

| 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 Lehrzuspil 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 | | |