

# **Test der körperlichen und motorischen Fähigkeiten 2021**

## **Richtlinien**

### **Beschreibung der Prüfungsdisziplinen und Kriterien**

## Richtlinien

In Anbetracht der besonderen Anforderungen, welche ein Sportstudium an die Studierenden stellt, ist die Zulassung zu den Studiengängen der Sport- und Bewegungswissenschaften von einem Test der körperlichen und motorischen Fähigkeiten abhängig. Das Bestehen dieses Tests ist eine Bedingung für die definitive Zulassung zu diesen Studiengängen (Hauptfach, Zusatzfächer, BSc\_SI und BA\_SI).

Die Kandidaten oder die Kandidatinnen mit einem ärztlichen Dispens werden nicht zum Test zugelassen.

### Der Test umfasst sechs Bereiche:

- |                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| I. Leichtathletik | IV. Körperliche Ausdrucksformen |
| II. Dauerlauf     | V. Spiele                       |
| III. Geräteturnen | VI. Wassersport                 |

Die Prüfungen jedes Bereichs beinhalten Evaluationskriterien und Punkte.

Pro Bereich beträgt die Maximalpunktzahl 16; ein Minimum von 8 Punkten muss in mindestens fünf von sechs Bereichen erreicht werden.

<b>Bestandener Test: <math>\geq 54</math> Punkte und 5 Bereiche <math>\geq 8</math> Punkte, kein Bereich <math>&lt; 5</math> Punkte</b>
---

Das Bestehen oder Nichtbestehen dieses Tests sowie die erreichte Gesamtpunktzahl pro Bereich werden schriftlich per Post mitgeteilt.

### Gültigkeit:

Ein erfolgreich abgelegter Test erlaubt den Zugang zum Studium nur zum Beginn des nächsten Herbst- Semesters.

### Test nicht bestanden oder Rückzug:

Der/die Kandidat/in kann das Studium in Sport- und Bewegungswissenschaften nicht aufnehmen. Die Immatrikulation an der Universität Freiburg wird jedoch aufrechterhalten und er/sie wird über einen möglichen Wechsel des Studiengangs und die zu unternehmenden formellen Schritte informiert. Ein zweiter und zugleich letzter Versuch wird dem/der Kandidat/in im nächsten Studienjahr gewährt. Im Falle einer Verletzung während des Tests wird keine Disziplin validiert, sofern ein Arzteugnis vorgelegt wird. Der/die Kandidat/in kann sich in einem solchen Fall im nächsten Jahr erneut einschreiben und behält das Recht, den Test zweimal abzulegen. Zieht sich ein/e Kandidat/in von der Prüfung zurück ohne einen ärztlichen Attest vorzuweisen, gilt der Test als nicht bestanden. Dementsprechend kann der Test nur noch einmal wiederholt werden.

**Einsprache:**

Gegen die Entscheidungen der Testleitung kann Einsprache erhoben werden. Eine Einsprache muss innerhalb von 15 Tagen nach Bekanntgabe der Resultate des Tests schriftlich eingereicht werden. Das Datum des Poststempels ist massgebend für die Einhaltung der Frist. Die begründete Einsprache ist per Einschreiben an das Dekanat der Mathematisch-Naturwissenschaftlichen und Medizinischen Fakultät (Chemin du Musée 8, 1700 Freiburg) zu senden. Bei Einreichung einer Einsprache sind CHF 50.– als Kostenvorschuss zu leisten und der Zahlungsnachweis muss dem Antrag zum Einreichungszeitpunkt beigefügt werden. Lediglich ein willkürlicher Form- oder Organisationsfehler dient als legitime Grundlage einer Beschwerde. Unbegründete oder zu spät eintreffende Einsprachen können nicht berücksichtigt werden.

Von der Math.-Nat. & Med. Fakultät am 14. April 2008 gutgeheissen,  
Revidierte Version vom 10. Juni 2021

# I. Leichtathletik

## Prüfungsdisziplinen - Kriterien - Punkte

Es werden vier Prüfungsdisziplinen bewertet. Pro Prüfungsdisziplin können maximal 4 Punkte erzielt werden.

### 1. Pendellauf: 3x 10 m hin und zurück (6 x 10 m) mit Stab (2 Versuche)

Beschreibung: Beim Start hält der Kandidat einen Stab in einer Hand. Die beiden anderen Stäbe liegen senkrecht auf der Startlinie. Während des Laufs legt der Kandidat den Stab hinter der gegenüberliegenden Linie (Distanz: 10 m) ab (nicht fallen lassen oder werfen), holt den nächsten Stab auf der Startlinie usw. (siehe Video).

Männer	Frauen	Punkte
≤14.10 Sek	≤15.70 Sek	4
≤14.80 Sek	≤16.50 Sek	3
≤15.50 Sek	≤17.30 Sek	2
15.51 oder mehr	17.31 oder mehr	1

Hinweis: Wenn der Kandidat den Stab wirft/fallen lässt statt ihn abzulegen oder wenn der Stab beim Ablegen die Linie berührt, wird der Test gestoppt und der Kandidat erhält automatisch 1 Punkt für diesen Test.

### 2. Wurf (mit Medizinball) (2 Versuche)

**(4 Punkte)**

Technik: Medizinballstoss (= Kugelstoss) einarmig und Überkopfwurf (= Speerwurf) beidarmig

Beschreibung: Die Kandidaten stossen zuerst den Medizinball mit dem 3er-Anlauf und werfen anschliessend einen zweiten Medizinball beidarmig über Kopf (siehe Video). Es wird nur eine Wurfseite geprüft.

Medizinball: Frauen 2kg  
Männer 3kg

#### Kriterien:

- Korrekter Anlauf:
  - Rechts Hände: Links-rechts (Impulsschritt)-Links
  - Links Hände: Rechts-links (Impulsschritt)-rechts
- Anlaufrhythmus: jam-ta-tam
- Ganzkörperstreckung
- Kugel (stossen): Ellbogen hoch

- Speer (Überkopfwurf): Gestreckte Arme
- Gestrecktes Stemmbein

### 3. Hochsprung (2 Versuche)

(4 Punkte)

Technik: Fosbury Flop (siehe Video)  
Lattenhöhe: 40 cm unter der Körpergrösse oder höher

Kriterien:

- Anlauf (sie müssen eine Anlaufmarke haben)
- Absprung: in Laufrichtung
- Aktives Schwungbein
- Ganzkörperstreckung
- Lattenüberquerung

### 4. Hürden (2 Versuche)

(4 Punkte)

Technik: Hürdenlauf im 4er-Rhythmus (siehe Video)  
Hürden für Frauen: Höhe 76 cm, Abstand zwischen den Hürden 8.50 m  
Hürden für Männer: Höhe 92 cm, Abstand zwischen den Hürden 9.14 m

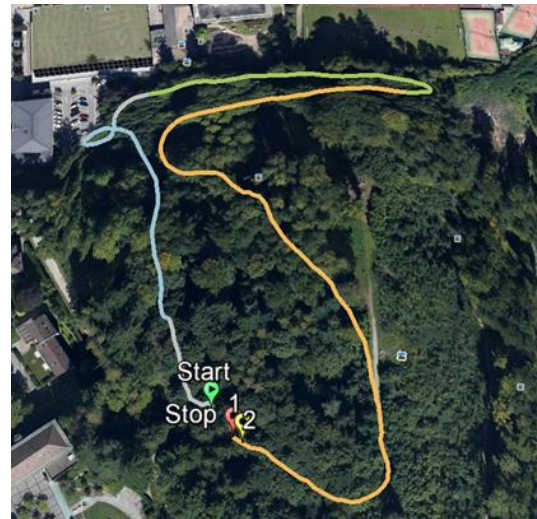
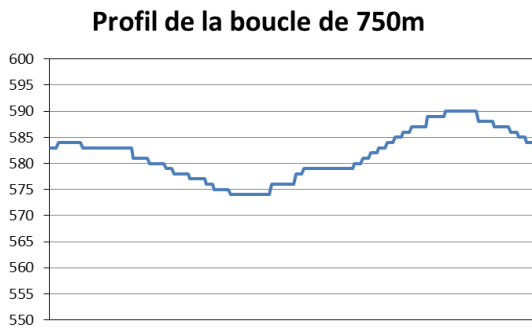
Kriterien :

- Rhythmus
- Richtiges Schwungbein
- Richtiges Nachziehbein
- Aktives und hohes Laufen zwischen den Hürden
- Überlaufen und nicht überspringen der Hürden

## II. Dauerlauf

### Prüfungsdisziplinen - Kriterien - Punkte

Während **30 Minuten** in einem Gelände mit flachen und ansteigenden Abschnitten die grösstmögliche Distanz zurücklegen. Der Dauerlauf findet auf einer 750 m langen Schlaufe statt, deren Profil unten dargestellt ist (der nachstehend aufgezeichnete Ausgangspunkt dient zur Information und kann geändert werden).



Punkte	Distanz (m)	
	Männer	Frauen
16	7200	6300
15	7000	6100
14	6800	5900
13	6600	5700
12	6400	5500
11	6200	5300
10	6000	5100
9	5800	4900
8	5600	4700
7	5400	4500
6	5200	4300
5	5000	4100
4	4800	3900
3	4600	3700
2	4400	3500
1	4200	3300

**Die Prüfungsleitung behält sich das Recht vor, die Organisationsform oder den Austragungsort des Dauerlaufs zu ändern, wenn die Strecke als nicht praktikabel erachtet wird oder wenn die Sicherheitsbedingungen aufgrund von schlechtem Wetter nicht gewährleistet sind. In diesem Fall kann das Rennen ausnahmsweise auf einer Leichtathletikbahn oder in einer Sporthalle organisiert werden.**

### III. Gymnastik und Geräteturnen

#### Prüfungsdisziplinen - Kriterien - Punkte

Es werden zwei Gerätebahnen bewertet. Für jede Gerätebahn hat man nur einen Versuch. Pro Bahn können maximal 8 Punkte erzielt werden.

Kriterien	Punkte
Ausführung der Gerätebahn (erfolgreiche Elemente)	4
Körperhaltung, Beherrschung der Grundhaltungen C/I, Umfang der Bewegungen, Bewegungsfluss	4

#### 1. Gerätebahn Nr. 1 (siehe Video)

##### Reck (auf Schulterhöhe)

Seitstand vl. Felgaufschwung – Felge rw. – Aus dem Stütz Rückschwung zum Niedersprung

##### Boden

Rolle rw. – Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Dr. – Hochschwingen zum Handstand und zurück – auf zwei längsgestellten zweiteiligen Schwedenkasten Hochschwingen zum Handstand und sich auf eine dicke Matte fallen lassen, der Körper bleibt gestreckt (Pose I), die Landung ist flach auf dem Rücken

##### Barren

Aussenquerstand vl.: Sprung ab Reuther zum Vschw. – Rschw., Vschw., Rschw., Vschw., Rschw. – Wende zum Nsprg.

##### Sprünge

Strecksprung mit 1/1 Dr.



## 2. Gerätebahn Nr. 2 (siehe Video)

### Boden

In Rücklage mit den Armen in Hochhalte auf dem Boden liegen, die Position C+ einnehmen und 3 Sekunden halten, in die Kerze mit den Armen am Boden und die Position 2 Sekunden halten, vorwärts rollen bis zum Stand mit den Armen in der Hochhalte

### Ringe

Den Körper anheben und rückwärts drehen zum Sturzhang, aus dem Sturzhang drehen zum Beugehang, 2 Sekunden halten und senken zum Stand.

### Schaukelringe

Vschkl., Rschkl., Vschkl., Rschkl., Vschkl., Rschkl., Vschkl. mit  $\frac{1}{2}$  Dr. – Vschkl. mit  $\frac{1}{2}$  Dr. - Vschkl. – Rschkl. zum Nsprg.

### Boden

Rolle vw. – Rad – Hochschwingen zum Handstand, abrollen zum Stand.

### Schulstufenbarren

Unterschwingung aus Stand über den niederen Holmen

### Sprünge

Sprungrolle auf 2 dicke Matten

## IV. Körperliche Ausdrucksformen

### Prüfungsdisziplinen - Kriterien - Punkte

Tänzerische Interpretation eines vorgegebenen Musikstückes (1 Versuch)

**Choreografie:** freie Gestaltung, ohne Requisiten

**Musik:** aus 4 gegebenen Musikstücken auszuwählen (die Musikwahl der vorgegebenen Mixes kann von der TKMF-Website zum Üben heruntergeladen werden):

Mix 1 – Heart Cry Remix	Drehz
Mix 2 – Beach Party	Mikael Karlsson
Mix 3 – Happiness Does Not Wait	Olafur Arnalds
Mix 4 – Take it Back	Nick AM

**Dauer:** ungefähr 1'30" Minute (hängt von gewählten Mix ab). **ACHTUNG:** es dürfen nur genau die vorgegebenen Musiksequenzen von der TKMF-Website für die Choreografie verwendet werden.

Kriterien	Punkte
<b>Körper</b> (genaue, dynamische, kontrollierte und koordinierte Körperbewegungen)	4
<b>Tänzerische Umsetzung</b> (Rhythmus, musikalische Umsetzung, Bewegung im Raum, Spannungsbogen)	4
<b>Ausdruck</b> (Art und Weise der Darbietung – Präsenz)	4
<b>Kreativität</b> (Originalität, Variabilität und Authentizität der Choreografie)	4

## V. Spiele

### Prüfungsdisziplinen - Kriterien - Punkte

Es werden zwei Spiele bewertet. Pro Spiel können maximal 8 Punkte erzielt werden (Volleyball: Anzahl der Punkte geteilt durch 2).

#### 1. Basketball 5:5 oder 4:4

Kriterien	Punkte
<b>Offensiv-Verhalten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel mit/ohne Ball</li> <li>• Spielgestaltung (Zweikampfverhalten, Zuspiel, Korbwurf, Spielfluss)</li> <li>• Offensive technische Gesten (Pass, Dribbling, Korbwurf, usw.)</li> </ul>	4
<b>Defensiv-Verhalten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellungsspiel</li> <li>• Kampfgeist</li> <li>• Defensive technische Gesten (Pass abfangen, umschalten, kontern, usw.)</li> </ul>	4

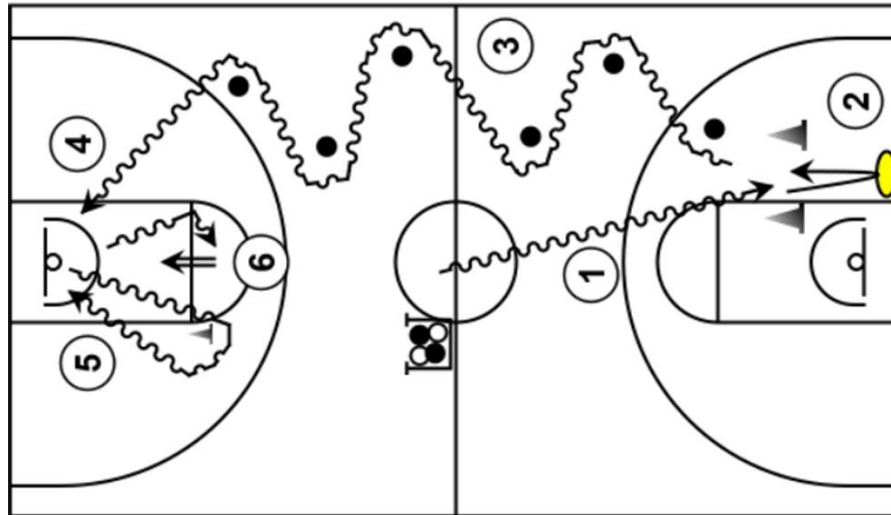
#### WICHTIG!

Wenn am Tag des Tests der körperlichen und motorischen Fähigkeiten 2021 die kantonalen Pandemierichtlinien (COVID) keine Spiele mit Körperkontakt zulassen, wird Basketball als technischer Parcours (8 Punkte) bewertet.

#### Technische Parcours (siehe Video)

- 1) Start im Mittelkreis, dribbeln mit Geschwindigkeit zu den Kegeln und in ein oder zwei Etappen einen Stopp machen.
- 2) Zwei Pässe in den an der Wand befestigten Reifen mit einem Abstand von 3 Metern machen. Der Ball darf den Reifen nicht berühren oder auf den Boden fallen.
- 3) Dribbeln im Slalom um die 6 Stangen. Hand zwischen den einzelnen Stangen wechseln (immer mit der Hand dribbeln, die am weitesten von der Stange entfernt ist).
- 4) Weiter dribbeln und ohne anzuhalten einen «Korbleger» nach rechts, mit der rechten Hand, ausführen.
- 5) Den Ball fangen, um den Kegel herumgehen und einen «Korbleger» nach links, mit der linken Hand, ausführen.
- 6) Den Ball nehmen, bis zur Freiwurflinie dribbeln und einen Freiwurf ausführen (ohne die Linie zu überqueren).

Ballgrösse: Grösse 6 für Frauen, Grösse 7 für Männer



Bewertungskriterien:

**Geschwindigkeitsdribbling (1P)**

Korrekte technische Ausführung des Dribblings, Ball nach vorne schieben (0.25P)

Flüssige und dynamische Ausführung des Geschwindikeitsdribblings (0.5P)

Stoppen ohne zu laufen (0.25P)

**Pässe (0.5P)**

Zwei Pässe machen, ohne den Reifen zu treffen (0.25P)

Zwei Pässe machen - der Ball darf nicht zu Boden fallen (0.25P)

**Slalom (1P)**

Zwischen jedem Pfosten die Hand wechseln und immer mit der Hand dribbeln, die am weitesten vom Pfosten entfernt ist (0.5P)

Flüssige und dynamische Ausführung des Slaloms (0.5P)

**Korbleger rechts, mit rechter Hand (2P)**

Korrekte technische Ausführung des Korblegers (1P)

Flüssige und dynamische Ausführung des Korblegers (0.5P)

Getroffener Korbleger (0.5P)

**Korbleger links, mit linker Hand (2P)**

Korrekte technische Ausführung des Korblegers (1P)

Flüssige und dynamische Ausführung des Korblegers (0.5P)

Getroffener Korbleger (0.5P)

**Freiwurf (1.5P)**

Korrekte technische Ausführung des Freiwurfs (1P)

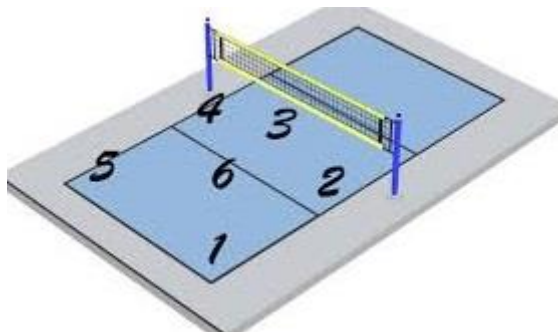
Getroffener Freiwurf (0.5P)

## 2. Volleyball

Die Auswertung im Volleyball beinhaltet zwei Teile: einen technischen Teil und einen taktischen Teil (Spiel). Pro Teil können maximal 8 Punkte erzielt werden.

### a) Technik (8 Punkte)

Beschreibung: Es werden vier verschiedene technische Aufgaben bewertet (siehe Videos). Pro Aufgabe werden 4 Bälle gespielt. Es gibt 1 Punkt pro getroffenes Ziel. Die Gesamtpunktzahl (maximal 16) wird durch 2 geteilt.



Posten 1	<b>MANCHETTE (unteres Zuspiel)</b>
	Aus den Zonen 1 und 5, <b>Manchette</b> (2 Manchetten pro Zone) <b>Richtung Zone 3</b> (Ziel von 3 m auf 3 m) mit einer hohen Flugbahn des Balles, die ein oberes Zuspiel erlauben würde. Ist die Flugbahn zu «flach» ist = -0.5 Pkt/«flache» Flugbahn.
Posten 2	<b>OBERES ZUSPIEL</b>
	Der Kandidat befindet sich zwischen den Zonen 2 und 3 und spielt auf einen Gratisball aus der Zone 6 ein <b>oberes Zuspiel Richtung Antenne</b> (Zone 4 Vorwärtspass, Zone 2 Rückwärtspass), das einen Linien- oder Diagonalangriff aus der betroffenen Zone erlaubt. Wenn die Flugbahn des Balles «flach» verläuft = -0.5 Pkt/«flache» Flugbahn. Die Pass Technik muss korrekt ausgeführt werden (ein Doppelberührung oder gehaltener Ball = 0)
Posten 3	<b>ANGRIFF</b>
	<b>Diagonalangriff</b> aus 3 m (Zonen 2 oder 4, zur Wahl, Netzhöhe mixed), mit Anlauf und gesprungen (4 Angriffe), in das Halbfeld. Wird der Ball «gestossen» = -0.5 Pkt/Angriff. Befindet sich der Angriffsball nicht in der vorgegebenen Zone (diagonal) = -0.5 Pkt/Angriff.
Posten 4	<b>AUFSCHLAG von oben</b>
	<b>Aufschlag von oben</b> in das Halbfeld (2 Aufschläge pro Halbfeld, 2-mal Linie und 2-mal Diagonal), ohne die Aufschlaglinie zu übertreten. Bei einer Berührung oder Übertritt der Linie = 0 Pkt/Aufschlag. Wird von unten aufgeschlagen = -0.5 Pkt/Aufschlag.

### b) Taktik (8 Punkte)

Beschreibung: Spiel 3 gegen 3 auf einem Halbfeld (4.5 m auf 9 m) ohne Sprungangriff, Netzhöhe mixed.

Es muss von unten angespielt werden oder mit einem oberen Zuspiel, um einen schönen Spielaufbau mit **3 Berührungen** zu ermöglichen. Die Spieler zählen die Punkte selber.

Variante: Spiel mit Sprungangriffen

Kriterien:

- Verständnis des Spiels Volleyball, Lesen des Spiels
- Spielaufbau
- Taktische Entscheide, Absicht
- Nutzung der Stärken und Schwächen der eigenen und der gegnerischen Mannschaft
- Fähigkeit, zu antizipieren
- Nutzung von Raum und Zeit
- Anpassungsfähigkeit
- Verhalten (passiv oder aktiv), Kommunikation

**Änderungen in den Organisationsformen vorbehalten (abhängig von der Anzahl Kandidaten)**

## VI. Wassersport

### Prüfungsdisziplinen - Kriterien - Punkte

Es werden vier Prüfungsdisziplinen bewertet. Für jede Prüfungsdisziplin hat man nur einen Versuch. Pro Prüfungsdisziplin können maximal 4 Punkte erzielt werden.

#### 1. 25 m unter Wasser schwimmen, «Brusttauchzug»: Start mit einem Kopfsprung und Auftauchen nach Anschlagen an der Wand nach 25 m (siehe Video)

Kriterien	Punkte
Taucht 25 m. Die Arm- und Beinbewegungen sind richtig ausgeführt und koordiniert (zwei klar erkennbare Gleitphasen)	4
Taucht 25 m. Die Arm- und Beinbewegungen werden teilweise angepasst (eine klar erkennbare Gleitphase)	3
Taucht 25 m. Die Arme und/oder Beine werden nur sporadisch eingesetzt und das Tauchschwimmen weist keine Gleitphase auf.	2
Auftauchen oder Berühren der Wasseroberfläche bevor die Wand nach 25m berührt wird und/oder nicht korrekter Kopfsprung (Eintauchen mit Armen und Kopf voran).	1

#### 2. 50 m Crawlschwimmen, Atmung: Dreierhythmus (siehe Video)

Kriterien	Punkte
Schwimmt 50 m ohne Unterbruch und beherrscht den Schwimmstil sowie den 3er-Atemrhythmus in regelmässiger Ausführung.	4
Schwimmt 50 m ohne Unterbruch jedoch mit leichten Makeln in der Arm-, Bein-, Kopfarbeit oder der Koordination Kopf-Arme-Beine (z.B. Veränderung der Regelmässigkeit des 3er-Atemrhythmus).	3
Schwimmt 50 m ohne Unterbruch jedoch mit auffallenden Makeln in der Arm-, Bein-, Kopfarbeit oder der Koordination Kopf-Arme-Beine.	2
Unterbricht den Schwimmstil vor 50 m oder weist gravierende Fehler auf.	1

**3. Rückenschwimmen: 25 m auf dem Rücken mit wechselseitigem Beinschlag mit ausgestreckten Armen in der Verlängerung des Körpers («I»-Pose) (siehe Video)**

Kriterien	Punkte
Schwimmt 25 m in der optimalen hydrodynamischen Position mit korrektem und effizientem Beinschlag.	4
Kann die optimale hydrodynamische Position nicht auf der ganzen Strecke einhalten oder der Beinschlag ist ineffizient.	3
Verändert die Stellung der Arme und/oder des Kopfes.	2
Beckenbereich liegt markant tief im Wasser oder die Kandidatin/der Kandidat hat Schwierigkeiten, an der Wasseroberfläche zu bleiben.	1

**4. 50 m Hybridschwimmen (die Form wird am Tag der Prüfung präsentiert) (siehe Video)**

Kriterien	Punkte
Koordination und Schwimmtechnik werden über die ganze Distanz korrekt ausgeführt.	4
Koordination stimmt nicht auf der gesamten Distanz oder Makel in der Arm-, Bein- oder Kopfbewegung.	3
Koordination stimmt nur teilweise und Makel in der Arm-, Bein- oder Kopfbewegung.	2
Erkennt die Gesamtkoordination nicht und/oder unterbricht die 50 m.	1