



Ausbildung – Vorbereitungskurse

Fachdossier Bewegung und Sport

Niveau I und II

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

Änderungskontrolle

Version	Datum	Visum	Bemerkung zur Art der Änderung
06/26	24.06.2026	Sylvie Florin	Aktualisierung Prüfungsreglement / Layout

www.phlu.ch/vorbereitungskurse

PH Luzern · Pädagogische Hochschule Luzern
Ausbildung
Vorbereitungskurse
Pfistergasse 20 · 6003 Luzern
+41 (0)41 203 01 44
bruno.zobrist@phlu.ch · www.phlu.ch

Sylvie Florin

Inhaltsverzeichnis

1	Lernziele.....	4
2	Prüfungsmodalitäten	4
3	Empfohlene Vorbereitung / Literatur	4
4	Inhalte.....	5
4.1	Tanz	5
4.2	Bewegen an Geräten	5
4.3	Koordination	5
4.4	Ausdauer	5
5	Beurteilungskriterien und Bewertung.....	6
5.1	Tanz	6
5.2	Bewegen an Geräten	6
5.3	Koordination	6
5.4	Ausdauer	7

Fachdossier Bewegung und Sport

1 Lernziele

Die Kandidatinnen und Kandidaten

- erleben einen sportmotorischen Trainingsprozess und erkennen ihre persönlichen Fortschritte. Sie verfügen über eine funktionelle Haltemuskulatur und Beweglichkeit, die schonendes und sicheres Sporttreiben ermöglicht.
- verbessern ihr Körpergefühl beim Bewegen an Geräten insbesondere in Bezug auf Spannung und Entspannung und können einen Geräteparcours mit elementaren Turnelementen erfolgreich absolvieren.
- verbessern ihre allgemeinen motorischen Steuerungsfertigkeiten und können einen spezifischen Koordinationsparcours erfolgreich absolvieren.
- können sich rhythmisch zur Musik bewegen, sich einfache Bewegungsabfolgen einprägen und selbständig eine Choreografie von 4x8 Zählzeiten zusammenstellen und präsentieren.
- verbessern durch selbständiges und regelmässiges Training ihre konditionellen Fertigkeiten im Bereich der Ausdauer.

2 Prüfungsmodalitäten

- In allen Disziplinen gibt es nur einen Versuch (Disziplinen: Tanz, Bewegen an Geräten, Koordination, Ausdauer)
- In jeder Disziplin kann man 12 Pkt. erreichen. Die Anzahl der erreichten Punkte dividiert durch 2 ergibt die Schlussnote in der jeweiligen Disziplin.
- Die Prüfungsnote setzt sich zusammen aus dem Durchschnitt der ungerundeten Noten in den 4 Disziplinen.
- Bei Wiederholung der Prüfung müssen alle Disziplinen mit einem Punktwert unter 8 (= Note 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
- webbasiertes Tanzlehrmittel www.dance360-school.ch

4 Inhalte

Die Prüfung besteht aus den vier Bereichen: Tanz, Gerätebahn, Koordination und Ausdauer.

4.1 Tanz

Auf dem webbasierten Tanzlehrmittel www.dance360-school.ch wird ein kleiner Tanz aus einer definierten Auswahl von Lernclips zusammengestellt. Die Tanzabfolge enthält einen vorgegebenen Pflichtteil (4x8 Zählzeiten) und einem anschliessenden Kürteil (4x8 Zählzeiten). Zwischen Pflicht- und Kürteil können maximal 1x8 Zählzeiten Übergangsschritte genutzt werden. Der Kürteil wird von den Kandidierenden aus einer vorgegebenen Liste ausgewählt und angekreuzt. Die gesamte Tanzabfolge besteht aus 8x8 Zählzeiten (ohne Übergangsschritte). Die Tanzabfolge wird zweimal in Folge präsentiert mit maximal 2x8 Zählzeiten Übergangsschritte dazwischen (= Pflichtteil- Kürteil- ggf. Übergangsschritte - Pflichtteil- Kürteil => 16x 8 Zählzeiten ohne Übergangsschritte)

- Angaben zum Pflichtteil und Auswahlliste des Kürteiles folgen zu Semesterbeginn.
- Präsentation einzeln oder zu zweit; Die Bewertung erfolgt stets einzeln.
Fehlt eine Person an der Prüfung der 2er Gruppe, präsentiert die anwesende Person die Tanzabfolge allein- ohne Anpassung.
- Spätestens am Prüfungstag muss die gewählte Kür in ausgedruckter Form vorliegen. Die abgegebene Fassung der Kür ist verbindlich
- Musik wird aus einer vorgegebenen Liste gewählt und zur Prüfung mitgebracht

4.2 Bewegen an Geräten

Der Geräteteil besteht aus einer zusammenhängenden Gerätebahn an vier Geräten und vorgegebenen Elementen:

- Minitramp: 2 Sprünge: a) Hocksprung und b) Stützsprung: Hockwende oder Rondat (Schwedenkasten quer)
- Schaukelringe: Beim 3. Vorschwung $\frac{1}{2}$ Drehung, Rückschwung $\frac{1}{2}$ Drehung, Vorschwung, Rückschwung zum Niedersprung
- Boden: Rolle vw, Aufschwung in den Handstand und zurück, Rad
- Reck: Felgaufschwung, Drehung in den Sitz, Sitzabschwung

4.3 Koordination

Der Koordinationsteil besteht aus einem zusammenhängenden Parcours an vier Stationen und vorgegebenen Übungen:

- **Jonglieren:** Mit 3 Bällen in 60 Sek. möglichst viele zusammenhängende Ballwechsel. Fällt ein Ball zu Boden, beginnt ein neuer Versuch. Der beste Versuch zählt nach Ablauf der 60 Sek.
- **Langbanklauf:** In 40 Sek. 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 mit 2-3 x gleichzeitigem Prellen, 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, am Ende erneut 2x gleichzeitiges Prellen.
- **Kernwurf mit einem Handball** ans Basketballbrett werfen (Gegenbein vorgestellt, Distanz ca. 3m). 360° Drehung um die Längsachse – Ball fangen (3-mal Drehung nach rechts, 3-mal Drehung nach links mit Wechsel der Wurfhand)

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: 20 Min. - Lauf auf LA-Bahn
- Schwimmen: 400m Freistil-Schwimmen und Streckentauchen

5 Beurteilungskriterien und Bewertung

5.1 Tanz

Bewertung: Fehlerfrei & im Takt der Musik (4Pkt.), Bewegungsqualität & Ausdruck (5Pkt.) Kürteil (3Pkt.)

Total 12 Punkte (erreichte Punkte dividiert durch 2 ergibt die Schlussnote)

Beurteilungskriterien:

- 2x fehlerfreie Ausführung des gesamten Tanzes (max. 2x8 Zählzeiten Übergangsschritte zwischen dem ersten und zweiten Durchgang), Bewegungsfluss
- Rhythmus: Bewegungen sind rhythmisch im Puls/Takt der Musik, Bewegungen korrekt rhythmisiert, auf «1» den Tanz beginnen
- Bewegungsqualität & Ausdruck: Bewegungsweite, Körperspannung, Style, Gestik
- Gestaltung des Kürteiles: Gesamteindruck, Schwierigkeit, Bewegungsvielfalt

5.2 Bewegen an Geräten

Bewertung: Pro Gerät max. 3 Punkte; Total 12 Punkte (erreichte Punkte dividiert durch 2 ergibt die Schlussnote)

Beurteilungskriterien:

- Bewegungsqualität (technisch korrektes Turnen der einzelnen Kernbewegungen)
- Bewegungsfluss (korrekter Ablauf, fließende Übergänge / ohne Pause des gesamten Bewegungsablaufes)
- Körperspannung und Körperbeherrschung
- Übungsschwierigkeit (benötigte Hilfestellungen)

5.3 Koordination

Bewertung: Pro Station max. 3 Punkte; total 12 Punkte (erreichte Punkte dividiert durch 2 ergibt die Schlussnote)

Beurteilungskriterien: Allgemein korrekte Ausführung gemäss Beschrieb

- Jonglieren: 60 Ballwechsel = 3 Punkte / 50 = 2.5 Punkte / 40 = 2 Punkte / 30 = 1.5 Punkte / 20 = 1 Punkt / 10 = 0.5 Punkte
- Langbanklauf: Pro korrekte Länge mit Drehung 0.2 Punkte (max. 15 Längen)
- Langbank-Prellen: Allgemein korrekte Ausführung in aufrechter Körperhaltung ohne Ballverlust: 1. Banklänge = 1 Punkt; Drehung mit Ball-Handwechsel = 1 Punkt; 2. Banklänge inkl. am Schluss noch 2x gleichzeitiges Prellen = 1 Punkt
- Kernwurf mit Handball: Pro korrekt geworfenen und gefangenen Wurf mit richtiger Drehung 0.5 Punkte. 3x Werfen & Fangen mit der rechten Hand inkl. Drehungen (1.5 Punkte), und 3x Werfen mit der linken Hand inkl. Drehungen (1.5 Punkte)

5.4 Ausdauer

Bewertung: Im Maximum 'Lauf & Schwimmen' sind 12 Punkte erreichbar

(erreichte Punkte dividiert durch 2 ergibt die Schlussnote)

20 Min. Lauf				400 m Schwimmen			
Männer		Frauen	Punkte	Männer		Frauen	Punkte
♂ 4100 m		3750 m	= 6.0	♂ 09'05"		♀ 09'45"	= 3
♂ 3750 m		3450 m	= 5.0	♂ 10'05"		♀ 10'45"	= 2
♂ 3450 m		3200 m	= 4.0	♂ 11'05"		♀ 11'45"	= 1
♂ 3200 m		2950 m	= 3.0	♂ über 11'05"		♀ über 11'45"	= 0.5
♂ 2950 m		2750 m	= 2.0	Streckentauchen			Punkte
♂ 2750m		2600m	= 1.0	25 m			= 3
♂ unter 2750m		unter 2600m	= 0.5	18 m			= 2
				10 m			= 1