

Sport auf Lehramt - Sportlichkeit

Beitrag von „kecks“ vom 27. Februar 2013 16:55

kenne nur den bayerischen test und den in köln, und beide sind wirklich nicht ohne. wenn du das bestehst, dann bist du in jedem fall auch gut genug körperlich gerüstet für das studium. gefragt sind dort eh eher allrounder, keine spezialisierten leistungssportler (außer du bist spezialist einer allrounddisziplin wie ringen, zehnkampf, sprint, turnen, gewichtheben... die können meist eh alles gut). von vorteil sind vor allem bewegungstalent (schnell neue bewegungsmuster erlernen können) und ein wenig schnellkraft. letzteres aber kein muss. ausdauer ist einzig eine frage des trainings für ein paar wochen. mit turnen und schwimmen sollte man frühzeitig mit der vorbereitung beginnen. außerdem ist die belastung am testtag nicht zu unterschätzen; intensives training und eine erholungswoche mit wenig programm direkt davor sind sinnvoll (vorbereitung wie auf einen wettkampfhöhepunkt sozusagen, ruhig mit planung über ein halbes jahr-jahr, je nach verfassung/trainingszustand).