

Eignungsprüfung an der Deutschen Sporthochschule Köln: Erfahrungsbericht

Zweimal im Jahr zieht es wieder viele Schulabsolventen nach Köln zur Eignungsprüfung der Deutschen Sporthochschule. Ein Sport Studium ist der Traum von vielen. Immerhin kann man mit so einem Studium sein Hobby zum Beruf machen und das meist lukrativer **als es in der Fitness Branche üblich ist**. Zumal man natürlich noch einiges mehr, als im nur Fitnessbereich zu arbeiten mit einem Sportstudium machen kann. Doch bevor es mit dem Studium los gehen kann, gilt es eine Hürde zu nehmen, die nicht jeder bewältigt. Die Sporteignungsprüfung.

Jede Universität hat eine etwas veränderte Eignungsprüfung. Herauszufinden, wer welche Prüfung anerkennt, ist gar nicht so einfach. Fakt ist aber, dass die Eignungsprüfung der Spoho in Köln fast überall anerkannt wird. So ist der Andrang jedes Jahr umso größer, da auch viele Teilnehmer dort sind, deren Ziel es gar nicht ist, an der Sporthochschule Köln zu studieren.

Persönlicher Erfahrungsbericht und Tipps zur Eignungsprüfung in Köln

Vorbereitung auf die Prüfung

Ein solcher Test sollte vorbereitet sein, immerhin geht es um die eigene Zukunft und fast niemand ist in allen Sportarten gut. Doch genau das ist es, was gefragt ist. Gesucht werden keine Profi Fußballer, keine Leistungsturner, sondern Allrounder, eben diejenigen, die später in der Lage sein sollen, ein Sportstudium mit all seinen Facetten zu meistern.

Es gibt viele Angebote, sich vorzubereiten. Zuerst einmal muss man jedoch für sich selbst herausfinden, wo die persönlichen Schwächen liegen.

Hier einmal das Anforderungsprofil im Überblick:

Turnen

Boden: Rolle vorwärts aus dem parallelen Stand-direktes Aufstehen ohne Hände, Stecksprung mit 1/2 Schraube, Rolle rückwärts in den Handstand/Hockstütz/Felgrolle, Handstand aufschwingen mit oder ohne abrollen, Rad

Reck: Aufschwung, Umschwung, Unterschwingung,

Männer: 5 **Klimmzüge**

Frauen: 5x **an den Ringen hin und her schaukeln in angezogener Klimmzughaltung**

Pferd: Hocksprung über das Pferd(quer) mit kurzem Aufstützen, Sprungbrett Abstand: 1,10m, Höhe: Männer 1,25m Frauen: 1,20m

Schwimmen

Zeitschwimmen: Kraulschwimmen - Männer: 1:40 Min. , Frauen: 1:48 Min.

Brustschwimmen - Männer: 1:50 Min., Frauen: 2:00 Min.

Technikdemonstration: Brust und Kraul

Streckentauchen: 20m

Kopfsprung vom 1m Brett: getreckt eintauchen zwischen 45° und 90°

Leichtathletik:

Kugelstoßen: Männer: 7,60m mit 7,25 Kg, Frauen: 6,75m mit 4 Kg

Hochsprung: Männer: 1,40m, Frauen: 1,20m

100 m Sprint: Männer: 13,4 Sekunden, Frauen: 15,5 Sekunden

Manschaftsspiele: Wahl aus: Fußball, Handball, Volleyball, Hockey, Basketball; es werden 4 Kriterien bewertet.(4 mögliche Defizite)

Rückschlagspiele: Wahl aus Badminton, Tennis, Tischtennis; es werden 4 Kriterien bewertet.(4 mögliche Defizite)

Finale: Männer: 3000 m Lauf in 13 Minuten, Frauen 2000m Lauf in 10 Minuten

Insgesamt kann man sich somit theoretische 20 Defizite einhandeln. Ein einziges ist erlaubt. Hat man sein zweites bekommen, darf man den Test nicht fortsetzen. Eine Ausnahme gibt es für Kader-Athleten, mit einem speziellen Antrag können diese den Test auch mit zwei Defiziten bestehen. Spätestens beim dritten ist aber auch hier Schluss.

Klingt zunächst etwas nach Sportabzeichen, aber gerade was Technik angeht, wird teilweise sehr genau gesiebt. Außerdem werden alle Anforderungen an einem Tag gefordert. Das bedeutet, es geht von einer Sportart zur nächsten. Auch gut trainierte Sportler, die von den Anforderungen nicht gerade geschockt sind, sollten den Test nicht unterschätzen.

Ist klar, woran es zu arbeiten gilt, hat man verschiedene Möglichkeiten. Zum Einen kann man natürlich alleine trainieren. Bei Sportarten, in denen es um blanke Zahlenwerte geht, ist das natürlich eine Option. Gerade jedoch im Schwimmen oder Kugelstoßen z.B. sollte aber schon einmal jemand auf die Technik schauen. Hier wird teilweise sehr genau hingeschaut, doch dazu später mehr. Zum Anderen sollte man, wenn man die Möglichkeit hat, die lokalen Vereine abklappern. Meist wird man auch ohne Mitgliedschaft freundlich aufgenommen und darf ein paar Einheiten mit trainieren. Das funktioniert in der Kleinstadt meist besser als in der Großstadt.

Eine weitere Möglichkeit stellt eine professionelle Vorbereitung auf die Eignungsprüfung dar, die sich aber meist auch gut bezahlen lässt. Die Sett Sports Academy bietet z.B. solche regelrechten Vorbereitungscamps an. Das Ganze ist hoch professionell, beinhaltet persönliches Coaching, Videoanalysen und Co., hat aber mit rund 1500 Euro auch seinen Preis. Es gibt deutschlandweit noch weitere Angebote, sodass jemand, der sich gerne auf diese Art und Weise vorbereiten möchte, immer in seiner Nähe die Möglichkeit hat, ein Kompaktseminar zu besuchen.

Meine eigene Vorbereitung

Ich persönlich habe mich in erster Linie alleine auf den Test vorbereitet. Begonnen habe ich mit der Vorbereitung etwa 2 1/2 Monate vor dem Test. Da ich Kampfsportler bin (Karate und Kickboxen aktuell, aber auch Erfahrungen im Taekwondo und MMA) und außerdem gerne Akrobatik betreibe, habe ich eigentlich eine gute Körperspannung und ein gewisses Bewegungstalent. Außerdem habe ich früher im Verein auch auf Wettkämpfen geschwommen. Die Dinge, die den meisten anderen wohl eher Probleme bereiten, stellen für mich also das geringste Problem da.

Meine Schwächen sind eher im Ballsport und Leichtathletik Bereich angesiedelt. Kugelstoßen, Hochsprung und Sprint waren zwar nach etwas Training kein Problem, der 3000m Lauf in 13 Minuten machte mir allerdings Kopfschmerzen. Ich bin einfach kein Läufer Typ. Ausdauerbelastungen enden bei mir am liebsten nach ca. 3 Minuten. Dann auch gerne etwas intensiver. Gerne Laufe ich auch mal eine Stunde entspannt vor mich hin, aber die 3000m blieben meine größte Schwäche. Und genau in dieser Disziplin darf man sich natürlich kein Defizit erlauben.

Mein Training für den 3000m Lauf habe ich aus zeit-technischen Gründen immer vor dem Krafttraining durchgeführt. Das ist gewiss nicht die eleganteste Lösung, aber neben der Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann, Krafttraining, Kickboxen, Karate und Akrobatik bleibt an anderer Stelle nicht so viel Zeit. Und mein Ehrgeiz sagte mir, dass ich das auch schaffe, ohne die anderen Dinge zu weit hinten an zu stellen. Ich habe einfach immer im Wechsel **Tabata Intervalle** durchgeführt und einen 3000m Test gemacht. Wo ich anfänglich nach 2200m bei sogar noch zu langsamen Tempo aufgeben musste, habe ich die 3000m Strecke im Training dann auch ein paar Mal unter 13 Minuten geschafft. Ob das für die Prüfung dann auch nach der ganzen anderen Belastung gereicht hat? Dazu später mehr.

Für das Kugelstoßen habe ich mir extra eine 7,25 Kg Kugel auf eBay gekauft. Nach etwas üben waren die 7,60m keine Herausforderung. Da ich aufgrund meiner Vereinstätigkeit auch einen Hallenschlüssel habe, konnte ich immerhin alle Sachen einmal vorher ausprobieren und etwas üben. Na dann kann es ja eigentlich los gehen!

Der Prüfungstag

Es ist der 23.05.2013. Ich habe nicht besonders viel geschlafen. Für diesen Tag habe ich frei bekommen, am Tag vorher noch bis 20 Uhr gearbeitet und auch am Abend von 19 bis 20 Uhr noch einen Rückenkurs gegeben. Immerhin habe ich am Sonntag davor das letzte Mal Sport gemacht. Das sollte meiner körperlichen Leistungsfähigkeit am heutigen Tag X zu gute kommen.

Leider konnte ich nicht so gut schlafen, denn ein bisschen nervös bin ich schon. Auch wenn ich eigentlich das Gefühl habe, ausreichend geübt zu haben. Ich stehe um 3:45 an diesem Morgen auf. Mein Wecker war für 4 Uhr gestellt. Ins Bett gelegt habe ich mich gegen 21:30, ob und wie lange ich wirklich geschlafen habe weiß ich nicht.

Nach dem Duschen und Frühstück geht es um 4:15 los von Versmold nach Köln. Ca. 190 Km fahrt, ein bisschen Puffer habe ich mit einberechnet, um 6:30 soll der Check-In sein; im Gepäck sind Sporthose, Rashguard, T-Shirt, Badehose, Laufschuhe, Spikes, ein Badminton Schläger und natürlich die Einladung und der Personalausweis. Etwas eigenes zu Essen habe ich nicht mitgenommen, es wurde angekündigt, dass es kostenlos Bananen und Äpfel gibt – das reicht mir, immerhin mache ich die ganze Zeit Sport, da bleibt keine Zeit zum Magen voll schlagen.

Um Punkt 6:30 komme ich in Köln an der Sporthochschule an, gut dass ich den Puffer mit

eingerechnet habe. Ich stelle mich in die Schlange der Gruppe 2. Nach etwa 10 Minuten darf ich meinen Ausweis vorzeigen, bin registriert und begeben mich in den um die Ecke gelegenen Hörsaal 2. Dort läuft bereits ein Film, der zeigt, was es alles Besonderes an der Spoho gibt. Halb 8 stellten sich dann die für die Organisation Verantwortlichen vor. Wichtig waren letzten Endes vor allem die Studenten, die die Gruppe betreuten und die Gruppenleiterin. Wir sind Gruppe 2 „Mannschaftsspiele“, wie unsere erste Disziplin lautet. Oder auch die rote Gruppe, unschwer zu erkennen an dem roten Shirt der Gruppenleiterin und dem roten Schild, dem wir den Rest des Tages folgen sollten. Nach einer kurzen Motivation mit La-Ola-Welle und Festlegung eines motivierenden Gröhl-Spruches vor jeder Disziplin, teilt sich die Gruppe auch schon in die unterschiedlichen Mannschaftssportarten auf. Ich folge also den anderen, die Fußball gewählt hatten in die entsprechende Halle.

Station 1: Mannschaftsspiele/Fußball

Um etwa 8 Uhr geht es dann auch los. Ich bin nicht als erstes dran und kann mir erst einmal anschauen, wie die anderen so spielen. Aber leider auch, wie bereits zwei Mitstreiter ihr erstes Defizit kassieren. Wie gerechtfertigt das war, kann ich nicht beurteilen, ich kann selbst nicht gut Fußball spielen, ich bin einfach kein Ballsportler.

Im dritten Durchgang muss ich dann auch auf den Platz. Wir beginnen mit einfachem zupassen und freier Bewegung durch den Raum. Ball stoppen, direkte Pässe und intelligenten Stand zum Ball wollen Sie sehen. Dann geht es in ein kleines Spiel. Ich stelle mich in die Position des Linksverteidigers. Immerhin kann ich in der Verteidigung nicht so negativ auffallen. Und der Plan geht auf, ich kann einige Tore verhindern, und habe eigentlich kaum Patzer gehabt. Gegen Ende kann ich aus der Situation heraus sogar zwei Tore erzielen. Das hat gereicht – kein Defizit in meiner Angstdisziplin.

Wir begeben uns wieder zurück in das Foyer, in dem die Anmeldung stattfand und treffen die wieder, die die anderen Sportarten gewählt haben. Alle, die noch dabei sind, werden verlesen und die Anwesenheit geprüft. Erst die mit einem Defizit, dann die mit keinem. Zum Glück gehöre ich zum zweiten Stapel.

Station 2: Turnen

Als nächstes geht es zum Turnen. Das sollte eigentlich kein Problem werden. Es geht los mit dem Bodenturnen. Ich bin als fünftes dran. Die vier vor mir haben jeweils in Defizit bekommen. Trotzdem, ich ziehe die Kür einfach flüssig an einem Stück durch und es klappt alles soweit. Einen Schritt weiter. Anscheinend sah es auch noch ganz gut aus, denn von den Folgenden werde ich des öfteren nach letzten Tipps gefragt. Wichtig ist, dass die Sachen wirklich sauber und möglichst auf einer Linie sind. Ein Rad mit krummen Beinen oder ein schiefer Handstand führen schnell zum Defizit.

Auf zum Reck. Das habe ich zwei Tage zuvor noch einmal auf dem Spielplatz geübt. Trotzdem trete ich beim Unterschwingen aus Versehen an die Stange. Ich will schon wieder zurück gehen, um meinen zweiten Versuch zu nutzen, doch scheinbar hat die Prüferin den kleinen Fehler nicht bemerkt. Geschafft. Glück gehabt.

Der Hocksprung ist wie erwartet kein Problem. Ich war allerdings erstaunt, wie viele von den Männern den Sprung nicht richtig geschafft haben und sich ein doch eher unnötiges Defizit eingefangen haben. Genauso die fünf Klimmzüge. Einige mussten hierbei echt kämpfen, der Großteil hat es aber geschafft. Hier finde ich sollte man sich aber Gedanken machen, ob man wirklich Sport

studieren will, wenn fünf(!) Klimmzüge eine Herausforderung darstellen.

Beim erneuten Treffen im Foyer ist die Gruppe schon deutlich geschrumpft. Ich weiß nicht genau, wie viele wir waren, ein kleiner Hörsaal voll, der Stapel ist aber deutlich geschrumpft.

Station 3: Rückschlagspiele/Badminton

Hier habe ich mich für Badminton entschieden. Das kann ich eigentlich ganz gut und spiele es auch immer mal wieder zum Spaß. Ich bin im zweiten Durchgang bereits dran und muss erstaunlicherweise nur knapp 10 Minuten spielen. Auf halbem Feld. Macht nicht viel Spaß, aber so habe ich etwas Energie sparen können. Andere wollen sie genauer sehen, da waren sie sich anscheinend noch nicht sicher. Auch Badminton ohne Defizit geschafft.

Nur wenige haben hier ein Defizit kassiert. Den ein oder anderen, vor allem weiblichen, Mitstreiter haben wir aber hier verloren.

Station 4: Schwimmen

Nach dem Umziehen und dem erneuten Weg und der Überprüfung im Foyer finde ich mich in der ein paar Hallen weiter gelegenen Schwimmhalle wieder. Streckentauchen ist die erste Disziplin. 20 Meter, Startsprung vom Block ist erlaubt. Keine echte Herausforderung. Das haben eigentlich alle geschafft. Danach geht es zur Technikdemonstration. Hier wird kräftig gesiebt. Als ehemaliger Wettkampfschwimmer habe ich damit kein Problem, aber auch einige, bei denen ich persönlich denke, dass das noch in Ordnung geht, fallen durch.

Den Kopfsprung vergeige ich im ersten Versuch. Überschlagen. Verdammt, das wäre ein unnötiges Defizit. Gerade da ich in meiner Freizeit auch gerne mal zum Turmspringen das Schwimmbad aufsuche und da ganz andere Sachen als Kopfsprünge mache. Im zweiten Versuch habe ich mich aber anscheinend an die butterweichen Bretter gewöhnt. Alles gut, geschafft.

Das Zeitschwimmen will ich gemäßigt angehen lassen. Nicht zu viel Energie verschwenden. 1:40 sollten keine Herausforderung für einen ehemaligen Wettkämpfer sein. Damals bin ich die 100m Kraul in unter 1 Minute geschwommen. Als ich ankomme zeigt dir Uhr 1:10 Minuten. Gar nicht so schlecht, dafür, dass ich ewig nicht mehr auf Zeit geschwommen bin. Aber unnötig Energie verschwendet, meine Beine zittern ein wenig, meine Schultern tun weh. Hoffentlich beruhigt sich das, vor allem, wenn es zur Leichtathletik geht.

Es geht wieder ins Foyer, wir sollen uns doch bitte beeilen. Wir sind deutlich weniger. Schwimmen und Turnen haben wohl viele nach Hause geschickt.

Station 5: Leichtathletik

Diese Disziplin findet in dem Prunkstück der Sporthochschule Köln statt. Die Leichtathletik Halle. Überdachter Tartan Boden mit kleinem Fitnessstudio, Sprintbahnen, Hochsprung- Stabhochsprung- und Kugelstoßanlage. Besser kann man es als Student wohl kaum haben. Ich bin im Kugelstoßen direkt als zweites dran. Ich mache mir ein wenig Gedanken, ob das denn noch gut geht nach dem Schwimmen. Ich befördere die Kugel mit einem Urschrei auf knapp 8 Meter, keine Bestleistung, aber es reicht. Das ging schnell.

Beim Hochsprung haben wir einen Probesprung. Da ich mit rechts abspringe, kann ich sogar mehrmals springen. Zum Glück eigentlich. Zwei Probesprünge reiße ich die Latte mit dem Fuß. Man

das ist doch eigentlich gar nicht hoch. Im Training habe ich die Latte deutlich höher liegen gehabt. Der Prüfungssprung klappt aber beim ersten Versuch und das deutlich über der Latte.

Erst nach dem Sprung wird mir klar, dass ich mich damit ja für den Lauf qualifiziert habe. Denn bisher habe ich noch kein Defizit.

An dem Sprint muss ich noch teilnehmen, sonst bin ich trotzdem raus. Ich kämpfe mit einem inneren Konflikt zwischen sportlichem Ehrgeiz und Vernunft. Ich entscheide mich letzten Endes für die Vernunft und laufe den 100m „Sprint“ und gemütlichen 20 Sekunden. Ich will einfach kein Risiko mehr eingehen. Denn die Gefahr einer Zerrung, die hätte alles kaputt machen können besteht bei einer Maximalbelastung wie einem Sprint immer. Immerhin muss ich gleich noch 3000m Laufen. Und das ist die Disziplin vor der ich am meisten Angst habe.

Wir haben jetzt etwa 45 Minuten Pause. Ich esse, so wie ich es zwischen jeder Prüfung getan habe noch eine der gratis Bananen, jetzt zusätzlich noch einen Powerriegel und trinke etwas Apfelschorle.

Bei der Verlesung, wer jetzt noch am Lauf teilnehmen darf, hat sich die Zahl der Läufer gewaltig dezimiert. Wir sind vielleicht noch ein Drittel. Das bestätigt uns auch die Gruppenleiterin. Die Gruppe vom Vortag hat wohl besser abgeschnitten. Mir egal, ich bin noch dabei!

Finale: Der 3000m Lauf

3000m in 13 Minuten. Das ist ein Schnitt von 13,8 Km/h oder eine Rundenzeit im Stadion von 1:44. Eigentlich gar nicht so schwer. Zumindest für die Ausdauerathleten unter uns. Wie ich anfangs erwähnt habe, habe ich die Zeit ein paar Mal im Training geschafft. Aber immer nur sehr knapp. 12:50 oder 12:55 waren meine Zeiten. Nach dem langen Tag wird das wohl sehr hart. Ich bin nervös und kaum ansprechbar.

Ich schreibe mir die Rundenzeiten, die ich vorher zuhause schon ausgerechnet hatte auf meinen Unterarm, eine Stoppuhr habe ich in der rechten Hand. Wir dürfen jetzt noch einmal auf Toilette, bevor wir unsere Startnummern bekommen. Danach darf niemand mehr gehen. Ich mache davon Gebrauch. Nachdem wir unsere Taschen deponiert haben, bekommen wir unsere Startnummern zugeteilt. Diese enthalten einen elektronischen Chip, damit die Zeitmessung auch absolut abgesichert ist. Zusätzlich werden Kameraaufnahmen im Ziel gemacht. Der Lauf gilt übrigens nur als bestanden, wenn die Startnummer später wieder abgibt, oder sie für einen Euro kauft.

Nun stehen wir da im Stadion auf der Tartan Bahn. Ich habe vorher jemanden ausgemacht, der ziemlich sicher etwa 12:45 läuft. An ihn werde ich mich anheften. Der Startschuss fällt. Ich merke, wie mir der Schlafmangel und der lange Tag in den Knochen sitzt. Doch ich bleibe im Windschatten meines Vordermanns und halte ganz gut mit. Nach etwa 8-9 Minuten wäre ich am liebsten stehen geblieben. Doch die „dem Vordermann folgen“-Taktik geht auf. Bis auf die letzte Runde bleibe ich hinter ihm. In der letzten Runde werden wir noch einmal besonders von den Studenten angefeuert. Die Letzten Meter tun weh, ich versuche auf den letzten 200 Meter etwas, das sich wie ein Sprint anfühlt, aber wohl nicht danach aussieht. Die Ziellinie. Endlich. Die Eignungsprüfung der Sporthochschule Köln ist bestanden. Mir ist ein wenig schwindelig. Ich schaue, nachdem ich wieder etwas atmen kann auf meine Stoppuhr und sie zeigt 12:47; der Student der die letzten Meter mit mir mit gelaufen ist, sagte, ich sei wohl bei etwas unter 12:30 über die Ziellinie gelaufen. Erstaunlich, was so eine Situation dann doch noch aus einem raus holen kann.

Wenn man nicht all zu weit von der geforderten Zeit entfernt ist, schafft diesen Lauf glaube ich fast jeder. Einfach, weil die Atmosphäre so motivierend ist und auch die Studenten ihr Bestes geben, um nicht noch jemanden auf den letzten Metern zu verlieren.

Vielen Dank auf jeden Fall an alle Mitwirkenden der Spoho für diesen anstrengenden aber doch tollen Tag.

Geschafft, dem Studium steht nichts mehr im Wege.

Artikelbildquelle: Pressematerial der Dshs Köln