



Ausbildung – Vorbereitungskurse

Fachdossier Bewegung und Sport

Niveau I und II

Anforderungen im Fachbereich Bewegung und Sport für die Eintrittsprüfung
Niveau I und II an die Pädagogische Hochschule Luzern (PHLU)

Änderungskontrolle

Version	Datum	Visum	Bemerkung zur Art der Änderung
11/18	16.11.2018	Flavio Serino	Aktualisierung Prüfungsreglement / Layout

www.phlu.ch/vorbereitungskurse

PH Luzern · Pädagogische Hochschule Luzern
Ausbildung
Vorbereitungskurse
Pfistergasse 20 · Postfach 7660 · 6000 Luzern 7
T +41 (0)41 228 72 16 (ab 11.12.2018 +41 (0)41 203 01 35)
bruno.rihs@phlu.ch · www.phlu.ch

Flavio Serino

Inhaltsverzeichnis

1	Lernziele	4
2	Prüfungsmodalitäten	4
3	Empfohlene Vorbereitung / Literatur	4
4	Inhalte	5
4.1	Tanz	5
4.2	Geräteturnen	5
4.3	Koordination	5
4.4	Ausdauer	5
5	Beurteilungskriterien und Bewertung	6
5.1	Tanz	6
5.2	Geräteturnen	6
5.3	Koordination	6
5.4	Ausdauer	6

Fachdossier Bewegung und Sport

1 Lernziele

- Die Studierenden erleben einen sportmotorischen Trainingsprozess und erkennen ihre persönlichen Fortschritte.
- Die Studierenden können sich rhythmisch zur Musik bewegen und selbständig eine Choreographie von 4x8 Schlägen zusammenstellen.
- Die Studierenden verbessern ihre allgemeinen motorischen Steuerungsfertigkeiten und können einen spezifischen Koordinationsparcours erfolgreich absolvieren.
- Die Studierenden verbessern ihr Körpergefühl beim Bewegen an Geräten insbesondere in Bezug auf Spannung und Entspannung und können einen Geräteparcours mit elementaren Turnelementen erfolgreich absolvieren.
- Die Studierenden verbessern ihre konditionellen Fertigkeiten im Bereich der Ausdauer.

2 Prüfungsmodalitäten

- In allen Disziplinen gibt es nur einen Versuch.
- Die Punkte jeder Disziplin (Tanz, Geräteturnen, Koordination, Ausdauer) werden zusammengezählt. Die Note entspricht dem gerundeten Durchschnitt dieser vier Disziplinen.
- Bei Wiederholung der Prüfung müssen alle Disziplinen mit einem Punktwert unter 4 nochmals gezeigt werden. Bei den übrigen Disziplinen werden die Werte der ursprünglichen Prüfung übernommen.

3 Empfohlene Vorbereitung / Literatur

- Bucher, W. et al. (2000). *Lehrmittel Sporterziehung Band 1-5*. Bern: ESK.
- Kursunterlagen auf Moodle
- Der Pflichtteil beim ‚Tanz‘ wird von den Dozenten als Video zur Verfügung gestellt.

4 Inhalte

4.1 Tanz

Der Tanz besteht aus einem Pflichtteil (4 x 8 Schläge) und einem frei gewählten Kürteil (4 x 8 Schläge). Die ganze Folge muss einmal wiederholt werden. Die ganze Tanzprüfung umfasst somit 16 x 8 Schläge. Der Tanz kann alleine oder zu zweit präsentiert werden.

4.2 Geräteturnen

Das Geräteturnen besteht aus einer zusammenhängenden Gerätebahn an vier Geräten und vorgegebenen Elementen:

- Minitramp: Hocksprung
- Schaukelringe: Beim 3. Vorschwung $\frac{1}{2}$ Drehung, Rückschwung $\frac{1}{2}$ Drehung, Vorschwung, Rückschwung zum Niedersprung
- Boden: Handstand abrollen, Rad
- Reck: Sprung zum Stütz, Drehung in den Sitz, Sitzumschwung, Sitzabschwung

4.3 Koordination

Die Koordination besteht aus einem zusammenhängenden Parcours an vier Stationen und vorgegebenen Übungen:

- Jonglieren: Mit 3 Bällen in 60“ möglichst viele zusammenhängende Ballwechsel
- Langbanklauf: In 40“ auf einer umgedrehten Langbank so oft wie möglich hin und her gehen. Es zählen nur Läufe über die volle Distanz der Bank mit einer korrekten Drehung (beide Füße berühren die Markierung 25 cm vor dem Bankende). Bei Berührung des Bodens oder der Eisenteile zählt der Lauf nicht und es muss an einem der beiden Bankenden wieder begonnen werden. Vorher gültige Läufe werden gezählt.
- Langbank-Prellen: Gleichzeitiges Prellen von zwei verschiedenen Bällen (1 Basketball, 1 Volleyball) in aufrechter Körperhaltung. Beginn vor Langbank, über Bank gehen und gleichzeitiges Prellen, nach der Langbank 180°-Drehung um die Längsachse, wobei die Bälle auf der ursprünglichen Seite bleiben (Handwechsel), prellend zurück über die Langbank gehen.
- Kernwurf: Mit einem Handball mittels Überkopfwurf ans Basketballbrett werfen – 360° Drehung um die Längsachse – fangen (3-mal Drehung nach rechts, 3-mal Drehung nach links mit Wechsel der Wurfhand) Distanz ca. 3m

4.4 Ausdauer

Die Ausdauer besteht aus den beiden Bereichen Laufen und Schwimmen, wobei Schwimmen in die Teilbereiche 400m Schwimmen und Streckentauchen unterteilt wird.

- Laufen: 5km-Lauf auf LA-Bahn
- Schwimmen
 - 400m Freistil-Schwimmen
 - Streckentauchen

5 Beurteilungskriterien und Bewertung

5.1 Tanz

Beurteilungskriterien:

- Rhythmisierungsfähigkeit zur Musik
- Bewegungsqualität und Ausdruck
- Gestaltung des Kürteils
- Fehlerfreie Ausführung des gesamten Tanzes

Bewertung:

Pro Kriterium maximal 1.5 Punkte; Total 6.0 Punkte

5.2 Geräteturnen

Beurteilungskriterien:

- Bewegungsform (Technische Bewegungsausführung der einzelnen Kernbewegungen)
- Bewegungskoordination (Spannung und Körperbeherrschung, Dynamik und Fluss)
- Bewegungsgestaltung (Ausdruck und Eleganz)

Bewertung:

Pro Gerät maximal 1.5 Punkte; Total 6.0 Punkte

5.3 Koordination

Beurteilungskriterien:

- Korrekte Ausführung gemäss Beschrieb

Bewertung:

Pro Station maximal 1.5 Punkte; total 6.0 Punkte

- Jonglieren: 60 Ballwechsel = 1.5 Punkte / 40 = 1.0 Punkte / 20 = 0.5 Punkte
- Langbanklauf: Pro korrekter Länge mit Drehung 0.1 Punkte (max. 15 Längen)
- Langbank-Prellen: 1. Banklänge = 0.5 Punkte; Drehung mit Ball-Handwechsel = 0.5 Punkte; 2. Banklänge = 0.5 Punkte
- Kernwurf: Pro korrekt gefangenem Wurf mit richtiger Drehung 0.25 Punkte

5.4 Ausdauer

Bewertung Lauf:

- Männer 25' / Frauen 27'30" = 3.0
- Männer 27'30" / Frauen 30' = 2.5
- Männer 30' / Frauen 32'30" = 2.0
- Männer 32'30" / Frauen 35' = 1.5
- Männer 35' / Frauen 37'30" = 1.0
- Männer 37'30" / Frauen 40' = 0.5

Bewertung Schwimmen & Tauchen:

- Männer 09'00" / Frauen 09'45" = 1.5
- Männer 10'00" / Frauen 10'45" = 1.0
- Männer 11'00" / Frauen 11'45" = 0.5
- 25 m = 1.5
- 18 m = 1.0
- 10 m = 0.5