

Jörn Meyer & Nils Schöttler

Wege zum Sportstudium

Voraussetzungen – Berufsfelder – Eignungsprüfung



MEYER
& MEYER
VERLAG

Wege zum Sportstudium

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Jörn Meyer & Nils Schöttler

Wege zum Sportstudium

Voraussetzungen – Berufsfelder – Eignungsprüfung

Meyer & Meyer Verlag

Wege zum Sportstudium

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840314032

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

1	Welche Voraussetzungen für ein Sportstudium benötige ich?	6
2	Welche Sportberufe kann ich ergreifen?	26
	Berufe in Sportkommunikation, Sportunternehmen und -vereinen	27
	Berufe im aktiven Sport	33
	Berufe in Gesundheit und Prävention	39
	Lehramt Sport	45
3	Wie bereite ich mich auf einen Sporteignungstest vor?	70
	Zulassungsvoraussetzungen für ein Sportstudium	70
	Sporttheoretisches Wissen zum Eignungstest der DSHS Köln	83
	Trainingsbeispiele zur Vorbereitung auf einen Eignungstest	148
	Anhang	170
	Literatur- und Quellenverzeichnis	170
	Bildnachweis	182

1 Welche Voraussetzungen für ein Sportstudium benötige ich?

„Sport dominiert meine Freizeit. Für mich war deshalb recht früh klar, dass meine berufliche Zukunft irgendwo im Bereich des Sports verankert sein muss.“

Diese oder ähnliche Aussagen bekommt man des Öfteren zu hören, wenn man jemanden fragt, warum er bzw. sie* mit dem Gedanken spielt, ein Sportstudium aufzunehmen oder bereits ein solches aufgenommen hat. Wenn Sie, liebe Leserin/lieber Leser, eine solche oder ähnliche Aussage auch auf sich selbst beziehen würden, macht es Sinn, sich zunächst einmal mit dem Sportbegriff auseinanderzusetzen. Schließlich erscheint es nahe liegend, den Sachgegenstand der eigenen beruflichen Richtung zu kennen.

Widmet man sich dem Sportbegriff, so stößt man schnell auf erste Schwierigkeiten: So konstatieren die Sportpädagogen Peter Prohl und Robert Röthig (2003) etwa, dass sich aufgrund des „weltweit gebrauchten Begriff[s] [...] [e]ine präzise oder gar eindeutige begriffliche Abgrenzung [...] nicht vornehmen“¹ lasse. Im Gegensatz dazu betont der Sportwissenschaftler Claus Tiedemann (2020) die Wichtigkeit einer Definition und stellt die folgende Begriffsbezeichnung auf:

„Sport ist ein kulturelles Tätigkeitsfeld, in dem Menschen sich freiwillig in eine Beziehung zu anderen Menschen begeben mit der bewussten Absicht, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten insbesondere im Gebiet der Bewegungskunst zu entwickeln und sich mit diesen anderen Menschen auf Grundlage der gesellschaftlich akzeptierten ethischen Werte nach selbstgesetzten oder übernommenen Regeln zu vergleichen.“²

Weitere Definitionen liefern Wissenschaftler aus sportmedizinischer sowie sportsoziologischer Sicht. Dabei zeigen sich recht unterschiedliche Verständnisweisen, was den Begriff „Sport“ anbelangt.³ Dies liegt darin begründet, dass die Sportwissenschaft viele Teildisziplinen in sich vereint (vgl. Abb. 1).

* In diesem Buch wird für die nachfolgenden Ausführungen aus Gründen der besseren Lesbarkeit ausschließlich die männliche Form verwendet. Sie bezieht sich auf Personen aller Geschlechter.



Abb. 1: Sport als integrative Wissenschaft

Diese Teildisziplinen spielen – je nach Sportstudiengang – eine hervorgehobene oder nachgeordnete Rolle im Verlauf eines Sportstudiums. Es gilt, an dieser Stelle festzuhalten: Wer sich für ein Sportstudium entscheidet, wird Einblicke in ein sehr breites Spektrum an wissenschaftlichen Disziplinen erhalten. Dieser Umstand ist Chance und Herausforderung zugleich: Eher naturwissenschaftlich Interessierte müssen offen sein für das Mitwirken in Seminaren und das Hören von Vorlesungen geisteswissenschaftlicher Disziplinen wie die der Sportsoziologie (vgl. „Schon gewusst?“, S. 8), -geschichte oder -pädagogik. Andersherum müssen Studierende, die weniger Interesse an Naturwissenschaften mitbringen und als Schüler eventuell Schwierigkeiten mit Fächern wie Physik oder Biologie hatten, damit rechnen, sich zumindest in einem gewissen Umfang einarbeiten zu müssen.

So sind beispielsweise Grundkenntnisse der Physik gefragt, um etwaige Klausuren eines Seminars „Bewegungslehre“ oder auch solche in Praxiskursen erfolgreich zu absolvieren, in denen theoretische Schwerpunkte aus dem Bereich Biomechanik (vgl. Schon gewusst?, S. 8) zur Begründung von Bewegungsausführungen in der Praxis unabdingbar sind. Zudem sind Biologie- und Chemiekenntnisse für den Bereich Physiologie gefragt, ferner erleichtern Lateinkenntnisse das Erlernen anatomischer Grundlagen.



SCHON GEWUSST?

Die **Sportsoziologie** beschäftigt sich mit Wechselwirkungen zwischen Sport und Gesellschaft. Somit spielen gesellschaftliche Normen und Werte, etwa bei der Frage nach erbrachten Leistungen und deren Bedingungen im Sport, eine Rolle.

Ein **Beispiel**: Im Jahr 2009 beschäftigte vor allem der Fall der südafrikanischen 800-m-Läuferin Caster Semenya die Sportwelt und vor allem die Sportsoziologen: Im August 2009 gewann die Leichtathletin in Berlin mit einer Zeit von 1:55,45 Minuten das WM-Finale über 800 m der Frauen. Unmittelbar vor dem Finale wurde bekannt, dass der Leichtathletik-Weltverband IAAF einen Geschlechtstest bei Caster Semenya angeordnet hatte. Wegen ihres männlichen Erscheinungsbildes waren Zweifel an ihrem Geschlecht aufgetreten. In der Folge gab es kontroverse Debatten über diesen Vorgang, nicht nur in der Sportwelt.

Der Fall beleuchtet, dass u. a. Themen wie Geschlecht und Sport, Frauen und Sport, Körper und Gesellschaft zu sportsoziologischen Fragestellungen gehören. Hinzu kommen Aspekte wie Globalisierung und Sport sowie Medien und Sport.

Die **Biomechanik** (griech. „Bios“ = Leben, „Mechanik“ = Teilgebiet der Physik) als sportwissenschaftliche Disziplin greift auf Begriffe, Methoden und Gesetzmäßigkeiten der Physik zurück. Sie beschäftigt sich mit Fragen (und Antworten), die für die Analyse vieler sportlicher Bewegungen von großer Bedeutung sind. Am **Beispiel** des Hochsprungs könnten solche Fragen folgendermaßen lauten:

- Wie sieht ein optimaler Anlaufweg aus?
- Wie und wo sollte der Absprung erfolgen, damit die horizontale Anlaufgeschwindigkeit in einen möglichst hohen Kraftstoß nach oben umgesetzt werden kann?



Die Sportwissenschaft vereint als integrative Wissenschaft ein breites Spektrum aus Teildisziplinen, die sowohl der Natur- als auch der Geisteswissenschaft zuzuordnen sind. Die Entscheidung für ein Sportstudium erfordert die Bereitschaft und das Interesse, sich in Theorie- und Praxiskursen mit Wissensbeständen dieser Disziplinen (intensiv) zu beschäftigen.



AUSSCHNITT AUS EINER UNTERHALTUNG ZWEIER OBERSTUFENSCHÜLER EINES GYMNASIUMS

Ben: „Hoffentlich sind wir in Sport bald fertig mit Turnen. Bei mir reicht es noch immer nicht einmal für einen Handstand gegen die Wand. Wenn wir da benotet werden, sehe ich alt aus.“

Finn: „Ich würde mir da gar keinen Stress machen. Wir haben doch letzters noch Fußball im Unterricht gespielt. Da hat er [der Sportlehrer] doch gesehen, was du draufhast. Als ob deine Eins auf dem Zeugnis in Gefahr gerät.“

Anders als in vielen anderen Schulfächern geben gute und sehr gute Noten im Fach Sport *allein* keine zuverlässige Rückmeldung darüber, ob man für ein Sportstudium besonders geeignet ist. Dies liegt nicht unmittelbar oder gar ausschließlich in besonders „gutmütigen“ oder „netten“ Bewertungen seitens der Sportlehrkräfte begründet, sondern auch in den curricular festgelegten Aufgaben und Zielen des Fachs Sport:

„[Bei allen] [...] Kindern und Jugendlichen [soll] die Freude an der Bewegung sowie am individuellen und gemeinschaftlichen Sporttreiben geweckt, erhalten und vertieft werden. [...] Dabei sind Ansprüche an die Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport, auch wenn sie nicht immer explizit überprüft werden können, im Sinne einer umfassenden Persönlichkeitsbildung unverzichtbarer Bestandteil der Leitidee eines erziehenden Sportunterrichts.“⁴

Wege zum Sportstudium

Dieser Ausschnitt aus dem ersten Kapitel des Kernlehrplans Sport (Sekundarstufe I an Gymnasien des Landes NRW) zeigt auf, dass der Sportunterricht *auch* in besonderer Weise dem pädagogischen Ziel der Entwicklungsförderung von Schülerinnen und Schülern verpflichtet ist und keinesfalls – wie dem Anschein nach noch immer weit verbreitet – auf (messbare) motorische Leistungen hinarbeitet und diese schließlich einer Bewertung unterzieht.

Praxiskurse eines Sportstudiums verfolgen hingegen zumeist das Ziel, eigenes motorisches Können auf der Basis idealtypischer Bewegungsabläufe unter Beweis zu stellen. So geht etwa aus den im Modulhandbuch⁵ zum lehramtsbezogenen Bachelorstudiengang der Universität Koblenz-Landau festgeschriebenen Qualifikationszielen hervor, dass die Bachelor-Praxiskurse zu den Individualsportarten Leichtathletik, Gerätturnen, Schwimmen und Gymnastik/Tanz u. a. dazu befähigen sollen, „auf der Basis eigener motorischer **Fähigkeiten** und **Fertigkeiten** [...] Inhalte adressatengerecht zu erklären, zu demonstrieren, zu korrigieren und sichernd zu unterstützen“⁶.



Um dieses Ziel besser zu verstehen, soll es anhand einer Fertigkeit in einer Individualsportart und einer solchen in einem Sportspiel konkretisiert werden. Ausgewählt wurden hierfür der Handstand (Individualsportart Turnen) sowie das obere Zuspiel, das sogenannte *Pritschen* (Sportspiel Volleyball). Dabei werden vor allem auch die hervorgehobenen Begrifflichkeiten deutlicher.



Der Ablauf beim Durchführen eines Handstands ist von Anfang bis Ende der Bewegung vorherbestimmt: vom Aufschwingen der gestreckten Arme auf Ohrenhöhe, bis hin zum Schließen der Beine in der Senkrechten (Endposition). Es handelt sich beim Handstand um eine sogenannte **Fertigkeit**, „bei deren Anwendung es auf [eine] möglichst stabile und fehlerfreie Reproduktion ankommt“. ⁷ Man spricht im Falle dieser technischen Fertigkeit, wie auch bei vielen anderen individualsportlichen Techniken, von *geschlossenen* Ausführungsbedingungen, weil weitgehend vorhersehbare und konstante Abläufe vorliegen. ⁸

Neben der spezifischen motorischen Fertigkeit, einen Handstand mit allen zugehörigen Teilbewegungen sauber ausführen zu können, sind Sportwissenschaftler zu der Einsicht gelangt, dass „auch allgemeine, bewegungsübergreifende Leistungs-

Wege zum Sportstudium

voraussetzungen von großer Bedeutung“⁹ sind. Damit sind Voraussetzungen gemeint, die nicht nur für eine bestimmte Fertigkeit (hier: den Handstand), sondern auch für andere (Turn-)Disziplinen von Belang sind.

In diesem Kontext wird von **Fähigkeiten** gesprochen. So ist etwa eine Komponente wie die *Orientierungsfähigkeit* sowohl beim Handstand als auch bei anderen Fertigkeiten – z. B. beim Hürdensprint, bei einer Saltobewegung oder beim Vollspannstoß im Fußballspiel – gefragt.

Ähnliches gilt für Fähigkeiten, die die energetischen Voraussetzungen zur Umsetzung einer sportlichen Bewegung betreffen: Es leuchtet ein, dass auch Komponenten wie *Ausdauer*, *Kraft*, *Schnelligkeit* und *Beweglichkeit* – wenn auch in je unterschiedlichem Ausmaß – sportartübergreifend eine Rolle spielen. Die vier genannten Aspekte werden in der Sportwissenschaft zumeist unter der Überschrift „konditionelle Fähigkeiten“ (siehe unten) angeführt.





Im Grundsatz ähnlich verhält es sich bei der Betrachtung des zweiten Beispiels (oberes Zuspiel im Volleyballspiel). Auch hier gibt es zahlreiche Technikbeschreibungen in Lehrbüchern, welche Vorgaben zur Trefffläche, Impulsgebung und zum Körper-Ball-Verhältnis enthalten. Insofern ist die idealtypische Ausführung in der Theorie, wie auch beim Handstand, vorgezeichnet.

Beim „Pritschen“ im Volleyball handelt es sich allerdings um eine sogenannte **offene Fertigkeit**, da im Zuge des Spiels (z. B. 6 gegen 6) „rasch wechselnde, unvorhersehbare Umfeldbedingungen zu bewältigen [sind], die eine dauernde situative Neuanpassung der Fertigkeit erforderlich machen“. ¹⁰ So ist für einen Mitspieler beispielsweise erst kurz vor der eigenen Bewegungsaktion klar, wo genau das obere Zuspiel erfolgen muss, da etwa Ungenauigkeiten bei der Ballannahme eines anderen Spielers einkalkuliert werden müssen, die aber eben nicht vorhersehbar sind.

Erfolgt das Zuspiel besonders kurz (d. h., der Ball wird sehr flach zugespielt), so muss schnell und flexibel eine andere Technik, nämlich die des unteren Zuspiels („Baggern“), angewandt werden. Dieses Ausmaß möglicher situativer Neuanpassungen kommt bei individualsportlichen (geschlossenen) Fertigkeiten nicht zum Tragen.

Wege zum Sportstudium

Darüber hinaus haben **bewegungsübergreifende Leistungsvoraussetzungen (Fähigkeiten)** einen wichtigen Einfluss, wie auch im Falle des Handstands. Die Spielsituation „ungenau Annahme im 6 gegen 6“ legt nahe, dass hier neben dem Beherrschen der Technik etwa die konditionelle Komponente *Schnelligkeit* besonders zentral ist.

Studienbegleitende Prüfungen in Praxiskursen eines Sportstudiums zeichnen sich in der Regel durch das Begutachten der **Demonstrationsfähigkeit** sportartspezifischer Fertigkeiten aus. Geprüft werden sowohl Individualsportarten, wie Schwimmen, Turnen, Gymnastik/Tanz und Leichtathletik als auch Sportspiele wie Basketball, Handball, Fußball oder Volleyball sowie Rückschlagspiele (z. B. Tischtennis). Insofern gilt es im Laufe eines Studiums, Theorie und Praxis einer großen Bandbreite an Bewegungsfeldern zu erschließen und die je sportartspezifischen Techniken (Fertigkeiten) bis zur eigenen Demonstrationsfähigkeit zu trainieren.

Der eigenen Erfahrung nach werden die Bewertungskriterien praktischer Prüfungen durch die durchführenden Dozenten transparent und differenziert erläutert. Zudem gibt es zumeist institutionalisierte Übungsgruppen, die parallel zum Semesterbetrieb von erfahrenen und besonders affinen Studierenden angeboten werden.

Angesichts der Vielfalt an praktischen (Prüfungs-)Disziplinen leuchtet es ein, dass wohl nur die wenigsten Sportstudierenden ohne größeren Trainingsbedarf alle Praxisprüfungen problemlos durchlaufen können. In Ausnahmefällen wird unter Studierenden häufig umgangssprachlich von „Allroundern“ („Alleskönnern“)¹¹ gesprochen. Damit waren stets diejenigen gemeint, welche bereits nach kurzer Übungszeit sportspezifische Techniken umsetzen konnten, obwohl der betreffende Sportbereich bis dato nicht zu ihrem motorischen Profil gehörte. Diese verfügten jedoch bereits vorher über gut ausgeprägte **motorische Grundfähigkeiten** – sowohl im Bereich der **Kondition** als auch hinsichtlich der **Koordination**.

Unter **Kondition** wird das Niveau der Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsfähigkeiten und der mit ihnen unmittelbar verknüpften psychischen Leistungsvoraussetzungen verstanden. Vielfach wird auch die Beweglichkeit eingeschlossen, die aufgrund ihrer wichtigen Funktion für die koordinativen Fähigkeiten jedoch heute nicht mehr

eindeutig den konditionellen Fähigkeiten zugerechnet wird.¹² Kondition kann insofern als Sammelbegriff für Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit aufgefasst werden (vgl. Abb. 2).¹³

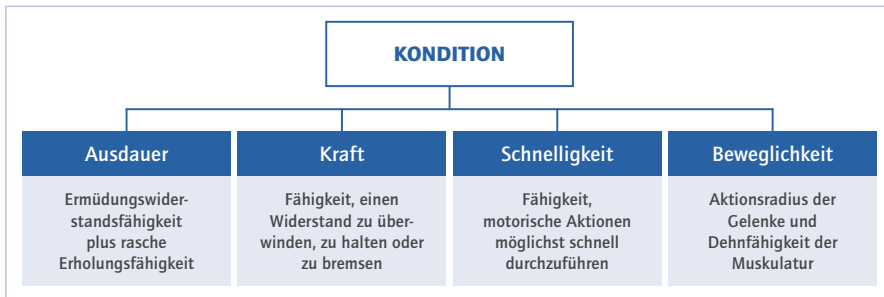


Abb. 2: Konditionelle Grundeigenschaften und ihre Definitionen

Koordination beschreibt „das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufs“¹⁴. Hier lässt sich u. a. die o. g. Komponente *Orientierungsfähigkeit* einordnen. Betrachtet man Koordination im Sinne einer Leistungskomponente, so steht dieser Begriff für eine Reihe koordinativer Fähigkeiten.¹⁵



Besondere Begabungen in bestimmten Sportarten bei gleichzeitig fehlendem Talent in anderen Individualsportarten und/oder Sportspielen sowie gering ausgebildete sportartübergreifende Fähigkeiten sprechen sehr deutlich gegen die Aufnahme eines Sportstudiums.



AUSZUG EINES GESPRÄCHS ZWISCHEN EINEM TEILNEHMER DES „STÜTZKURSES TURNEN“ UND DER KURSLEITERIN

Tim: „Wenn ich an meinem Sportstudium scheitern sollte, dann liegt es ganz bestimmt daran, dass ich nicht gut genug turnen kann. Ich übe seit zwei Semestern etwa zweimal pro Woche und habe das Gefühl, insbesondere beim Bodenturnen keine wirklichen Fortschritte zu machen. Gerade dann, wenn jemand zuschaut, gelingt mir gar nichts!“

Anna: „Es ist nicht ungewöhnlich, dass unerfahrenere Turner manchmal sehr lange brauchen, um bestimmte Bewegungen umzusetzen. Wenn du mit Hochdruck dranbleibst, wird es bald klappen!“

Die hier deutlich werdende Sorge spiegelt Unsicherheiten wider, die sich im Laufe eines Sportstudiums der Erfahrung nach aufseiten vieler Sportstudierender einmal oder auch mehrmals zeigen: Schaffe ich es angesichts meiner aktuellen Defizite in dieser oder jener Sportart überhaupt, mein Studium erfolgreich abzuschließen?

Bedenken, einzelne Prüfungen eventuell nicht zu bestehen, sind in allen Bereichen, in denen Nachweise über den eigenen Lernstand erbracht werden müssen (z. B. in Form von Klausuren oder mündlichen Prüfungen), allgemein bekannt. Gleichwohl scheint es im Falle sportpraktischer Prüfungen anders gelagert zu sein. Dies ergibt sich daraus, dass hier neben dem allgemeinen psychischen Prüfungsdruck primär physische (konditionelle und koordinative) Fähigkeiten gefragt sind.

So geht es in einer Turnprüfung u. a. darum, die Technik des Handstands¹⁶ zu demonstrieren. Damit vom Vorschwingen des Abdruckbeins bis zur senkrechten Position aller Körperteile (Handstandposition) eine saubere Umsetzung gelingt, bedarf es bei vielen Sportlern regelmäßiger und beharrlich umgesetzter Übungseinheiten. Dies gilt häufig auch für die vermeintlich größten motorischen Talente, da es darum geht, möglichst idealtypische Bewegungsabläufe zu demonstrieren (s. o.). Insofern wird ein gewisses Mindestniveau mit Blick auf den motorischen Lernstand erwartet. Was aber ist **motorisches Lernen** und wie kann man sich diesen Prozess vorstellen?

Olivier et al. (2013) zufolge bezeichnet sportmotorisches Lernen eine **umgebungsbezogene** und relativ **überdauernde Ausbildung** und Korrektur von **sportmotorischem Gedächtnisbesitz**.¹⁷ Insofern ist motorisches Lernen ein **Prozess**, der zu einem Ergebnis, der sportmotorischen Verhaltensänderung, führen soll. Er ist jedoch für einen Lehrer oder Prüfer an einer Universität nicht beobachtbar, sodass lediglich vom **Ergebnis** auf den Prozess geschlossen werden kann. Im Bereich der Motorikforschung findet sich eine Vielzahl an Theorien, in welchen jeweils verschiedene Lernphasen unterschieden werden.¹⁸

Ein sehr verbreitetes Schema zum motorischen Lernen geht auf die Motorikforscher Kurt Meinel und Günter Schnabel (1977) zurück. Sie beleuchten sowohl die Innen- als auch die Außensicht einer Bewegungsfertigkeit, indem sie einerseits Prozesse der Informationsverarbeitung und Automatisierung (körperinnere Vorgänge) und andererseits die **äußerlich sichtbaren Bewegungsmerkmale** berücksichtigen.¹⁹ Letztere sind in praktischen Prüfungen von großer Bedeutung; sie werden jeweils Bewertungen unterzogen.

Meinel und Schnabel ziehen in ihrem Modell Bewegungsmerkmale wie u. a. *Bewegungsfluss*, *-präzision*, *-rhythmus* und *-kopplung* heran, deren Ausbildungsqualität, zum Beispiel in Bezug auf die Ausführung des Handstands (siehe unten), auf drei aufeinander aufbauenden, nicht umkehrbaren und fließend ineinander übergehenden Phasen des motorischen Lernens jeweils unterschiedlich ausgeprägt ist:²⁰

- **Erste Phase:** Entwickeln der Grobkoordination (grobe Vorstellung der zu erlernenden Bewegung): *„Ich weiß, dass ein einbeiniger Abdruck erfolgen und die Endposition durch eine Streckung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken geprägt ist. Unter günstigen Bedingungen und voller Konzentration schaffe ich es, den Handstand so auszuführen, dass er als solcher erkennbar ist.“*
- **Zweite Phase:** Entwickeln der Feinkoordination (reicht bis zur annähernd fehlerfreien Ausführung): *„Mir gelingt der Handstand flüssiger, konstanter und die Teilbewegungen werden präziser. Unter gewohnten Bedingungen schaffe ich die Bewegung nahezu fehlerfrei.“*
- **Dritte Phase:** Stabilisieren der Feinkoordination und Ausprägung der variablen Verfügbarkeit (reicht bis zur sicheren Ausführung, auch unter schwierigen und ungewohnten Bedingungen): *„Ich kann den Handstand selbst dann noch sicher und präzise durchführen, wenn ich unter dem erhöhten Belastungsdruck einer Prüfung stehe oder ihn als Teil einer Übungsverbindung zeigen muss.“²¹*



Für die Vorbereitung auf Praxisprüfungen gilt es, sich durch regelmäßiges Üben möglichst eine Ausführungsqualität auf dem Niveau der Feinkoordination (zweite Phase) zu erarbeiten.

Wege zum Sportstudium

Darüber hinaus sind praktische Prüfungen in der Regel so angelegt, dass alle Studierenden ihre (Demonstrations-)Prüfungen nacheinander und somit vor einer gewissen **Öffentlichkeit** durchzuführen haben: Außer den anderen Kursteilnehmern ist es nicht unüblich, dass auch weitere Zuschauer (z. B. auf der Hallentribüne) zusehen. Eine solche Form des „öffentlichen Auftritts“ kommt in schriftlichen Prüfungen eben nicht zum Tragen.

Sollten Sie als Schüler einen Sport-Leistungskurs besucht haben, so verfügen Sie bereits über Vorerfahrungen hinsichtlich des Ablaufs sportpraktischer Prüfungen. Diese helfen Ihnen eventuell dabei, auch in praktischen Prüfungssituationen an der Universität routinierter aufzutreten.

Für Menschen, die über nur wenige Erfahrungen mit Blick auf das Demonstrieren von Bewegungen vor Zuschauern verfügen und erst recht noch keine entsprechende Routine entwickelt haben, kann der Aspekt Öffentlichkeit eine zusätzliche, nicht zu unterschätzende Herausforderung bedeuten.



Durchhaltevermögen sowie Geduld und Ehrgeiz beim Üben sportlicher Bewegungen sind Fähigkeiten, die einen im Studium weit bringen können, da sehr viel Zeit mit Training verbracht werden muss. Dazu bedarf es einer ausgeprägten Selbstdisziplin. Zudem sind angesichts des Öffentlichkeitscharakters vieler Praxisprüfungen Selbstsicherheit und Souveränität gefragt.



AUSSCHNITT AUS DER KOMMUNIKATION IN EINER WHATSAPP®-GRUPPE NAMENS „GYMNASTIK-TANZ“

Anna: „Wann treffen wir uns das nächste Mal?“

Tom: „Von mir aus wieder direkt morgen früh um sieben.“

Mike: „Puh, morgen würde ich gerne noch mal ausschlafen. Ich habe heute noch bis 22 Uhr Volleyballtraining im Verein. Ist es denn zwingend notwendig, morgen schon wieder zu üben?“