

| Anerkennung von Sporteignungsprüfungen | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|---|
| <p>Allgemeine Anmerkungen: Die Universitäten sind alphabetisch nach Städtenamen geordnet, Baden-Württemberg und Bayern wurden zusammengefasst. Berücksichtigt wurden alle Universitäten, in denen eine Eignungsprüfung Teil des Aufnahmeverfahrens ist oder war und Sportwissenschaften auf Bachelor, Master und/oder Lehramt studiert werden kann (keine Fernunis und Standorte, an welchen z. B. nur Sportmanagement angeboten wird).</p> <p>Bayerische, Baden-Württembergische und Rheinland-Pfälzische Hochschulen erkennen jeweils in ihren Bundesländern die Prüfungen ihrer Universitäten gegenseitig an (Achtung: Baden-Württembergische Unis akzeptieren nicht die Prüfungen von PHs). Die Eignungstests aus Köln und Bochum werden vielfach anerkannt. Eine hohe Akzeptanz haben auch die absolvierten Prüfungen aus Bayern und Baden-Württemberg. Wichtig ist es noch zu wissen, dass die bestandenen Tests auch ein Verfallsdatum haben: Spätestens 3 Jahre nach dem Prüfungsdatum bekommt man Probleme mit der Anerkennung (bei vielen Hochschulen auch schon nach 2 Jahren).</p> <p>Unis ohne Sporteignungsprüfung: Berlin, Bielefeld, Braunschweig, Göttingen, Hamburg, Marburg, Oldenburg, Osnabrück, Saarbrücken.</p> | | | | | | |
| Nr. | Hochschule | erkennt folgende Unis an | sonstige Anerkennungen/Wichtiges | erkennt folgende Unis nicht an | erkennt weiterhin nicht an | Infos |
| 1 | Baden-Württemberg (Unis): Freiburg, Heidelberg, Karlsruhe, Konstanz, Stuttgart, Tübingen | Ohne Anerkennungsverfahren nur baden-württembergische Unis. Außerdem alle Eignungstests, die den Anforderungen von B-W entsprechen. Ausnahme: Freiburg und Stuttgart erkennen außerhalb von B-W aktuell nur Bochum, Darmstadt, Halle-Wittenberg und Köln an. | Teilbefreiungen von der Sporteingangsprüfung sind für Bewerber möglich, die im Abitur das Prüfungsfach Sport gewählt und in den gewählten praktischen Disziplinen mindestens 8 Punkte erreicht haben. | Sporteignungstests von Pädagogischen Hochschulen und anderer Universitäten außerhalb Baden-Württembergs werden nicht anerkannt. | Leistungssportler werden nicht befreit. Der Coopertest im Abitur befreit nicht vom 2000- bzw. 3000-Meter-Lauf. Teilanerkenntnisse von externen Sporteignungstests sind nicht möglich. | Bitte für detaillierte Infos zu den einzelnen Universitäten und Hochschulen auf https://www.sport-eignungspruefung.de/sporteignungstest/sporteignungstests-termine-anforderungen-ansprechpartner/#BadenWuerttemberg schauen oder direkt bei den Sportinstituten nachfragen. |
| 2 | Baden-Württemberg (PHs): Freiburg, Heidelberg, Karlsruhe, Ludwigsburg, Schwäbisch Gmünd, Weingarten | PH Karlsruhe: Alle Unis in B-W, Köln, Rostock (nur Männer). PH Heidelberg: Bochum, Darmstadt, Frankfurt (mind. 14 Punkte), Halle, Uni Heidelberg, Köln. Sonstige PHs: Bestandene Prüfungen werden untereinander anerkannt sowie die bestandenen Sporteignungstests der Unis in Baden-Württemberg. Die Sporteingangsprüfung wird generell anerkannt, wenn der Bewerber bereits eine gleichwertige Prüfung abgelegt hat (Einzelfallprüfung). | Bei Bewerbern, welche in Sport als Prüfungsfach in einem der Teilgebiete der praktischen Abiturprüfung 8 Punkte erreicht haben, entfällt die Prüfung in den Teilgebieten, die Gegenstand der praktischen Abiturprüfung waren. PH Karlsruhe: Teilweise Anerkennung von Bochum, Darmstadt, Frankfurt, Jena, Kassel, Leipzig, Oldenburg, Paderborn, Rostock (nur Frauen). | PH Karlsruhe: Bayern, Berlin, Bielefeld, Braunschweig, Chemnitz, Dortmund, Duisburg-Essen, Erfurt, Flensburg, Gießen, Göttingen, Halle, Hamburg, Hildesheim, Ingolstadt, Kaiserslautern, Kiel, Koblenz-Landau, Leipzig, Lüneburg, Magdeburg, Mainz, Münster, Potsdam. | | Bitte für detaillierte Infos zu den einzelnen Universitäten und Hochschulen auf https://www.sport-eignungspruefung.de/sporteignungstest/sporteignungstests-termine-anforderungen-ansprechpartner/#BadenWuerttemberg schauen oder direkt bei den Sportinstituten nachfragen. |
| 3 | Bayern: A, BA, BT, DEG, ERH, M, PA, R, WÜ | Einzelfallentscheidung, generelle Anerkennungen von Eignungsprüfungen vorab sind nicht möglich. | Teilbefreiungen sind für Leistungssportler in Sportarten, die Teil der Eignungsprüfung sind, möglich (A-, B- oder C-Kader). Bei der Anerkennung eines weiteren Sportspiels anstelle der Prüfung im Tanz werden auch Prüfungen im Tischtennis oder Badminton anerkannt. | | Abiturleistungen werden nicht anerkannt. | www.bayspet.de (Bayspet-Portal) |
| 4 | Berlin | In Berlin gibt es keine Sporteignungsprüfung. Zugangsvoraussetzung ist entweder der Nachweis von 33 Notenpunkten aus 3 Sportkursen (siehe rechts) oder die Vorlage einer bestandenen Sporteignungsprüfung sowie ein ärztliches Attest über die Sporttauglichkeit. | Nachweis von mind. 33 Notenpunkten aus 3 Sportkursen (Praxis) der letzten vier Halbjahre des Abiturs (Qualifikationsphase) bzw. entsprechende schulische Leistungen auf einem vergleichbaren Qualifikationsniveau. Bei Belegung des Faches Sport als Leistungskurs genügt bereits ein Leistungsstand von mindestens 30 Notenpunkten. Alternative: bestandener Sporteignungstest einer Hochschule (nicht älter als 2 Jahre). | | | https://www.spowi.hu-berlin.de/de Compass (zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um Bewerbung und Studium): Telefon: 030-2093 70333 |
| 5 | Bielefeld | In Bielefeld gibt es keine Sporteignungsprüfung. | Die Eignung wird über die Abiturnote (bzw. die Noten in der Qualifikationsphase) in Sport, den Nachweis einer gültigen Trainer- oder Übungsleiterlizenz des DOSB, das Deutsche Sport- und das Rettungsschwimmabzeichen (jeweils Bronze) oder über eine gleichwertige Eignungsprüfung anderer Hochschulen, festgestellt. | | | Dr. Andrea Menze-Sonneck Raum F0-137 Telefon: 0521-106 2021 E-Mail: andrea.menze-sonneck@uni-bielefeld.de |

| Nr. | Hochschule | erkennt folgende Unis an | sonstige Anerkennungen/Wichtiges | erkennt folgende Unis nicht an | erkennt weiterhin nicht an | Infos |
|-----|----------------|--|--|--------------------------------|--|--|
| 6 | Bochum | Ab dem WS 2011/2012 wird in Bochum, neben dem eigenen Eignungstest, nur noch der Eignungstest der DSHS Köln anerkannt. Es muss sich in jedem Fall um den 1-Fach-Bachelor- oder Diplom-Test handeln. Die Bescheinigungen sind 3 Jahre gültig. | | | | E-Mail: sport@rub.de |
| 7 | Braunschweig | In Braunschweig gibt es keine Sporteignungsprüfung. | | | | Institut für Sportwissenschaft und Bewegungspädagogik Tel. 0531-391 2821 ifsb@tu-braunschweig.de |
| 8 | Bremen | Die Uni Bremen hat ihr sportwissenschaftliches Studienangebot zum 31.03.2018 eingestellt. | | | | www.sport.uni-bremen.de/de/start.html |
| 9 | Chemnitz | Sporteignungstests anderer Universitäten in beglaubigter Form werden anerkannt. | | | | Dr. Wolf Gawin Telefon: 0371 531-35322 wolf.gawin@hsw.tu-chemnitz.de |
| 10 | Darmstadt | Es werden keine kompletten Sporteignungsprüfungen anerkannt, nur einzelne Sportarten, falls der Test insgesamt bestanden wurde und mindestens den Anforderungen in Darmstadt entspricht. Aus Köln wird beispielsweise Leichtathletik, Schwimmen und ein Mannschaftsspiel anerkannt. | Folgende Leistungen werden anerkannt: -Praktisch erbrachte Leistungen in der Abiturprüfung (mind. 8 Punkte) - C-, B- oder A-Kaderzugehörigkeit - Berufung in Junioren-Landesauswahl - Identische Leistungen an einer anderen deutschen Hochschule, der Sporteignungstest muss in Gänze abgelegt worden sein | | | Technische Universität Darmstadt Dietbert Schöberl S1 17 101 Magdalenenstr. 27 64289 Darmstadt Telefon: 06151 24 117 dietbert@sport.tu-darmstadt.de |
| 11 | Dortmund | Bochum, Köln. Andere Unis: Einzelfallprüfung | | | Eignungsprüfungen mit corona-bedingten Ersatzregelungen werden nicht anerkannt. | Technische Universität Dortmund Institut für Sport und Sportwissenschaft Otto-Hahn-Str. 3 44227 Dortmund Telefon: 0231-755 4103 sportwissenschaft.fk16@tu-dortmund.de |
| 12 | Duisburg-Essen | Eignungsprüfungen anderer Universitäten werden grundsätzlich anerkannt (für das entsprechende Lehramt). | Befreit von der Eignungsüberprüfung sind Studienbewerberinnen und Studienbewerber, die im Leistungskurs Sport in den Teilnoten der Jahrgangsstufen 12 und 13 (9-jähriger Bildungsgang) oder in den Teilnoten der Jahrgangsstufen 11 und 12 (8-jähriger Bildungsgang) sowie in der Abiturprüfung jeweils mindestens 10 Punkte erreicht haben. | | Ersatznachweise wie das Deutsche Sportabzeichen oder das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen werden nicht anerkannt. | Universität Duisburg-Essen Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften Gladbecker Straße 180/182 45141 Essen Telefon: 0201-183 7225 sportsekretariat@uni-due.de |

| Nr. | Hochschule | erkennt folgende Unis an | sonstige Anerkennungen/Wichtiges | erkennt folgende Unis nicht an | erkennt weiterhin nicht an | Infos |
|-----|------------|---|--|--|---|--|
| 13 | Erfurt | Vollständig absolvierte Eignungsprüfungen anderer Universitäten werden anerkannt. Die bestandene Eignungsprüfung darf zum Studienbeginn nicht länger als 18 Monate zurückliegen. | | | Sportabitur und andere Ersatzleistungen werden nicht anerkannt. | Jörg Eisenacher Raum: M 2/314 Telefon: 0361-737 2334 E-Mail: joerg.eisenacher@uni-erfurt.de |
| 14 | Flensburg | Baden-Württemberg (PH und Uni), Bayern, Bochum, Darmstadt, Erfurt, Frankfurt, Jena, Kassel, Kiel, Köln, Leipzig, Münster, Oldenburg, Rostock | | Braunschweig, Duisburg, Halle (Grundschule, Gymnasium), Hamburg, Hannover, Hildesheim, Lüneburg, Potsdam, Vechta, Wuppertal | | Universität Flensburg Campusallee 2 (Gebäude Amsterdam, AMS 007) 24943 Flensburg Telefon: 0461-805 95 2730 diana.garbereder@uni-flensburg.de |
| 15 | Frankfurt | Bayern (bis zur Note 4,0), Bochum, Darmstadt, Erfurt, Freiburg, Halle-Wittenberg (Gymnasium), Heidelberg, Hildesheim, Jena, Karlsruhe (Uni und PH), Köln, Konstanz, Paderborn, Potsdam, Saarland, Stuttgart | Deutsches Sportabzeichen (mindestens Bronze) ist als Ersatz für den Studierfähigkeitstest möglich. Achtung: Die Liste der Anerkennungen bezieht sich offensichtlich auf individuell anerkannten Leistungen. Ansonsten wäre z. B. eine Anerkennung von Heidelberg und Nichtanerkennung von Tübingen (nahezu gleiche Anforderungen) nicht nachvollziehbar. | Bayern (ab Note 5,0), Chemnitz, Dortmund, Duisburg-Essen, Flensburg, Gießen, Göttingen, Halle-Wittenberg (Grundschule), Hannover, Kaiserslautern, Kassel, Koblenz-Landau, Leipzig, Mainz, Münster, Tübingen, Weingarten, Wuppertal | Ersatznachweise werden nicht anerkannt. Der Test ist Voraussetzung für die Lehramtsstudiengänge, nicht für den Bachelorstudiengang. | Institut für Sportwissenschaften Ginnheimer Landstraße 39 D-60487 Frankfurt am Main Telefon: 069-79824530 sft@sport.uni-frankfurt.de |
| 16 | Giessen | Bayern, Berlin, Bochum, Chemnitz, Darmstadt, Duisburg-Essen, Erfurt, Frankfurt (nach Prüfung), Freiburg, Halle, Heidelberg, Hildesheim, Kaiserslautern, Karlsruhe, Kassel, Kiel, Koblenz, Köln, Konstanz, Ludwigsburg, Mainz, Münster, Oldenburg, Paderborn, Potsdam, Rostock, Saarbrücken, Stuttgart, Tübingen, Vechta, Weingarten, Wuppertal. | Bewerber, die in der Abiturphase (4 Halbjahre) das Leistungsfach Sport (mit mindestens 5 Wochenstunden) belegt und dieses mindestens mit der mittleren Bewertung (Mittelwert) von 11 Punkten abgeschlossen haben, können diese erbrachte Leistung als Nachweis der sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten für das Studium im Fach Sport (Lehrämter L2, L3, und L5) anerkennen lassen. | Bielefeld, Braunschweig, Bremen, Dortmund, Flensburg, Göttingen, Hamburg, Hannover, Jena, Leipzig, Lüneburg, Magdeburg, Marburg, Osnabrück. | Frankfurt wird unter Umständen anerkannt, abhängig vom Prüfungsergebnis (Punktzahl). | eignungspruefung@sport.uni-giessen.de |
| 17 | Göttingen | In Göttingen gibt es keine Sporteignungsprüfung. | | | | Dr. Daniel Großarth Telefon: 0551-3910354 dgrossa@gwdg.de |
| 18 | Halle | Bayern, Bochum, Chemnitz, Darmstadt, Köln, Dortmund, Duisburg-Essen, Erfurt, Freiburg, Heidelberg, Hildesheim, Jena (Bachelor 180 und Staatsexamen), Kaiserslautern, Karlsruhe, Kassel, Kiel, Konstanz, Leipzig, Mainz, Münster, Oldenburg, Potsdam, Rostock, Stuttgart, Tübingen, Wuppertal. Eignungsprüfungen anderer Hochschulen werden anerkannt, wenn diese inhaltlich gleichwertig sind. | Leistungssportler können auf Antrag von der entsprechenden Sportart der Sporteignungsprüfung befreit werden, in der sie die geforderten Leistungen nachweisen. BewerberInnen, die Prüfungsleistungen eines entsprechenden sportwissenschaftlichen Studienganges nachweisen, können auf Antrag von der Sporteignungsprüfung befreit werden. | Braunschweig, Flensburg, Göttingen, Magdeburg, Hannover. | Ersatznachweise, z. B. Sportabitur | Dr. Andreas Hahn E-Mail: andreas.hahn@sport.uni-halle.de |

| Nr. | Hochschule | erkennt folgende Unis an | sonstige Anerkennungen/Wichtiges | erkennt folgende Unis nicht an | erkennt weiterhin nicht an | Infos |
|-----|----------------|---|---|---|--|---|
| 19 | Hamburg | In Hamburg gibt es keine Sporteignungsprüfung. Zugangsvoraussetzungen: ärztliche Bescheinigung der Sporttauglichkeit, Nachweis der allgemeinen Rettungsfähigkeit, Deutsches Schwimmbzeichen (DSA) in Gold oder höherwertiger Nachweis, Kenntnisse der englischen Sprache Niveau B2. Self Assessment für Lehramtsstudiengänge | | | | Institut für Bewegungswissenschaft Turmweg 2 20148 Hamburg E-Mail: dekanatsassistent.pb@uni-hamburg.de |
| 20 | Hannover | Nachweise anderer Universitäten werden bei Gleichwertigkeit (nach Prüfung) anerkannt. | | | Ersatznachweise (Sportarbitur, Trainerscheine) werden nicht anerkannt. | eignung@sportwiss.uni-hannover.de |
| 21 | Hildesheim | Nachweise anderer Universitäten werden in der Regel (nach Prüfung) anerkannt. | Befreit werden Angehörige eines C-Kaders (oder höher) und Bewerber für ein höheres Fachsemester, wenn sie bereits Leistungspunkte in den Disziplinen Leichtathletik, Schwimmen, Rückschlagspiel, Mannschaftsspiel und Turnen und Bewegung erworben haben. | | | Institut für Sportwissenschaft Universitätsplatz 1 31141 Hildesheim Tel.: 05121 / 883 - 11900 E-Mail: sportsek@uni-hildesheim.de |
| 22 | Jena | Das Institut für Sportwissenschaft der FSU Jena erkennt alle bestandenen Eignungsprüfungen sportwissenschaftlicher Hochschuleinrichtungen Deutschlands an, welche den Anforderungen in Jena entsprechen. | Spitzensportler können von der Eignungsprüfung befreit werden. | Braunschweig, Chemnitz, Duisburg-Essen, Flensburg, Gießen, Halle-Wittenberg (Test für Grundschule), Hamburg, Hildesheim, Leipzig, Magdeburg, Münster (Test für Grundschule), Vechta | | Universität Jena Institut für Sportwissenschaft Seidelstraße 20 D - 07749 Jena Telefon: 03641 / 9 - 45 602 sporteignungstest@uni-jena.de |
| 23 | Kaiserslautern | Baden-Württemberg (jedoch nicht Anerkennung des Sportleistungskurses), Bayern, Bielefeld, Bochum, Darmstadt, Halle, Jena, Koblenz-Landau, Köln, Leipzig, Mainz, Paderborn. Grundsätzlich alle Eignungsprüfungen, die nach den Bundes-Rahmenrichtlinien für den Studiengang Diplom-Sportwissenschaft absolviert wurden | | | | eignungstest@sowi.uni-kl.de |

| Nr. | Hochschule | erkennt folgende Unis an | sonstige Anerkennungen/Wichtiges | erkennt folgende Unis nicht an | erkennt weiterhin nicht an | Infos |
|-----|------------|---|---|--------------------------------|----------------------------|---|
| 24 | Kassel | Alle vollständig bestandenen Sporteignungstests anderer deutscher Hochschulen werden anerkannt. | Eine Freistellung von der Sporteignungsprüfung kann erfolgen, wenn der Bewerbende nachgewiesen zu einem Leistungskader (mind. Landeskader) gehört oder an der Schule einen Sportleistungskurs absolviert und mit der Note "sehr gut" (mind. 13 Punkte) bestanden hat. | | | Universität Kassel FB 05 - Institut für Sport und Sportwissenschaft Damaschkestraße 25 34121 Kassel Telefon: 0561 804-5240 sporteignungstest@uni-kassel.de |
| 25 | Kiel | Eignungsprüfungen anderer Universitäten können nach Prüfung anerkannt werden (Einzelfallprüfung). Wer die Zwischenprüfung im Fach Sport an einer anderen Hochschule bestanden hat, braucht sich keiner Eignungsprüfung mehr zu unterziehen. | | | | sporteignung@email.uni-kiel.de |
| 26 | Koblenz | Kaiserslautern, Mainz. Eignungsprüfungen, die an einer anderen Universität erfolgreich absolviert wurden, werden anerkannt, sofern sie nicht älter als zwei Jahre sind. | | | | Institut für Sportwissenschaft Sekretariat: 0261 287 2400 Universität Koblenz-Landau Campus Koblenz Universitätsstraße 1 |
| 27 | Köln | Bochum | SpitzensportlerInnen (A-, B-, C-Kader, C-/D-Kader) dürfen auch nach einem zweiten Defizit an den nachfolgenden Prüfungen teilnehmen. Weitere Sonderregelungen für Bewerber, die das Lehramt an Grundschulen/für sonderpädagogische Förderung erwerben wollen, sowie Menschen mit Behinderungen. | | | E-Mail: eignungstest@dshs-koeln.de |
| 28 | Leipzig | Nachweise über die Feststellung der sportpraktischen Eignung anderer deutscher Hochschulen werden im Rahmen ihrer Gültigkeit anerkannt, wenn Gleichwertigkeit festgestellt ist. | Sonderregelungen für SpitzensportlerInnen: 10 Prozent der zu vergebenden Studienplätze werden an SpitzensportlerInnen vergeben. | | | Sportwissenschaftliche Fakultät Jahnallee 59 04109 Leipzig eignungspruefung.spowi@uni-leipzig.de Telefon: 0341-97 31800 |
| 29 | Lüneburg | Gleichwertige Prüfung anderer Unis werden anerkannt. | Befreien lassen kann man sich so: a) 12 Punkte im Leistungsfach Sport b) Studienortwechsler mit bestandener BA-Prüfung im Fach Sport, c) anerkannte Austauschprogramme. | | | Arbeitseinheit Sportwissenschaft Fakultät Bildung Scharnhorststr. 1 21335 Lüneburg Telefon: 04131-677 2794 sport@leuphana.de |
| 30 | Magdeburg | Eignungsprüfungen anderer Universitäten werden nach Prüfung anerkannt. | | | | Dezernat für Studienangelegenheiten: Dr. Kevin Melcher kevin.melcher@ovgu.de Telefon: 0391-67 54939 |

| Nr. | Hochschule | erkennt folgende Unis an | sonstige Anerkennungen/Wichtiges | erkennt folgende Unis nicht an | erkennt weiterhin nicht an | Infos |
|-----|------------|--|---|--|--|--|
| 31 | Mainz | Bayern, Bochum, Erfurt (zusätzlich einzureichen: Rettungsschwimmabzeichen in Silber), Halle, Jena, Kaiserslautern, Koblenz, Köln, Leipzig, Potsdam, Rostock | | | Eignungstests auswärtiger Hochschulen, die auf Ersatzleistungen jedweder Art basieren, finden grundsätzlich keine Anerkennung. | Institut für Sportwissenschaft Albert-Schweitzer-Straße 22 55099 Mainz sport-eignungspruefung@uni-mainz.de |
| 32 | Marburg | In Marburg gibt es keine Sporteignungsprüfung. | Es gibt folgende Möglichkeiten zum Nachweis der spezifischen Eignung: 1) Das Deutsche Sportabzeichen in Bronze, Nachweis nicht älter als zwei Jahre 2) Abschluss eines Sport Abiturprüfungskurses mit mindestens 11 Punkten 3) Erfolgreicher Abschluss eines Sport Leistungskurses im Abitur 4) Erfolgreich absolvierte Eignungsfeststellungsprüfung an einer anderen Universität, nicht älter als zwei Jahre. | | | Telefon: 06421-28 24770 Email: dekan21@staff.uni-marburg.de |
| 33 | Münster | Bayern, Köln. Alle Nachweise, die den Anforderungen in Münster entsprechen. | Rettungsschwimmabzeichen ab Silber, A-, B-, oder C-Kader-Zugehörigkeit. Das Abiturzeugnis wird nicht mehr als Ersatznachweis anerkannt. | | Für das Lehramt an Grundschulen werden keine anderen Eignungsprüfungen anerkannt. | Institut für Sportwissenschaft Horstmarer Landweg 62 b 48149 Münster Telefon: 0251-83 32300 spowiss@uni-muenster.de |
| 34 | Oldenburg | In Oldenburg gibt es keine Sporteignungsprüfung. Die sportliche Eignung ist durch eine sportärztliche Bescheinigung zu erbringen. | | | | sporteignung@uol.de |
| 35 | Osnabrück | In Osnabrück gibt es keine Sporteignungsprüfung. | | | | Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften Universität Osnabrück Jahnstraße 75 49080 Osnabrück Telefon: 0541-969 4297 sekretariat.sport@uni-osnabrueck.de |
| 36 | Paderborn | Bayern (nur Grundschule und Sonderpäd.), Bochum, Chemnitz (nur Grundschule und Sonderpäd.), Darmstadt, Erfurt, Frankfurt/M., Freiburg, Halle (nur Grundschule und Sonderpäd.), Heidelberg, Kaiserslautern (nur Grundschule und Sonderpäd.), Karlsruhe, Kiel, Köln, Konstanz, Ludwigsburg, Münster (Gym/Ge-nur Grundschule und Sonderpäd.), Potsdam (nur Grundschule und Sonderpäd.), Schwäbisch Gmünd, Stuttgart, Tübingen, Weingarten, Wuppertal (nur Grundschule und Sonderpäd.) | Eignung kann nachgewiesen werden durch: - Sport als Abiturfach und in der Qualifikationsphase mind. 24 Punkte (Grundkurs) bzw. 72 Punkte (Leistungskurs) und im Abiturfach mind. 40 Punkte. - In einem der Sportspiele oder in einem der Rückschlagspiele: Zeugnis über die Zugehörigkeit zu einem Kader des Landes- oder Bundesverbandes bzw. über die Berufung mindestens in eine Verbandsauswahlmannschaft oder durch Vorlage der Übungsleiter- Fachlizenz oder einer höheren Lizenz des betreffenden Fachverbandes. | Braunschweig, Dortmund, Duisburg-Essen, Flensburg, Gießen, Göttingen, Hamburg, Hannover, Hildesheim, Jena, Kassel, Koblenz, Leipzig, Lüneburg, Magdeburg, Mainz, Münster (GS), Rostock, Siegen, Vechta | | Department Sport & Gesundheit Warburger Str. 100 33098 Paderborn Raum SP21.209 Telefon: 05251-60 1869 |
| 37 | Potsdam | Bochum, B-W (Unis), Darmstadt, Halle-Wittenberg, Köln | Sporteignungstests aus dem Jahr 2020 werden nur nach Einzelfallprüfung gleichgestellt. | | Deutsches Sportabzeichen, Abiturleistungen und Kaderzugehörigkeiten werden nicht anerkannt. | Telefon: 0331 977-4284 E-Mail: sporteignungspruefung@uni-potsdam.de |

| Nr. | Hochschule | erkennt folgende Unis an | sonstige Anerkennungen/Wichtiges | erkennt folgende Unis nicht an | erkennt weiterhin nicht an | Infos |
|---|-------------|---|---|--------------------------------|--|---|
| 38 | Rostock | Bayern, Bochum, Freiburg, Halle-Wittenberg (außer Sport für Grundschule), Heidelberg, Hildesheim, Jena, Karlsruhe, Kassel (außer Anerkennung LK Sport), Kiel, Köln, Konstanz, Leipzig, Stuttgart, Tübingen | | | | Universität Rostock 18051 Rostock Telefon: 0381-498 0 |
| 39 | Saarbrücken | In Saarbrücken gibt es keine Sporteignungsprüfung. Zugangsvoraussetzung ist das Deutsche Sportabzeichen in Silber oder eine externe Sporteignungsprüfung (nach den "Richtlinien Sporteignungsprüfung" oder gleichwertig, nicht älter als 18 Monate) | | | | Sportwissenschaftliches Institut (SWI) Dr. Markus Schwarz Geb. B8 2, Raum 107 66123 Saarbrücken Tel.: 0681 302-2884 m.schwarz@mx.uni-saarland.de |
| 40 | Vechta | Alle externen Sporteignungsprüfungen, die nicht älter als 2 Jahre sind, werden anerkannt. | Befreit sind: - Personen, die an einer anderen Universität in Deutschland eine gleichwertige Prüfung erfolgreich abgelegt haben - Personen, die im ersten, zweiten oder dritten Prüfungskurs Sport in der theoretischen und praktischen Abiturprüfung mindestens 8 Punkte erreicht haben - Personen, die im vierten oder fünften Prüfungskurs Sport in der theoretischen und praktischen Abiturprüfung mindestens 11 Punkte erreicht haben - Studienortwechsler mit bestandener Zwischenprüfung - Studierende in anerkannten Austauschprogrammen | | | zsb@uni-vechta.de |
| 41 | Wuppertal | Köln. Alle anderen Unis: Einzelfallprüfung. Eine Anerkennung ist nur möglich, wenn die Leistungsanforderungen der anderen Unis mind. den Anforderungen von Wuppertal entsprechen. | | | Ersatznachweise (außer Kaderzugehörigkeit) werden nicht anerkannt. | sporteignungstest@uni-wuppertal.de |
| Berichtigungen und Aktualisierungen bitte an mail@sport-eignungspruefung.de. | | | | | | |

| Reck | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---------|--------|----------------|-----------|--|--|--|--------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|---------|---------|-----------|
| Aufschwung - Umschwung - Unterschwung aus Stand oder Stütz (schulterhoch) | Köln | | | Bochum | | | | | | | | | | | | |
| Aufschwung (beidbeinig) - Umschwung - Unterschwung (aus Stütz) 1/2 Drehung (kopfhoch) | | B-W (F) | | | | | | | | | | | | | | |
| Hüftaufzug (beidbeinig) - Umschwung - Unterschwung aus dem Stütz | | | Bayern | | | | | | | | | | | | | |
| Aufschwung (Schrittstellung) - Umschwung - Niedersprung - Unterschwung (F, stirnhoch) | | | Bayern | | | | | | | | | | | | | |
| Aufschwung (Schrittstellung) - Umschwung - Niedersprung - Unterschwung (schulterhoch) | | | | | Darmstadt | | | | | | | | | | | |
| Aufschwung (beidbeinig) - Umschwung - Unterschwung aus dem Stand oder Hocke in den Seitst. (M, schulterhoch) | | | | | | | | | Kiel | | | | | | | |
| Aufschwung (Schrittstellung) - Umschwung - Niedersprung - Unterschwung (F, schulterhoch) | | | | | | | | | Kiel | | | | | | | |
| Aufschwung - Umschwung - Unterschwung (überkopfhoch) | | | | | | | | | | Mainz ¹ | K'lauern ¹ | Koblenz ¹ | | | | |
| Aufschwung - Umschwung - Niedersprung - Unterschwung (mind. brusthoch) | | | | | | | | | | | | | Münster ² | | | |
| Aufschwung (beidbeinig) - Umschwung - Niedersprung - Unterschwung (M, schulterhoch) | | | | | | | | | | | | | | Oldenb. | | |
| Aufschwung (Schrittstellung) - Umschwung - Niedersprung - Unterschwung (F, schulterhoch) | | | | | | | | | | | | | | Oldenb. | | |
| Aufschwung - Unterschwung aus Stand oder Stütz (schulterhoch) | | | | | | | | | | | | | | | | Wuppertal |
| Klimmzüge | Köln M: 5 | | | Bochum M: 3 | | | | | Kiel M: 4, F: 1 | | | | | | | |
| ¹ Unterschwung über eine hüfthohe Latte ² Anforderungen für Lehramt an Gy und Ge, H, R, und Ge und Bk | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Barren | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kipphang - Kippe in Grätschsitz - Rolle in Oberarmhang - Stemme rw - Vorschwung - Wende in Außenquerstand (M: 1,70-1,80 m) | | B-W (M) | | | | | | | | | | | | | | |
| Sprung in Stütz - Stützel (F vw, M rw) - Schwingen (F: 3, M: 5) - Abgang | | | | | Darmstadt | | | | | | | | | | | |
| Oberarmstemmaufschwung - Oberarmstand - Drehflanke (M) | | | | | | | | | | | | | | | Potsdam | |
| Stufenbarren | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hüftaufschwung (aus Innenseitend) - Vorspreitzen eines Beines - Knieabschwung, Knieaufschwung, Griffwechsel zum oberen Holm - Drehspreizen - Drehsprunghocke über oberen Holm in Außenquerstand (F) | | | | | | | | | | | | | | | Potsdam | |
| Boden | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rolle vw - Strecksprung 1/2 Drehung - Rolle rw durch den Hockstütz oder Hockstand - Handstand - Anlauf, Anhüpfer, Rad | Köln | | | Bochum | | | | | | | | | | | | |
| Radwende - Strecksprung - Rolle rw zum Stand - Handstand, abrollen - Rad li - Rad re | | B-W | | | | | | | | | | | | | | |
| Rolle vw - Strecksprung 1/2 Drehung - Rolle rw durch den Hockstütz in den Hockstand - Schritt, Anhüpfer, Rad | | | Bayern | | | | | | | | | | | | | |
| Handstand, Abrollen - Strecksprung 1/2 Drehung - Rolle rw, Hockstand - Strecksprung in Schrittstellung - Rad | | | | | Darmstadt | | | | | | | | | | | |
| Handstand, Abschwingen - Rolle vw - Strecksprung 1/2 Drehung - Rolle rw - Rad | | | | | | | | | | D.-Essen | | | | | | |
| Handstand, Abrollen - Strecksprung 1/2 Drehung - Rolle rw durch Hockstütz in Stand - Rad | | | | | | | | | | Hildesh. | | | | | | |
| Handstand (abrollen gestattet) - Rad re - Rad li - Rolle rw - Rondat (Reihenfolge frei) | | | | | | | | | | Kiel | | | | | | |
| Handstand (gegen Wand), Rückschwingen beidb. in Hockstellung - Rolle rw (Armstreckung) - Strecksprung, 1/2 Drehung - Rolle vw (Beinstreckung) - Strecksprung - Rad, 1/4 Drehung in Bew.richtung | | | | | | | | | | | | | Münster | | | |
| Handstand, Abrollen - Strecksprung 1/2 Drehung - Rolle rw zum Hockstand, Strecksprung (in Schritt.) - Rad (M, F) | | | | | | | | | | | | | | Oldenb. | | |
| Handstand, Abrollen - Rad - Rolle vw und rw - Standwaage - Flugrolle (Reihenfolge frei) | | | | | | | | | | | | | | | | Vechta |
| Handstand - Abrollen o. Rücksenken in Schrittst. - Rolle rw durch den Hockstütz o. in den Handst. - Anlauf, Anhüpfer, Rad | | | | | | | | | | | | | | | | Wuppertal |

| Zeitschwimmen | 100 m Brust | 100 m Kraul | 50 m Kraul + 50 m Brust | 100 m (freie Disziplinwahl) | 50 m Brust | 50 m Kraul | 50 m Kraul oder Rücken | 25 m Brust + 25 m Kraul/Rücken | 200 m | | |
|---|--|---|----------------------------|--|---|---|------------------------|---|----------------------------|--|--|
| Köln | M: 1:50 min F: 2:00 min ¹ | M: 1:40 min F: 1:48 min ¹ | | | | | | | | | |
| Baden-Württemberg | M: 1:57,5 min F: 2:07,5 min ¹ | M: 1:47,5 min F: 1:57,5 min ¹ | | | | | | | | | |
| Bayern | | | | M: 1:37,1-1:45 min F: 1:47,1-1:55 min | <i>Bayern hat ein Notensystem. Angegeben werden jeweils die geforderten Leistungen für die Note 4,0 (= ausreichend). In allen 5 Prüfungsgebieten (Leichtathletik, Schwimmen, Turnen, Spiel, Tanz) muss insgesamt die Note 4 erreicht werden, es gibt Ausgleichsmöglichkeiten.</i> | | | | | | |
| Bochum | M: 1:50 min F: 2:00 min ¹ | M: 1:40 min F: 1:48 min ¹ | | | | | | | | | |
| Darmstadt | | | | | | | | | M: 4:30 min F: 5:00 min | | |
| Duisburg-Essen <small>Lehramt GS leichtere Anford.</small> | | | M: 2:00 min F: 2:10 min | | | | | | | | |
| Hannover | | | | | | | | | M: 6:00 min F: 7:00 min | | |
| Hildesheim | M: 1:55 min F: 2:05 min ¹ | M: 1:45 min F: 1:55 min ¹ | | | | | | | | | |
| Kiel | M: 1:50 min F: 2:00 min ¹ | M: 1:40 min F: 1:48 min ¹ | | | | | | | | | |
| Mainz, Koblenz, Kaiserslautern | 100 m Schwimmen, davon die ersten 15 m tauchen, von 25 bis 50 m in Rückenlage (KL) bzw. die ersten 15 m tauchen, 35 m Brust, 25 m Rücken, 25 m Kraul. Zeiten: M: 1:55 min (Ausschlusszeit 2:00 min - F: 2:05 min (Ausschlusszeit: 2:10 min)) | | | | | | | | | | |
| Münster | | | | M: 1:58 min F: 2:08 min | | | | | | | |
| Oldenburg | | | | M: 1:55,9 min F: 2:05,9 min | | | | | | | |
| Paderborn | | | M: 2:00 min F: 2:10 min | | | | | | | | |
| Potsdam | | | | | | | | M: 0:50 min F: 0:55 min | | | |
| Wuppertal | | | M: 2:00 min F: 2:10 min | | | | | | | | |
| ¹ Wahlmöglichkeit: 100 m Brust oder 100 m Kraul | | | | | | | | | | | |
| Tauchen | | | | | Technikschwimmen | | | Weitere Hinweise: Bitte aufpassen: Hochschulen mit gleichen Anforderungen stehen in der gleichen Zeile. Beispiel Tauchen: Köln, Bochum, D.-Essen und Wuppertal verlangen jeweils 20 m. Hochschulen, die in den einzelnen Kategorien "Zeitschwimmen", "Tauchen", "Technikschwimmen" und "Kopfsprung vom 1m Brett" nicht aufgeführt sind, prüfen diese Disziplinen auch nicht ab. Dortmund prüft nicht in Schwimmen. Vechta prüft nicht in Schwimmen. | | | |
| Köln, Bochum, D.-Essen, Wuppertal | 20 m | | | | Köln | 25 m Brust und 25 m Kraul | | | | | |
| Hildesheim | 16,6 m | | | | Halle | andere Technik als beim Zeitschwimmen (+ Wende) | | | | | |
| Münster (+Startsprung) | 25 m | | | | | | | | | | |
| Potsdam | 18 m | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Kopfsprung vom 1m Brett | | | | | | |
| | | | | | Köln | gehockt, gehechtet oder gestreckt | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

| | 100 m Sprint | 2000 m | 3000 m | 1500 m | Hochsprung | Weitsprung | Kugel | Schleuderball | Wurf (200 g) |
|---|--|------------------------------|------------------------------|---|--|--|---|--|--|
| Köln | M: 13.4 s F: 15.5 s | F: 10:00 min | M: 13:00 min | | M: 1,40 m F: 1,20 m | | M: 7,60 m (6 kg) F: 6,35 m (4 kg) | | |
| Baden-Württemberg | M: 13.4 s F: 15.7 s | F: 10:30 min | M: 13:00 min | | M: 1,40 m ¹ F: 1,20 m ¹ | M: 4,70 m ¹ F: 3,80 m ¹ | M: 8,25 m (6 kg) ² F: 6,75 m (4 kg) ² | M: 35,0 m (1,5 kg) ² F: 25,0 m (1,0 kg) ² | |
| Bayern (externe Wertungstab.) | 60 m, fliegender Start. M: 7.81-8.00 s. F: 9.11-9.30 s | F: 09:31-10:00 min | M: 11:51-12:30 min | <i>Bayern hat ein Notensystem. Angegeben werden jeweils die geforderten Leistungen für die Note 4,0 (= ausreichend). In allen 5 Prüfungsgebieten (Leichtathletik, Schwimmen, Turnen, Spiel, Tanz) muss insgesamt die Note 4 erreicht werden, es gibt Ausgleichsmöglichkeiten.</i> | | | | | M: 51,99-47,0 m (200 g) F: 32,99-29,0 m (200 g) |
| Bochum | M: 13.4 s F: 15.5 s | F: 11:30 min | M: 13:00 min | | M: 1,40 m ¹ F: 1,20 m ¹ | M: 4,75 m ¹ F: 3,50 m ¹ | M: 7,60 m (6 kg) F: 6,35 m (4 kg) | | |
| Darmstadt | M: 13.4 s F: 16.0 s | F: 11:30 min | M: 13:00 min | | | M: 4,75 m F: 3,60 m | M: 7,60 m (7,25 kg) F: 6,75 m (4 kg) | | |
| Dortmund (Gymnasium) | | F: 11:00 min | M: 13:30 min | | M: 1,40 m F: 1,15 m | | M: 7,65 m (7,25 kg) F: 6,50 m (4 kg) | | |
| Duisburg- Essen | | F: 11:00 min M: 09:00 min | | | | | Medizinballwurf (2 kg): M: 10,0 m; F: 7,25 m. Lehramt Grundschule: M: 9,50 m; F: 6,50 m. | | |
| Hannover | M: 13.9 s F: 15.9 s | F: 11:20 min | M: 13:40 min | | M: 1,35 m ¹ F: 1,15 m ¹ | M: 4,50 m ¹ F: 3,50 m ¹ | M: 7,75 m (7,25 kg) F: 6,50 m (4 kg) | | |
| Hildesheim | Linien-sprint auf dem Volleyballfeld | F: 2100 m in 11:30 min | M: 2800 m in 14:30 min | | | | | | |
| Kiel | | | M: 13:00 min F: 15:00 min | | | M: 4,75 m F: 3,50 m | | | M: 40 m (200 g) F: 27 m (200 g) |
| Kaiserslautern | 30 m, M: 4.35 s, F: 4.95 s | | M: 13:00 min F: 15:30 min | | Vertikalsprung ohne Armeinsatz. M: 38 cm, F: 30 cm | | Beidhändiger Überkopfwurf aus dem Kniestand mit dem Medizinball. Männer mit 3 kg-Ball, Frauen mit 2 kg-Ball. Weite in Abhängigkeit von der Körpermasse. | | |
| Mainz, Koblenz | 60 m, M: 7.95 s F: 9.15 s | | M: 13:00 min F: 15:30 min | | Sprunggürteltest. M: 54 cm, F: 42 cm | | Bankdrücken. M: 80 % des Körpergewichtes, F: 60 % KG | | |

| | 100 m Sprint | 2000 m | 3000 m | 1500 m | Hochsprung | Weitsprung | Kugel | Schleuderball | Wurf (200 g) |
|--|--|------------------------------|------------------------------|--------|--|--|---|---------------|------------------------------------|
| Münster | | F: 11:30 min | M: 13:00 min | | | M: 4,90 m F: 3,70 m | M: 7,90 m (7,25 kg) F: 6,50 m (4 kg) | | |
| Oldenburg | 60 m, M: 8.3 s, F: 9.5 s (fliegend, 1m Anlauf) | F: 11:00 min | M: 13:30 min | | M: 1,35 m ¹ F: 1,15 m ¹ | M: 4,75 m ¹ F: 3,60 m ¹ | | | M: 33 m (400 g) F: 22 m (200 g) |
| Paderborn | M: 13.4 s F: 16.0 s | | M: 15:00 min F: 17:00 min | | | Standweit- sprung. M: 2,20 m; F: 1,80 m | | | M: 38 m (200 g) F: 27 m (200 g) |
| Potsdam | | F: 11:00 min | M: 13:00 min | | | M: 5,00 m F: 3,80 m | M: 7,50 m (7,25 kg) F: 6,50 m (4 kg) | | |
| Vechta | | | M: 14:09 min F: 17:39 min | | | | | | |
| Wuppertal | | M: 09:30 min F: 11:00 min | | | | M: 4,75 m F: 3,60 m | | | |
| ¹ Wahlmöglichkeit: Entweder Hochsprung oder Weitsprung/ ² Wahlmöglichkeit: Entweder Kugelstoßen oder Schleuderball | | | | | | | | | |

| Mannschaftsspiele | Fußball | Handball | Basketball | Volleyball | Hockey |
|--|---|--|---|---|--------|
| Köln - Anforderung: Eines von fünf Sportspielen muss absolviert werden (eins von fünf) | 1. Aufwärmen: Zupassen aus Bewegung in der 2er-Gruppe 2. 5:5 auf 2 Tore | 1. Passen im Lauf (3er Gruppen) 2. Fangen im Lauf (3er Gruppen) 3. Kreuzen (3er Gruppen) 4. Sprungwurf nach Kreuzen (3er Gruppen) 5. 7:7 | 1. Korbleger links & rechts 2. Korbleger nach Paß 3. Sprung-/Positionswurf 4. 5:5 (Mann-Mann Verteidigung) 5. 5:5 (Angriff) | 3:3 | 3:3 |
| Bayern - Eins von vier oder - zwei von vier (statt Tanz) | 5:5 (auf 2 Tore) | 5:5 (auf ein Tor) | 3:3 (auf einen Korb) | 4:4 | |
| Baden-Württemberg - M: Drei von vier - F: Zwei von vier | 4:4 (auf 2 Tore). Evtl. 4:4 +1 | 4:4 (auf ein Tor) | 3:3 (auf einen Korb). Evtl. 3:3 +1 | 4:4 | |
| Bochum - Eins von fünf | 1. Paß aus Bewegung (2er Gruppe) 2. 5:5 auf 2 Tore | 7:7 | 5:5 | 3:3 | 3:3 |
| Darmstadt - Komplexübung, bestehend aus 6 Teilübungen | Komplexübung, bestehend aus 6 Teilübungen aus den Bereichen Fußball, Handball, Volleyball und Basketball | | | | |
| Dortmund (Gymnasium) - Eins von drei | Elementare Technik und Taktik | 6:6 | 5:5 | | |
| Duisburg-Essen | In Duisburg wird die Spielfähigkeit mit dem Sportspiel "Zonenball" überprüft. | | | | |
| Hildesheim - Basketball ist verpflichtend | | | spielgerechtes Anwenden der technischen Grundfertigkeiten, situationsgerechtes Verhalten | | |
| Kaiserslautern | Beurteilen von Grundfertigkeiten der Ballbehandlung (Ball führen, passen, fangen bzw. an-/mitnehmen) und des situationsgemäßen Stellungs- und Laufspiels. Spiel 4 gegen 4 auf dem Basketballfeld, ca. 5 min nach Basketball- und 5 min nach Fußballregeln. Außerdem: Volleyball, 2:2. | | | | |
| Kiel - Eins von vier | 5:5 | 4:3 auf ein Tor | 3:3 (auf einen Korb) | 2:2 | |
| Mainz, Koblenz - Drei von vier | 40 m Slalomdribbling (8 Stangen, 2 m Abstand) + Paß nach 3 Stangen gegen die Bande. M: 25 s. F: 30 s. | Schlagwurf aus Bewegung nach Bodenpaß an Wand (Abstand: 3-6,5 m). M: 30 m. F: 22 m | Druckpaß (30s), 3 m Abstand zur Wand, Wechselseitiges Passen auf gegenüber liegende Seite. M: 23. F: 16 | Pritschen und Baggern abwechselnd an Wand (30 s), M: 16. F: 12 | |
| Münster - Eins von vier | Verschiedene Übungen, Kleinfeldspiel | Verschiedene Übungen, Kleingruppenspiel | Verschiedene Übungen, Spiel | Überprüfen einzelner Fertigkeiten und der Spielfähigkeit | |
| Oldenburg - Zwei von drei | 4:4 + TW auf 2 Tore | | 3:3 (auf einen Korb) | 3:3 (ohne Aufschlag, auf Badmintonfeld) | |
| Paderborn - Basketball oder Fußball | Sportartspezifische Grundtechniken | | Sportartspezifische Grundtechniken | | |
| Potsdam - Eins von vier | 1. Jonglieren 2. Zuspiel mit Innenseitstoß in der Bewegung 3. Komplexübung mit Spannstoß aus Torschuß 4. 3:3 | 1. Zuspiel in der Bewegung 2. Schlagwurf nach einmaligen Tippen 3. Slalomdribbling-Sprungwurf weit 4. Parteiball | 1. Dribbling - Korbwurf 2. Zuspiel in der Bewegung 3. Korbwurf, Freiwürfe 4. Parteiball | 1. Oberes Zuspiel im Dreieck 2. Unteres Zuspiel im Dreieck 3. Aufgabe frontal von oben 4. Kleinfeldspiel | |
| Wuppertal - Eins von vier | 4:2 Überzahlspiel mit 2 Ballkontakten | 6:6 | 5:5 | 3:3 | |
| Rückschlagspiele | Badminton | Tennis | Tischtennis | Weitere Hinweise: | |
| Köln - Eins von drei | Spiel 1:1 | Spiel 1:1 | Spiel 1:1 | <p>- Turnen: Erst den Ort suchen, links in der gleichen Zeile ist die Übung aufgeführt. Mehrere Orte in einer Zeile weisen darauf hin, dass hier die gleichen Anforderungen gelten. Beispiel: In Mainz, Landau und Koblenz muss jeweils die Übungsabfolge Aufschwung - Umschwung - Unterschwing (überkopfhoch) gezeigt werden.</p> <p>- Schwimmen, Leichtathletik, Spiele: Ort suchen, in der gleichen Zeile stehen die Anforderungen.</p> <p>- Abkürzungen: M = Anforderungen für Männer, F = Anforderungen für Frauen, rw = rückwärts, vw = vorwärts, LA = Lehramt</p> <p>Wir bieten regelmäßig mehrtägige Vorbereitungskurse an unseren Standorten in Albstadt und Bergisch Gladbach an.</p> <p>Aktuelle Termine und Informationen sowie Anmeldung: https://www.sport-eignungspruefung.de/anmeldung/</p> | |
| Bochum - Eins von drei | Ausführung nach Lehrerspiel 1. Aufschlag 2. Vorhand Überkopf-Clear 3. Rückhand Überkopf-Clear | Tie-Break Technik: Griffhaltung, Schlag, geringe Fehlerquote. Taktik: situativ angemessen, Beinarbeit, Grundlinienspiel. | Spielgerechte Anwendung der Grundtechniken. Angriff, Abwehr, regelgerechtes Verhalten. | | |
| Hildesheim - Badminton ist verpflichtend | spielgerechtes Anwenden der technischen Grundfertigkeiten, situationsgerechtes Verhalten | | | | |
| Kiel - Badminton oder Tischtennis | Spiel auf einem Einzelfeld | | Vorhand als diagonale Treibschläge: 2 m hinter der Platte, Bodenkontakt des Balles 6 von 10 | | |
| Paderborn - Badminton oder Tischtennis | ca. 5-10 Minuten Spielzeit | | ca. 5-10 Minuten Spielzeit | | |
| Vechta - Tischtennis und Reboundball | | | Spiel (Einzel) gegen die hochgestellte Platte. Mindestanforderung: 30 s Ball im Spiel halten | | |

Name: _____



| Training Sporeignungstest | | | | | |
|--|------------------------------------|---|---|--|---|
| Einzelne Begriffe wie "Sprint-ABC", "Skippings", 2er-Atmung" sind leicht zu ergooglen. Viele Tipps und Videos findet man auch auf den Internetseiten der Unis. | | | | | |
| | Weiten/Zeiten | | | | |
| Disziplin | 1 | 2 | 3 | Hinweise/eigene Bemerkungen | Trainingsmöglichkeiten/Tipps |
| Sprint 100 m/60 m/30 m | | | | | Skippings, kurze Sprints (max. 30 m), Sprint-ABC |
| Hochsprung | | | | | Sprungkombinationen, z. B. Hopserlauf, Prellsprünge, Sprung-ABC |
| Weitsprung | | | | | Sprungkombinationen, z. B. Hopserlauf, Prellsprünge, Sprung-ABC |
| Wurf | | | | | Werfen von Bällen, Steinen. Abwurfwinkel ca. 45 Grad |
| Kugel | | | | | Stoßen von unterschdl. schweren Gegenständen (z. B. Steine, Kugeln) |
| 3000 m | | | | | Unterteile die Strecke in kleinere Einheiten (z. B. 400 m) und versuche auf diesen Abschnitt die benötigte Zeit zu erreichen. Die Streckenlängen dann langsam steigern. |
| 2000 m | | | | | |
| Sportspiele | Hinweise/eigene Bemerkungen | | | | Wichtig bei den Sportspielen: Viel Bewegung, keine langen Dribblings, Ball exakt und fest zupassen. Aktive Teilnahme sowohl in der Abwehr als auch im Angriff. Regelkenntnis. |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Versuche/Zeiten | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | Hinweise | Trainingsmöglichkeiten/Tipps |
| Kraulschwimmen Technik | | | | 2er-Atmung, Arme gebeugt aus dem Wasser | Zeit: Unterteile die Schwimmstrecke in kleinere Einheiten, z. B. 25 m (mit Zeitmessung), dann langsam steigern. Versuche mindestens 30 Minuten (mit Pausen) und zweimal/Woche zu trainieren. Technik: Wichtig ist Körperspannung, Arm- und Beincoordination und eine regelmäßige Atmung. |
| Brustschwimmen Technik | | | | regelmäßige Atmung, lange Gleiten | |
| Kraulschwimmen Zeit | | | | lange Gleiten nach Wende, nicht zu schnell angehen | 2 x tief einatmen vor dem Start, nicht hyperventilieren. Tauchzüge. |
| Brustschwimmen Zeit | | | | lange Gleiten nach Wende, nicht zu schnell angehen | |
| 20 m Streckentauchen | | | | kein Körperteil an der Wasseroberfläche | Langsam angehen, kräftig nach oben abspringen |
| Kopfsprung | | | | Beim Angehen nicht stehen bleiben (3-Schritte-Regel) | |
| | eigene Bemerkungen | | | | |
| Boden | | | | | Alle Einzelelemente als Bewegungsverbinding turnen. Handstand: Beine schließen. Rollen: Kopf auf die Brust. Rad: Beine strecken, Hüftstreckung, Hände und Füße setzen auf einer Linie auf. |
| Reck (Aufschwung, Umschwung, Unterschwingung) | | | | | Hüfte an die Stange, Schwungbein nach oben kicken |
| Ringe | | | | | Bauchmuskulatur trainieren (z. B. Sit-ups, Crunches) |
| Sprung über Pferd/Tisch | | | | | Schnell anlaufen, Körperspannung, nach vorne greifen |
| eigene Bemerkungen: | | | | | |