schriftlicher Teil der Fachprüfung (Zentralabitur Klausur Sport).....	66
3.2.1 Art und Gestaltung der Aufgabenvorschläge .....	66
3.2.2 Bewertung von Prüfungsleistungen .....	66
3.2.3 Aufgabenbeispiele .....	67
3.3 Mündlicher Teil der Fachprüfung.....	68
3.3.1 Art und Gestaltung der Prüfung .....	68
3.3.2 Bewertung von Prüfungsleistungen .....	68
3.3.3 Präsentationsprüfung im Fach Sport .....	69
3.4 Sportpraktischer Teil der Fachprüfung .....	71
3.4.1 Erste und zweite sportpraktische Teilprüfung (eA- und P5-Fach Sport) .....	71
3.4.2 Dritte sportpraktische Teilprüfung (nur eA-Fach Sport).....	71
3.5 Prüfungsergebnisse.....	74



## Vorbemerkungen

Die Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport (EPA, Beschluss der KMK vom 01.12.1989 i. d. F. vom 10.02.2005) sowie das Kerncurriculum für das Gymnasium – gymnasiale Oberstufe, die Gesamtschule – gymnasiale Oberstufe, das Berufliche Gymnasium und das Kolleg (KC GO) sowie die jährlichen Hinweise zur schriftlichen Abiturprüfung sind Grundlage der Abiturprüfung im Fach Sport in Niedersachsen.

Die Ergänzenden Bestimmungen für die Abiturprüfung im Land Niedersachsen für das Fach Sport (EPA-EB) nehmen auf dieser Grundlage und vor dem Hintergrund der Verordnungen für die gymnasiale Oberstufe (VO-GO) und für die Abiturprüfung (AVO-GOBAC) weitere Präzisierungen vor.

Mit den Ergänzenden Bestimmungen wird gewährleistet, dass die Bewertungen der messbaren Leistungen näher ausgeführt werden, die Einteilung in die Bewegungsfeldgruppen A und B, in Bewegungsfelder sowie nach Sportarten vorgenommen wird, Inhalte und Anforderungen sowie Bewertungsmaßstäbe von Prüfungen definiert werden und Durchführungshinweise für alle Prüfungsteile gegeben werden. Damit werden eine Vergleichbarkeit der Aufgaben gewährleistet und die Anforderungen und Verfahren in der Abiturprüfung festgelegt.

### Überblick

In der folgenden Tabelle wird ein Überblick über die Zuordnung bestimmter Themen gegeben und die entsprechenden Kapitel der EPA mit denen der EPA-EB Sport werden dargestellt:

EPA	EPA-EB
<p><b>I. Festlegungen für die Gestaltung der Abiturprüfungen</b></p> <p><b>1. Fachliche Inhalte und Qualifikationen</b></p> <p>1.2 Fachliche Inhalte</p> <p>1.2.1 Sportpraktische Inhalte (S. 11)</p>	<p><b>1. Anforderungen und Struktur der Fachprüfung Sport</b></p> <p>1.4 Prüfungssportarten im Überblick (S. 8)</p>
<p><b>3. Prüfungen</b></p> <p>3.1.1 Sport als Leistungskursfach (S. 17)</p> <p>3.1.2 Sport als Grundkursfach (S. 17)</p> <p>3.2 Sportpraktische Prüfungen (S. 17)</p> <p>3.3 Schriftliche Prüfung (S. 22 – S. 25)</p> <p>3.4 Mündliche Prüfung (S. 25 – S. 28)</p>	<p>1.1 Allgemeines (S. 6)</p> <p>1.2 Schwerpunktfach (S. 6)</p> <p>1.3 Fünftes Prüfungsfach (S. 7)</p> <p>2. Sportpraktischer Teil der Fachprüfung (S. 8 – S. 58)</p> <p>2.1 Erste und zweite sportpraktische Teilprüfung im Schwerpunktfach Sportpraktische Teilprüfungen im fünften Prüfungsfach Prüfungssportarten: Bewertungskriterien und Tabellen (S. 8 – S. 58)</p> <p>3.4 Sportpraktischer Teil der Fachprüfung (S. 66 – S. 69)</p> <p>3.4.1 Erste und zweite sportpraktische Teilprüfung (eA- und P5-Fach Sport) (S.66)</p> <p>3.4.2 Dritte sportpraktische Teilprüfung (nur eA-Fach Sport) (S.66)</p> <p>2.2 Dritte sportpraktische Teilprüfung im Schwerpunktfach (S. 66)</p> <p>3. Anlage und Bewertung der Fachprüfungen (S. 49 – S. 69)</p> <p>3.1 Anforderungsbereiche (S. 59 – S. 60)</p> <p>3.2 Schriftlicher Teil der Fachprüfung (S. 61 – S. 62)</p> <p>3.2.1 Art und Gestaltung der Aufgabenvorschläge (S. 61)</p> <p>3.2.2 Bewertung von Prüfungsleistungen (S. 61 – S. 62)</p> <p>3.2.3. Aufgabenbeispiele</p> <p>3.3 Mündlicher Teil der Fachprüfung (S. 63 – S. 65)</p> <p>3.3.1 Art und Gestaltung der Aufgabenvorschläge (S. 63)</p> <p>3.3.2 Bewertungskriterien (S. 63 – S. 64)</p> <p>3.3.3 Präsentationsprüfung (S. 64 – S.65)</p>
<p><b>II. Aufgabenbeispiele</b></p> <p><b>1. Aufgabenbeispiele für die sportpraktische Prüfung (S. 28 – S. 47)</b></p>	<p><b>Siehe auch oben:</b></p> <p><b>2. Sportpraktischer Teil der Fachprüfung (S. 8 – S. 58)</b></p>
<p><b>2. Aufgabenbeispiele für die schriftliche Prüfung (S. 47 – S. 59)</b></p>	<p><b>3.5 Prüfungsergebnisse</b> <b>Aufgabenbeispiele des niedersächsischen Zentralabiturs liegen den Schulen vor.</b></p>

# 1 Anforderungen und Struktur der Fachprüfung Sport

## 1.1 Allgemeines

Gegenstand der Abiturprüfung im Fach Sport sind die im Sportunterricht vermittelten Kompetenzen, Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten in Praxis und Theorie sowie die Verbindung beider Bereiche. Der Sportunterricht geht in seinen Formen und Zielen über das hinaus, was in einer Abiturprüfung erfasst werden kann.

Für die Abiturprüfung können nur Sportarten bzw. sportartübergreifende Mehrkämpfe ausgewählt werden, die im Rahmen des schulischen Kursangebotes belegt worden sind. Im Sportartenübergreif sind bestimmte ausdauerorientierte Mehrkämpfe möglich.

## 1.2 Schwerpunktfach

Ist Sport Schwerpunktfach, tritt an die Stelle der schriftlichen Prüfung eine besondere Fachprüfung. Diese umfasst einen sportpraktischen und einen schriftlichen Teil.

Die sportpraktische Prüfung gliedert sich in drei Teilprüfungen: In der *ersten und zweiten Teilprüfung* wird Handlungskompetenz im motorischen Bewegungsvollzug überprüft; die *dritte Teilprüfung* erfolgt im Praxis-Theorie-Verbund. Dazu werden theoretische Kenntnisse aus mindestens zwei Themenfeldern und deren Anwendung aus dem gewählten Bewegungsfeld überprüft, dem die Sportart zugeordnet ist. Alle drei sportpraktischen Teilprüfungen müssen eine wettkampfnähe Situation beinhalten.

Mit der *ersten und zweiten sportpraktischen Teilprüfung* sind Sportarten aus beiden Bewegungsfeldgruppen A und B abzudecken. Bei der *dritten sportpraktischen Teilprüfung* ist eine weitere Sportart aus der Bewegungsfeldgruppe A oder B zu bestimmen. Jedes Bewegungsfeld der Gruppe A darf – auch wenn ihm mehrere Sportarten zugeordnet sind – insgesamt nur einmal gewählt werden. Ebenso dürfen Sportarten aus der Bewegungsfeldgruppe B nicht zweifach als Prüfungssportarten gewählt werden.

Mit der dritten sportpraktischen Teilprüfung und der schriftlichen wie auch einer ggf. anzusetzenden mündlichen Prüfung wird die Fähigkeit überprüft, in welchem Maße der Prüfling auf der Basis im Unterricht erworbener vertiefter Spezialkenntnisse selbstständig Aufgaben und Probleme lösen kann. Sportpraktische und schriftliche Prüfung erbringen jeweils 50 % der Gesamtnote. Dabei gehen die drei sportpraktischen Teilprüfungsergebnisse zu jeweils gleichen Anteilen in die Note ein, wobei die endgültige Festlegung durch alle beteiligten Lehrkräfte der Teilprüfungsausschüsse vorgenommen wird.<sup>1</sup> Die sportpraktische Note kann nur ermittelt werden, wenn alle drei sportpraktischen Teilprüfungen absolviert worden sind.<sup>2</sup> Wenn im Fach Sport der schriftliche, sportpraktische oder

---

<sup>1</sup> AVO-GOBAK, jeweils gültige Fassung

<sup>2</sup> AVO-GOBAK, jeweils gültige Fassung

mündliche Teil der Prüfung mit der Note „mangelhaft“ oder „ungenügend“ bewertet worden ist, kann das Prüfungsergebnis bei der Bewertung eines Prüfungsteils mit der Note „mangelhaft“ nicht über 06 Punkte und bei der Bewertung eines Prüfungsteils mit der Note „ungenügend“ nicht über 03 Punkte hinausgehen.<sup>3</sup>

### **1.3 Fünftes Prüfungsfach**

Ist Sport fünftes Prüfungsfach, tritt an die Stelle der mündlichen Abiturprüfung eine besondere Fachprüfung. Diese besteht aus einem mündlichen sowie einem sportpraktischen Teil.

In der mündlichen Prüfung wird die Fähigkeit überprüft, in welchem Maße der Prüfling auf der Basis im Unterricht erworbener Kenntnisse selbstständig Aufgaben und Probleme in freiem Vortrag sowie im Prüfungsgespräch lösen kann. Mündliche Prüfungen, die in ihrer Konzeption auf die Reflexion praktischen Bewegungsvollzugs abzielen, können auch an einer Sportstätte durchgeführt werden. Die mündliche Prüfung kann auch in Form einer Präsentationsprüfung durchgeführt werden.<sup>4</sup>

Die sportpraktische Prüfung umfasst zwei Teilprüfungen. In ihnen wird die Handlungskompetenz im motorischen Bewegungsvollzug überprüft. Bei der Auswahl der Prüfungssportarten sind beide Bewegungsfeldgruppen A und B zu berücksichtigen. Beide sportpraktischen Teilprüfungen müssen eine wettkampfnähe Situation beinhalten.

Die endgültige Festlegung der sportpraktischen Gesamtnote erfolgt durch alle beteiligten Lehrkräfte der Teilprüfungsausschüsse.<sup>5</sup> Die sportpraktische und die mündliche Note gehen im Verhältnis 2:1 in die Gesamtnote ein.<sup>6</sup> Die sportpraktische Note kann nur ermittelt werden, wenn beide sportpraktischen Teilprüfungen absolviert worden sind.<sup>7</sup> Wenn im Fach Sport der sportpraktische oder mündliche Teil der Prüfung mit der Note „mangelhaft“ oder „ungenügend“ bewertet worden ist, kann das Prüfungsergebnis bei der Bewertung eines Prüfungsteils mit der Note „mangelhaft“ nicht über 06 Punkte und bei der Bewertung eines Prüfungsteils mit der Note „ungenügend“ nicht über 03 Punkte hinausgehen.<sup>8</sup>

### **1.4 Prüfungssportarten im Überblick**

Die nachstehende Tabelle gibt einen Überblick über die Sportarten, die in der Abiturprüfung gewählt werden können. Weitere, hier nicht aufgeführte Sportarten können nur auf Antrag durch das Niedersächsische Kultusministerium für Abiturprüfungen zugelassen werden.

---

<sup>3</sup> AVO-GOBAK, jeweils gültige Fassung

<sup>4</sup> AVO-GOBAK, jeweils gültige Fassung

<sup>5</sup> AVO-GOBAK, jeweils gültige Fassung

<sup>6</sup> AVO-GOBAK, jeweils gültige Fassung

<sup>7</sup> AVO-GOBAK, jeweils gültige Fassung

<sup>8</sup> AVO-GOBAK, jeweils gültige Fassung



<b>Bewegungsfeldgruppe A</b>
<b>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schwimmen</li> <li>▪ Wasserspringen</li> </ul>
<b>Turnen und Bewegungskünste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gerätturnen / Bewegungskünste</li> </ul>
<b>Gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gymnastik</li> <li>▪ Tanz</li> </ul>
<b>Laufen, Springen, Werfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leichtathletik</li> </ul>
<b>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rudern</li> </ul>
<b>Kämpfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Judo</li> <li>▪ Karate</li> </ul>
<b>Ausdauerorientierte Mehrkämpfe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Triathlon</li> <li>▪ vergleichbare ausdauerorientierte Mehrkämpfe</li> </ul>

<b>Bewegungsfeldgruppe B</b>
<b>Spiele</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Badminton</li> <li>▪ Basketball</li> <li>▪ Faustball</li> <li>▪ Fußball</li> <li>▪ Handball</li> <li>▪ Hockey</li> <li>▪ Rugby</li> <li>▪ Squash</li> <li>▪ Tennis</li> <li>▪ Tischtennis</li> <li>▪ Volleyball</li> </ul>

## 2 Sportpraktischer Teil der Fachprüfung

Sofern Prüfungsinhalte im Folgenden nicht oder nur konzeptionell vorgegeben sind, erarbeiten die Fachprüfungsausschüsse geeignete Prüfungsinhalte und entsprechende Kriterien. Diese orientieren sich am KC GO für das Fach Sport und an den nachfolgenden Vorgaben für sportpraktische Fachprüfungen. Die sportpraktische Teilprüfung in einer Sportart ist jeweils an einem Tag durchzuführen. Die anliegenden Tabellen und Bewertungsgrundsätze sind verbindlich.

### 2.1 Erste und zweite sportpraktische Teilprüfung im Schwerpunktfach Sportpraktische Teilprüfungen im fünften Prüfungsfach

#### 2.1.1 Schwimmen

##### Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung besteht aus einem Mehrkampf, der als Drei- oder Vierkampf durchgeführt wird. Dabei wählen die Schülerinnen und Schüler zwei Prüfungsteile aus dem Pflichtbereich und einen Prüfungsteil oder zwei Prüfungsteile aus dem Wahlpflichtbereich. Mögliche Disziplinen und zugehörige Anforderungen sind den Wertungstabellen zu entnehmen.

##### Pflichtbereich

Zeitschwimmen in zwei verschiedenen Disziplinen des Sportschwimmens (Schmetterling, Rücken, Brust, Freistil, Lagen):

- Zeitschwimmen über eine 100-m- oder 200-m-Strecke,
- Zeitschwimmen über eine 400-m-Strecke.

##### Wahlpflichtbereich

- Zeitschwimmen über eine 50-m-, 100-m- oder 200-m-Strecke,
- Technikprüfung in einer Disziplin des Sportschwimmens mit Start und Wende,

Ausgeschlossen sind Disziplinen und Strecken, die bereits im Pflichtbereich überprüft wurden.

Lagen-Schwimmen ist als eigenständige Disziplin anzusehen.

Eine Technikprüfung darf nicht in einer Disziplin erfolgen, die bereits Gegenstand einer Prüfung im Zeitschwimmen war.

##### Handlungsempfehlungen für Technikprüfungen

An nachfolgendem Beispiel haben sich die von dem Fachprüfungsausschuss zu entwickelnden Kriterien für den Wahlpflichtbereich, in dem eine sportliche Kompetenz ohne Wettkampfnähe (Technikprüfung) demonstriert wird, zu orientieren.

### **Qualitative Merkmale der Bewegung und Beobachtungsschwerpunkte**

Für die **Technikprüfung** können z. B. folgende **Beobachtungskriterien** Anwendung finden:

- Zug- und Druckphase
- Vortrieb
- Stabilisierung der Körperlage durch die Beinbewegung in Koordination zur Armbewegung
- Atemrhythmus
- Kopfhaltung
- Dynamik, Flüssigkeit und Geschwindigkeit der Bewegungsabläufe
- Bewegungsausführung im Übergang vom Startsprung zur Schwimmlage
- Bewegungsausführung im Übergang von der Wende zur Schwimmlage

Eine **ausreichende** Bewertung (**05 Punkte**):

Die Bewegungsausführung zeichnet sich unter anderem aus durch:

- einen Bewegungsfluss, der sich nur zum Teil durch fließende Übergänge von einer Bewegungsphase zur anderen auszeichnet,
- einen Bewegungsumfang, der die Realisierung der Zieltechnik noch ermöglicht,
- einen Kraftaufwand, der räumlich, zeitlich und dynamisch weitgehend angemessen eingesetzt wird,
- eine Bewegungskonstanz, die eine grundlegende Realisierung der Technik in Grobform ermöglicht.

Eine **gute** Bewertung (**11 Punkte**):

Die Bewegungsausführung zeichnet sich unter anderem aus durch:

- einen Bewegungsfluss, der einem harmonischen Gesamtbewegungsablauf der Zieltechnik entspricht,
- einen Bewegungsumfang, der die Realisierung der Zieltechnik deutlich ermöglicht,
- einen Kraftaufwand, der räumlich, zeitlich und dynamisch ökonomisch eingesetzt wird,
- eine Bewegungskonstanz, die eine stabile Realisierung der Technik in Feinform ermöglicht.

**Beispiele** für Inhalte eines Drei- oder Vierkampfes:

#### **Beispiel 1 Dreikampf**

Teil 1, Pflichtbereich: z. B. 100 m Freistil Zeitschwimmen

Teil 2, Pflichtbereich: z. B. 400 m Brust Zeitschwimmen

Teil 3, Wahlpflichtbereich: z. B. 50 m Schmetterling Zeitschwimmen

#### **Beispiel 2 Vierkampf mit Technikprüfung**

Teil 1, Pflichtbereich: z. B. 200 m Brust Zeitschwimmen

Teil 2, Pflichtbereich: z. B. 400 m Lagen Zeitschwimmen

Teil 3, Wahlpflichtbereich: z. B. 50 m Freistil Zeitschwimmen

Teil 4, Wahlpflichtbereich: z. B. Technikprüfung Rücken

## **Bewertung**

Alle Prüfungsteile gehen mit gleichem Gewicht in die Endnote ein, wobei die errechnete Endnote mathematisch gerundet wird.

Die Bewertung der Leistungen im Mehrkampf erfolgt, außer bei einer Technikprüfung, auf der Grundlage der nachfolgenden Tabellen. Bei einer Leistung zwischen zwei Tabellenwerten ist der niedrigere Notenpunktwert abzulesen.

## **Durchführungshinweise:**

- Die ausgewählten Disziplinen sind eine Woche vor dem Prüfungstermin vom Prüfling festzulegen und der Prüferin bzw. dem Prüfer schriftlich bekannt zu geben.
- Sämtliche Prüfungen sind in einem mindestens 25-m-Becken zu absolvieren.
- Auf allen Strecken des Zeitschwimmens und bei der Technikprüfung haben die Prüflinge einen Durchgang. Dieser geht in die Wertung ein.
- Begeht ein Prüfling einen zweiten persönlichen Fehlstart, führt das zur Disqualifikation. Es gehen dann 0 Punkte in die Mehrkampf-Berechnung ein.
- Beim Schmetterlings-Schwimmen ist der Brustbeinschlag nicht erlaubt.
- Bei einem unsauberem Schwimmstil beim Brustschwimmen ist nach der Freistiltabelle zu werten.
- Die Wenden sind lagenspezifisch bzw. den Regeln der jeweiligen Lage entsprechend durchzuführen.
- Beim Lagen-Schwimmen führt ein unsauberer Schwimmstil beim Brustschwimmen zur Disqualifikation und 0 Punkte gehen in die Wertung des Mehrkampfes ein.
- Die Prüferin bzw. der Prüfer legt die Reihenfolge der Prüfungsteile verbindlich fest.
- Die Prüflinge sind über die zuvor genannten Vorgaben zu belehren.
- In Zweifelsfällen bzw. in Fällen, die nicht durch die niedersächsischen EPA-EB Sport geregelt werden, gelten generell die jeweils aktuellen Wettkampfbestimmungen und Vorgaben für Mehrkämpfe des Deutschen Schwimm Verbandes (DSV).

<b>Wertungstabelle Schwimmen Jungen I</b>						
<b>Punkte</b>	<b>50 m F</b>	<b>100 m F</b>	<b>200 m F</b>	<b>400 m F</b>	<b>100 m L</b>	<b>200 m L</b>
15	0:31,7	1:14,6	2:50,1	6:48,6	1:25,1	3:11,2
14	0:32,6	1:17,1	2:56,0	7:06,7	1:27,8	3:17,3
13	0:33,6	1:19,9	3:02,3	7:24,8	1:30,7	3:24,1
12	0:34,7	1:22,8	3:09,2	7:42,9	1:33,9	3:31,3
11	0:36,0	1:26,0	3:16,6	8:01,0	1:37,3	3:39,2
10	0:37,3	1:29,4	3:24,6	8:19,1	1:40,9	3:47,6
09	0:38,6	1:33,0	3:33,1	8:37,2	1:44,8	3:56,6
08	0:40,2	1:36,9	3:42,1	8:55,3	1:48,9	4:06,1
07	0:41,9	1:41,0	3:51,6	9:13,4	1:53,3	4:16,2
06	0:43,6	1:45,3	4:01,7	9:31,5	1:57,9	4:26,8
05	0:45,4	1:49,9	4:12,3	9:49,6	2:02,7	4:38,1
04	0:47,4	1:54,1	4:22,9	10:14,2	2:07,7	4:50,2
03	0:49,4	1:59,3	4:33,5	10:38,8	2:12,9	5:03,3
02	0:51,4	2:04,5	4:44,1	11:03,4	2:18,1	5:16,4
01	0:53,4	2:09,7	4:54,7	11:28,0	2:23,3	5:29,5

<b>Wertungstabelle Schwimmen Jungen II</b>							
<b>Punkte</b>	<b>50 m B</b>	<b>100 m B</b>	<b>200 m B</b>	<b>400 m B</b>	<b>50 m R/S</b>	<b>100 m R/S</b>	<b>200 m R/S</b>
15	0:40,6	1:29,0	3:17,4	8:01,3	0:37,3	1:25,1	3:11,2
14	0:41,7	1:31,4	3:23,0	8:15,8	0:38,3	1:27,8	3:17,3
13	0:42,9	1:34,2	3:29,2	8:30,3	0:39,4	1:30,7	3:24,1
12	0:44,3	1:37,2	3:36,1	8:44,8	0:40,6	1:33,9	3:31,3
11	0:45,7	1:40,2	3:43,5	8:58,3	0:41,9	1:37,3	3:39,2
10	0:47,3	1:44,0	3:51,6	9:12,8	0:43,3	1:40,9	3:47,6
09	0:49,1	1:47,8	3:59,3	9:27,3	0:44,8	1:44,8	3:56,6
08	0:50,9	1:51,0	4:09,6	9:41,8	0:46,4	1:48,9	4:06,1
07	0:52,9	1:56,3	4:19,5	9:56,3	0:48,2	1:53,3	4:16,2
06	0:55,1	2:00,9	4:30,1	10:10,8	0:50,1	1:57,9	4:26,8
05	0:57,3	2:05,8	4:41,3	10:25,3	0:52,1	2:02,7	4:38,1
04	0:59,5	2:11,0	4:53,1	10:49,6	0:54,2	2:07,7	4:50,2
03	1:02,0	2:16,4	5:05,5	11:13,9	0:56,4	2:12,9	5:03,3
02	1:04,5	2:22,1	5:18,5	11:38,2	0:58,7	2:18,1	5:16,4
01	1:07,0	2:27,8	5:32,0	12:02,3	1:01,1	2:23,3	5:29,5

<b>Wertungstabelle Schwimmen Mädchen I</b>						
<b>Punkte</b>	<b>50 m F</b>	<b>100 m F</b>	<b>200 m F</b>	<b>400 m F</b>	<b>100 m L</b>	<b>200 m L</b>
15	0:35,7	1:25,1	3:11,2	7:33,6	1:35,7	3:35,3
14	0:36,7	1:27,8	3:17,3	7:54,5	1:38,5	3:42,8
13	0:37,8	1:30,7	3:24,1	8:15,4	1:41,6	3:51,1
12	0:39,0	1:33,9	3:31,3	8:36,3	1:44,9	3:59,8
11	0:40,3	1:37,3	3:39,2	8:57,2	1:48,5	4:09,4
10	0:41,7	1:40,9	3:47,6	9:17,1	1:52,4	4:19,6
09	0:43,2	1:44,8	3:56,6	9:38,0	1:56,5	4:30,5
08	0:44,8	1:48,9	4:06,1	9:58,9	2:00,9	4:42,1
07	0:46,5	1:53,3	4:16,2	10:19,8	2:05,5	4:54,4
06	0:48,3	1:57,9	4:26,8	10:40,7	2:10,4	5:07,3
05	0:50,2	2:02,7	4:38,1	11:01,6	2:15,6	5:21,0
04	0:52,3	2:07,7	4:50,3	11:31,6	2:21,1	5:35,7
03	0:54,4	2:12,7	5:02,6	12:01,6	2:26,8	5:51,0
02	0:56,5	2:17,9	5:15,1	12:31,6	2:32,8	6:06,9
01	0:58,6	2:22,9	5:27,6	13:01,6	2:38,9	6:23,4

<b>Wertungstabelle Schwimmen Mädchen II</b>							
<b>Punkte</b>	<b>50 m B</b>	<b>100 m B</b>	<b>200 m B</b>	<b>400 m B</b>	<b>50 m R/S</b>	<b>100 m R/S</b>	<b>200 m R/S</b>
15	0:44,6	1:39,2	3:37,9	8:44,6	0:41,4	1:35,7	3:35,3
14	0:45,8	1:41,8	3:43,7	9:01,5	0:42,4	1:38,5	3:42,8
13	0:47,1	1:44,7	3:50,3	9:18,4	0:43,6	1:41,6	3:51,1
12	0:48,5	1:47,9	3:57,4	9:35,3	0:44,9	1:44,9	3:59,8
11	0:50,0	1:51,3	4:05,2	9:52,2	0:46,2	1:48,5	4:09,4
10	0:51,7	1:55,1	4:13,7	10:07,1	0:47,7	1:52,4	4:19,6
09	0:53,5	1:59,1	4:22,8	10:24,0	0:49,3	1:56,5	4:30,5
08	0:55,4	2:03,4	4:32,6	10:41,7	0:51,0	2:00,9	4:42,1
07	0:57,5	2:08,0	4:43,0	10:58,8	0:52,8	2:05,5	4:54,4
06	0:59,7	2:12,9	4:54,1	11:15,9	0:54,8	2:10,4	5:07,3
05	1:02,0	2:18,1	5:05,8	11:33,0	0:56,8	2:15,6	5:21,0
04	1:04,5	2:23,6	5:18,2	12:00,5	0:59,0	2:21,1	5:35,7
03	1:07,0	2:29,3	5:31,2	12:28,0	1:01,3	2:26,8	5:51,0
02	1:09,5	2:35,3	5:44,9	12:55,5	1:03,7	2:32,8	6:06,9
01	1:12,2	2:41,5	5:59,5	13:23,0	1:06,2	2:38,9	6:23,4

## 2.1.2 Wasserspringen

### Inhalte und Anforderungen

Die Überprüfung im Wasserspringen erfolgt durch die Demonstration von vier Sprüngen aus vier verschiedenen Sprunggruppen. Einer der vier Sprünge darf ein Abfaller sein und mindestens zwei Sprünge müssen aus 3 m Höhe gezeigt werden. Fußsprünge sind nicht zulässig. Sprünge können gestreckt, gehechtet, gehockt oder frei ausgeführt werden. Die ausgewählten Sprünge/Abfaller und deren Schwierigkeitsgrade sind untenstehender Tabelle zu entnehmen.

### Pflichtbereich

- Demonstration von vier unterschiedlichen Sprüngen aus vier verschiedenen Strukturgruppen (Vorwärtssprünge, Rückwärtssprünge, Auerbachsprünge, Delfinsprünge, Schraubensprünge vorwärts, Schraubensprünge rückwärts, Auerbach-Schrauben, Delfin-Schraubensprünge) von denen zwei am 1 m-Brett gezeigt werden können.

### Bewertung

Jeder der vier Prüfungssprünge geht mit gleichem Gewicht in die Endnote ein, wobei die errechnete Endnote mathematisch gerundet wird.

Die Sprünge werden nach ihrem Schwierigkeitsgrad und der Qualität der Ausführung bewertet. Jeder Sprung hat einen festgelegten Schwierigkeitsgrad. Dieser ist der Tabelle zu entnehmen. In der Tabelle nicht aufgeführte Sprünge sind entsprechend ihrem Schwierigkeitsgrad einzuordnen und zu bewerten. Die Qualität der Ausführung wird nach dem 15-Punkte-System bewertet. Als Beobachtungsschwerpunkte dienen die vier Bewegungsphasen Angehen, Absprung, Flugphase, Eintauchen.

Darüber hinaus orientiert sich die Bewertung an den Wettkampfbestimmungen des DSV – Fachteil Wasserspringen (WB-FT SPR).

### Wertungstabelle zum Wasserspringen

Ausführung	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00
Schwierigkeitsgrad	Notenskala in Abhängigkeit von Schwierigkeitsgrad und Ausführungsnote															
2.1. und mehr	15	15	14	14	13	13	12	11	10	09	08	07	06	05	03	00
1.8 bis 2.0	14	14	13	12	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	00
1.5 bis 1.7	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00	00	00	00
1.2 bis 1.4	08	08	07	06	05	04	03	02	01	00	00	00	00	00	00	00

## Die Sprünge und ihr Schwierigkeitsgrad

Zur Ausführung: A: gestreckt; B: gehecktet; C: gehockt; D: freie Ausführung bei Schraubensprüngen

Sprung	1-Meter-Brett				3-Meter-Brett			
	Ausführungsart				Ausführungsart			
<b>Vorwärtssprünge</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
Abfaller vw (Stand)	-	-	-	-	1,3	1,2	-	-
Abfaller vw (Sitzstütz)	-	-	-	-	-	1,3	-	-
Abfaller vw (Hocksitz)	-	-	-	-	-	-	1,3	-
Kopfsprung vw	1.4	1.3	1.2	-	1.6	1.5	1.4	-
Salto vw	1.6	1.5	1.4	-	1.7	1.6	1.5	-
1 ½ Salto vw	2.0	1.7	1.6	-	1.9	1.6	1.5	-
Doppelsalto vw	2.6	2.3	2.2	-	2.4	2.1	2.0	-
2 ½ Salto vw	-	2.6	2.4	-	2.8	2.4	2.2	-
<b>Rückwärtssprünge</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
Abfaller rw (Stand)	-	-	-	-	1,4	1,5	-	-
Kopfsprung rw	1.7	1.6	1.5	-	1.9	1.8	1.7	-
Salto rw	1.7	1.6	1.5	-	1.8	1.7	1.6	-
1 ½ Salto rw	2.5	2.3	2.0	-	2.4	2.2	1.9	-
<b>Auerbachsprünge</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
Auerbachkopfsprung	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
Auerbachsalto	1.8	1.7	1.6	-	1.9	1.8	1.7	-
1 ½ Auerbachsalto	2.7	2.4	2.1	-	2.6	2.3	2.0	-
<b>Delfinsprünge</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
Delfinkopfsprung	1.8	1.5	1.4	-	1.7	1.4	1.3	-
Delfinsalto	2.0	1.7	1.6	-	1.8	1.5	1.4	-
1 ½ Delfinsalto	-	2.4	2.2	-	-	2.1	1.9	-
<b>Schraubensprünge vorwärts.</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
Kopfsprung vw. mit ½ Schraube	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
Salto vw mit 1 Schraube	-	-	-	1.9	-	-	-	2.0
1 ½ Salto vw. mit 1 Schraube	-	-	-	2.2	-	-	-	2.1
<b>Schraubensprünge rückwärts</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
Kopfsprung rw. mit ½ Schraube	1.8	1.7	1.6	-	2.0	1.9	1.8	-
Salto rw. mit ½ Schraube	-	-	-	1.7	-	-	-	1.8
1½ Salto rw. mit ½ Schraube	-	-	-	2.1	-	-	-	2.0
<b>Auerbach-Schrauben</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
Auerbachkopfsprung ½ Schraube	1.9	1.8	1.7	-	2.1	2.0	1.9	-
1 ½ Auerbachsalto mit ½ Schraube	-	-	-	2,2	-	-	-	2,1
<b>Delfin-Schraubensprünge</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
Delfinkopfsprung mit ½ Schraube	2.0	1.7	1.6	-	1.9	1.6	1.5	-

### Durchführungshinweise:

- Die ausgewählten Sprünge/Abfaller sind eine Woche vor dem Prüfungstermin vom Prüfling festzulegen und der Prüferin bzw. dem Prüfer schriftlich bekannt zu geben.
- Auf Wunsch des Prüflings kann zu jedem Sprung/Abfaller ein zweiter Versuch gezeigt werden. Der bessere Versuch wird gewertet.
- Die Durchführung der Abiturprüfung im Wasserspringen soll sich an den Wettkampfbestimmungen – Fachteil Wasserspringen des DSV – orientieren.



### 2.1.3 Turnen

#### Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung besteht aus einem Mehrkampf, der als Dreikampf durchgeführt wird. Innerhalb des Pflichtbereiches sind drei Geräte auszuwählen. Die für die einzelnen Geräte in den Tabellen aufgeführten S- und M-Teile haben Beispielcharakter. Vom Prüfling gewählte und dort nicht aufgeführte Teile werden durch die Prüferin bzw. den Prüfer ihrem Schwierigkeitsgrad nach eingestuft (entsprechend Nationale Liste, Code de Pointage).

Übungselemente, die in der unten angegebenen Tabelle als M-Teile klassifiziert wurden und die vorgegebenen Angaben übertreffen (weitere Achsen, weitere Drehungen o. ä.), sind demnach als S-Teil einzuordnen. Einfache Übungsteile (z. B. verbindende Elemente) sind in den Tabellen nicht aufgeführt und haben keinen Einfluss auf die Schwierigkeitsstufe; sie werden bei der Qualität der Ausführung berücksichtigt.

#### Pflichtbereich

- Parallelbarren,
- Stufenbarren,
- Hochreck,
- Schwebebalken,
- Großes Trampolin,
- Sprung (Tisch, Pferd, Kasten lang, Kasten quer),
- Boden,
- Ringe (stillhängend / schwingend),
- Akrobatik.

#### Bewertung

Alle Prüfungsteile gehen mit gleichem Gewicht in die Endnote ein, wobei die errechnete Endnote mathematisch gerundet wird. Die Bewertung jeder Kürübung richtet sich nach ihrer Schwierigkeitsstufe und der Qualität der Ausführung. Bei den Kürübungen des Gerätturnens werden die einzelnen Übungsteile in die Schwierigkeitsgrade S (schwer) und M (mittel) eingeteilt. Die Anzahl und der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungsteile bestimmen die Schwierigkeitsstufe einer Kürübung.

Die für jede der fünf Schwierigkeitsstufen einer Kürübung (Sprung: vier) erreichbare maximale Punktzahl sowie die Anzahl der dafür erforderlichen Übungsteile sind – mit Ausnahme des Mehrkampfteils „Sprung“ – der folgenden Tabelle zu entnehmen:

Schwierigkeitsstufe	Maximal erreichbare Punktzahl	Mindestanzahl der geforderten Übungsteile
I	15 Punkte	2 S + 4 M
II	13 Punkte	2 S + 3 M
III	11 Punkte	1 S + 4 M
IV	08 Punkte	1 S + 3 M
V	05 Punkte	1S + 2M oder 4 M

Ein misslungener Teil gilt als nicht geturnt; in diesem Fall ist die Schwierigkeitsstufe der Übung zu überprüfen und ggf. neu festzusetzen. Bei jeder Kürübung kann der Prüfling die Schwierigkeitsstufe separat wählen.

### Qualitative Merkmale der Bewegung und Beobachtungsschwerpunkte

Für die **Ausführungsqualität** der **Kürprüfung** können z. B. folgende **Beobachtungskriterien** Anwendung finden:

- Grad der Beherrschung der Elemente,
- Körperhaltung,
- Bewegungsfluss,
- Bewegungsrhythmus,
- Dynamik und Bewegungsweite.

Bei der Beurteilung der Qualität des Übungsaufbaus ist es von entscheidender Bedeutung, dass die einzelnen Elemente ohne Zwischenschwünge geturnt werden.

Der Beurteilung der <b>Qualität der Ausführung</b> liegen folgende Notendefinitionen zugrunde:	
sehr gut (15 - 13 Punkte)	Die Übung entspricht den o. g. Kriterien in besonderem Maße, die einzelnen Elemente werden sicher beherrscht, die Übung wird fließend und mit rhythmischer Betonung geturnt, sodass der Gesamteindruck auch durch kleinere Haltungsmängel nicht beeinträchtigt wird.
gut (12 - 10 Punkte)	Die Übung entspricht den o. g. Kriterien voll, in der Beherrschung der einzelnen Elemente und in der Haltung treten zwar kleinere Mängel auf, die Übung wird aber noch fließend und mit rhythmischer Betonung geturnt und somit der Gesamteindruck nicht wesentlich beeinträchtigt.
befriedigend (09 - 07 Punkte)	Die Übung entspricht im Allgemeinen den o. g. Kriterien, in der Beherrschung der einzelnen Elemente treten zwar wiederholt Unsicherheiten auf, Bewegungsfluss und -rhythmus werden aber dadurch nur leicht beeinträchtigt, der gesamte Bewegungsablauf kann aber noch als zusammenhängend angesehen werden.
ausreichend (06 - 04 Punkte)	Die Übung lässt zwar Mängel in der Beherrschung der einzelnen Elemente erkennen und in der Haltung treten deutlich Mängel auf, durch die der Bewegungsfluss unterbrochen wird, aber der gesamte Bewegungsablauf kann noch als zusammenhängend angesehen werden.
mangelhaft (03 - 01 Punkte)	Die Übung entspricht den o. g. Kriterien im allgemeinen nicht mehr, es treten in der Beherrschung der einzelnen Elemente deutliche Mängel auf, der Bewegungsfluss wird mehrfach unterbrochen, ein Bewegungsrhythmus ist nicht mehr zu erkennen, der Bewegungsablauf ist insgesamt gestört.
ungenügend (00 Punkte)	Die Übung entspricht nicht den o. g. Kriterien, die Elemente werden überwiegend schlecht geturnt, ein Gesamtzusammenhang ist nicht zu erkennen.

Die Note für jede Übung ergibt sich je nach Schwierigkeitsstufe aus der folgenden Tabelle. In die Bewertung der Ausführung geht auch der Übungsaufbau ein.

Ausführung Schwierigkeitsstufe	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00
I	15	15	14	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	02	00
II	13	13	12	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00
III	11	11	10	10	09	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00	00
IV	08	08	07	07	06	06	05	05	04	03	02	01	00	00	00	00
V	05	05	05	04	04	03	03	02	02	01	00	00	00	00	00	00

**Beispiele für Prüfungselemente im Pflichtbereich Turnen  
(S- und M-Teile Jungen / Mädchen)**

S- und M-Teile (Jungen)		
	S-Teile	M-Teile
<b>Bodenturnen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salto vw, rw</li> <li>▪ Radwende Salto gehockt</li> <li>▪ Radwende Flick-Flack</li> <li>▪ Flick-Flack aus dem Stand</li> <li>▪ Handstützüberschläge</li> <li>▪ Rolle rw in den Handstand (2 Sek.)</li> <li>▪ Felgrolle rw in den flüchtigen Handstand</li> <li>▪ Spagat</li> <li>▪ Heben in den Handstand mit gestreckten Armen (Schweizer Handstand)</li> <li>▪ Freies Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Handstand-Überschlag seitwärts (Rad)</li> <li>▪ Rolle rw durch den flüchtigen Handstand</li> <li>▪ Handstand (2 Sek.)</li> <li>▪ Radwende</li> <li>▪ Standwaage mit Abrollen</li> <li>▪ Flugrolle</li> <li>▪ Sprünge mit 1/1 (360°) LAD</li> </ul>
<b>Hochreck</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kippaufschwung in den Stütz</li> <li>▪ ½ Riesenfelge</li> <li>▪ Riesenfelgumschwung</li> <li>▪ Schwungstemmen rw</li> <li>▪ Fallkippe</li> <li>▪ freie Felge</li> <li>▪ Hocke als Abgang zum Stand</li> <li>▪ Abgänge mit Salto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hüftaufzug oder Felgaufschwung</li> <li>▪ Hüftumschwung vl vw</li> <li>▪ Hüftumschwung vl rw</li> <li>▪ Spreizumschwung</li> <li>▪ Felgabschwung aus dem Kontern</li> <li>▪ Unterschwingung aus dem Stütz</li> <li>▪ Aufgrätschen und Unterschwingung (auch mit ½ (180°) LAD)</li> <li>▪ Aufhocken und Absprung</li> <li>▪ Hockwende als Abgang zum Stand</li> </ul>
<b>Parallelbarren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stemmaufschwung vw</li> <li>▪ Stemmaufschwung rw</li> <li>▪ Oberarmkippe in den Stütz</li> <li>▪ Kippe in der Barrenmitte</li> <li>▪ Handstand (2 Sek.)</li> <li>▪ Rolle rw in den Oberarmhang oder in den Stütz</li> <li>▪ Unterschwingung aus dem Stand in den Oberarmhang / in den Stütz</li> <li>▪ Unterschwingung aus dem Stütz in den Oberarmhang</li> <li>▪ Grätschwinkelstütz auf 1 Holm (längs oder quer)</li> <li>▪ Dreh-Hocke</li> <li>▪ Salto vw Abgang</li> <li>▪ Salto rw Abgang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kippe in den Grätschsitz</li> <li>▪ aus dem Grätschsitz Rolle vw in den Oberarmhang</li> <li>▪ Heben in den Oberarmstand (2 Sek.) aus dem Grätschsitz</li> <li>▪ Abrollen aus dem Oberarmstand (2 Sek.) in den Grätschsitz</li> <li>▪ Grätschwinkelstütz auf zwei Holmen (2 Sek.)</li> <li>▪ Wende mit ½ (180°) LAD</li> <li>▪ Kehre mit ½ (180°) LAD</li> </ul>

<b>Trampolin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salto rw c (gehockt), b (gebückt), a (gestreckt)</li> <li>▪ Salto rw zum Sitz c, b zum Rücken</li> <li>▪ Barani frei</li> <li>▪ Salto vw c (gehockt), b (gebückt), a (gestreckt)</li> <li>▪ <math>\frac{3}{4}</math> Salto vw zur Rückenlandung</li> <li>▪ 1/1 Schraube zur Rückenlandung</li> <li>▪ Bauchsprung 1/2 Bauchsprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ alle Fußsprungschrauben mit und mit mehr als 1/1 Schraube</li> <li>▪ aus der Rückenlage <math>\frac{1}{2}</math> Schraube zum Stand</li> <li>▪ <math>\frac{1}{2}</math> Schraube zur Rückenlage</li> <li>▪ Bauchsprung</li> <li>▪ Sitz – <math>\frac{1}{2}</math> – Sitz</li> </ul>
<b>Ringe (stilhängend)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stemmaufschwung vw</li> <li>▪ Stemmaufschwung rw</li> <li>▪ Zugstemme in den Stütz</li> <li>▪ Einkugeln - Stemme rückwärts in den Stütz</li> <li>▪ Kippe aus dem Sturzhang in den Stütz</li> <li>▪ Schleudern mit deutlichem Druck auf die Ringe</li> <li>▪ statische Kraftteile (2 Sek., z. B. Winkelstütz, Grätschwinkelstütz Hangwaage vorlings / rücklings, Kreuzhang, Stützwaage gegrätscht)</li> <li>▪ Heben in Handstand mit geb. Körper und Armen (2 Sek.)</li> <li>▪ Saltobewegungen (in Ringhöhe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aufzug aus dem Hang in den Stütz</li> <li>▪ Heben in den Kipphang</li> <li>▪ Heben in den Strecksturzhang</li> <li>▪ Einkugeln gebeugt</li> <li>▪ Absenken aus dem Stütz in den Sturzhang, sowohl vw als auch rw</li> <li>▪ Schleudern</li> <li>▪ Hocksalto (unter Ringhöhe)</li> </ul>
<b>Ringe (schwingend)</b> <small>(Bei der Ausführung ist die Schwinghöhe mit zu bewerten)</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kippe am Ende des Vor- oder Rückschwungs (Kippaufschwung)</li> <li>▪ Schwungstemme am Ende des Vor- oder Rückschwungs (Stemmaufschwung)</li> <li>▪ (Aus-) Schleudern (Schleuderfelge)</li> <li>▪ Einkugeln</li> <li>▪ Ausgrätschen</li> <li>▪ Salti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schwingen im Langhang mit <math>\frac{1}{2}</math> oder 1/1 Drehung</li> <li>▪ <math>\frac{1}{2}</math> Drehung vw im Vorschwung</li> <li>▪ <math>\frac{1}{2}</math> Drehung rw im Rückschwung</li> <li>▪ 1/1 Drehung rw im Rückschwung</li> <li>▪ 1/1 Drehung vw im Vorschwung</li> <li>▪ Schwingen im Sturzhang mit Schwungverstärkung (Pumpen)</li> <li>▪ Heben in den Beuge-Sturzhang am Ende des Vor- oder Rückschwungs</li> </ul>

<b>Sprung Jungen</b>	<b>Schwierigkeitsstufe</b>	<b>Maximal erreichbare Punktzahl</b>	<b>Pferd / Kasten lang (1,10m hoch) oder Tisch (mind. 1,10m hoch)</b>	<b>Kasten quer (1,10 m hoch)</b>
	I	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Überschläge</li> <li>▪ Bücke (Pferd, Tisch)</li> </ul>	
	II	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Radwende</li> <li>▪ Hocke</li> <li>▪ Bücke (Kasten)</li> </ul>	
	III	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grätsche (Pferd, Tisch)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Überschläge</li> </ul>
	IV	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grätsche (Kasten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Radwende</li> </ul>
Bewertungskriterien bei den Sprüngen sind Höhe und Weite der ersten und zweiten Flugphase, Richtungsgenauigkeit, Landung, Technik, Haltung				

<b>S- und M-Teile (Mädchen)</b>		
	<b>S-Teile</b>	<b>M-Teile</b>
<b>Bodenturnen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bogengang vw</li> <li>▪ Bogengang rw</li> <li>▪ Flick-Flack aus dem Stand</li> <li>▪ Radwende – Flick-Flack</li> <li>▪ Handstützüberschläge</li> <li>▪ Spagat</li> <li>▪ Schrittüberschlag</li> <li>▪ Salto rw</li> <li>▪ Salto vw</li> <li>▪ (Felg-)Rolle rw in den Handstand</li> <li>▪ Freies Rad</li> <li>▪ Durchschlagsprung mit Drehung</li> <li>▪ Gymnastische Sprünge (mit mind. 180° LAD und Spagatphase, z. B. Kadettsprung)</li> <li>▪ Gymnastische Sprünge (mit mind. 360° LAD) in Verbindung mit einem weiteren Teil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rad</li> <li>▪ Radwende</li> <li>▪ Flugrolle</li> <li>▪ Rolle rw durch den flüchtigen Handstand</li> <li>▪ Standwaage – Rolle vw mit gestreckten Armen</li> <li>▪ Durchschlagsprung</li> <li>▪ 1/1 (360°) LAD auf einem Bein</li> <li>▪ Quergrätschsprung (mind. 90° LAD)</li> <li>▪ Handstand ½ Drehung abrollen</li> </ul>
<b>Schwebebalken (Höhe 1,20 m)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anlauf - einbeiniges Durchhocken</li> <li>▪ Anlauf - Aufhocken mit Seitspreizen eines Beines (auch gegengleich)</li> <li>▪ Freies Aufhocken</li> <li>▪ Aufrollen</li> <li>▪ Rolle vw</li> <li>▪ Rolle rw</li> <li>▪ Handstand</li> <li>▪ Sprünge mit ½ (180°) LAD oder Spagatphase</li> <li>▪ Spagat</li> <li>▪ Bogengang vw / rw</li> <li>▪ 1/1 (360°) LAD einbeinig</li> <li>▪ Rad (auch als Abgang)</li> <li>▪ Handstütz-Überschlag (auch als Abgang)</li> <li>▪ Salto vw (als Abgang)</li> <li>▪ Salto rw (als Abgang)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sprungaufhocken</li> <li>▪ Anlauf mit einbeinigem Absprung und Auflaufen aus dem Schrägstand (Stütz einer Hand erlaubt)</li> <li>▪ Sprung in den Stütz mit Überspreizen eines Beines, ¼ (90°)-Drehung in den Grätschsitz (und Spitzwinkelsitz)</li> <li>▪ ½ (180°) LAD auf einem Bein</li> <li>▪ Standwaage</li> <li>▪ Aufschwingen in den flüchtigen Handstand mit Rücksenken</li> <li>▪ Kniewaage</li> <li>▪ Quergrätschsprung (mind. 90°)</li> <li>▪ Hocksprung (auch als Abgang)</li> <li>▪ Radwende (Abgang)</li> </ul>
<b>Stufenbarren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schwebekippe</li> <li>▪ Langhangkippe</li> <li>▪ Fallkippe</li> <li>▪ Durchhocken aus dem Stütz</li> <li>▪ Aufgrätschen aus dem Stütz</li> <li>▪ ½ Riesenfelge</li> <li>▪ Riesenfelgumschwung</li> <li>▪ Freie Felge in freien Stütz</li> <li>▪ aus dem Anlauf oder Stütz</li> <li>▪ Übergrätschen über den nH in den Langhang am hH</li> <li>▪ Abgänge über den hH aus dem Stütz am hH</li> <li>▪ Salto Abgang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aufzug</li> <li>▪ Aufhocken aus dem Stütz</li> <li>▪ Aufhocken aus dem Anlauf</li> <li>▪ Felgumschwung vl rw</li> <li>▪ Felgumschwung vl vw</li> <li>▪ ½ (180°) LAD am hH mit Überspreizen und Nachspreizen der Beine</li> <li>▪ Unterschwingung aus dem Stütz am nH</li> </ul>
<b>Hochreck / Stufenbarren</b>	Alternativ können die meisten der beim Stufenbarren aufgeführten Teile auch am Reck geturnt werden. Es gilt dann dieselbe Einteilung nach S- und M-Teilen.	
<b>Trampolin</b>	Es gilt dieselbe Einteilung in S- und M-Teile wie bei den Jungen.	
<b>Ringe (schwingend)</b>	Es gilt dieselbe Einteilung in S- und M-Teile wie bei den Jungen.	

Sprung Mädchen	Schwierigkeitsstufe	Maximal erreichbare Punktzahl	Pferd quer (mind. 1,10 m hoch)	Kasten lang / Tisch (mind. 1,10 m hoch)	Kasten quer (1,10 m hoch)
	I	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Überschläge</li> <li>▪ Bücke</li> <li>▪ Radwende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Überschläge</li> <li>▪ Bücke</li> </ul>	
	II	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grätsche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hocke</li> </ul>	
	III	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hocke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grätsche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Radwende</li> </ul>
	IV	08			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hocke</li> <li>▪ Grätsche</li> </ul>
Bewertungskriterien bei den Sprüngen sind Höhe und Weite der ersten und zweiten Flugphase, Richtungsgenauigkeit, Landung, Technik, Haltung.					

Übungsteile Akrobatik (Die Einteilung in S- und M-Teile gilt für beide Geschlechter)	Schwierigkeitsstufe	
	Untere Position (Base)	Obere Position (Flyer)
Kniestand (vorlings, rücklings) – „Galionsfigur“	M-Teil	M-Teil
Fahne / Oberschenkelstand einbeinig – mit Griffhilfe	M-Teil	M-Teil
Freie Fahne / Oberschenkelstand einbeinig - freihändig	S-Teil	S-Teil
Standwaage auf einem Oberschenkel	S-Teil	S-Teil
Handstand auf den Knien des Baseturners – nach Aufgang mit einem Handstützüberschlag seitwärts	S-Teil	S-Teil
Knie-Schulterstand	M-Teil	M-Teil
Hand-Schulterstand	S-Teil	S-Teil
Hand-Schulterstand zur Hand-Schulterwaage	S-Teil	S-Teil
Schulter-Fußstand (vorlings, rücklings) –Schulterstand (Flyer) auf den Füßen (Base)	M-Teil	M-Teil
Flieger auf den Füßen	M-Teil	M-Teil
Rückwärtsflieger auf den Füßen	M-Teil	M-Teil
Flieger auf den Füßen mit Übergang in die Kerzenposition	S-Teil	M-Teil
Flieger auf einer Schulter – Standposition (Base)	S-Teil	M-Teil
Hoher Flieger	S-Teil	M-Teil
Fuß-Hüftwaage rl - Rückwärtsflieger auf den Füßen	M-Teil	M-Teil
Fuß-Sitz vl in den Flieger	M-Teil	M-Teil
Hoher Rückwärtsflieger	S-Teil	S-Teil
Rücken-Waage zum Rücken-Sitz	M-Teil	M-Teil
Waage seitlings auf den Füßen	M-Teil	M-Teil
Mittelhohe Waage seitlings auf den Händen	M-Teil	M-Teil
Hohe Waage seitlings auf den Händen	S-Teil	M-Teil
Schwebestütz auf den Knien	M-Teil	S-Teil
Schwebestütz auf den Händen	S-Teil	S-Teil
Hoher Schwebestütz auf den Händen	S-Teil	S-Teil
Überschlag rw aus dem Sitz auf den Füßen	M-Teil	M-Teil
Fuß-Hüftüberschlag rw / Freier Überschlag rw	S-Teil	S-Teil
Stand auf den Schultern	M-Teil	M-Teil
Stand in den Händen	S-Teil	S-Teil
Stand in den Händen aus dem Sitz auf den Füßen	S-Teil	S-Teil
Stand in den Händen aus dem Sprung vom Boden	S-Teil	S-Teil
Standwaage auf einer Schulter	S-Teil	S-Teil

Raddrehung über einen Arm	M-Teil	M-Teil
Babysalto	M-Teil	M-Teil
Handstand Überschlag vw, geführt	M-Teil	M-Teil
Kopf- oder Nackenkippe über die Bank	-	S-Teil
Salto vw von den Schultern	S-Teil	S-Teil
Sprung auf die Schultern	S-Teil	S-Teil

**Durchführungshinweise:**

- Für männliche und weibliche Prüflinge stehen dieselben Geräte zur Auswahl.
- Die Kürübungen sind der Prüferin bzw. dem Prüfer bis spätestens eine Woche vor dem Prüfungstermin schriftlich vorzulegen.
- Die Dauer der Kürübungen am Balken und Boden sollten 1:30 Minuten nicht wesentlich über- oder unterschreiten.
- Gilt ein Element als nicht geturnt, ist die Einstufung der Übung in Bezug auf die Schwierigkeitsstufe zu überprüfen und diese ggf. neu festzusetzen.
- In jeder Übung kann ein Element nur einmal gewertet werden. Sich wiederholende Elemente verlängern lediglich die Übung.
- Auf Wunsch des Prüflings kann zu jedem Gerät ein zweiter Versuch gezeigt werden. Der bessere Versuch wird gewertet.
- Werden zwei Sprünge geturnt, können unterschiedliche Sprünge vorgeführt werden.
- Beim Trampolin: Die Kür muss ohne Pause bzw. Leersprung geturnt werden müssen. Bei einem Leersprung wird die Wertung an dieser Stelle abgebrochen.

## 2.1.4 Gymnastische und tänzerische Bewegungsgestaltung

### Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung besteht aus einer Pflichtaufgabe und einer Wahlpflichtaufgabe. Die Aufgaben werden den Bereichen „Gymnastik“ oder „Tanz“ entnommen. Auch eine Kombination der Bereiche je nach unterschiedlicher Schwerpunktsetzung ist möglich. Die folgenden thematischen Schwerpunkte können ausgewählt werden:

1. Bewegungsgestaltung als rhythmische Gymnastik mit und ohne Gerät,
2. tänzerische Bewegungsgestaltung in den verschiedenen traditionellen und neuen Stilrichtungen,
3. gestalterische Formen aus dem Funktions- bzw. Fitnessbereich (z. B. Entwicklung von Kombinationen für Jazz-Exercise, Aerobic, Zumba o. ä.).

Die wesentlichen Kriterien der jeweiligen thematischen Schwerpunkte und Stilrichtungen müssen enthalten sein und ihre spezifischen Anforderungen müssen erfüllt werden. Jede Choreografie im Bereich rhythmische Gymnastik/Tanz muss mindestens zehn Schwierigkeiten enthalten, davon für eine ausreichende Leistung mindestens zwei und für eine gute Leistung mindestens vier Höchstschwierigkeiten. Die verbindliche Einordnung der Schwierigkeiten erfolgt über die nachfolgenden Tabellen. Die Gewährleistung eines angemessenen Schwierigkeitsniveaus obliegt der Prüferin bzw. dem Prüfer.

Der Schwierigkeitsgrad hier nicht aufgeführter Übungen und Übungsverbindungen, Gerätetechniken und Gerätewechseln weiterer Tänze bzw. Tanzstile wird von der Prüferin bzw. dem Prüfer analog festgelegt. Dies gilt insbesondere für Schritte und Schrittkombinationen, Bodenteile und Übungsverbindungen.

Beide Prüfungsaufgaben müssen mit musikalischer oder rhythmischer Begleitung dargeboten werden und sich in Bezug auf Bewegungs- und Gestaltungsformen (und ggf. Handgerät, Objekt oder Material) voneinander unterscheiden. Mindestens eine der beiden Prüfungsaufgaben ist als Einzelleistung (ohne Partner) auszuführen. Mindestens eine Aufgabe muss mit einem gymnastischen Gerät oder mit Partner- bzw. Gruppenkür durchgeführt werden.

### Pflichtaufgabe

Die Pflichtaufgabe wird von der Prüferin bzw. dem Prüfer vorgegeben. Sie beinhaltet vielfältige Körper- und ggf. Gerätetechniken (z. B. Sprünge, verschiedene tänzerische Schrittkombinationen, Bodenelemente, Drehungen, Würfe mit gymnastischen Geräten, „partnering“ bei Tanzformen mit Partner oder Partnerin, Isolation u. a). Die Pflichtaufgabe ist in der Regel eine Einzeldemonstration, kann jedoch ggf. zu zweit oder bei bestimmten tänzerischen Stilrichtungen auf Wunsch des Prüflings in einer Gruppe durchgeführt werden.



**Beispiel** (aus dem Modern Dance)

Musik: Haevn „Fortitude“ (oder entsprechend aktuelle Musik)

Zeit: z. B. Beginn ab ca. 1:05 min (für ca. 90 Sekunden)

**Aufgabenstellung:**

Entwickeln Sie eine Gestaltung unter Verwendung folgender Modern Dance-Elemente:

- Ganzkörperbewegung mit Basiselementen des Klassischen Balletts: z. B. Développé; Attitude; Arabesque
- Expressive Bewegungen unter Einbeziehung von Arm und Beinbewegungen
- Schrittkombination aus Contraction/Release und Koordination, Sprung einbeinig vw, kombiniert mit Isolation, Gleichgewichtselement und Drehung
- zeitweise Aufgabe des Gleichgewichts zugunsten eines Wechsels von stabilem und labilem Gleichgewicht
- einbeiniger Stand mit Körper(teil)bewegungen
- Wechsel der Tanzebenen
  - Wechsel vom Stand zum Knien, Sitzen, Liegen
  - Wechsel vom Liegen in Seit-, Rücken- und/oder Bauchlage wieder in den Stand
- Bewegungsverbindung aus mind. zwei unterschiedlichen Sprüngen
- mind. zwei Drehungen (360°) auf einem Bein, nacheinander und in verschiedenen Formen

**Wahlpflichtaufgabe**

Die Wahlpflichtaufgabe ist entweder eine selbst erarbeitete Choreografie oder eine themengebundene Bewegungsaufgabe/Improvisation.

**Selbst erarbeitete Choreografie**

Grundlage für diesen Prüfungsteil sind Ausformungen und Stilrichtungen der o. a. thematischen Schwerpunkte, die im Unterricht behandelt worden sind. Jeweils typische Elemente müssen erkennbar sein und ihre Anforderungskriterien erfüllt werden. Thema, Bewegungs- und Gestaltungsformen sowie ggf. die Art der musikalischen/rhythmischen Begleitung und das Objekt wählen die Prüflinge selbst aus. Der Prüfungsteil kann als Einzeldemonstration oder als Partner- bzw. Gruppengestaltung von bis zu sechs Teilnehmenden ausgeführt werden. Aus choreografischen oder organisatorischen Gründen können die Gruppen auf bis zu neun Teilnehmende erweitert werden.

**Themengebundene Bewegungsaufgabe/Improvisation**

Dieser Prüfungsteil ist eine Einzeldemonstration mit thematisch gebundener Aufgabenstellung. Diese wird dem Prüfling in schriftlicher Form 30 Minuten vor der Prüfung ausgehändigt. Sie enthält zwischen zwei und vier Vorgaben wie ein Thema (z. B. Abschied nehmen, Interpretation einer Literaturvorlage), die Art der akustischen Begleitung (z. B. eine Musik, die dem Prüfling noch nicht aus unterrichtlichen Zusammenhängen bekannt ist), Raumwege, tänzerische Schrittarten und Schrittmuster, Handgeräte, Objekte oder Materialien.

Der Prüfling verbindet diese zu einer geschlossenen Darbietung. Die Dauer der Demonstration sollte 60 Sekunden nicht wesentlich überschreiten.

**Beispiel** (themengebundene Bewegungsaufgabe aus dem Bereich des Modern Dance)

**Aufgabenstellung:**

Entwickeln Sie zu der vorgegebenen Musik (z. B. Jiggx „some sophisticated name“) eine kurze Bewegungsfolge zum Thema „Aggression“, in der verschiedene Abstufungen bzw. Ausprägungen aggressiven Verhaltens deutlich werden.

Binden Sie das Objekt „Stuhl“ themengebunden in ihre Bewegungsfolge ein.

**Bewertung**

Pflicht- und Wahlpflichtaufgabe gehen mit gleichem Gewicht in die Endnote ein, wobei die errechnete Endnote mathematisch gerundet wird. Die Bewertung der Prüfungsteile orientiert sich an den folgenden Beobachtungsschwerpunkten und Kriterien, die je nach Art der Prüfungsaufgabe unterschiedlich gewichtet werden.

**Beobachtungsschwerpunkte und Bewertungskriterien**

- Technische Ausführung  
z. B. Schwierigkeit und Anzahl der Körper- und Gerätetechniken, Beherrschung des Handgeräts, Objekts oder Materials, Bewegungsansatz und -weite, Körperhaltung, Gesamtkoordination von Geräte- und Körperbewegung, Schwierigkeit der Übergänge, Bewegungsfluss.
- Musikalität/Beziehung zwischen Musik bzw. Rhythmus und Bewegung  
z. B. Übereinstimmung von Musik/Rhythmus und Bewegung, Spannungsbogen von Musik und Bewegung, Musik- und Rhythmusinterpretation, Dynamik.
- Ausdrucksfähigkeit und Originalität  
z. B. ideenreiche Umsetzung des Themas, Variation der Bewegung und des Geräteeinsatzes bzw. -tausches, Identifikation mit der Bewegung, Bewegungsausdruck, Ausstrahlung, Kreativität.
- Gestaltungsaufbau  
z. B. Übereinstimmung mit der Aufgabenstellung, Choreografie (Vielseitigkeit der Raumwege, Wechsel der Ebenen, Raum- und Personenbezug, Gruppenanordnungen), Dynamik, sinnvolle zeitlich/räumliche Abfolge, Übungsverbindungen und -übergänge, Einhaltung der vorgegebenen bzw. selbst festgelegten Reihenfolge.
- Zusammenwirken in der Gruppe  
z. B. Abstimmung und Wechselbeziehungen zwischen den Gruppenmitgliedern bzw. mit Partnerinnen oder Partnern, Harmonie der Übungsabläufe/des Gerätewechsels, Weite des Gerätewechsels.

Weitere aufgabenspezifische Bewertungskriterien können hinzugenommen werden.

Die folgende Übersicht definiert Notenbereiche für die oben genannten Kriterien.

<b>Note</b>	<b>Technische Ausführung</b>	<b>Musikalität/ Beziehung zwischen Musik bzw. Rhythmus und Bewegung</b>	<b>Ausdrucksfähigkeit und Originalität</b>	<b>Gestaltungsaufbau</b>	<b>Zusammenwirken in der Gruppe</b>
<b>sehr gut (15 - 13 Punkte)</b>	technisch richtige Ausführung aller Elemente; schwierige Übungen in dichter Folge mit Übergängen von technisch hohem Wert; sichere Handhabung der Objekte; sehr gute Körperhaltung; harmonischer Bewegungsfluss.	sehr hohe Übereinstimmung von Musik bzw. Rhythmus und Bewegung; deutliche Umsetzung von Tempi, Rhythmen und Stimmungen; sehr gelungene Interpretationen musikalischer Spannungsbögen.	sehr gute Ausdrucksfähigkeit und Ausstrahlung; hohes Maß an Darstellungskönnen; sehr ideenreiche Übungsvariationen und originelle Übungsverbindungen; sehr harmonisches Wechselspiel zwischen Körper und Objekt.	vielseitige horizontale Raumaussnutzung; sinnvoller Wechsel der vertikalen Ebenen; dynamische Kontraste und originelle Gruppenformationen.	sehr harmonisches Bild des Zusammenwirkens; sehr präzise zeitliche Übereinstimmung der einzelnen Übungsteile; sehr hohe Synchronität.
<b>gut (12 - 10 Punkte)</b>	technisch richtige Ausführung der meisten Elemente; Übungen mittlerer Schwierigkeit in dichter Folge mit gelungenen Übergängen; meist sichere Handhabung der Objekte; gute Körperhaltung; weitgehend harmonischer Bewegungsfluss.	meist gelungene Übereinstimmung von Musik bzw. Rhythmus und Bewegung; Tempi, Rhythmen und Stimmungen deutlich aufgegriffen und umgesetzt.	gute Ausdrucksfähigkeit und Ausstrahlung; abwechslungsreiche und originelle Verbindung der Übungen; harmonisches Wechselspiel zwischen Körper und Objekt.	gelungene Variation der Raumwege; Bewegung der einzelnen Übungen auf verschiedenen vertikalen Ebenen; einige dynamische Kontraste und ideenreiche Gruppenformationen.	überwiegend harmonisches Zusammenwirken; überwiegend gelungene zeitliche Übereinstimmung einzelner Übungsteile; erkennbar synchrones Zusammenwirken.
<b>befriedigend (09 - 07 Punkte)</b>	wiederholt kleinere technische Fehler; leichte Unsicherheiten im Umgang mit dem Objekt; kleine Ungenauigkeiten in der Körperhaltung; Bewegungsfluss nicht immer harmonisch.	teilweise Abweichungen von Musik und Bewegung; Rhythmische eingehalten, Tempi usw. jedoch eher vernachlässigt.	wenig ausgeprägte Ausdrucksfähigkeit und Ausstrahlung; wenige Gestaltungselemente; solide, wenig ideenreiche Präsentation.	nicht immer gelungener Wechsel in der Raumaussnutzung; wenige dynamische Kontraste; wenige originelle Gruppenformationen.	einige Abweichungen in der Koordination gemeinsamer Übungsteile; Übungsfluss oder Bezug zueinander leicht gestört.
<b>ausreichend (06 - 04 Punkte)</b>	wiederholt technische Fehler; zu kleinräumige und teilweise unsichere Führung der Objekte; Körperhaltung oft fehlerhaft; Bewegungsfluss wiederholt unterbrochen.	häufig fehlende Beziehung von Musik bzw. Rhythmus und Bewegung; Rhythmus nicht immer eingehalten, kaum Berücksichtigung weiterer Merkmale der Musik.	wenig wahrnehmbarer Ausdruck in der Bewegung; Fehlen origineller Gestaltungselemente; ideenarme Präsentation.	geringe Raumaussnutzung; kaum Dynamik; reproduzierte Gruppenformationen.	häufig keine Übereinstimmung mit der Gruppe; Koordinierung der Übungen oft fehlerhaft, Übungsfluss oder Bezug zueinander teilweise unterbrochen.
<b>mangelhaft (03 - 01 Punkte)</b>	größere technische Fehler; Körperhaltung fehlerhaft und ohne Spannung; unsichere und fehlerhafte Handhabung des Objekts; Bewegungsfluss häufig unterbrochen.	kaum Übereinstimmung von Musik und Bewegung; kaum interpretatorische Umsetzung der Musik.	kaum Ausdruck erkennbar; äußerst geringe Gestaltungsansätze.	Wiederholung der Raumwege; keine Dynamik; wenige Variationen der Gruppenformation.	überwiegend fehlende Übereinstimmung in der Gruppe; Übungsfluss sehr häufig gestört.
<b>ungenügend (00 Punkte)</b>	grobe technische Fehler in allen Elementen; unsachgemäße Handhabung der Objekte; fehlender Bewegungsfluss.	keine Übereinstimmung zwischen Rhythmus und Bewegung; keine Interpretation der Musik.	ohne Ausdruck; keine erkennbaren Ansätze von Gestaltung.	völlig fehlende Raumaussnutzung; keine Dynamik; keine Variation der Gruppenformation.	keine Übereinstimmung in der Gruppe erkennbar; Übungsablauf durch mangelnde Koordination unterbrochen.

## Anforderungen und Beispiele für Prüfungselemente der rhythmischen Gymnastik

(mittlerer und höherer Schwierigkeitsgrad)

### Rhythmische Gymnastik: Elemente ohne Handgerät

Höhere Schwierigkeiten (HS)	Mittlere Schwierigkeiten (MS)
<i>Verschiedene Platzwechsel</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Geh- und Laufschrte mit verschiedenen Drehungen, auf gebogenen Raumwegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Geh- und Laufschrte, Federungen</li> <li>▪ kombinierte Schrtte, z. B. Nachstell- und Wechselschritt, Pendel- und Wiegeschritt</li> </ul>
<i>Armführungen, -kreise, -schwünge</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Körperspirale mit Arm-Achterkreisen ein- und auswärts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Führungen, Kreise und Schwünge der Arme in verschiedenen Formen</li> </ul>
<i>Wellen und Körperspiralen</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Körperwelle rückwärts</li> <li>▪ Körperwelle auf einem Fuß stehend</li> <li>▪ Körperwelle aus dem Fersensitz zum Ballenstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Armwelle</li> <li>▪ Körperwelle vorwärts oder seitwärts</li> <li>▪ Körperspirale</li> </ul>
<i>Gleichgewichtselemente</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Standwaage (3 Sek., Spielbein über der Waagerechten)</li> <li>▪ Schwebesitz ohne Handstütz</li> <li>▪ Stand auf einem Bein im hohen Ballenstand mit verschiedenen Körperhaltungen (z. B. tiefe Rückenbeuge) bzw. Körperbewegungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ einbeiniger oder beidbeiniger Ballenstand (2 Sek., auch mit Armbewegungen)</li> <li>▪ Standwaage (2 Sek.)</li> <li>▪ Kniewaage</li> <li>▪ Schwebesitz mit Handstütz</li> <li>▪ Kerze</li> </ul>
<i>Drehungen</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ einbeinige Drehungen (mehr als 360°)</li> <li>▪ zwei einbeinige Drehungen (360°) nacheinander und in verschiedenen Formen</li> <li>▪ Drehung (360°) auf den Knien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ beidbeinige Drehungen (z. B. Schrittdrehung – auch mit Piquéansatz –; im Plié; mit Überkreuzen eines Beines)</li> <li>▪ einbeinige Drehungen (360°) (z. B. Passé- oder Arabesquedrehungen)</li> </ul>
<i>Sprünge</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rehsprung, Schafsprung</li> <li>▪ Hockbücksprung</li> <li>▪ Drehsprung, Laufsprung mit Anschlagen</li> <li>▪ Durchschlagsprung</li> <li>▪ Verbindung von mindestens zwei Sprüngen mit max. 1-2 Zwischenschritten, einbeiniger Absprung (z. B. Spagatsprung – Pferdchensprung mit ½ Drehung; Spagatsprung – Kadettsprung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schlusssprünge mit geschlossener Beinhaltung (z. B. Strecksprung, Hocksprung – auch mit ½ oder 1/1 Drehung)</li> <li>▪ Schlusssprünge mit offener Beinhaltung (z. B. Grätschsprung, Quergrätschsprung)</li> <li>▪ Absprung von einem Bein, Landung auf dem anderen Bein (z. B. Schersprung, Schrittsprung, Pferdchensprung)</li> <li>▪ Absprung und Landung auf demselben Bein (einbeinige Sprünge mit Abspreizen des Schwungbeines)</li> <li>▪ Absprung einbeinig, Landung beidbeinig (z. B. Anschlagsprung)</li> </ul>
<i>Levels / Falls</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ über Standwaage, Rad und andere turnerische Elemente in eine Bodenlage kommen</li> <li>▪ über Rollen vw, rw, sw am Boden in verschiedene Lagen kommen und durch eine komplizierte Form in den Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wechsel vom Stand zum Knien, Sitzen, Liegen</li> <li>▪ vom Liegen in Seit-, Rücken- und Bauchlage wieder in den Stand</li> <li>▪ vom Ausfallschritt, Hocke, einfachen Sprung zu Wendungen und Drehungen am Boden</li> </ul>
<i>Bodenlagen, Rollen, Stütze</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schulterrolle (über den Schulterstand)</li> <li>▪ Liegestütz seitlings einarmig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rückenschaukel</li> <li>▪ Liegestütz vorlings einarmig</li> <li>▪ Rolle vorwärts, rückwärts, seitwärts</li> </ul>

<i>Isolation</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination einzelner Areas und Zentren am Ort (Polyzentrik)</li> <li>▪ Kombinationen von Isolationsbewegungen in der Fortbewegung</li> <li>▪ nacheinander ausgeführte Isolationsbewegungen in der Fortbewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Isolationsbewegungen und deren Kombinationen (am Ort)</li> </ul>
<i>Contraction / Release</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ komplizierte Contraction-/Releasebewegungen in Stand und Bodenlage</li> <li>▪ Contraction-/Releasebewegungen in der Fortbewegung einschl. Drehung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contraction-/Releasebewegungen im Stand, in Sitz- und Bodenlage</li> </ul>

*Rhythmische Gymnastik: Elemente mit Handgerät **Band***

<b>Höhere Schwierigkeiten (HS)</b>	<b>Mittlere Schwierigkeiten (MS)</b>
<i>Schwingen und Kreisen (frontal, sagittal und horizontal)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schwingen und Kreisen mit verschiedenen Drehungen</li> <li>▪ Schwingen oder Kreisen und Überlaufen/Überspringen des Bandes bei jedem Schwung/Kreis (mind. 4x)</li> <li>▪ Schwingen und Kreisen in Verbindung schwierigen mit Sprüngen</li> <li>▪ Schwingen und Kreisen in Verbindung mit einer Bodenlage (z. B. Rückenschaukel)</li> <li>▪ Schwingen und Kreisen in Verbindung mit einem Gleichgewichtselement (2 Sek.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schwingen und Kreisen am Ort und in der Fortbewegung (Geh-, Lauf -, Hüpf Schritte)</li> <li>▪ Übergehen des schwingenden Bandes</li> <li>▪ Schwingen und Kreisen in Verbindung mit einfachen Sprüngen</li> <li>▪ Schwingen und Kreisen mit Handwechsel</li> <li>▪ Schwingen und Kreisen in Verbindung mit einer Standform oder Sitzposition (z. B. Kniestand auf einem Bein, Standwaage – 2 Sek. – Hürdensitz)</li> <li>▪ Schwingen und Kreisen mit Halten des Bandendes</li> </ul>
<i>Achterkreisen</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Achterkreisen mit Handwechsel</li> <li>▪ Achterkreisen mit Drehung</li> <li>▪ Achterkreisen in Verbindung mit einem Gleichgewichtselement (3 Sek.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Achterkreisen einwärts oder auswärts am Ort und in der Fortbewegung</li> <li>▪ Achterkreisen einwärts oder auswärts in Verbindung mit einem Gleichgewichtselement (2 Sek.)</li> </ul>
<i>Spiralen (vertikal und horizontal)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiralen in Verbindung mit einer Bodenlage</li> <li>▪ Spiralen in Verbindung mit einem Gleichgewichtselement (3 Sek.)</li> <li>▪ Spiralen mit Drehungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiralen am Ort und in der Fortbewegung (Geh-, Lauf- und Hüpf Schritte, Gleichgewichtsverlagerungen)</li> <li>▪ Spiralen in Verbindung mit einer Standform (2 Sek.) oder Sitzposition</li> <li>▪ Spiralen mit Handwechsel</li> </ul>
<i>Schlangen (vertikal und horizontal)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schlangen in Verbindung mit einer Bodenlage oder Stütz</li> <li>▪ Schlangen mit Sprung über das Band</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schlangen am Ort und in der Fortbewegung (Geh-, Laufschrte, Gleichgewichtsverlagerungen)</li> <li>▪ Schlangen mit Handwechsel</li> <li>▪ Schlangen in Verbindung mit einer Standform (2 Sek.) oder Sitzposition</li> <li>▪ Schlangen mit Drehungen am Ort und in der Fortbewegung</li> </ul>
<i>Werfen und Fangen</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abwurf des Bandes aus großem Sagittalkreis rückwärts mit zusätzlichem kleinen Kreis des Stabes</li> <li>▪ jede Art von Wurf während eines Sprunges, Fangen des Bandes</li> <li>▪ jede Art von Wurf in Verbindung mit Drehungen, Fangen des Bandes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werfen am Ort aus dem Schwung/Kreis-schwung heraus: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stabwurf aus frontalem oder sagittalem Kreis vorwärts / sagittalem Kreis rückwärts</li> <li>▪ Abwurf durch Fassen des Bandes kurz hinter der Aufhängung nach vorne oder hinten</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abwurf durch Griff am Band nach hinten aus vertikalen Schlangen oder Spiralen im Laufen rückwärts</li> <li>▪ Abwurf durch Griff am Band aus großem Sagittalkreis rückwärts nach hinten oben/ vorne oben</li> <li>▪ hoher Rückzugswurf in der Sagittalebene nach vorne</li> </ul>
--	---

*Rhythmische Gymnastik: Elemente mit Handgerät **Ball***

Höhere Schwierigkeiten (HS)	Mittlere Schwierigkeiten (MS)
<i>Prellen</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ einhändig / beidhändig Prellen am Ort mit verschiedenen Sprüngen (z. B. Arabesque, Ringsprung)</li> <li>▪ Prellen am Ort auf Körperteile (z. B. Rücken, Oberschenkel, Schulter)</li> <li>▪ Prellen mit verdecktem Fangen beidhändig hinter dem Rücken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ einhändig/beidhändig Prellen am Ort (auch mit Veränderung der Ausgangsposition und Endstellung)</li> <li>▪ einhändig/beidhändig Prellen am Ort in der Fortbewegung (Geh-, Lauf -, Hüpf Schritte)</li> <li>▪ einhändig/beidhändig Prellen am Ort mit verschiedenen Sprüngen (z. B. Streck-, Hock- oder Spreizsprung)</li> <li>▪ Prellen am Ort mit anderen Körperteilen (z. B. Fuß, Knie)</li> </ul>
<i>Werfen und Fangen</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werfen und Fangen in allen Ebenen: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Werfen, 1/1 Drehung, einhändig fangen</li> <li>– erschwerte Abwurfposition (im Sprung, mit Drehung, mit Balanceelement und fangen)</li> <li>– Abwurf und erschwerte Fangposition (mit Drehung, im Sprung, in einer Bodenposition)</li> </ul> </li> <li>▪ Abwurf mit den Füßen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werfen und Fangen am Ort (auch mit Veränderung der Ausgangsposition und Endstellung): <ul style="list-style-type: none"> <li>– Werfen, aufprellen lassen, beidhändiges Fangen</li> <li>– einhändig / beidhändig Werfen und Fangen (auch mit Handwechsel)</li> <li>– Werfen und Fangen mit dem Handrücken</li> </ul> </li> <li>▪ Werfen und Fangen in der Fortbewegung (z. B. Gehschritte, Chassé, Pferdchensprung usw.): <ul style="list-style-type: none"> <li>– Werfen und Fangen partnerweise</li> <li>– Werfen, nachlaufen, (aufprellen lassen), fangen</li> </ul> </li> <li>▪ Abwurf beidhändig oder einhändig durch Stoß</li> <li>▪ Fangen mit Bein oder den Füßen</li> </ul>
<i>Balancieren und Führen</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ horizontaler Kreis einwärts/auswärts vor dem Körper oder über dem Kopf</li> <li>▪ Armkreis horizontal auswärts über dem Kopf mit Übergabe des Balls (im einbeinigen Kniestand oder im Stand)</li> <li>▪ Achterkreis horizontal einwärts/auswärts (im Stand, am Boden, mit Drehung, verändern der Ausgangsstellung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ einhändig/beidhändig Balancieren des Balls am Ort auf Handflächen oder Handrücken (in Vor-, Seit-, Tief- oder Hochhalte)</li> <li>▪ einhändig/beidhändig Balancieren in der Fortbewegung (auch mit Veränderung der Ausgangsposition und Endstellung)</li> <li>▪ Kreisen um die Taille (auch mit ½ oder 1/1 Drehung)</li> <li>▪ Kreisen um ein Bein oder beide Beine, um den Hals (auch mit Veränderung der Ausgangsstellung)</li> <li>▪ Balancieren des Balls einhändig mit Ein- und Auswärtsdrehen des Arms</li> </ul>

<i>Rollen am Boden</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Durchrollen des Balls unter dem Körper im Sitz durch Heben in den Stütz (z. B. im Strecksitz, im Grätschsitz)</li> <li>▪ Entlangrollen des Balls am Körper in Seitlage, mit einem Fuß abstoppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abrollen des Balles mit einer Hand, anschließende eigene Fortbewegung (Geh-, Laufschrte, Sprünge, Drehungen, Bodenelemente) und Aufnahme des Balls</li> <li>▪ Anrollen und Abstoppen des Balles mit Fuß (im Stand, in der Fortbewegung oder in der Bodenposition)</li> <li>▪ Ball mit Fuß begleiten</li> <li>▪ Hin- und Herrollen des Balls im Fersensitz</li> <li>▪ Durchrollen des Balls unter dem aufgestellten Bein um einbeinigen Kniestand</li> <li>▪ Zwirbeln am Boden</li> <li>▪ Rollen über den Ball am Boden</li> </ul>
<i>Rollen am Körper</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rollen über die gestreckten Arme und den Rücken abwärts</li> <li>▪ Rollen über den Rücken aufwärts über die Arme zu den Händen</li> <li>▪ Rollen von einer Hand zur anderen</li> <li>▪ Rollen von der Hüfte über die Flanke und über den Arm in Vorhalte in die Hand</li> <li>▪ Rollen von der Hüfte über die Flanke und den Arm in Verlängerung der Flanke in die Hand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Drehen des Balles vorwärts oder rückwärts (z. B. auf Handrücken) am Ort (auch mit verschiedenen Ausgangsstellungen)</li> <li>▪ Abrollen des Balls von den Knien im Fersensitz</li> <li>▪ Rollen über die Beine im Strecksitz (auch mit anschließendem kleinen Wurf)</li> <li>▪ Rollen über den Rücken und die Beine in Bauchlage</li> <li>▪ Begleitetes horizontales Rollen des Balls am Körper</li> <li>▪ Rollen auf beiden Armen von den Händen zur Brust bzw. von der Brust zu den Händen</li> <li>▪ Rollen über den Rumpf und über die vorgestreckten Arme</li> <li>▪ Rollen vom Nacken über den Rücken abwärts</li> <li>▪ Rollen von der Hand zum Brustbein bzw. vom Brustbein zur Hand</li> </ul>

*Rhythmische Gymnastik: Elemente mit Handgerät **Reifen***

<b>Höhere Schwierigkeiten (HS)</b>	<b>Mittlere Schwierigkeiten (MS)</b>
<i>Schwingen und Kreisen</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sagittale Achterkreise vorwärts</li> <li>▪ frontale Achterkreis auswärts</li> <li>▪ horizontaler Kreis einwärts über dem Kopf (auch mit ½ Drehung; veränderter Ausgangsstellung)</li> <li>▪ horizontaler Achterkreis einwärts oder auswärts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pendelschwünge frontal (auch mit Übergabe in Tief- oder Hochhalte)</li> <li>▪ Pendelschwünge sagittal (auch mit Übergabe vor / hinter dem Körper; ½ Drehung mit Übergabe in Tief- oder Hochhalte)</li> <li>▪ Verbindung aus frontalen und sagittalen Pendelschwüngen ohne Übergabe</li> <li>▪ Schwünge in der Horizontalebene vor dem Körper (auch mit Übergabe)</li> <li>▪ Kreisen um die Taille</li> <li>▪ Kreisen um die Beine</li> </ul>

<i>Drehen und Kippen</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reifen durch vertikales Kippen hinter den Rücken über die Schultern hängen</li> <li>▪ Kippen und Drehen des Reifens um den Körper ohne Griffwechsel</li> <li>▪ doppeltes Kippen einhändig hinter dem Rücken</li> <li>▪ über den Kopf stülpen mit Griffwechsel und Kippen des Reifens</li> <li>▪ Kippen um den waagerechten Arm rückwärts oder vorwärts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ horizontales Drehen, Körper im Reifen</li> <li>▪ horizontales Drehen in Vorhalte</li> <li>▪ frontales Drehen in der Vorhalte, Reifen vor dem Körper</li> <li>▪ frontales Drehen in der Rückhalte</li> <li>▪ sagittales Drehen an der Körperseite</li> <li>▪ horizontales Kippen in der Hochhalte oder Vorhalte</li> <li>▪ Zwirbeln zwischen beiden Händen</li> <li>▪ Stülpen beidhändig über den Körper</li> <li>▪ aus verschiedenen Reifenhaltungen den Reifen einhändig über den Kopf stülpen, die freie Hand aus dem Reifen ziehen</li> <li>▪ den Reifen auf dem Fuß aus der horizontalen in die vertikale Lage bringen</li> </ul>
<i>Zwirbeln</i>	
<p>in der Luft:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zwirbeln in der Luft, Reifenachse vertikal</li> <li>▪ Zwirbeln in der Vor- oder Seithalte, Reifenachse horizontal (einwärts oder auswärts)</li> <li>▪ Reifen auf der Handfläche zwirbeln</li> </ul>	<p>am Boden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anzwirbeln mit einer Hand</li> <li>▪ Zwirbeln mit Handkontakt</li> <li>▪ Zwirbeln mit Ein- und Aussteigen</li> </ul>
<i>Rollen am Boden</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rollen mit Effet (auch mit verschiedenen Körpertechniken während des Rollens, z. B. Drehungen, Bodenteile, Sprünge am Ort oder dem Reifen entgegen oder über den entgegenkommenden Reifen; verschiedene Möglichkeiten der Reifenaufnahme)</li> <li>▪ Rollen im Bogen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rollen zum Partner</li> <li>▪ Aufnehmen des vom Partner rollenden Reifens</li> <li>▪ Abrollen, <ul style="list-style-type: none"> <li>– dem Reifen nachlaufen, überholen und Reifen nach ½ Drehung aufnehmen</li> <li>– Anlauf, Sprung über den Reifen, dem Reifen nachlaufen und aufnehmen</li> <li>– Aufnahmen zwischen den Beinen</li> <li>– Anhalten durch Treten auf den Reifen</li> </ul> </li> </ul>
<i>Rollen am Körper / Umkreisen von Körperteilen (Rotieren)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rollen über Brust und Arme</li> <li>▪ Rollen über Schulter und Arme</li> <li>▪ Handumkreisen horizontal über dem Kopf (auch mit verschiedenen Fortbewegungsarten, Ständen, Drehungen)</li> <li>▪ Umkreisen des Unter- oder Oberarms</li> <li>▪ Kreisen des Reifens um einen Unterschenkel</li> <li>▪ Kreisen des Reifens um ein Fußgelenk mit rück- oder vorgespitztem Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rollen über den Rücken</li> <li>▪ Umkreisen der Taille (Hula-Hoop)</li> <li>▪ Handumkreisen frontal oder sagittal (auch mit verschiedenen Fortbewegungsarten, Ständen, Körperwellen, Drehungen)</li> <li>▪ Handumkreisen frontal mit Übergabe</li> <li>▪ Handumkreisen mit 1/1 Drehung und Übergabe hinter dem Rücken</li> <li>▪ Kreisen des Reifens um ein Fußgelenk mit Überlaufen des Reifens ohne Handfassung</li> </ul>
<i>Werfen und Fangen</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Würfe mit Rotation um den Reifenmittelpunkt: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sagittales Werfen, Sprung während der Flugphase und Fangen oder Abwerfen und Fangen im Sprung</li> </ul> </li> <li>▪ sagittaler Wurf rückwärts, ½ Drehung und Fangen</li> <li>▪ frontaler Wurf am Ort oder in der Fortbewegung aus dem Handumkreisen auswärts oder einwärts</li> <li>▪ sagittaler Wurf aus dem Handumkreisen rückwärts oder vorwärts</li> <li>▪ Werfen mit mind. 1/1 Drehung um die Querachse</li> <li>▪ Wurf um die Querachse mit einem Fuß</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Würfe mit Rotation um den Reifenmittelpunkt: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sagittales Werfen und Fangen am Ort</li> <li>– Sagittales Werfen und Fangen partnerweise</li> <li>– Sagittales Werfen, Nachlaufen und Fangen (auch mit Absprung oder Fangen im Sprung)</li> </ul> </li> <li>▪ Werfen mit ½ Drehung um die Querachse</li> <li>▪ Würfe in der diagonalen Ebene im Untergriff beidhändig</li> <li>▪ Würfe in der diagonalen Ebene im Aufgriff einhändig</li> <li>▪ Stoßen am Ort (z. B. mit der Hand, dem Oberschenkel oder dem Fuß)</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ horizontales Werfen („Ziehen“) des vertikalen Reifens</li> </ul>	
<i>Durchschlagen und Überspringen des Reifens</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Durchschläge vorwärts mit schwierigen Sprüngen (z. B. Anschlag-, Laufsprünge mit gewinkeltem hinteren Bein, Ringsprünge)</li> <li>▪ Rollen am Boden und Überspringen des Reifens mit Spagatsprung (mind. 120°)</li> <li>▪ Sprünge über den zwirbelnden Reifen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einsteigen und Aussteigen</li> <li>▪ Durchsteigen mit vertikalem Reifenkreis</li> <li>▪ Durchsteigen mit horizontalem Reifenkreis</li> <li>▪ Pferdchensprung mit Durchschlag</li> <li>▪ Hocksprünge vorwärts mit Zwischenfederung oder fortlaufend und Durchschlag</li> <li>▪ Hocksprung seitwärts in den Reifen und aus dem Reifen</li> <li>▪ frontale Übergabe unter einem vorgespitzten Bein</li> <li>▪ Rollen am Boden und Überspringen des Reifens mit Scher- oder Spagatsprung (mind. 90°)</li> </ul>

*Rhythmische Gymnastik: Elemente mit Handgerät **Seil***

<b>Höhere Schwierigkeiten (HS)</b>	<b>Mittlere Schwierigkeiten (MS)</b>
<i>Schwingen und Kreisen (vertikal und horizontal)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schwingen und Kreisen mit verschiedenen Drehungen</li> <li>▪ frontale Kreisschwünge in Verbindung mit Sprüngen</li> <li>▪ einhändig/beidhändig Schwingen und Kreisen in Verbindung mit einer Bodenlage (z. B. Rückenschaukel)</li> <li>▪ einhändig/beidhändig Schwingen und Kreisen in Verbindung mit einem Gleichgewichtselement (2 Sek.)</li> <li>▪ einhändig/beidhändig Schwingen und Kreisen mit Halten des Bandendes</li> <li>▪ Schlussprünge mit Doppeldurchschlag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einhändig / beidhändig Schwingen und Kreisen am Ort und in der Fortbewegung (Geh-, Lauf-, Hüpf-schritte)</li> <li>▪ Einhändig / beidhändig Schwingen und Kreisen in Verbindung mit einfachen Sprüngen</li> <li>▪ Schwingen und Kreisen mit Handwechsel</li> <li>▪ einhändig / beidhändig Schwingen und Kreisen in Verbindung mit einer Standform oder Sitzposition (z. B. Kniestand auf einem Bein, Standwaage (mind. 2 Sek.), Hürdensitz)</li> <li>▪ Durchschläge am Ort (Schlussprünge mit und ohne Zwischenfedern, einbeinig, vorwärts, rückwärts, mit Überkreuzen der Arme)</li> <li>▪ Durchschläge in der Fortbewegung (Laufen im Einer-, Zweier-, Dreier-rhythmus [pro Durchschlag ein, zwei oder drei Laufschr-itte], Pferdchensprung mit Durchschlag, ...)</li> </ul>
<i>Spiralen (horizontal)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiralen in Verbindung mit einer Bodenlage</li> <li>▪ Spiralen in Verbindung mit einem Gleichgewichtselement (3 Sek.)</li> <li>▪ Spiralen mit Drehungen</li> <li>▪ Spiralen mit Handwechsel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spiralen am Ort und in der Fortbewegung (Geh-, Lauf-, Hüpf-schritte, Gleichgewichtsverlagerungen)</li> <li>▪ Spiralen in Verbindung mit einer Standform (2 Sek.) oder Sitzposition</li> </ul>
<i>Seilstops und Wicklungen (vertikal und horizontal)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Umwickeln eines Oberarms vorwärts/ rückwärts und Abstoppen mit dem gegen-seitigen Fuß</li> <li>▪ Umwickeln eines Knies vor dem Körper durch Kreuzen und Öffnen der Arme, mit einem Knie vor dem Körper das Seil straff ziehe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Seilstops und Wicklungen in der vertikalen Ebene (Abstoppen des frontal schwingenden Seils durch Steigen auf das Seil, Umwickeln eines Oberarmes mit dem Seil, ...)</li> <li>▪ Seilstops und Wicklungen in der horizontalen Ebene (Umwickeln der Taille, ...)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ frontales Umwickeln eines vorgespreizten Beines</li> </ul>	
<i>Achterkreisen</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Achterkreisen mit Handwechsel</li> <li>▪ einhändig/beidhändig Achterkreisen mit Drehung</li> <li>▪ einhändig/beidhändig Achterkreisen in Verbindung mit einem Gleichgewichtselement (3 Sek.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ einhändig/beidhändig Achterkreisen am Ort und in der Fortbewegung</li> <li>▪ einhändig/beidhändig Achterkreisen in Verbindung mit einem Gleichgewichtselement (2 Sek.)</li> </ul>
<i>Werfen und Fangen</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jede Art von Wurf während eines Sprunges, Fangen des Seils</li> <li>▪ Jede Art von Wurf in Verbindung mit Drehungen, Fangen des Seils</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werfen und Fangen eines Seilendes am Ort</li> <li>▪ Werfen und Fangen des ganzen Seiles am Ort</li> </ul>

**Anforderungen und Beispiele für Prüfungselemente („Körpertechniken“) der tänzerischen Disziplinen (mittlerer und hoher Anforderungsgrad)**

Höhere Schwierigkeiten (HS)	Mittlere Schwierigkeiten (MS)
<p><i>Fortbewegungsarten / Schritte / Bewegungsfolgen / Körpertechniken</i>  <i>(Exemplarische Beispiele aus den Tanzbereichen Jazztanz, Hip-Hop, Modern Dance / Contemporary, Standardtanz, lateinamerikanische Tänze)</i></p>	
<p><b>Jazztanz, z. B.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gehen im Plié mit Koordination von Kopf, Schultern, Brustkorb (Mehrfachkoordination)</li> <li>▪ schwierige Schrittkombinationen, z. B. mit Drehungen</li> </ul> <p><b>Hip-Hop, z. B.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Freezes</li> <li>▪ Bodenelemente z. B. aus dem Breakdance</li> <li>▪ Wechsel von harten / rhythmischen Bewegungen und weichen Körperbewegungen</li> <li>▪ (Bodyrolls, Dolphins etc.)</li> </ul> <p><b>Modern dance / Contemporary, z. B.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ganzkörperbewegung mit Basiselementen des Klassischen Balletts:</li> <li>▪ Attitude; Arabesque</li> <li>▪ Pas de bourrée:</li> </ul> <p><b>Langsamer Walzer, z. B.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rechtskreisel</li> <li>▪ Außenseitlicher Wechsel</li> <li>▪ Wischer und Chassé</li> </ul> <p><b>Quickstep: z. B.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unterdrehte Kreiseldrehung</li> <li>▪ V6</li> <li>▪ Chassé Linksdrehung; Gelaufene Linksdrehung</li> </ul> <p><b>Cha-Cha-Cha, z. B.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spot Turns (Platzdrehungen)</li> <li>▪ Three Cha-Cha-Chas Forward (Drei Cha-Cha-Chas vorwärts)</li> </ul> <p><b>Jive, z. B.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hand- und Platzwechsel</li> <li>▪ American Spin</li> <li>▪ Stop and Go</li> <li>▪ Rolling of the Arm</li> </ul>	<p><b>Jazztanz, z. B.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gehen im Plié (mit Armkoordination)</li> <li>▪ Jazzwalks (mit Hüftkoordination), z. B. Double Jazzwalks</li> <li>▪ Hüpfen mit verschiedenen Armhalten</li> <li>▪ einfache Schrittkombinationen, z. B. Kick-ball-change, Chassé, Pas de bourré</li> </ul> <p><b>Hip-Hop, z. B.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Funky March mit Betonung des Off-beats*</li> <li>▪ Step Touch* in unterschiedlicher Ausführung (Pony, Slide, etc.)</li> <li>▪ Grapevine*</li> <li>▪ Jumping Jack*</li> <li>▪ Triple* in unterschiedlicher Bewegungsrichtung</li> </ul> <p><b>Modern dance / Contemporary, z. B.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ganzkörperbewegung mit Basiselementen des Klassischen Balletts:</li> <li>▪ Battements jeté vw, rw;</li> <li>▪ Expressive Bewegungen unter Einbeziehung von Arm und Beinbewegungen</li> <li>▪ Pas de bourrée</li> </ul> <p><b>Langsamer Walzer, z. B.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rechtsdrehung</li> <li>▪ Geschlossene Übergänge</li> <li>▪ Linksdrehung</li> </ul> <p><b>Quickstep: z. B.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vierteldrehungen 1-4</li> <li>▪ Seitchassé</li> <li>▪ Vorwärtskreuzschritt</li> </ul> <p><b>Cha-Cha-Cha, z. B.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Basic Movement (Grundschrift)</li> <li>▪ Fan (Fächer)</li> <li>▪ Alemana (Drehung an der Hand)</li> <li>▪ Hand to Hand (Wischer)</li> <li>▪ New York (Promenaden)</li> </ul> <p><b>Jive, z. B.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fallaway-Rock (Rückfall-Grundschrift)</li> <li>▪ Link Rock (Ketten-Grundschrift)</li> <li>▪ Platzwechsel von rechts nach links</li> <li>▪ Platzwechsel von links nach rechts</li> </ul>

<i>Isolation</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination einzelner Areas und Zentren am Ort (Polyzentrik)</li> <li>▪ Kombinationen von Isolationsbewegungen in der Fortbewegung</li> <li>▪ nacheinander ausgeführte Isolationsbewegungen in der Fortbewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Isolationsbewegungen und deren Kombinationen (am Ort)</li> </ul>
<i>Contraction / Release</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ komplizierte Contraction-/Releasebewegungen in Stand und Bodenlage</li> <li>▪ Contraction-/Releasebewegungen in der Fortbewegung einschl. Drehung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contraction-/Releasebewegungen im Stand, in Sitz- und Bodenlage</li> </ul>
<i>Drehungen</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Drehungen auf beiden Beinen mit schwer zu koordinierenden Armbewegungen</li> <li>▪ Drehungen auf einem Bein, z. B. Pirouette in verschiedene Positionen</li> <li>▪ Drehungen gesprungen/gebounct</li> <li>▪ einbeinige Drehung auf halber Spitze und ganzem Fuß</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Drehungen mit einfacher Armkoordination</li> <li>▪ halbe Drehung (Schrittdrehung)</li> </ul>
<i>Sprünge</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bückwinkel-, Grätschwinkelsprung, Sprung mit Drehung</li> <li>▪ Anschlag-, Durchschlagsprung</li> <li>▪ Drehsprung, Pferdchensprung mit Kopfisolation</li> <li>▪ Doppelsprünge mit schwer zu koordinierenden Armbewegungen</li> <li>▪ Sprünge mit ein- oder beidbeinigem Absprung (Laufsprung, Ringsprung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ beidbeinige Sprünge, z. B. Hock-, Grätschsprung</li> <li>▪ einbeinige Sprünge, z. B. Hop</li> <li>▪ einfache Wechselsprünge, z. B. Scher-, Laufsprung</li> <li>▪ Kombinierte Formen</li> </ul>
<i>Levels / Falls</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ über Standwaage, Rad und andere turnerische Elemente in eine Bodenlage kommen</li> <li>▪ über Rollen vw, rw, sw am Boden in verschiedene Lagen kommen und durch eine komplizierte Form in den Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wechsel vom Stand zum Knien, Sitzen, Liegen</li> <li>▪ vom Liegen in Seit-, Rücken- und Bauchlage wieder in den Stand</li> <li>▪ vom Ausfallschritt, Hocke, einfachen Sprung zu Wendungen und Drehungen am Boden</li> </ul>
<i>Gleichgewichtselemente</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gleichgewichtselemente ( 2 Sek.)</li> <li>▪ Kombination von Gleichgewichtselementen, z. B. Attitüde rück und anschl. Attitüde vor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ einfache Gleichgewichtselemente im Stand und in der Bodenlage, z. B. einbeinige Stände mit verschiedenen Armhalten (1 Sek.)</li> </ul>

### **Durchführungshinweise**

- Die Aufgabenstellung ist für alle Prüflinge mit gleichwertigen Anforderungen zu formulieren.
- Eine Gruppendarbietung mit mehr als fünf Personen ist eigens zu begründen und an die Zustimmung der Prüferin bzw. des Prüfers gebunden.
- Spätestens acht Wochen vor dem Prüfungstermin benennt jeder Prüfling die Bereiche (Gymnastik und/oder Tanz), aus denen die beiden Teilprüfungen entstammen sollen.
- Mindestens sechs Wochen vor der Prüfung ist die Pflichtaufgabe von der Prüferin bzw. dem Prüfer in Zusammenarbeit mit den Prüflingen zu entwickeln und schriftlich festzulegen.
- Sollte vom Prüfling die Wahlpflichtaufgabe „selbst erarbeitete Choreografie“ gewählt werden, so hat der Prüfling eine Woche vor der Prüfung eine schriftliche Beschreibung der Kürübung (inklusive Skizze) vorzulegen.
- Die Dauer der Einzel-Choreografie soll 1:30 Minuten, die einer Partner- oder Gruppen-gestaltung drei Minuten nicht überschreiten (Ausnahme: Improvisation als Wahlpflicht-aufgabe).
- Um eine gesicherte Bewertung – vor allem bei Gruppen – zu gewährleisten, kann in besonderen Fällen eine Wiederholung von Aufgaben oder Aufgabenteilen vom Fachprüfungsausschuss angeordnet werden.

## 2.1.5 Leichtathletik

### Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung besteht aus einem Mehrkampf, der als Vierkampf absolviert wird. Innerhalb des Pflichtbereiches ist aus jeder der drei Disziplingruppen jeweils eine Disziplin zu wählen.

Mögliche Disziplinen und zugehörige Anforderungen sind den Wertungstabellen zu entnehmen.

Gehört ein Prüfling zum Zeitpunkt der Leichtathletik-Prüfung jahrgangsmäßig noch der U18<sup>9</sup> an, gelten die folgenden Gewichte für

- Jungen: für Kugelstoß 5 kg, für Diskuswurf 1,5 kg und für Speerwurf 700 g,
- Mädchen: für Kugelstoß 3 kg, für Diskuswurf 1,0 kg und für Speerwurf 500 g.

### Pflichtbereich

Die folgenden Disziplingruppen sind bei der Zusammenstellung des Mehrkampfes abzudecken:

- eine Mittel- (800 / 1000 / 1500 m) bzw. Langstrecke (3000 m),
- eine Sprungdisziplin,
- eine Wurf- oder Stoßdisziplin.

### Wahlpflichtbereich

Im Rahmen des leichtathletischen Vierkampfes können vom Prüfling weitere in den Wertungstabellen aufgeführte Disziplinen gewählt werden. Aus den im Pflichtbereich angegebenen Disziplingruppen können jeweils bis zu zwei Mehrkampfteile bestritten werden.

Als vierter Mehrkampfteil kann auch eine der nachfolgend genannten Disziplinen als Technikprüfung abgenommen werden:

- Kugelstoß,
- Diskuswurf,
- Speerwurf,
- Hürdenlauf,
- Hochsprung,
- Stabhochsprung,
- Weitsprung,
- Dreisprung.

Innerhalb des Vierkampfes kann der Prüfling unter Einbezug einer möglichen Technikprüfung jede Disziplin nur einmal wählen.

---

<sup>9</sup> Altersklassen gemäß DLV-Vorgabe: Der Übergang von einer Altersklasse zur nächsten vollzieht sich immer mit Beginn des Kalenderjahres, in dem das Lebensjahr vollendet wird, das die Altersklasse bestimmt (U18: 16/17 Jahre).

### Handlungsempfehlungen für Technikprüfungen:

An nachfolgendem Beispiel haben sich die von dem Fachprüfungsausschuss zu entwickelnden Kriterien für den Wahlpflichtbereich, in dem eine sportliche Kompetenz ohne Wettkampfnähe (Technikprüfung) demonstriert wird, zu orientieren.

#### Disziplinbeispiel Sprünge

##### Qualitative Merkmale der Bewegung und Beobachtungsschwerpunkte

- Bewegungstempo (als Maß für Absprunggeschwindigkeit/Geschwindigkeitsmaximierung zum Absprung)
- Bewegungsstärke (als Indikator des Krafteinsatzes beim Bewegungsvollzug/Absprungkraft)
- Bewegungspräzision (zeigt sich in der Genauigkeit der Bewegungsteilphasen)

Eine **ausreichende** Bewertung (05 Punkte):

Die Bewegungsausführung zeichnet sich *unter anderem* aus durch:

- einen Bewegungsfluss, der sich nur zum Teil durch fließende Übergänge von einer Bewegungsphase zur anderen auszeichnet,
- einen Bewegungsumfang, der die Realisierung der Zieltechnik noch ermöglicht,
- einen Kraftaufwand, der räumlich, zeitlich und dynamisch weitgehend angemessen eingesetzt wird,
- eine Bewegungskonstanz, die eine grundlegende Realisierung der Technik in Grobform ermöglicht.

Eine **gute** Bewertung (11 Punkte):

Die Bewegungsausführung zeichnet sich *unter anderem* aus durch:

- einen Bewegungsfluss, der einem harmonischen Gesamtbewegungsablauf der Zieltechnik entspricht,
- einen Bewegungsumfang, der die Realisierung der Zieltechnik deutlich ermöglicht,
- einen Kraftaufwand, der räumlich, zeitlich und dynamisch ökonomisch eingesetzt wird,
- eine Bewegungskonstanz, die eine stabile Realisierung der Technik in Feinform ermöglicht.

**Beispiele** für Inhalte eines leichtathletischen Vierkampfes:

##### Beispiel 1 **mit** Technikprüfung

Teil 1, Pflichtbereich Mittel- oder Langstrecke: z. B. 1500 m

Teil 2, Pflichtbereich Sprung: z. B. Weitsprung

Teil 3, Pflichtbereich Wurf/Stoß: z. B. Kugelstoßen

Teil 4, Wahlpflichtbereich Technikprüfung: z. B. Hürdenlauf

##### Beispiel 2 **ohne** Technikprüfung

Teil 1, Pflichtbereich Mittel- oder Langstrecke: z. B. 3000 m

Teil 2, Pflichtbereich Sprung: z. B. Hochsprung

Teil 3, Pflichtbereich Wurf/Stoß: z. B. Speerwerfen

Teil 4, Wahlpflichtbereich Sprint: z. B. 100 m

## Bewertung

Alle Teile des Mehrkampfes gehen gleichwertig in die Endnote ein. Die Bewertung der Leistungen im Mehrkampf erfolgt, sofern eine Technikprüfung nicht abgelegt wird, auf der Grundlage der nachfolgenden Tabellen mit Binnenpunkten. Für nicht aufgeführte Leistungen sind die dazwischen liegenden oder darüber liegenden Binnenpunkte durch mathematische Verfahren zu ermitteln und auf ganze Punkte abzurunden. Überpunkte sind möglich. Bei einer Technikprüfung werden Gewichte, Maße und Abstände in Absprache zwischen der Prüferin bzw. dem Prüfer und Prüfling festgelegt.

Die Technikprüfung wird nach KMK-Punkten (ohne Überpunkte) bewertet. Dieses Teilergebnis wird mit dem Faktor 5 multipliziert und in das Gesamtergebnis eingerechnet.

**Die Endnote für den Mehrkampf ergibt sich aus der Summe der Einzelergebnisse. Die Note in KMK-Punkten ist aus der folgenden Tabelle abzulesen:**

Note	KMK-Punktzahl	Gesamtpunktzahl im 4-Kampf
1	15	300 u. mehr
	14	280 - 299
	13	260 - 279
2	12	240 - 259
	11	220 - 239
	10	200 - 219
3	09	180 - 199
	08	160 - 179
	07	140 - 159
4	06	120 - 139
	05	100 - 119
	04	80 - 99
5	03	60 - 79
	02	40 - 59
	01	20 - 39
6	00	0 - 19



### **Durchführungshinweise:**

- Die ausgewählten Disziplinen sind eine Woche vor dem Prüfungstermin vom Prüfling festzulegen und der Prüferin bzw. dem Prüfer schriftlich bekannt zu geben.
- Hürden: 100 m / 200 m / 400 m / 100-m-Hürden (Frauen) Höhe = mindestens 76,2 cm bzw. 110-m-Hürden (Männer) Höhe = mindestens 91,4 cm
- Alle aufgeführten Sprint-Wettbewerbe werden mit Startblöcken durchgeführt.
- Bei den Kurzstreckenläufen haben die Prüflinge einen Versuch. Dieser geht in die Wertung ein. Begeht ein Prüfling einen zweiten persönlichen Fehlstart, führt das zur Disqualifikation. Es gehen dann 0 Punkte in die Mehrkampf-Berechnung ein.
- Alle Mittel- und Langstrecken-Wettbewerbe werden aus dem Hochstart begonnen.
- Bei den Mittel- und Langstreckenläufen haben die Prüflinge einen Versuch. Dieser geht in die Wertung ein. Begeht ein Prüfling einen zweiten persönlichen Fehlstart, führt das zur Disqualifikation. Es gehen dann 0 Punkte in die Mehrkampf-Berechnung ein.
- Weitsprung/Dreisprung: Es sind pro Prüfling drei Durchgänge/Versuche zu absolvieren. Der beste Durchgang/Versuch wird gewertet. Sollten alle drei Durchgänge/Versuche ungültig sein, gehen 0 Punkte in die Mehrkampf-Berechnung ein.
- Hochsprung/Stabhochsprung: Pro Höhe sind maximal drei Durchgänge/Versuche möglich. Es wird die höchste übersprungene Höhe gewertet. Dabei haben die Prüflinge nach drei aufeinanderfolgenden Fehl-Durchgängen/Fehl-Versuchen – ohne Rücksicht auf die Sprunghöhe bei der diese Fehl-Durchgänge/Fehl-Versuche geschehen sind – kein Recht auf weitere Durchgänge/Versuche. Die aufzulegenden Höhen sind aus den jeweiligen Wertungstabellen ersichtlich. Sollte kein gültiger Durchgang/Versuch im Prüfungsverlauf vorhanden sein, gehen 0 Punkte in die Mehrkampf-Berechnung ein. Hochsprung kann in der Halle durchgeführt werden.
- Wurf- und Stoßdisziplinen: Es sind bei allen aufgeführten Wurf- bzw. Stoß-Disziplinen pro Prüfling drei Durchgänge/Versuche zu absolvieren. Der beste Durchgang/Versuch wird gewertet. Sollten alle drei Durchgänge/Versuche ungültig sein, gehen 0 Punkte in die Mehrkampf-Berechnung ein.
- Die Prüferin bzw. der Prüfer legt die Reihenfolge der Prüfungsteile verbindlich fest.
- Die Prüflinge sind über die zuvor genannten Vorgaben zu belehren.
- In Zweifelsfällen bzw. in Fällen, die nicht durch die niedersächsischen EPA-EB Sport geregelt werden, gelten generell die jeweils aktuellen Wettkampfbestimmungen und Vorgaben für Mehrkämpfe des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV).

Wertungstabelle Leichtathletik Jungen I							
Pkt.	100 m	200 m	400 m	800 m	1000 m	1500 m	3000 m
	(Sek.)	(Sek.)	(Sek.)	(min)	(min)	(min)	(min)
100	11,5	23,8	54,6	2:11,0	2:48,0	4:30,0	9:55,0
95	11,6	24,0	54,9	2:12,0	2:50,0	4:33,0	10:03,0
90	11,7	24,2	55,2	2:13,0	2:52,0	4:36,0	10:20,0
85	11,9	24,6	55,9	2:16,0	2:57,5	4:43,0	10:29,0
80	12,0	24,8	56,3	2:18,0	3:00,0	4:47,0	10:39,0
75	12,1	25,0	56,7	2:20,0	3:03,0	4:51,0	10:50,0
70	12,2	25,2	57,2	2:22,0	3:06,0	4:57,0	11:02,0
65	12,3	25,4	57,8	2:24,0	3:09,5	5:03,0	11:15,0
60	12,4	25,6	58,4	2:26,0	3:13,5	5:09,0	11:29,0
55	12,6	26,0	59,2	2:29,0	3:17,5	5:15,0	11:44,0
50	12,8	26,4	60,0	2:32,5	3:21,5	5:21,0	12:01,0
45	13,0	26,8	60,8	2:36,0	3:26,0	5:27,0	12:28,0
40	13,2	27,2	61,8	2:39,5	3:31,0	5:34,0	12:45,0
35	13,4	27,6	62,8	2:43,0	3:36,5	5:43,0	13:12,0
30	13,6	28,2	63,8	2:46,5	3:41,5	5:52,0	13:39,0
25	13,9	28,8	65,0	2:50,5	3:47,0	6:04,0	14:06,0
20	14,2	29,0	66,4	2:54,5	3:53,5	6:16,0	14:33,0
15	14,5	29,4	67,6	2:58,5	4:00,0	6:28,0	15:00,0
10	14,8	29,8	68,7	3:02,5	4:06,5	6:40,0	15:27,0
5	15,1	30,2	70,0	3:06,5	4:13,5	6:52,0	15:54,0
0	15,5	30,7	71,5	3:11,5	4:21,5	7:04,5	16:21,0

Wertungstabelle Leichtathletik Jungen II									
Pkt.	110 m Hürden	Weit-sprung	Drei-sprung	Hoch-sprung	Stabhoch-sprung	Kugelstoß (6,0 kg)	Diskus-wurf (1,75 kg)	Speerwurf (800 g)	Schleuder-ball (1,5 kg)
	(Sek.)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)
100	17,0	6,06	13,25	1,78	3,15	11,00	33,10	42,50	48,00
95	17,1	6,01	13,00	1,76	3,10	10,85	32,60	41,90	47,50
90	17,2	5,96	12,75	1,74	3,05	10,70	32,10	41,20	47,00
85	17,3	5,85	12,50	1,70	2,95	10,35	31,60	39,70	45,00
80	17,5	5,78	12,25	1,68	2,90	10,15	30,50	38,90	44,00
75	17,7	5,70	12,00	1,66	2,84	9,95	29,80	38,00	43,00
70	17,9	5,61	11,75	1,64	2,78	9,70	29,10	37,10	41,50
65	18,1	5,51	11,50	1,62	2,72	9,45	28,30	36,10	40,00
60	18,3	5,40	11,25	1,60	2,66	9,20	27,50	35,10	39,50
55	18,5	5,28	11,00	1,57	2,57	8,95	26,70	33,90	37,00
50	19,0	5,15	10,75	1,54	2,48	8,70	25,60	32,70	35,50
45	19,5	5,01	10,50	1,51	2,39	8,45	24,50	31,50	34,00
40	20,0	4,87	10,25	1,47	2,25	8,15	23,40	30,00	31,50
35	20,5	4,73	10,00	1,43	2,14	7,85	22,20	28,50	29,00
30	21,0	4,59	9,75	1,39	2,02	7,55	21,00	27,00	26,50
25	21,5	4,42	9,50	1,35	1,90	7,10	19,80	25,20	24,00
20	22,0	4,24	9,20	1,31	1,77	6,60	18,00	23,40	21,50
15	22,5	4,06	8,90	1,27	1,64	6,10	16,20	21,60	19,00
10	23,0	3,88	8,60	1,23	1,51	5,60	14,40	19,80	16,50
5	23,5	3,70	8,30	1,19	1,38	5,10	12,60	18,00	13,50
0	24,0	3,52	8,00	1,15	1,25	4,60	10,80	16,20	10,50

Gehört der Prüfling zum Zeitpunkt der Leichtathletik-Prüfung jahrgangsmäßig noch der U18 an (laut aktueller DLV-Vorgabe), gelten die folgenden Gewichte: für Kugelstoß 5 kg, für Diskuswurf 1,5 kg und für Speerwurf 700 g.

Wertungstabelle Leichtathletik Mädchen I							
Pkt.	100 m	200 m	400 m	800 m	1000 m	1500 m	3000 m
	(Sek.)	(Sek.)	(Sek.)	(min)	(min)	(min)	(min)
100	13,0	27,6	63,5	2:36,8	3:22,0	5:25,7	11:56,5
95	13,1	27,8	64,0	2:39,9	3:26,0	5:32,2	12:10,8
90	13,2	28,0	64,5	2:43,0	3:30,0	5:38,6	12:24,9
85	13,6	28,8	65,0	2:46,1	3:34,0	5:45,1	12:39,2
80	13,7	29,0	65,5	2:49,2	3:38,0	5:51,5	12:53,3
75	13,8	29,3	66,0	2:53,8	3:44,0	6:01,2	13:14,6
70	13,9	29,5	67,0	2:58,5	3:50,0	6:10,9	13:36,0
65	14,0	29,7	68,0	3:03,1	3:56,0	6:20,6	13:57,3
60	14,1	30,0	69,0	3:09,3	4:04,0	6:33,5	14:25,7
55	14,4	30,4	70,0	3:15,6	4:12,0	6:46,4	14:54,1
50	14,6	30,9	71,0	3:21,8	4:20,0	6:59,3	15:22,5
45	14,8	31,4	73,0	3:28,0	4:28,0	7:12,2	15:50,8
40	15,0	31,8	75,0	3:35,7	4:38,0	7:28,2	16:26,3
35	15,3	32,3	77,0	3:43,5	4:48,0	7:44,4	17:01,7
30	15,5	33,0	79,0	3:51,2	4:58,0	8:00,5	17:37,1
25	15,9	33,5	81,0	3:59,0	5:08,0	8:16,7	18:12,7
20	16,2	33,9	84,0	4:06,8	5:18,0	8:32,8	18:48,2
15	16,5	34,4	87,0	4:14,5	5:28,0	8:48,9	19:23,6
10	16,8	34,9	90,0	4:22,3	5:38,0	9:05,0	19:59,0
5	17,1	35,4	93,0	4:30,0	5:48,0	9:21,2	20:34,6
0	17,4	35,9	96,0	4:37,8	5:58,0	9:37,3	21:10,1

Wertungstabelle Leichtathletik Mädchen II									
Pkt.	100 m Hürden	Weit-sprung	Drei-sprung	Hoch-sprung	Stabhoch-sprung	Kugelstoß (4,0 kg)	Diskus-wurf (1,0 kg)	Speer-wurf (600 g)	Schleuder-ball (1,0 kg)
	(Sek.)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)
100	16,0	4,77	10,45	1,50	2,44	9,15	28,30	28,00	40,50
95	16,2	4,72	10,20	1,48	2,38	9,05	27,50	27,50	40,00
90	16,4	4,67	9,95	1,46	2,32	8,95	27,00	27,00	39,50
85	16,8	4,60	9,70	1,44	2,26	8,85	26,50	25,80	39,00
80	17,0	4,55	9,45	1,42	2,20	8,70	25,90	25,30	38,50
75	17,2	4,49	9,20	1,40	2,14	8,55	25,30	24,80	36,50
70	17,5	4,42	8,95	1,38	2,10	8,40	24,70	24,40	35,50
65	17,8	4,36	8,70	1,36	2,06	8,20	24,10	23,80	34,50
60	18,0	4,28	8,45	1,34	2,00	8,00	23,40	23,20	33,50
55	18,8	4,20	8,20	1,32	1,94	7,80	22,60	22,50	32,50
50	19,2	4,10	7,95	1,30	1,88	7,55	21,60	21,80	31,00
45	19,6	4,00	7,70	1,28	1,82	7,30	20,50	21,10	29,50
40	20,0	3,89	7,45	1,26	1,76	7,05	19,30	20,30	27,50
35	20,4	3,77	7,20	1,24	1,70	6,75	18,10	19,50	25,50
30	20,9	3,64	6,95	1,21	1,64	6,46	17,10	18,70	23,50
25	21,4	3,52	6,70	1,18	1,58	6,20	16,10	17,50	21,50
20	22,0	3,40	6,35	1,15	1,52	5,85	15,10	16,50	19,50
15	22,6	3,20	6,00	1,12	1,46	5,50	14,10	15,50	17,50
10	23,2	3,00	5,65	1,09	1,40	5,15	13,10	14,50	15,00
5	23,8	2,80	5,30	1,06	1,34	4,80	12,10	13,50	12,50
0	24,4	2,60	4,95	1,03	1,28	4,45	11,10	12,50	10,00

Gehört der Prüfling zum Zeitpunkt der Leichtathletik-Prüfung jahrgangsmäßig noch der U18 an (laut aktueller DLV-Vorgabe), gelten die folgenden Gewichte: für Kugelstoß 3 kg, für Diskuswurf 1,0 kg und für Speerwurf 500 g.

## 2.1.6 Rudern

### Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung besteht aus einem Mehrkampf, der als Drei- oder Vierkampf durchgeführt wird. Dabei sind die drei Teilbereiche des Pflichtbereiches (das Kurzstrecken-Zeitfahren, das Langstrecken-Zeitfahren und die Techniküberprüfung) für jeden Prüfling verpflichtend. Wird ein Vierkampf durchgeführt, so wird der Dreikampf durch die Disziplin Indoor-Rowing aus dem Wahlbereich ergänzt. Mögliche Disziplinen und zugehörige Anforderungen sind den Wertungstabellen zu entnehmen. Die ausgewählten Disziplinen sind eine Woche vor dem Prüfungstermin vom Prüfling festzulegen und der Prüferin bzw. dem Prüfer schriftlich bekannt zu geben.

### Pflichtbereich

- **Techniküberprüfung:** Überprüfung der Rudertechnik im Skiff (Übungs- oder Rennskiff):  
Folgende Prüfungsteile müssen durch den Prüfling absolviert werden:
  - selbstständiges Einsteigen und Ablegen vom Steg,
  - vorwärts Rudern über eine Strecke (ca. 250 m) in gleichmäßig zügigem Tempo,
  - Wenden (lange Wende),
  - Anfahren und vorwärts Rudern über mindestens 100 m,
  - optisch deutlich erkennbare Temposteigerung über 10 Schläge,
  - ruhige Ruderschläge als Übergang zum Abstoppen des Bootes aus der Fahrt,
  - 5 Schläge rückwärts Rudern (langer Rollweg),
  - Abstoppen und Wenden (kurze oder lange Wende frei wählbar),
  - Anfahren und selbstständiges Anlegen am Steg,
  - anschließend selbstständiges Aussteigen.
  
- **Kurzstrecken-Zeitfahren:** 500-m-Zeitfahren im Skiff (Übungs- oder Rennskiff),
  
- **Langstrecken-Zeitfahren:** Langstrecken-Zeitfahren (2000 m / 4000 m / 6000 m) im Skiff (Übungs- oder Rennskiff).

### Wahlbereich

- **Indoor-Rowing:** 10 Minuten Zeitfahren auf dem Ruderergometer.

## Bewertung

Alle Prüfungsteile gehen mit gleichem Gewicht in die Endnote ein, wobei die errechnete Endnote mathematisch gerundet wird. Für die Bewertung der Leistungen im Kurz- und Langstrecken-Zeitfahren sowie im Indoor-Rowing sind die beigefügten Wertungstabellen verbindlich. Bei einer Leistung zwischen zwei Tabellenwerten ist der niedrigere Notenpunktwert abzulesen. Die angegebenen Zeiten im Kurz- bzw. Langstrecken-Zeitrudern beziehen sich auf das Rudern auf stehendem Gewässer. Die örtlichen Verhältnisse (Gewässer) sind bei der Leistungsbewertung angemessen zu berücksichtigen.

Die 500-m-Strecke wird bei einer Prüfung auf fließendem Gewässer in beiden Richtungen durchfahren. Die für die Bewertung maßgebliche Zeit  $t_E$  wird mit der folgenden Formel berechnet:

$$t_E = \frac{2 \cdot t_1 \cdot t_2}{t_1 + t_2}$$

Dabei bedeuten  $t_E$  die zu bewertende Zeit,  $t_1$  die mit der Strömung und  $t_2$  die gegen die Strömung erzielte Zeit.

Auf der Langstrecke (2000 m, 4000 m oder 6000 m) ist bei einer Prüfung auf fließendem Gewässer eine Wende zur Streckenhälfte vorzusehen. Für die Wende wird auf die Endzeit ein Bonus von 30 Sekunden gutgeschrieben.

Zur Bewertung der Rudertechnik dienen folgende Beobachtungsschwerpunkte:

- Blattführung über Wasser (überwiegend frei),
- Körperarbeit (Kopplung von Bein- und Armarbeit),
- Wasserarbeit (Fassen, Durchzug, Ausheben),
- fließende Verbindung der Technikelemente.

<b>Wertungstabelle Rudern Jungen Übungseiner (Bootsgewicht mind. 18 kg)</b>				
<b>Punkte</b>	<b>500 m (in min)</b>	<b>2000 m (in min)</b>	<b>4000 m (in min)</b>	<b>6000 m (in min)</b>
<b>15</b>	02:00	09:00	20:00	31:00
<b>14</b>	02:02	09:15	20:20	31:30
<b>13</b>	02:04	09:30	20:40	32:00
<b>12</b>	02:07	09:50	21:10	32:45
<b>11</b>	02:10	10:10	21:40	33:30
<b>10</b>	02:13	10:30	22:10	34:15
<b>09</b>	02:17	11:00	22:55	35:15
<b>08</b>	02:21	11:30	23:40	36:15
<b>07</b>	02:25	12:00	24:25	37:15
<b>06</b>	02:30	12:40	25:25	39:15
<b>05</b>	02:35	13:20	26:25	41:15
<b>04</b>	02:40	14:00	27:25	43:15
<b>03</b>	02:46	14:40	29:25	46:15
<b>02</b>	02:53	15:20	31:25	49:15
<b>01</b>	03:01	16:00	33:25	52:15

<b>Wertungstabelle Rudern Mädchen Übungseiner (Bootsgewicht mind. 18 kg)</b>				
<b>Punkte</b>	<b>500 m (in min)</b>	<b>2000 m (in min)</b>	<b>4000 m (in min)</b>	<b>6000 m (in min)</b>
<b>15</b>	02:15	10:30	22:40	35:00
<b>14</b>	02:17	10:45	23:00	35:30
<b>13</b>	02:19	11:00	23:20	36:00
<b>12</b>	02:22	11:20	23:50	36:45
<b>11</b>	02:25	11:40	24:20	37:30
<b>10</b>	02:28	12:00	24:50	38:15
<b>09</b>	02:32	12:30	25:40	39:15
<b>08</b>	02:36	13:00	26:30	40:15
<b>07</b>	02:40	13:30	27:20	41:15
<b>06</b>	02:45	14:15	28:30	43:15
<b>05</b>	02:50	15:00	29:40	45:15
<b>04</b>	02:56	15:45	30:50	47:15
<b>03</b>	03:03	16:30	32:50	50:15
<b>02</b>	03:11	17:15	34:50	53:15
<b>01</b>	03:20	18:00	36:50	56:15

<b>Wertungstabelle Ruderergometer (Concept II) Dauer 10 Minuten</b>			
<b>Jungen</b>		<b>Mädchen</b>	
<b>Punkte</b>	<b>gefahrene Meter</b>	<b>Punkte</b>	<b>gefahrene Meter</b>
<b>15</b>	2800	<b>15</b>	2500
<b>14</b>	2700	<b>14</b>	2400
<b>13</b>	2600	<b>13</b>	2300
<b>12</b>	2500	<b>12</b>	2200
<b>11</b>	2400	<b>11</b>	2100
<b>10</b>	2300	<b>10</b>	2000
<b>09</b>	2200	<b>09</b>	1900
<b>08</b>	2100	<b>08</b>	1800
<b>07</b>	2000	<b>07</b>	1700
<b>06</b>	1900	<b>06</b>	1600
<b>05</b>	1800	<b>05</b>	1500
<b>04</b>	1700	<b>04</b>	1400
<b>03</b>	1600	<b>03</b>	1300
<b>02</b>	1500	<b>02</b>	1200
<b>01</b>	1400	<b>01</b>	1100

### Durchführungshinweise:

- Die ausgewählten Prüfungsteile sind eine Woche vor dem Prüfungstermin vom Prüfling festzulegen und der Prüferin bzw. dem Prüfer schriftlich bekannt zu geben.
- Die Überprüfung der *Rudertechnik* wird grundsätzlich im Renneiner (Kunststoffeiner bzw. Rennskiff) durchgeführt. Das Boot muss ein Mindestgewicht von 18 kg aufweisen. Alle erforderlichen Kurskorrekturen durch Versteuern sind grundsätzlich ohne Hilfe von außen (z. B. durch Zuruf) vorzunehmen.
- Das Kurz- und Langstrecken-Zeitfahren wird grundsätzlich im Renneiner (Kunststoffeiner bzw. Rennskiff) durchgeführt. Das Boot muss ein Mindestgewicht von 18 kg aufweisen. Auf den Zeitfahrstrecken haben die Prüflinge jeweils einen Versuch. Der Start erfolgt auf ein Signal mit stehendem Boot. Ein fliegender Start ist nicht zulässig. Bei Prüfungen auf fließendem Gewässer sind die abweichenden Bewertungsvorgaben zu berücksichtigen.
- Die Überprüfung beim Indoor-Rowing sollte auf dem Concept II-Ruderergometer durchgeführt werden. Hinweise für die Einstellungen des Ruderergometers:
  - der Windwiderstand am Ergometer kann frei gewählt werden,
  - empfohlene Display-Einstellungen: ( Meter / Schlagfrequenz / Aktuelle Zeit für 500 m / Durchschnittszeit 500 m).

## 2.1.7 Kämpfen

### 2.1.7.1 Judo

#### Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung umfasst drei Teile:

- **Demonstration von Fall-, Wurf- und Bodentechniken**

- *Falltechniken mit und ohne Partner:* Demonstration von mindestens drei Falltechniken in unterschiedliche Richtungen (Rückwärts Fallen, Seitwärts Fallen, Vorwärts Rollen mit Liegenbleiben bzw. Aufstehen).
- *Wurftechniken:* Demonstration von mindestens fünf unterschiedlichen Wurftechniken aus drei Wurfgruppen (Handwürfe, Hüftwürfe, Fußwürfe).
- *Bodentechniken:* Demonstration von mindestens drei Bodentechniken (Festhaltetechnik, Hebeltechnik, Würgetechnik).

- **Demonstration von Handlungsketten**

Demonstration von mindestens drei unterschiedlichen Handlungsketten nach Initialvorgabe der Prüferin bzw. des Prüfers.

- **Randori/Übungskampf**

Demonstration von mindestens einem Randori mit Übergang vom Stand in die Bodenlage.

#### Bewertung

Alle Prüfungsteile gehen mit gleichem Gewicht in die Endnote ein, wobei die errechnete Endnote mathematisch gerundet wird.

Die Bewertung der Teilprüfungen richtet sich nach der folgenden Tabelle.

sehr gut (15 - 13 Punkte)	Nahezu alle Bewegungsausführungen entsprechen den festgelegten Kriterien in besonderem Maße. Kraft, Dynamik und Distanzgefühl sind den Situationen angemessen.
gut (12 - 10 Punkte)	Die meisten Bewegungsausführungen entsprechen den festgelegten Kriterien. Kraft, Dynamik und Distanzgefühl sind im Wesentlichen den Situationen angemessen.
befriedigend (09 - 07 Punkte)	Der überwiegende Teil der Bewegungsausführungen entspricht den festgelegten Kriterien. Kraft, Dynamik und Distanzgefühl weisen in einigen Situationen Schwächen auf.
ausreichend (06 - 04 Punkte)	Die Bewegungsausführungen entsprechen noch den festgelegten Kriterien trotz deutlicher Fehler in einigen Techniken. Kraft, Dynamik und Distanzgefühl weisen in vielen Situationen Schwächen auf.
mangelhaft (03 - 01 Punkte)	Der überwiegende Teil der Bewegungsausführungen entspricht nicht den festgelegten Kriterien.
ungenügend (00 Punkte)	Nahezu alle Bewegungsausführungen entsprechen nicht den festgelegten Kriterien.



### Durchführungshinweise

- Die Auswahl der Partnerin bzw. des Partners in allen drei Prüfungsteilen obliegt dem Prüfling.
- Bei der Demonstration der Fall-, Wurf- und Bodentechniken darf jede Technik zweimal vom Prüfling demonstriert werden, wobei der bessere Versuch gewertet wird.
- Bei der Demonstration der Falltechniken müssen alle drei Fallrichtungen (Rückwärts Fallen, Seitwärts Fallen, Vorwärts Rollen mit Liegenbleiben bzw. Aufstehen) berücksichtigt werden. Die Auswahl, ob mit oder ohne Partnerin bzw. Partner demonstriert wird, obliegt der Prüferin bzw. dem Prüfer.
- Bei der Demonstration der Wurftechniken müssen Würfe aus allen drei Wurfgruppen (Handwürfe, Hüftwürfe, Fußwürfe) gezeigt werden. Bei Würfen, die aus derselben Wurfgruppe stammen, sollte darauf geachtet werden, dass diese unterschiedlichen Wurfprinzipien (z. B. Fußwürfe: Fegen und Sicheln) zuzuordnen sind. Zudem müssen unter den geforderten fünf Würfen mindestens zwei einbeinige Techniken sein. Mindestens eine Technik ist beidseitig auszuführen. Die Wurftechniken sind aus einer sinnvoll gewählten Bewegung (z. B. O-soto-gari aus der eigenen Vorwärtsbewegung) zu demonstrieren.

Die Auswahl der zu demonstrierenden Techniken erfolgt durch den Prüfling in Absprache mit der Prüferin bzw. dem Prüfer auf der Grundlage der folgenden Tabelle:

**Tabelle Wurfgruppen**

<b>Handwürfe (Te-waza)</b>	<b>Hüftwürfe (Koshi-waza)</b>	<b>Fußwürfe (Ashi-waza)</b>
Seoi-otoshi	O-goshi	O-soto-otoshi
Ippon-seoi-nage	Uki-goshi	O-uchi-gari
Tai-otoshi	Harai-goshi	Ko-uchi-gari
Morote-seoi-nage	Tsuri-komi-goshi	Ko-soto-gake
	Koshi-uchi-mata	Ko-soto-gari
		De-ashi-barai
		Sasae-tsuri-komi-goshi
		Hiza-guruma
		Okuri-ashi-barai
		O-soto-gari
		O-uchi-barai
		Ko-uchi-barai

Die oben aufgeführten Wurftechniken entsprechen den Techniken aus dem Kyu-Prüfungsprogramm der Gürtelstufen von weiß-gelb bis orange-grün. Sollten Techniken gezeigt werden, die nicht in der Tabelle aufgelistet sind, so sind diese den Wurfgruppen zuzuordnen.

- Bei der Demonstration der Bodentechniken muss mindestens eine Festhaltetechnik und eine Hebeltechnik vom Prüfling gewählt werden. Die Bodentechniken sind aus einer Standard-situation am Boden (z. B. Bauchlage, Bankposition, Rückenlage und Beinklammer) herauszuarbeiten.

Die Auswahl der zu demonstrierenden Techniken erfolgt durch den Prüfling in Absprache mit der Prüferin bzw. dem Prüfer auf der Grundlage der folgenden Tabelle:

**Tabelle Bodentechniken**

<b>Festhaltetechniken (Osae-komi-waza)</b>	<b>Hebeltechniken (Kansetsu-waza)</b>	<b>Würgetechniken (Shime-waza)</b>
Kuzure-kesa-gatame	Juji-gatame	---
Mune-gatame	Ude-garami	
Kesa-gatame	Ude-gatame	
Yoko-shiho-gatame	Waki-gatame	
Tate-shiho-gatame		
Kami-shiho-gatame		

Die oben aufgeführten Bodentechniken entsprechen den Techniken aus dem Kyu-Prüfungsprogramm der Gürtelstufen von weiß-gelb bis orange-grün. Sollten Techniken gezeigt werden, die nicht in der Tabelle aufgelistet sind, so sind diese den entsprechenden Kontroll- oder Grifftechniken zuzuordnen.

- Zur Demonstration von Handlungsketten erhält der Prüfling die Aufgabenstellung sechs Wochen vor der Prüfung schriftlich von der Prüferin bzw. dem Prüfer und legt seine Dokumentation des Prüfungsteils eine Woche vor der Prüfung der Prüferin bzw. dem Prüfer schriftlich vor. Die Aufgabenstellung kann wettkampforientiert bzw. Kata-orientiert gestellt werden. Bei einer wettkampforientierten Aufgabenstellung ist bei der Demonstration auf wettkampfadäquates Verhalten von Tori und Uke unter Berücksichtigung der aktuellen Kampfregeln zu achten. Wird die Aufgabe Kata-orientiert gestellt, so steht die formgebundene Demonstration der Techniken im Vordergrund. Hierbei können auch Techniken präsentiert werden, die in den aktuellen Kampfregeln verboten sind.

## Beispielhafte Aufgabenstellung und -lösung

### **Beispiel 1:**

Vorgabe der Prüferin bzw. des Prüfers: Angriff mit Seoi-nage. Der Prüfling arbeitet dazu **wettkampforientierte Handlungsabfolgen** mit möglichen Alternativen je nach Art der Reaktion von Uke aus. Die Handlungsabfolgen enthalten die Aktionen und Reaktionen von Tori und Uke, wobei Tori schlussendlich mit einem Ippon im Stand oder am Boden abschließt.

Möglichkeit 1: Tori wirft mit Seoi-nage und erzielt einen vollen Erfolg/Ippon.

Möglichkeit 2: Tori versucht mit Seoi-nage zu werfen, Uke blockt, Tori wechselt die Wurfrichtung als Reaktion auf den Block und wirft Uke, z. B. mit Ko-uchi-gari, die Kombination gelingt.

Möglichkeit 3: Die Wurfausführung gelingt mit Waza-ari bzw. ohne Wertung, Fortsetzung mit einer Bodentechnik.

Innerhalb jeder aufgeführten Möglichkeit sind weitere alternative Bewegungslösungen denkbar.

### **Beispiel 2:**

Vorgabe der Prüferin bzw. des Prüfers: Angriff mit Seoi-nage. Der Prüfling arbeitet dazu Handlungsabfolgen je nach Art der Reaktion von Uke aus. Die Handlungsabfolgen enthalten die Aktionen und Reaktionen von Tori und Uke, wobei Tori schlussendlich mit einem Ippon im Stand oder am Boden abschließt. Die Handlungsabfolge soll **Kata-orientiert** demonstriert werden, wobei immer aus der gleichen Ausgangsposition gestartet wird.

Möglichkeit 1: Tori wirft Uke nach drei Schritten in Rückwärtsbewegung mit Morote-seoi-nage und erzielt einen vollen Erfolg/Ippon.

Möglichkeit 2: Tori versucht Uke nach drei Schritten aus der Rückwärtsbewegung mit Morote-seoi-nage zu werfen, Uke blockt, Tori wechselt die Wurfrichtung als Reaktion auf den Block und wirft Uke mit Ko-uchi-gari.

Möglichkeit 3: Tori wirft Uke nach drei Schritten aus der Rückwärtsbewegung mit Morote-seoi-nage auf die Seite (würde damit Waza-ari erzielen). Uke dreht sich komplett in die Bauchlage. Tori fängt den Arm von Uke und vollendet mit einem juji-gatame.

- Randori / Übungskampf (Stand/Boden): Das Randori dient vor allem dazu, die erlernten Techniken unter wettkampfähnlichen Bedingungen zu demonstrieren, wobei aber beide Partner die Chance haben sollen, ihre Techniken bei korrekter Durchführung auch anzuwenden. Die Durchführung des Randori/Übungskampfes orientiert sich an den aktuellen Kampfregeln für den Bereich des Deutschen Judo Bundes (DJB).

## 2.1.7.2 Karate

### Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung umfasst vier Teile:

- Grundschule (Kihon) als Einzeltechnik und in Kombination,
- Ritualisierte Formübungen (Kata),
- Demonstration ausgewählter Techniken in Anwendung als eines vom Prüfling selbst erstellten Handlungsprogramms (Bunkai),
- Partnerübung (Kumite).

### Bewertung

Alle Prüfungsteile gehen mit gleichem Gewicht in die Endnote ein, wobei die errechnete Endnote mathematisch gerundet wird.

In Abhängigkeit von Anforderungen der jeweiligen Prüfungsteile dienen die folgenden Beobachtungsschwerpunkte als Bewertungskriterien:

- Richtigkeit und Präzision der Techniken,
- Kraft und Dynamik der Ausführungen,
- Beherrschung/Kontrolle des Krafteinsatzes,
- Gleichgewichtsbeherrschung,
- Zeit- und Distanzgefühl,
- Bewegungsausführung im Zusammenspiel mit der Partnerin oder dem Partner,
- Rhythmusgefühl,
- Variabilität/situatives Bewegen,
- Spannung und Aufmerksamkeit/Bereitschaft,
- Atemtechnik.

**Die Bewertung der Teilprüfungen richtet sich nach der folgenden Tabelle.**

sehr gut (15 - 13 Punkte)	Nahezu alle Bewegungsausführungen entsprechen den festgelegten Kriterien in besonderem Maße. Kraft, Dynamik und Distanzgefühl sind den Situationen angemessen.
gut (12 - 10 Punkte)	Die meisten Bewegungsausführungen entsprechen den festgelegten Kriterien. Kraft, Dynamik und Distanzgefühl sind im Wesentlichen den Situationen angemessen.
befriedigend (09 - 07 Punkte)	Der überwiegende Teil der Bewegungsausführungen entspricht den festgelegten Kriterien. Kraft, Dynamik und Distanzgefühl weisen in einigen Situationen Schwächen auf.
ausreichend (06 - 04 Punkte)	Die Bewegungsausführungen entsprechen noch den festgelegten Kriterien trotz deutlicher Fehler in einigen Techniken. Kraft, Dynamik und Distanzgefühl weisen in vielen Situationen Schwächen auf.
mangelhaft (03 - 01 Punkte)	Der überwiegende Teil der Bewegungsausführungen entspricht nicht den festgelegten Kriterien.
ungenügend (00 Punkte)	Nahezu alle Bewegungsausführungen entsprechen nicht den festgelegten Kriterien.

## Durchführungshinweise

Beispiele für Prüfungselemente im traditionellen Karate

Prüfungsteil	Prüfungselemente
Kihon: Grundschule  Kombinationen (Renraku Waza)  Abwehr (Uke)	Oi Tsuki – Mawatte Jodan Uke Gyaku Tsuki – Mawatte Gedan Barai Mae Geri Surikomi Mae Geri Sokuto Fomikomi Mawashi Geri Mae Geri – Mawashi Geri – Gyaku Tsuki Surikomi Mae Geri – Mawashi Geri – Gyaku Tsuki Soto Uke (Chudan) – Gyaku Tsuki Uchi Uke (Chudan) – Gyaku Tsuki Gedan Barai – Gyaku Tsuki
Kata: Ritualisierte Formübungen	1. oder 2. Kata (Pinan Nidan oder Pinan Shodan)
Bunkai: Ausgewählte Techniken in Anwendung	Mindestens zwei Techniken aus der 1. oder 2. Kata sind in Anwendung zu zeigen.
Kumite: Partnerübungen	Im Gleichschritt: 3 x Angriff: Oi Tsuki (Chudan) 3 x Abwehr: Soto Uke 3 x Angriff: Gyaku Tsuki (Chudan) 3 x Abwehr: Uchi Uke Angriff: 2 x Gyaku Tsuki Abwehr: 2 x Uchi Uke - Empi Angriff: Mae Geri Abwehr: Uchi Harai Uke - Gyaku Tsuki

- Die Auswahl der Partnerin bzw. des Partners in allen drei Prüfungsteilen obliegt dem Prüfling.
- Für den Prüfungsteil Bunkai erhält der Prüfling die Aufgabenstellung sechs Wochen vor der Prüfung schriftlich von der Prüferin bzw. dem Prüfer und legt seine Dokumentation des Prüfungsteils eine Woche vor der Prüfung der Prüferin bzw. dem Prüfer schriftlich vor.

## 2.1.8 Ausdauerorientierte Wettkämpfe

### Inhalte und Anforderungen

#### Triathlon:

Der Triathlon setzt sich aus den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen zusammen. Der Wettkampf ist in dieser Reihenfolge ohne Unterbrechung der Zeitnahme durchzuführen. Bei der Organisation des Wettkampfes sollen die folgenden Streckenlängen eingehalten werden, wobei Abweichungen von bis 20 % pro Disziplin zulässig sind:

Schwimmen	500 m
Radfahren	20 km
Laufen	5 km.

#### Duathlon, Swim and run:

Auf der Basis entsprechender Kurse können auch weitere Kombinationen für Mehrkämpfe als sportpraktische Prüfung durchgeführt werden. Hinsichtlich der Anforderungen sind die Mehrkämpfe ausdauerorientiert und dem Triathlon vergleichbar; Inhalte werden vom Prüfling in Absprache mit der Prüferin bzw. dem Prüfer gewählt; sie sind mit dem Fachprüfungsausschuss abzustimmen. Bei der Organisation der Wettkämpfe sollen die folgenden Streckenlängen eingehalten werden, wobei Abweichungen von bis 20 % pro Disziplin zulässig sind:

<i>Duathlon</i>	<i>Swim and run</i>
Laufen 3 km	Schwimmen 750 m
Radfahren 20 km	Laufen 5 km
Laufen 1,5 km	

#### Bewertung

Der Fachprüfungsausschuss legt die Bewertungskriterien für Jungen und Mädchen in Anlehnung an die Wertungstabellen zu den einzelnen Disziplinen unter Berücksichtigung von Rahmenbedingungen wie Streckenprofil, Untergrund, o. ä. fest; die Streckenlängen sind für beide Geschlechter gleich.

Die folgenden Tabellen geben Richtwerte (für Zeiten und Leistungsbeurteilungen) für einen Triathlon, einen Duathlon und einen Swim-and-run-Wettkampf für Jungen (m) und Mädchen (w) inklusive Wechselzeiten in Stunden und Minuten [hh:mm] an.

Triathlon mit den Distanzen 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen:

Punkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
m.	1:17	1:19	1:21	1:23	1:25	1:27	1:29	1:31	1:33	1:35	1:37	1:39	1:41	1:43	1:45
w.	1:25	1:27	1:29	1:31	1:33	1:35	1:37	1:39	1:41	1:43	1:45	1:47	1:49	1:51	1:53

Duathlon mit den Distanzen 3 km Laufen, 20 km Rad fahren, 1,5 km Laufen:

Punkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
m.	1:04	1:06	1:08	1:10	1:12	1:14	1:16	1:18	1:20	1:22	1:24	1:26	1:28	1:30	1:32
w.	1:12	1:14	1:16	1:18	1:20	1:22	1:24	1:26	1:28	1:30	1:32	1:34	1:36	1:38	1:40

Swim-and-rund mit den Distanzen 750 m Schwimmen, 5 km Laufen:

Punkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
m.	0:41	0:43	0:45	0:47	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	1:01	1:03	1:05	1:07	1:09
w.	0:45	0:47	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	1:01	1:03	1:05	1:07	1:09	1:11	1:13

Bei abweichenden Distanzen hat der Fachprüfungsausschuss die Bewertungstabelle mit folgendem Berechnungsschlüssel anzupassen:

- Schwimmen 2:00 Minuten pro 100 m,
- Radfahren 2:00 Minuten pro 1 Km,
- Laufen 4:30 Minuten pro 1 Km.

#### Durchführungshinweise

- Triathlon, Duathlon und Swim-and-run dürfen im Falle extremer Wetterlagen – wie z. B. besonders hohen und niedrigen Temperaturen, hohen Ozonwerten oder schlechten Sichtverhältnissen – nicht durchgeführt werden, um die Gesundheit der Prüflinge nicht zu gefährden.
- Beim Radfahren ist das Fahren im Windschatten untersagt. Die Prüflinge tragen einen Kopfschutz.

## 2.1.9 Spielen

### Inhalte und Anforderungen

Die Prüfung umfasst drei Teile.

Überprüft werden im

- Teil 1: die Umsetzung technischer Fertigkeiten bei festgelegtem Handlungsprogramm,
- Teil 2: die Umsetzung technischer Fertigkeiten in offenerem Handlungsprogramm,
- Teil 3: die Handlungsfähigkeit im wettkampfgemäßen Spiel.

Teil 1:

Die Überprüfung der Umsetzung technischer Fertigkeiten bei festgelegtem Handlungsprogramm wird in Grundsituationen des jeweiligen Spiels durchgeführt.

#### *Beispiel Rückschlagspiel: Badminton*

Festgelegte Schlagkombination auf dem Halbfeld mit ausgewählten Schlägen aus: Hoher Aufschlag, gerader Überkopf-Clear (ÜK-Clear), gerader Überkopf-Drop (ÜK-Drop), gerader Netzdrops (N-Drop), gerader Unterhand-Clear (UH-Clear).

Variante a) Start nach hohem Aufschlag: ÜK-Drop, N-Drop, UH-Clear (kurzer Ball, kurzer Ball, langer Ball, ...)

Variante b) Start nach hohem Aufschlag, ÜK-Clear, ÜK-Drop, UH-Clear (langer Ball, kurzer Ball, langer Ball, ...)

#### *Beispiel Zielschussspiel: Basketball*

Korbleger-Rebound-Kontinuum: Der erste Spieler dribbelt von rechter Startposition bzw. nach Ballannahme auf den Korb zu und schließt mit einem Korbleger ab. Der zweite Spieler startet gleichzeitig von linker Startposition, sichert den Ball nach erfolgtem Wurf und passt zum dritten Spieler ohne Ball auf Startposition rechts. Der erste Spieler begibt sich nach dem Korbleger an auf die linke Startposition, der Rebounder nach seinem Abspiel auf die rechte Startposition.

Variante: Korbleger von links

#### *Beispiel Endzonenspiel: Rugby*

Tackle-Gasse: Die Spieler stehen an der Seitenauslinie eines kleinen Spielfeldes (ca. 5x10m) auf Höhe der Spielfeldmitte, mit Blick ins Feld. Auf Kommando läuft der erste Startspieler nach links und der zweite Startspieler nach rechts an der Seitenauslinie entlang los, bis jeweils die hintere Feldmarkierung erreicht ist. Diese wird umlaufen und das Spielfeld über die Mallinie betreten. In der entstehenden eins gegen eins Situation bekommt einer der beiden Spieler zufällig den Ball zugepasst und versucht den Gegenspieler zu überwinden. Dieser wiederum versucht den angreifenden Spieler durch ein Tackle zu stoppen. Anschließend kehren beide Spieler wieder in die Startposition zurück.



Pass-Gasse: Die Hälfte der Spieler bildet eine Gasse, wobei sich jeweils zwei Spieler mit einem Ball in einem Abstand von etwa 15m gegenüber stehen. Der Abstand zu den Spielern links und rechts beträgt ca. 10m. Die zweite Hälfte der Spieler durchläuft nun nacheinander die Gasse. Dabei wird dem laufenden Spieler jeweils von einer Seite der Gasse der Ball zugepasst, welchen er im Lauf direkt weiter zur anderen Seite passt. Der Vorgang wiederholt sich zwischen jedem der stehenden Spielerpaare.

Variation: Alle Bälle starten auf der gleichen Seite bzw. die Bälle starten abwechselnd links und rechts.

Teil 2:

Die Überprüfung der Umsetzung technischer und taktischer Fertigkeiten in einem offeneren Handlungsprogramm beinhaltet Spielhandlungen mit taktischen Schwerpunkten und mit komplexen Handlungsformen in spielnahen Situationen.

#### *Beispiel Badminton*

Im Spiel mit einem Partner sollen folgende Schläger auf dem Halbfeld in freier Kombination situationsangemessen gezeigt werden:

Variante a) Start nach hohem Aufschlag: ÜK-Drop, Netzdrop, UH-Clear (ohne Smash)

Variante b) Start nach hohem Aufschlag: ÜK-Clear, ÜK-Drop, UH-Clear

#### *Beispiel Zielschussspiel Basketball*

Spielsituation 2:2 oder 3:3 und/oder Überzahlspielsituationen auf einen Korb (oder zwei Körbe); offenes Handlungsprogramm mit einer Vielzahl von situationsangepassten Technikvarianten.

#### *Beispiel Endzonenspiel Rugby*

Spielsituation in Überzahl 3:2 optional nach Pass vom Gedrängehalb. Angriff mit hohem Tempo, Binden von Verteidigern und Kreieren von Handlungsoptionen.

Teil 3:

Die Überprüfung der Handlungsfähigkeit im Spiel wird im regelgeleiteten Spiel zweier Mannschaften durchgeführt. Bei Partnerspielen erfolgt die Überprüfung der Handlungsfähigkeit im regelgeleiteten Einzel- und/oder Doppelspiel.

### **Bewertung**

Bei der Bildung der Endnote haben die Teilergebnisse folgende Gewichtung:

Teil 1: 30 %

Teil 2: 30 %

Teil 3: 40 %

Die errechnete Endnote wird mathematisch gerundet.

Für die Bewertung sind folgende Beobachtungsschwerpunkte zugrunde zu legen:

- situationsgerechte Anwendung von Techniken,
- taktisches Verhalten im Angriff und in der Abwehr unter Berücksichtigung der Ausnutzung des gesamten Spielfeldes, der Spielanlage, der Laufwege, der taktischen Auflagen und des positionsspezifischen Spiels,
- Einsatzbereitschaft, sportspielspezifische Kondition, Fairness und mannschaftsdienliches Verhalten.

Zur gezielten Beobachtung einzelner Prüflinge können diesen verschiedene Positionen bzw. Aufgaben zugewiesen werden. Der Spielbewertung ist nicht nur ein allgemeiner Eindruck der Gesamtleistung des jeweiligen Spielverhaltens zugrunde zu legen, sondern eine Beurteilung des Fertigungs- und Fähigkeitsniveaus. Dabei werden auch kreative, wenn auch nicht immer erfolgreiche Handlungsvarianten, mit entsprechender Risikobereitschaft unter Berücksichtigung einzelner Spielsituationen in der Bewertung berücksichtigt.

Die nachfolgende Übersicht beinhaltet Beurteilungsschwerpunkte für die Prüfungsteile 1 und 2:

sehr gut (15 - 13 Punkte)	Die technischen Elemente werden unter wechselnden Bedingungen sicher beherrscht, genau ausgeführt und fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen jederzeit angemessen und schnell an.
gut (12 - 10 Punkte)	Die technischen Elemente werden unter wechselnden Bedingungen gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und insgesamt fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen in der Regel angemessen und rasch an.
befriedigend (09 - 07 Punkte)	Die technischen Elemente werden unter wechselnden Bedingungen beherrscht und zufriedenstellend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen in der Tendenz meistens richtig an, zeitliche Verzögerungen und gelegentliche Verhaltenskorrekturen sind jedoch nicht zu übersehen.
ausreichend (06 - 04 Punkte)	Die technischen Elemente werden auch unter einfachen Bedingungen nicht zufriedenstellend ausgeführt und kaum in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen häufig nur zögernd und gelegentlich auch verkehrt an; die Fähigkeit zu schnellem Korrigieren fehlerhafter Verhaltensweisen ist wenig ausgeprägt.
mangelhaft (03 - 01 Punkte)	Auch einfache technische Elemente werden überwiegend fehlerhaft ausgeführt; die Fähigkeit zur Koordinierung von Bewegungen ist gering; das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Einflussgrößen und Situationen nicht oder nur nach massiver Hilfe an.
ungenügend (00 Punkte)	Die technischen Grundelemente werden weder einzeln noch in Verbindung beherrscht; für richtiges taktisches Verhalten und taktische Maßnahmen ist kein Verständnis erkennbar.

Die Beurteilung der Spielfähigkeit im Teil 3 der Prüfung orientiert sich an folgenden Notendefinitionen; die Noten werden – je nach Tendenz – in Punkte umgesetzt.

sehr gut (15 - 13 Punkte)	Nahezu alle Spielhandlungen werden erfolgreich ausgeführt.
gut (12 - 10 Punkte)	Die meisten Spielhandlungen werden erfolgreich ausgeführt.
befriedigend (09 - 07 Punkte)	Die Anzahl der erfolgreichen Spielhandlungen ist größer als die der nicht erfolgreichen.
ausreichend (06 - 04 Punkte)	Die Anzahl der nicht erfolgreichen und erfolgreichen Spielhandlungen ist in etwa gleich groß.
mangelhaft (03 - 01 Punkte)	Die meisten Spielhandlungen werden nicht erfolgreich ausgeführt.
ungenügend (00 Punkte)	Nahezu alle Spielhandlungen misslingen.

Unter Spielhandlungen versteht man alle Aktionen, die sowohl in der Offensive als auch in der Defensive spielimmanent sind. Die Beurteilung „erfolgreich“ oder „nicht erfolgreich“ bezieht sich auf den Grad der Bewältigung der Anforderungen zu den jeweils vorgegebenen Beobachtungsschwerpunkten.

#### **Durchführungshinweise:**

- In der Prüfung im Sportspiel müssen insgesamt folgende Prüfungsinhalte Gegenstand der Prüfung sein:  
Im Prüfungsteil 1 müssen mindestens drei sportartspezifische Techniken demonstriert werden.  
Im Prüfungsteil 2 müssen mindestens zwei sportartspezifische individual- bzw. gruppentaktische Fähigkeiten demonstriert werden.
- Der Beobachtungszeitraum in den einzelnen Prüfungsteilen muss so bemessen sein, dass für jeden Prüfling eine gesicherte Bewertung möglich ist. Die Spielzeit ist auch in Abhängigkeit von der Anzahl der Prüflinge festzusetzen.
- Prüflinge unterschiedlichen Geschlechts können gemeinsam geprüft werden. Die Aufgabenstellungen und Beurteilungskriterien sind für alle gleich. Geschlechtsspezifische Unterschiede sind zu berücksichtigen.
- Die Anzahl der Spielerinnen und Spieler kann im Prüfungsteil 3 den gegebenen Spielfeldgrößen angepasst werden.

## 3 Anlage und Bewertung der Fachprüfungen

### 3.1 Anforderungsbereiche

Die Anforderungen in der Abiturprüfung werden drei Bereichen zugeordnet. Die Unterteilung in Anforderungsbereiche stellt wichtige Kriterien für die Erarbeitung von Aufgaben, die Beschreibung der erwarteten Prüfungsleistung und die Beurteilung von Prüfungsleistungen dar. Die Anforderungsbereiche stehen zueinander in wechselseitiger Beziehung und sind nicht immer eindeutig voneinander zu trennen. Teilaufgaben können in der Regel überwiegend einem Anforderungsbereich zugeordnet werden. Bei der Zuordnung der erwarteten Leistungen der Prüflinge zu den Anforderungsbereichen ist der Zusammenhang mit dem vorausgegangenen Unterricht zu beachten.

Die folgende fachspezifische Beschreibung legt nicht Inhalte von Prüfungen fest. Sie ist nicht abschließend, beschreibt jedoch beispielhaft das Anforderungsniveau unter Hinweis auf mögliche Prüfungsinhalte.

#### **Anforderungsbereich I**

Der Anforderungsbereich I umfasst Fachkenntnisse und deren Anwendung im gelernten oder wiederholenden Zusammenhang. Dazu gehören

- die Wiedergabe fachbezogener Sachverhalte,
- die Verwendung fachspezifischer Begriffe und
- das Beherrschen fachspezifischer Betrachtungsweisen, Modellvorstellungen und Arbeitstechniken.

#### **Beispiele:**

- Kenntnis der Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems,
- Kenntnis von Prinzipien und Abläufen des Intervalltrainings,
- Kenntnis biomechanischer Prinzipien bei Bewegungsabläufen,
- Gebrauch einer sportwissenschaftlichen und sportartbezogenen Fachsprache z. B. aerobe Stoffwechselprozesse, lohnende Pause, Koordination von Teilimpulsen),
- Beschreibung der Vor- und Nachteile einer 6:0-Deckung im Hallenhandball.

#### **Anforderungsbereich II**

Der Anforderungsbereich II umfasst die selbstständige Übertragung des Gelernten auf vergleichbare fachbezogene Gegenstände. Dazu gehören

- das Auswählen, Ordnen und Verarbeiten von Sachverhalten unter vorgegebenen Gesichtspunkten,
- das Anwenden von aus dem Unterricht bekannten Untersuchungsmethoden auf vergleichbare neue Sachverhalte und
- das Abwandeln bekannter Verfahrensweisen.

**Beispiele:**

- Verändern eines Trainingsplans,
- Auswerten von unbekanntem (biologischen, biomechanischen usw.) Testreihen und Versuchen,
- Übertragen biomechanischer Prinzipien auf in diesem Zusammenhang noch nicht betrachtete einzelne Bewegungen und Bewegungsfolgen.

**Anforderungsbereich III**

Der Anforderungsbereich III umfasst die durchdachte und geordnete Auseinandersetzung mit komplexen Sachverhalten des Sports mit dem Ziel, zu selbstständigen Erkenntnissen, Folgerungen, Deutungen oder Wertungen zu gelangen. Dazu gehören

- das Herstellen von Beziehungen,
- das Ziehen von Schlussfolgerungen,
- das Deuten von Aussagen und Gestaltungen,
- das begründete Bewerten von Sachverhalten,
- das Erarbeiten von Lösungsvorschlägen und
- das Begründen und Beurteilen des eigenen Vorgehens.

**Beispiele:**

- Analyse der Beziehung zwischen Sport und Wirtschaft,
- Diskussion zum Problembereich „Kinder im Hochleistungssport“,
- Erstellen von Trainingsplänen,
- Überprüfen der Anwendbarkeit von bestimmten Methoden auf vorgegebene Sachverhalte.

### **3.2 Schriftlicher Teil der Fachprüfung (Zentralabitur Klausur Sport)<sup>10</sup>**

Das Niedersächsische Kultusministerium erstellt für die schriftliche Prüfung im Zentralabitur zwei Aufgabenvorschläge. Die Inhalte sind in 14 Themenfeldern (vgl. KC GO, Kapitel 5.2) ausgewiesen und mit den dazugehörigen Unterrichtsaspekten verbindlich zu unterrichten. Grundlage der Aufgabenstellung in den Abiturprüfungen sind infolgedessen die Kompetenzen des Kerncurriculums Sport der Qualifikationsphase (vgl. KC GO, Kapitel 5.2).

Zugunsten einer inhaltlichen Entlastung und zur Fokussierung auf das kompetenzorientierte Arbeiten in der Qualifikationsphase erfolgen für jeden Abiturjahrgang Präzisierungen durch die speziellen fachbezogenen Hinweise des Niedersächsischen Kultusministeriums für die Abiturprüfung. Ungeachtet der notwendigen Schwerpunktbildung haben die Aufgaben Themen aus verschiedenen Kurshalbjahren zur Grundlage. Beide Aufgabenvorschläge sind hinsichtlich ihres Schwierigkeitsgrades gleichwertig.

Jeder Aufgabenvorschlag berücksichtigt alle drei Anforderungsbereiche. Der Schwerpunkt der zu erbringenden Prüfungsleistung liegt im Anforderungsbereich II; der Anteil des Anforderungsbereichs I übersteigt den des Anforderungsbereichs III. Jeder Aufgabenvorschlag bildet eine thematische Einheit und ist in sinnvolle Teilaufgaben gegliedert. Aus der Formulierung jeder Teilaufgabe sind Umfang und Art der geforderten Leistung erkennbar. Es wird angestrebt, dass jede Teilaufgabe möglichst unabhängig von Ergebnissen vorhergehender Teilaufgaben bearbeitet werden kann. Die Teilaufgaben sind als Arbeitsaufträge (Operatoren)<sup>11</sup> formuliert und so angelegt, dass bei den Lösungen eine differenzierte Bewertung möglich ist.

#### **3.2.1 Art und Gestaltung der Aufgabenvorschläge**

Jeder Aufgabenvorschlag enthält materialgebundene Aufgabenteile. Je nach Umfang und Schwierigkeitsgrad angemessene Materialien (Text, Grafik, Statistik, Trainingsplan, Bild, Film u. a.) sind auszuwerten. Mithilfe des Materials ist ein Sachverhalt und/oder ein Problem zu untersuchen. Darüber hinaus soll über die formale und inhaltliche Analyse des Materials auch Interpretation und Reflexion des im Material enthaltenen oder dem Material zugrunde liegenden Sachverhaltes geleistet werden.

#### **3.2.2 Bewertung von Prüfungsleistungen**

Die Bewertung unterliegt der besonderen pädagogischen Verantwortung der Beurteilenden. Dabei ist die Prüfungsleistung grundsätzlich als Ganzes zu sehen. Die Beurteilung der vom Prüfling erbrachten Leistung orientiert sich an den Vorgaben des Erwartungshorizonts des Zentralabiturs. Von den Erwartungen abweichende, fachlich korrekte Leistungen werden – je nach verwendeter Literatur und unterrichtlicher Schwerpunktsetzung – in die Bewertung einbezogen, sofern sie im Rahmen der Aufgabenstellung liegen.

---

<sup>10</sup> Die Vorgaben der AVO-GOBÄK und der EB-AVO-GOBÄK in der jeweils gültigen Fassung sind zu beachten.

<sup>11</sup> Die Operatoren zur schriftlichen Kompetenzüberprüfung sind dem Anhang des jeweils gültigen KC GO zu entnehmen.

Bei der Bewertung haben folgende Kriterien ein besonderes Gewicht:

### **Qualität**

Beachtung der Aufgabenstellung, Genauigkeit der Kenntnisse und Einsichten, Sicherheit in der Beherrschung der Methoden und Fachsprache, Stimmigkeit und Differenziertheit der Aussage, Herausarbeiten des Wesentlichen, Klarheit und Anspruchsniveau der Problemerkennung, Differenziertheit und Angemessenheit des Urteils.

### **Quantität**

Umfang der Kenntnisse und Einsichten, Breite der Argumentationsbasis, Vielfalt der Aspekte und Bezüge.

### **Darstellungsfähigkeit**

Klarheit und Eindeutigkeit der Aussage, Treffsicherheit und Angemessenheit im Ausdruck, Übersichtlichkeit der Gliederung und der Gedankenführung, strukturelle Klarheit durch Einleitungen, Überleitungen, Zusammenfassungen.

Die Note „gut“ (11 Punkte) ist erreicht, wenn der Prüfling differenzierte Erläuterungen gibt, dabei die vorhandenen Materialien den Anforderungen entsprechend im vollen Maße auswertet, fundierte Kenntnisse nachweist und Zusammenhänge herstellt. Die Darstellung ist strukturiert und die sprachliche sowie die fachsprachliche Ausdrucksweise werden überzeugend und korrekt angewendet.

Die Note „ausreichend“ (05 Punkte) ist erreicht, wenn die zentralen Aspekte der Thematik in ihren Grundzügen vorhanden sind, die Materialien in einigen Aspekten berücksichtigt sind sowie grundlegende Kenntnisse themenbezogen und geordnet dargestellt werden. Die Arbeit weist eine verständliche Sprache auf. Fachtermini werden im Wesentlichen korrekt verwendet.

Bei der Bewertung der Prüfungsleistung werden die Teilaufgaben zunächst jeweils für sich mit Punkten bewertet; aus der Bewertung der Teilaufgaben wird entsprechend der vom Niedersächsischen Kultusministerium vorgesehenen Gewichtung die Gesamtpunktzahl ermittelt. Auf der Grundlage der genannten Anforderungen wird die Prüfungsleistung in einem zusammenfassenden Gutachten beurteilt. Das Gutachten muss so abgefasst sein, dass die Bewertungskriterien erkennbar werden.

### **3.2.3 Aufgabenbeispiele**

Aufgabenbeispiele des Zentralabiturs liegen den Schulen seit der Einführung des Zentralabiturs in Niedersachsen im Jahr 2006 vor.

### **3.3 Mündlicher Teil der Fachprüfung<sup>12</sup>**

Die mündliche Prüfung im Schwerpunktfach (als mündliche Nachprüfung) sowie im fünften Prüfungsfach darf sich nicht nur auf Sachgebiete eines Kurshalbjahres beziehen und keine Wiederholung der schriftlichen Prüfung sein.

In der mündlichen Prüfung wird die Fähigkeit überprüft, in welchem Maße der Prüfling auf der Basis im Unterricht erworbener Kenntnisse selbstständig Aufgaben und Probleme in freiem Vortrag sowie im Prüfungsgespräch lösen kann. Mündliche Prüfungen, die in ihrer Konzeption auf die Reflexion praktischen Bewegungsvollzugs abzielen, können auch an einer Sportstätte durchgeführt werden.

#### **3.3.1 Art und Gestaltung der Prüfung**

Die mündliche Prüfung gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil, der etwa die Hälfte der Prüfungszeit umfasst, erhält der Prüfling Gelegenheit, sich zu der in der Vorbereitungszeit bearbeiteten Prüfungsaufgabe in zusammenhängendem Vortrag zu äußern. Ein bloßes Ablesen der in der Vorbereitungszeit erstellten Aufzeichnungen ist nicht zulässig. Die Prüferin bzw. der Prüfer hält sich in diesem Teil der Prüfung weitgehend zurück und greift nur dann ein, wenn es aus pädagogischen oder prüfungspsychologischen Gründen oder zur Klärung des Verständnisses notwendig erscheint. Im zweiten Teil der Prüfung führt die Prüferin bzw. der Prüfer mit dem Prüfling ein Gespräch, das über die im Vortrag zu lösende Aufgabe hinausgeht und größere fachliche Zusammenhänge zum Gegenstand hat. Besonders in diesem Teil soll der semesterübergreifende Bezug in der Leistungsanforderung sichtbar werden.

Dem Prüfling wird eine schriftliche, auf den vorangegangenen Unterricht bezogene Aufgabe auf der Grundlage von Materialien vorgelegt, die in verschiedene Teilaufgaben untergliedert sein sollten. Die Prüfungsaufgabe muss so angelegt sein, dass in der Prüfung grundsätzlich jede Punktzahl erreichbar ist.

Hinsichtlich der Information des Fachprüfungsausschusses über Aufgabenstellung und erwartete Leistungen wird auf die jeweils gültige Fassung der Ergänzenden Bestimmungen der AVO-GOBAK verwiesen.

#### **3.3.2 Bewertung von Prüfungsleistungen**

In der mündlichen Prüfung sollen insbesondere folgende Fähigkeiten nachgewiesen werden:

- Erfassen der Inhalte des vorgelegten Materials und Erläutern des behandelten Themas bzw. Problems,
- Einordnen des Themas oder des Problems in übergeordnete Zusammenhänge,
- Anwenden fachspezifischer Grundbegriffe und Verfahrensweisen,
- selbstständiges Auseinandersetzen mit Sachverhalten und Problemen, die sich aus dem vorgegebenen Material ergeben, ggf. Vortragen und Begründen einer eigenen Stellungnahme,

---

<sup>12</sup> Die Vorgaben der AVO-GOBAK und der EB-AVO-GOBAK in der jeweils gültigen Fassung sind zu beachten.



- gedanklich klares sowie sprachlich angemessenes und zusammenhängendes Vortragen von Arbeitsergebnissen und
- Führen eines themengebundenen Gesprächs, Eingehen auf Impulse der Prüferin bzw. des Prüfers, ggf. Einbringen sachgerechter Beiträge zu weiteren Aspekten.

**Kriterien für die Bewertung sind:**

- sachliche Richtigkeit der Ausführungen,
- Beherrschung angemessener Arbeitsmethoden,
- Umfang des geforderten Fachwissens und
- Kommunikationsfähigkeit, z. B. Verständlichkeit der Darlegung und Angemessenheit des Ausdrucks; Gliederung und Aufbau der Darstellung; Eingehen auf Fragen, Einwände, Hilfen; Verdeutlichung des eigenen Standpunktes.

Im Übrigen gelten die in Nr. 3.2.2 für die Bewertung der schriftlichen Prüfungsleistung genannten Kriterien sinngemäß auch für die Bewertung der mündlichen Prüfungsleistung.

**3.3.3 Präsentationsprüfung im Fach Sport**

Die Präsentationsprüfung stellt eine Variante der mündlichen Abiturprüfung dar und ist nur als Einzelprüfung durchführbar. Damit unterliegt sie den Vorgaben zur mündlichen Abiturprüfung (AVO-GOBAK und EB-AVO-GOBAK). Fachspezifische Vorgaben und Besonderheiten der einzelnen Fächer sind dabei zu berücksichtigen.

**Prüfungsaufgabe**

Die unterrichtende Lehrkraft stellt zwei Wochen vor dem Prüfungstermin (EB-AVO-GOBAK) eine Prüfungsaufgabe auf der Basis eines übergeordneten Themas. Der Prüfling kann einen thematischen Vorschlag machen. Der Umfang der gestellten Prüfungsaufgabe, die in Teilaufgaben gegliedert sein kann, muss so konzipiert sein, dass der Prüfling sie im Zeitraum von der Ausgabe bis zum Prüfungstermin bearbeiten und lösen kann. Dies beinhaltet auch die Vorbereitung des medien-gestützten Vortrages. Je nach fachspezifischen Vorgaben können materialfreie oder materialgestützte Prüfungsaufgaben gestellt werden, jedoch kann die Materialsuche oder die Erhebung von Daten aufgrund der Zeitstruktur nur in sehr begrenztem Maße Voraussetzung für das Lösen der Aufgabenstellung sein. Die Präsentation der bearbeiteten Prüfungsaufgabe soll mithilfe analoger und/oder digitaler Medien erfolgen, die Prüflingen im Allgemeinen zugänglich sind. Die Wahl einer für die Aufgabenstellung geeigneten Präsentationsform obliegt dem Prüfling.

Das Anforderungsniveau der Prüfungsaufgabe ist mit dem einer konventionellen mündlichen Prüfung vergleichbar, verlangt vom Prüfling jedoch durch den Grad der Offenheit der Aufgabenstellung ein höheres Maß an Eigenständigkeit beim Lösen der Aufgabe. Da die Präsentationsprüfung eine Fachprüfung ist, können fächerverbindende Elemente nur insoweit Teil der Prüfung sein, wie sie auch im vorausgegangenen Fachunterricht angelegt worden sind. Die Prüfungsaufgabe ist vom Prüfling eigenständig zu bearbeiten.

### **Dokumentation**

Eine Woche nach Erhalt der Prüfungsaufgabe gibt der Prüfling eine schriftliche Dokumentation in der Schule ab. Diese verdeutlicht die inhaltliche Struktur des geplanten Vortrages sowie in Grundzügen die Lösungen der Aufgabenstellung. Die verwendeten Quellen sind in der Dokumentation anzugeben und auf Verlangen der unterrichtenden Lehrkraft vorzulegen. In der Dokumentation ist darüber hinaus die gewählte Präsentationsform anzugeben. Vom Prüfling ist die Eigenständigkeit schriftlich zu versichern.

### **Mediengestützter Vortrag**

Der Prüfling präsentiert seine Ergebnisse in einem zusammenhängenden, mediengestützten Vortrag. Der Vortrag erfolgt frei sprechend ohne die Verwendung von Hilfen (z. B. Moderationskarten).

### **Bewertung der Prüfungsleistung**

Die Prüfung ist so durchzuführen, dass alle drei Anforderungsbereiche abgedeckt werden. Der Schwerpunkt der zu erbringenden Prüfungsleistung liegt im Anforderungsbereich II. Darüber hinaus sind die Anforderungsbereiche I und III zu berücksichtigen. Der Schwerpunkt in der Bewertung der Prüfungsleistung liegt auf dem mediengestützten Vortrag und dem sich daran anschließenden Prüfungsgespräch.

Die Prüferin oder der Prüfer erstellt einen Erwartungshorizont, der mögliche Lösungsansätze skizziert, gleichermaßen die Individualität des mediengestützten Vortrags berücksichtigt und zudem einen Ausblick auf den möglichen Verlauf des Prüfungsgesprächs erlaubt.

Wird die Dokumentation aus vom Prüfling zu vertretenden Gründen nicht oder nicht fristgemäß vorgelegt, ist dies bei der Bewertung angemessen zu berücksichtigen. Der Prüfling bestätigt der Schule durch Unterschrift die Eigenständigkeit der erbrachten Leistung. Nachgewiesene Plagiate werden wie Täuschungsversuche gemäß § 21 AVO-GOBAK behandelt. Eine rückwirkende Aberkennung der Prüfungsleistung aufgrund ermittelter Täuschungsversuche ist möglich.

### **3.4 Sportpraktischer Teil der Fachprüfung<sup>13</sup>**

Die sportpraktische Prüfung umfasst zwei (P5) bzw. drei Teilprüfungen (eA). Die Festlegung der Prüfungssportarten erfolgt rechtzeitig vor Erstellung des Prüfungsplans in Absprache mit der oder dem Vorsitzenden der Prüfungskommission.

Praktische Prüfungsteile im Fach Sport können ab dem dritten Schulhalbjahr durchgeführt werden. Für die sportpraktischen Teilprüfungen können jeweils eigene Fachprüfungsausschüsse gebildet werden.

#### **3.4.1 Erste und zweite sportpraktische Teilprüfung (eA- und P5-Fach Sport)**

Mit der *ersten und zweiten sportpraktischen Teilprüfung* sind Sportarten aus beiden Bewegungsfeldgruppen (vgl. Kapitel 1.4) abzudecken. In ihnen wird die Handlungskompetenz im motorischen Bewegungsvollzug überprüft. Bei der Auswahl der Prüfungssportarten sind beide Bewegungsfeldgruppen zu berücksichtigen.

#### **3.4.2 Dritte sportpraktische Teilprüfung (nur eA-Fach Sport)**

Die dritte sportpraktische Teilprüfung repräsentiert in besonderer Weise das für den Sportunterricht der Kursstufe vorgesehene Konzept eines Praxis-Theorie-Verbundes. Sie gibt Aufschlüsse über die Handlungskompetenz des Prüflings sowohl im motorischen als auch im kognitiven Bereich, wobei ein unmittelbarer Zusammenhang der geprüften Praxis mit der Theorie erforderlich ist. Dazu werden sporttheoretische Kenntnisse aus mindestens zwei Themenfeldern (vgl. KC GO, Kapitel 5.2) und deren Anwendung aus dem gewählten Bewegungsfeld überprüft, dem die Sportart zugeordnet ist.

##### **3.4.2.1 Inhalte und Anforderungen der Teilprüfung**

Inhalte der *dritten sportpraktischen Teilprüfung* werden aus Sportarten der Bewegungsfeldgruppen A **oder** B bestimmt. Sie müssen als praktischen Teil eine wettkampfnaher Situation beinhalten und dürfen mit denen der sporttheoretischen Fachprüfung nicht übereinstimmen.

Jedes Bewegungsfeld der Gruppe A darf – auch wenn ihm mehrere Sportarten zugeordnet sind – insgesamt nur einmal gewählt werden. Sportarten aus der Bewegungsfeldgruppe B dürfen nicht zweifach als Prüfungssportarten gewählt werden. Der Prüfungsgegenstand muss sich aus Inhalten ergeben, die im Schwerpunktfach erteilt wurden.

Der theoretische Zugriff auf die sportpraktischen Inhalte der Prüfung kann u. a. erfolgen über:

- Analyse motorischer und physiologischer Leistungsanforderungen einer Sportart bzw. einer Bewegung,
- Reflexion eigenen und fremden Handelns im Spiel,
- Lösung situativ auftretender oder von der Prüferin bzw. dem Prüfer vorgeplanter Probleme im Bewegungsvollzug oder im Spiel,
- Darstellung idealtypischer Bewegungsverläufe, Fehleranalyse, Fehlerkorrektur,

---

<sup>13</sup> Die Vorgaben der AVO-GOBAC und der EB-AVO-GOBAC in der jeweils gültigen Fassung sind zu beachten.

- Vorstellung und Durchführung vorbereitender oder trainingsmethodisch relevanter Übungen,
- Vergleiche vorgegebener oder erarbeiteter Bewegungs- und Spielstrukturen,
- Entwicklung und Vergleich von Gestaltungsprinzipien,
- Diskussion von Gesundheitsaspekten.

### 3.4.2.2 Art und Gestaltung der Prüfung

Der praktische Prüfungsteil im Fach Sport wird wie eine mündliche Prüfung durchgeführt. Aufgabenstellung und Durchführung obliegen der Prüferin bzw. dem Prüfer, auf die entsprechenden Ergänzenden Bestimmungen zur AVO-GOBAK wird verwiesen.

In das Prüfungsergebnis gehen theoretische Anteile mit 40 bis 50 Prozent ein. Teilergebnisse und ihre Gewichtung sind im Protokoll zu vermerken. Theoretische und praktische Teilergebnisse werden getrennt aufgeführt und zu einer Gesamtnote zusammengefasst.

Die dritte sportpraktische Teilprüfung wird als Einzel- oder Gruppenprüfung durchgeführt. Dabei können die Prüflinge verschiedene Aufgaben oder dieselben Aufgaben getrennt voneinander bearbeiten. Hierbei sollen das gezeigte bewegungsbezogene Wissen und die halbjahresübergreifenden sporttheoretischen Inhalte jeweils zur Hälfte berücksichtigt werden.

Theoretische Aufgaben werden in aller Regel in Form eines Prüfungsgesprächs bearbeitet, das der Prüfling durch praktische Demonstration unterstützen kann. Im Regelfall wird mit der Prüfung unmittelbar begonnen; dem Prüfling kann – wenn Vorarbeiten für die Umsetzung der Prüfungsaufgaben notwendig sind – eine entsprechende kurze Planungszeit eingeräumt werden. Der Umfang praktischer und theoretischer Aufgaben ist an der jeweils festgelegten Gewichtung von Theorie und Praxis auszurichten.

Für die Sportarten der Bewegungsfeldgruppe A gelten darüber hinaus folgende Vorgaben:

Turnen:	eine Kür-Übung wird absolviert,
Schwimmen:	eine Strecke einer Lage aus dem Pflichtbereich wird absolviert,
Leichtathletik:	eine Disziplin aus dem Wahl- oder Pflichtbereich wird absolviert,
Gymnastik/Tanz:	eine Disziplin aus dem Pflichtbereich wird absolviert,
Wasserspringen:	zwei Sprünge aus dem Pflichtbereich werden absolviert,
Judo:	die Techniken des Pflichtbereichs werden demonstriert,
Karate:	die Techniken des Pflichtbereichs werden demonstriert,
Rudern:	eine Disziplin aus dem Pflichtbereich wird absolviert.

Ausdauerorientierte Mehrkämpfe sind als dritte sportpraktische Prüfung nicht vorgesehen!

Für die Sportarten der Bewegungsfeldgruppe B gelten darüber hinaus folgende Vorgaben:

Der sporttheoretische Teil ersetzt einen sportpraktischen Teil (geschlossenes oder halboffenes Handlungsprogramm), jedoch nicht die wettkampfnähe Situation (offenes Handlungsprogramm).

### 3.4.2.3 Bewertungen von Prüfungsleistungen

Je nach Anlage des der Prüfung zugrunde liegenden Kurses kann die Verbindung von Praxis und Theorie unterschiedlich gestaltet sein. Die Bandbreite der Verbindung reicht von einer die Praxis erläuternden Theorie bis hin zur Überprüfung der Verwendbarkeit von Theoriebestandteilen zur Lösung konkreter Praxisprobleme. Auf die jeweilige Ausformung der Praxis-Theorie-Verbindung werden die Bewertungskriterien abgestimmt und entsprechend gewichtet. Für Sportarten, bei denen quantifizierte Bewertungskriterien (Tabellen) vorliegen, kann eine davon abweichende Beurteilungsform angewandt werden. Die Bewertungskriterien und die Gewichtung von praktischen und theoretischen Anteilen an der Endnote legt die Prüferin bzw. der Prüfer fest. Der Bewertung motorischer sowie kognitiver Handlungsfähigkeit liegen folgende Beobachtungsschwerpunkte zugrunde:

- aufgabengerechtes Bewegungshandeln (z. B. Demonstrationsfähigkeit),
- situationsangemessenes Bewegungshandeln (z. B. Variation im Verhaltensrepertoire),
- Reflexionsfähigkeit,
- Verknüpfung theoretischer und praktischer Elemente,
- Überprüfung eigenen oder fremden sportlichen Handelns (z. B. Problemstrukturierung/Planungsänderungen),
- Verwendung von Fachbegriffen.

Die Bewertung der vorgenannten Fähigkeiten (Kapitel 3.4.2) richtet sich jeweils nach folgenden Notendefinitionen. Die Leistungen sind entsprechend der festgelegten Gewichtung zu einer Gesamtnote zusammenzufassen.

<p style="text-align: center;"><b>sehr gut (15 - 13 Punkte)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Bewegungshandlungen entsprechen der Aufgabenstellung in besonderem Maße und es werden nahezu alle Bewegungshandlungen erfolgreich ausgeführt.</li> <li>▪ Die Verknüpfung von Praxis und Theorie gelingt methodisch und inhaltlich nahezu uneingeschränkt; die Darstellung erfolgt sehr klar und präzise.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>gut (12 - 10 Punkte)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Bewegungshandlungen entsprechen der Aufgabenstellung und werden weitgehend erfolgreich ausgeführt.</li> <li>▪ Die Verknüpfung von Praxis und Theorie gelingt methodisch und inhaltlich; die Darstellung erfolgt klar und präzise.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>befriedigend (09 - 07 Punkte)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Bewegungshandlungen entsprechen der Aufgabenstellung in den wesentlichen Punkten und es überwiegen die erfolgreich ausgeführten Bewegungshandlungen.</li> <li>▪ Die Verknüpfung von Praxis und Theorie weist Lücken auf; die Darstellung erfolgt sachlich und sprachlich in angemessener Weise.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ausreichend (06 - 04 Punkte)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Bewegungshandlungen entsprechen teilweise der Aufgabenstellung; die Anzahl erfolgreicher und nicht erfolgreicher Bewegungshandlungen ist annähernd gleich groß.</li> <li>▪ Grundlegende Theorieelemente werden mit der Praxis verbunden; die sachliche und sprachliche Darstellung ist im Wesentlichen richtig.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>mangelhaft (03 - 01 Punkte)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Aufgabenstellung wird nicht hinreichend in den Bewegungshandlungen berücksichtigt; es überwiegen die nicht erfolgreich durchgeführten Bewegungshandlungen.</li> <li>▪ Die Verknüpfung von Praxis und Theorie gelingt in wesentlichen Punkten nicht; die Darstellung weist Lücken hinsichtlich sachlicher und sprachlicher Prägnanz auf.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ungenügend (00 Punkte)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Aufgabenstellung ist in den Bewegungshandlungen nicht berücksichtigt; nahezu alle Bewegungshandlungen werden nicht erfolgreich durchgeführt.</li> <li>▪ Die Verknüpfung von Praxis und Theorie ist nicht zu erkennen; die Darstellung ist sachlich falsch und sprachlich unzureichend.</li> </ul>

### 3.5 Prüfungsergebnisse

Die Bildung des Prüfungsergebnisses erfolgt auf Grundlage der jeweils gültigen AVO-GOBÄK.