

# Ausbildungs- und Prüfungsrichtlinien

---

für die fachdidaktische Ausbildung

---



TECHNISCHE  
UNIVERSITÄT  
DARMSTADT

für die Studiengänge

Joint Bachelor of Arts Sportwissenschaft

Bachelor of Science Sportwissenschaft

Lehramt an Gymnasien

Master of Education (Lehramt an beruflichen Schulen)

Master of Arts Sportmanagement

Stand: Oktober 2023

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>Ziele und Inhalte der sportpraktischen Ausbildungskurse</b> .....	<b>5</b>
<b>Prüfungs- und Studienleistungen</b> .....	<b>7</b>
<b>Basiskurse</b> .....	<b>8</b>
<b>Konditionelle Fähigkeiten</b> .....	<b>8</b>
Grundkurs Ausdauertraining .....	8
Grundkurs Krafttraining .....	10
Grundkurs Schnelligkeitstraining .....	11
<b>Fitness und Gesundheit</b> .....	<b>12</b>
Grundkurs Fitness- und Funktionsgymnastik .....	12
Grundkurs Gesundheitsorientierte Gymnastik .....	14
Aufbaukurs Vermittlung Gesundheitsorientierte Gymnastik.....	15
Grundkurs Wahrnehmungserziehung .....	17
<b>Spielen</b> .....	<b>18</b>
Grundkurs Kleine Spiele.....	18
<b>Mannschaftssport</b> .....	<b>19</b>
<b>Basketball</b> .....	<b>19</b>
Grundkurs Basketball .....	19
Aufbaukurs Vermittlung Basketball .....	21
Aufbaukurs Training Basketball.....	23
<b>Fußball</b> .....	<b>25</b>
Grundkurs Fußball .....	25
Aufbaukurs Training Fußball.....	28
Aufbaukurs Vermittlung Fußball .....	30
<b>Ultimate Frisbee</b> .....	<b>32</b>
Grundkurs Frisbee.....	32
Aufbaukurs Vermittlung Ultimate Frisbee.....	36
Aufbaukurs Training Ultimate Frisbee .....	38
<b>Handball</b> .....	<b>41</b>
Grundkurs Handball.....	41
Aufbaukurs Vermittlung Handball .....	45
Aufbaukurs Training Handball .....	48
<b>Hockey</b> .....	<b>51</b>
Grundkurs Hockey .....	51
Aufbaukurs Vermittlung Hockey.....	55
Aufbaukurs Training Hockey .....	58

<b>Volleyball .....</b>	<b>60</b>
Grundkurs Volleyball.....	60
Aufbaukurs Vermittlung Volleyball.....	63
Aufbaukurs Training Volleyball .....	65
<b>Individualsport .....</b>	<b>67</b>
<b>Gerätturnen.....</b>	<b>67</b>
Grundkurs Gerätturnen.....	67
Aufbaukurs Vermittlung Gerätturnen .....	78
Aufbaukurs Training Gerätturnen.....	80
<b>Gymnastik .....</b>	<b>90</b>
Grundkurs Rhythmische Gymnastik.....	90
Aufbaukurs Vermittlung Rhythmische Gymnastik.....	92
Aufbaukurs Training Rhythmische Gymnastik .....	95
<b>Leichtathletik .....</b>	<b>97</b>
Grundkurs Leichtathletik.....	97
Aufbaukurs Vermittlung Leichtathletik.....	102
Aufbaukurs Training Leichtathletik .....	105
<b>Schwimmen.....</b>	<b>109</b>
Grundkurs Schwimmen.....	109
Aufbaukurs Vermittlung Schwimmen .....	113
Aufbaukurs Training Schwimmen .....	118
<b>Tanz .....</b>	<b>121</b>
Grundkurs Tanz .....	121
Aufbaukurs Vermittlung Tanz.....	123
Aufbaukurs Training Tanz.....	125
<b>Freizeit- und Erlebnissportarten .....</b>	<b>127</b>
<b>Badminton.....</b>	<b>127</b>
Grundkurs Badminton.....	127
<b>Beachvolleyball .....</b>	<b>130</b>
Grundkurs Beachvolleyball.....	130
<b>Bergwandern.....</b>	<b>132</b>
Grundkurs Bergwandern .....	132
<b>Golf .....</b>	<b>134</b>
Grundkurs Golf .....	134
<b>Kitesurfen und SUP .....</b>	<b>135</b>
Grundkurs Kitesurfen und SUP.....	135

---

<b>Klettern</b> .....	<b>137</b>
Grundkurs Klettern .....	137
Aufbaukurs Vermittlung Klettern.....	139
<b>Mountainbike</b> .....	<b>141</b>
Grundkurs Mountainbike .....	141
Aufbaukurs Vermittlung Mountainbike.....	143
<b>Rudern</b> .....	<b>145</b>
Grundkurs Rudern .....	145
<b>Tennis</b> .....	<b>147</b>
Grundkurs Tennis .....	147
Aufbaukurs Vermittlung Schultennis .....	151
<b>Tischtennis</b> .....	<b>153</b>
Grundkurs Tischtennis .....	153
<b>Trampolinturnen</b> .....	<b>156</b>
Grundkurs Trampolinturnen .....	156
<b>Wellenreiten</b> .....	<b>158</b>
Grundkurs Wellenreiten .....	158
<b>Wintersport</b> .....	<b>161</b>
Grundkurs Wintersport .....	161
Aufbaukurs Vermittlung Snowboard.....	164
Aufbaukurs Vermittlung Ski Alpin .....	166
Grundkurs Skitour.....	168

# Ziele und Inhalte der sportpraktischen Ausbildungskurse

Ziel der sportpraktischen Ausbildung ist der Erwerb von Leistungs- und Demonstrationsfähigkeiten sowie didaktischer und trainingsmethodischer Kompetenzen in den sportartspezifischen und übergreifenden Bewegungsfeldern. Daher ist die Ausbildung inhaltlich in die Bereiche "Eigenrealisation und didaktisch-methodische Kompetenzen" (Grundkurs), "Vermittlung" (Aufbaukurs Vermittlung) und "Trainingsmethodik" (Aufbaukurs Training) differenziert. Inhaltlich haben die Veranstaltungen folgende Schwerpunkte:

- Grundkurs: Ausbildung der relevanten Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse in den jeweiligen Sportarten und Bewegungsfeldern
- Aufbaukurs V (Vermittlung): Ausbildung der didaktisch-methodischen Kompetenzen in den jeweiligen Sportarten und Bewegungsfeldern mit dem Schwerpunkt Unterricht bzw. Training.
- Aufbaukurs T (Training): Ausbildung der trainingsmethodischen Kompetenzen im Wettkampf- bzw. Leistungssport

Kursart	Ziele und Durchführung	Prüfungsinhalte
<b>Grundkurs</b> Voraussetzung: bestandene Sparteignungsprüfung	<b>Zielsetzung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausbildung motorischer und taktisch-kognitiver Fähigkeiten sowie der dazugehörigen Bewegungsfertigkeiten</li> <li>• Erwerb von Kenntnissen zur Vermittlung der Sportart bzw. des Bewegungsfeldes und Reflexion didaktisch-methodischer bzw. trainingsmethodischer Aspekte</li> <li>• Erwerb theoretischer Kenntnisse und interdisziplinäre Verknüpfung zu Teildisziplinen der Sportwissenschaft</li> </ul> <b>Durchführung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• exemplarische Durchführung der Kursstunden durch die Veranstaltungsleitung mit Darstellung verschiedener fachwissenschaftlicher Hintergründe sowie didaktischer und methodischer Ansätze des disziplinspezifischen Technik-, Taktik- und Konditionstrainings</li> <li>• Anleitung zum selbständigen Üben und Trainieren</li> </ul>	<b>Praktische Leistungsüberprüfung</b> Demonstrations-, Spielfähigkeits-, Leistungsfähigkeitsprüfung <b>Klausur</b> und/oder <b>Kolloquium</b> Überprüfung didaktisch-methodischer, trainingsmethodischer und fachwissenschaftlicher Kenntnisse

<p><b>Aufbaukurs Vermittlung (AKV)</b> Voraussetzung: bestandener GK in Sportart bzw. Bewegungsfeld</p>	<p><b>Zielsetzung</b> Erwerb fachspezifischer didaktisch-methodischer Handlungskompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung didaktisch-methodischer Kenntnisse, die bei der Vermittlung von disziplinspezifischen Bewegungsformen in schul-, kinder-, jugend- und freizeitsportlichen Bereichen relevant sind</li> <li>• Vertiefung der im Grundkurs erworbenen fachwissenschaftlichen Grundlagen als Basis für die fachspezifische unterrichtliche Handlungskompetenz</li> <li>• Übung und Reflexion im Bereich der Beobachtung, Planung, Durchführung und Auswertung von Sportunterricht und Training.</li> </ul> <p><b>Durchführung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in Rahmenbedingungen und Grundlagen der Unterrichtsplanung, -durchführung und -auswertung sowie Moderation der Lehrprobenauswertung durch die Veranstaltungsleitung</li> <li>• Vorbereitung, Durchführung und Auswertung von Lehrproben durch Studierende</li> </ul>	<p><b>Anfertigung eines schriftlichen Lehrprobenentwurfes</b> in Anlehnung an Vorschläge zur Erstellung von Unterrichtsentwürfen</p> <p><b>Durchführung einer exemplarischen Lehrprobe</b></p> <p><b>Problemlösungsorientierte Auswertung der Lehrprobe</b> (mündlich und/oder schriftliche Reflexion)</p>
<p><b>Aufbaukurs Training (AKT)</b> Voraussetzung: bestandener GK in der Sportart</p>	<p><b>Zielsetzung</b> Ausbildung disziplinspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten und Erwerb trainingsmethodischer Handlungskompetenz im Bezugsfeld des Wettkampf-/ Leistungssports:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung der im Grundkurs erworbenen Kenntnisse zu disziplinspezifischen trainings- und bewegungswissenschaftlichen Aspekten</li> <li>• Übung und Reflexion im Bereich der Trainingsplanung, -durchführung, -dokumentation und -auswertung</li> </ul> <p><b>Durchführung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemplarische Durchführung von Trainingseinheiten durch die Veranstaltungsleitung und/oder durch die Studierenden</li> <li>• Hilfestellungen bei der Planung, Durchführung, Dokumentation und Auswertung von Trainingsprozessen durch die Veranstaltungsleitung</li> </ul>	<p><b>Praktische Leistungsüberprüfung</b> in Anlehnung an disziplinspezifische Wettkampfsysteme</p> <p><b>Hausarbeit</b> zur Planung, Dokumentation und Auswertung von Trainingsprozessen</p>

---

# Prüfungs- und Studienleistungen

Jeder Kurs schließt mit Leistungsüberprüfungen ab, deren Anforderungen in den jeweiligen Kursbeschreibungen ausgewiesen sind. Die Abschlussnote ergibt sich im Allgemeinen aus dem arithmetischen Mittel der einzelnen Prüfungsteilnoten, sofern nicht auf eine andere Gewichtung der Teilnoten in der jeweiligen Kursbeschreibung hingewiesen wird.

Voraussetzung für die Anerkennung eines Kurses ist neben dem Erfüllen der entsprechenden Leistungsanforderungen die aktive und regelmäßige (mindestens 75%) Teilnahme.

# Basiskurse

## Konditionelle Fähigkeiten

### Grundkurs Ausdauertraining

#### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

#### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<p>Sammeln von Bewegungserfahrungen in den spezifischen Inhalten (Übungen und Spielformen) des Ausdauertrainings in folgenden Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• GA1/GA2/WSA/SA-Training</li><li>• submaximale und maximale Leistungstests</li><li>• spielerisches Ausdauertraining</li><li>• Techniktraining</li></ul>	<p>Erwerb grundlegender theoretischer Kenntnisse zur motorischen Fähigkeit Ausdauer:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Definitionen</li><li>• Strukturierungsansätze</li><li>• Einflussfaktoren</li><li>• Anpassungsprozesse</li><li>• Ernährung im Ausdauersport</li></ul> <p>Erwerb trainingsmethodischer Handlungskompetenzen im Bezugsfeld des Ausdauertrainings in folgenden Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trainingsmethoden und Steuerungsgrößen</li><li>• Periodisierung</li><li>• Testverfahren zur Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung</li><li>• unterschiedliche Zielgruppen (Nachwuchs-, Leistungs- und Hochleistungssportler)</li><li>• unterschiedliche Kontexte (Schul-, Vereins- und Fitness- und Gesundheitssport)</li><li>• unterschiedliche Sportarten (Ball-sport, cgs-Sportarten)</li><li>• Vermittlungswege im Techniktraining (Programmieren vs. Technikvariationstraining)</li></ul>	<p>Es wird Bezug zu folgenden sportwissenschaftlichen Teildisziplinen hergestellt:</p> <p><b>Trainingswissenschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeitstraining</li></ul> <p><b>Sportmedizin</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Physiologie der Energiebereitstellung</li><li>• Ernährung</li><li>• Übertraining und Immunsystem</li><li>• Leistungsdiagnostik</li></ul> <p><b>Sportpsychologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• psychologische Aspekte des Ausdauertrainings (mentale Trainingsformen)</li></ul> <p><b>Bewegungswissenschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Modelle des Bewegungslernens (Programmieren vs. Selbstorganisation)</li><li>• Gestaltung von Feedback</li></ul>



---

## ***Durchführung***

- Vermittlung der theoretischen und praktischen Inhalte durch die Kursleistung
- Erwerb von theoretischen Grundlagen durch Selbststudium mit Hilfe des Moodlekurses, Literaturrecherche etc.

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

Theorieprüfung (Klausur) über theoretische und praktische Inhalte des Kurses

Der Grundkurs Ausdauertraining ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Klausur mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurde.

# Grundkurs Krafttraining

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<p>Sammlung von Eigenerfahrung und Erwerb grundlegender Kenntnisse zur Ausführung von Kraftübungen in den Übungstypen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kraftübungen mit eigenem Körpergewicht</li><li>• Kraftübungen mit Zusatzgewichten (Langhantel, Kurzhantel u. ä.)</li><li>• Kraftübungen an Geräten</li><li>• Kraftübungen mit Kindern (spielerisches Krafttraining)</li></ul>	<p>Anregung/Aufforderung zur eigenständigen, vertiefenden Reflexionen in den Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zusammenhang von Anpassungszielen (Sportart-/Bewegungsspezifik und Art der Kraftfähigkeit), bio-physiologischen Bedingungen und Wahl der Trainingsmethode</li><li>• Zusammenhang von fokussierter Muskulatur, angestrebter Anpassungserscheinung und Übungsform bzw. Ausführungsvariante (Vermittlung biomechanischer Zusammenhänge von Muskelarbeit und Körperbewegung)</li></ul>	<p>Erwerb grundlegender theoretischer Kenntnisse zur motorischen Fähigkeit Kraft in den Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Begriffsbildung/Definition</li><li>• Strukturierung von Kraftfähigkeiten/Einflussfaktoren auf Kraftverhalten</li><li>• Physiologie (Muskelaufbau/ Morphologie, Muskelsteuerung/ Neurologie)</li><li>• Anatomie (Knochen/Gelenke/ Skelettmuskeln-Namen/Lage/ Funktion)</li><li>• Anpassungserscheinungen im Krafttraining (morphologisch, neuronal, biochemisch, hormonell, kardiovaskulär)</li><li>• Methoden im Krafttraining (Belastungsparameter, Trainingsprinzipien, Organisationsformen, Übungstypen)</li><li>• Krafttraining in spezifischen Anwendungsbereichen (Leistungs-/Gesundheitssport, Senioren-, Kinder- und Jugendtraining)</li></ul>

## *Durchführung*

- Durchführung von Kursstunden durch die Kursleitung und Übungsanleitungen im Krafttraining durch Studierende
- Erwerb von theoretischen Grundlagen durch Selbststudium mit Hilfe des Moodlekurses und Literaturempfehlungen

## *Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien*

- aktive Teilnahme an mindestens 75% der Veranstaltungen
- Kriterien für die Übungsanleitung: fachliche Erläuterung, Anleitung korrekter Ausführung, Demonstration
- Klausur über theoretische und praktische Inhalte des Kurses. Das Klausurergebnis bildet die Gesamtnote des Kurses zu 100%.

# Grundkurs Schnelligkeitstraining

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<p>Sammeln von Bewegungserfahrungen in den spezifischen Inhalten (Übungen und Spielformen) des elementaren und komplexen Schnelligkeitstrainings in folgenden Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaktionsschnelligkeit</li> <li>• Antizipationstraining</li> <li>• Handlungsschnelligkeit</li> <li>• elementare Frequenzschnelligkeit</li> <li>• elementare Aktionsschnelligkeit</li> <li>• Lauf- bzw. Sprinttechnik</li> <li>• Schnellkraftleistungen im Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (DVZ)</li> <li>• Schnelligkeitsausdauer</li> <li>• aktive Beweglichkeit</li> </ul>	<p>Erwerb grundlegender theoretischer Kenntnisse zur motorischen Fähigkeit Schnelligkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definitionen</li> <li>• Strukturierungsansätze</li> </ul> <p>Handlungskompetenzen im Bezugsfeld des Schnelligkeitstrainings in folgenden Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsmethoden und Steuerungsgrößen</li> <li>• Testverfahren zur Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung</li> <li>• Periodisierung</li> <li>• unterschiedliche Zielgruppen (Nachwuchs-, Leistungs- und Hochleistungssportler)</li> <li>• unterschiedliche Sportarten (Ballspiel, Kampfsport, egs-Sportarten)</li> <li>• Transfer von unspezifischem Training in komplexe Zielbewegungen</li> <li>• Problematik der Geschwindigkeitsbarriere</li> <li>• Vermittlungswege im Techniktraining (Programmieren vs. Technikvariationstraining)</li> </ul>	<p>Es wird Bezug zu folgenden sportwissenschaftlichen Teildisziplinen hergestellt:</p> <p><b>Trainingswissenschaft</b> Grundlagen Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Schnelligkeitstraining</p> <p><b>Sportmedizin</b> Überlastungsschäden in den Schnellkraftsportarten</p> <p><b>Sportpsychologie</b> psychologische Aspekte des Schnelligkeitstrainings (Fokussierung, Konzentration, Aufmerksamkeit, Motivation)</p> <p><b>Bewegungswissenschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelle des Bewegungslernens (Programmieren vs. Selbstorganisation)</li> <li>• Gestaltung von Feedback</li> </ul>

## *Durchführung*

- Vermittlung der theoretischen und praktischen Inhalte durch die Kursleitung
- Erwerb von theoretischen Grundlagen durch Selbststudium mit Hilfe des Moodlekurses

## *Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien*

- Theorieprüfung (Klausur) über theoretische und praktische Inhalte des Kurses
- Der Grundkurs Schnelligkeitstraining ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Klausur mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurde.

# Fitness und Gesundheit

## Grundkurs Fitness- und Funktionsgymnastik

### Teilnahmevoraussetzungen

erfolgreich bestandene Sporteignungsprüfung

### Unterrichtsziele

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<p>Erwerb von Kenntnissen und Fähigkeiten sowie Sammlung von Eigenerfahrung zur</p> <p>(A) Durchführung und Anleitung von Übungsformen zum funktionellen Training in den Bereichen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kräftigungsübungen</li><li>• Beweglichkeitsübungen (Dehnübungen)</li><li>• Stabilisierungsübungen</li><li>• Mobilisierungsübungen</li><li>• Koordinationsübungen</li><li>• Wahrnehmungsübungen</li><li>• Entspannungsübungen</li></ul> <p>(B) Durchführung von Diagnosen zur Ermittlung personenspezifisch vorliegender motorischer Parameter (Kraftfähigkeit, Beweglichkeitsfähigkeit, Körperstatik/Haltung u. a.)</p>	<p>Ziel des Kurses ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Kenntnissen und Fähigkeiten zur fachkompetenten Gestaltung und Durchführung eines gesundheitsorientierten Fitness- und Funktionstrainings (v. a. im Breiten- und Schulsport)</p> <p>Die Kursinhalte werden in enger Verzahnung mit sportmedizinischen und trainingswissenschaftlichen Wissensbeständen erarbeitet und sollen eine Grundlage für weiterführende Kurse bereitstellen.</p> <p>Die Studierenden sollen zu eigenständigen und vertiefenden Reflexionen angeregt werden hinsichtlich</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• der Anwendung allgemeiner trainingsmethodischer Wissensbestände unter den spezifischen Bedingungen eines auf Funktionalität und Gesundheit ausgerichteten Trainings,</li><li>• der Auswahl von Trainingsmethoden und Übungsformen für heterogene Zielgruppen bzw. bei stark divergierenden Leistungszuständen und Trainingszielen einzelner Teilnehmer.</li></ul>	<p>Erwerb grundlegender Kenntnisse zu Anwendungsfeld und Komponenten eines gesundheitsorientierten Fitness- und Funktionstrainings:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kennzeichnung des Anwendungsfeldes: Begriffsfassungen (Fitness, Funktion, Gesundheit, Ganzheitlichkeit u. a.), Lektorientierungen, Teilziele, Einsatzfelder, Zielgruppen u. a.</li><li>• Aufbau und Inhalte eines funktionellen Trainings:<ul style="list-style-type: none"><li>a) Organisation und Ziele von Auf- und Abwärmen, Hauptteil, Übungstypen u. a.</li><li>b) Ziele, Methoden und Übungsformen zum Training von Kraft-, Beweglichkeits-, Ausdauer- und Koordinationsfähigkeiten, je mit spezifischen Definitionen, Strukturierungen/Konzeptionierungen, physiologischen Grundlagen, Organisationstypen u. a.</li></ul></li><li>• Grundlagenwissen zu<ul style="list-style-type: none"><li>a) Wahrnehmungsfunktionen: innere/äußere Wahrnehmungsprozesse, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Kinästhetik, Propriozeption u. a.</li><li>b) Körperstatik, Dämpfungssystemen, Anatomie: Fuß-Knie-Wirbelsäule, muskuläre Balance, Stützmotorik, visuelle und taktile Analyse u. a.</li><li>c) Themenfeld Regeneration und Verletzung (Prophylaxe und Rehabilitation)</li><li>d) Aktivierungsregulation: Stress und Entspannungstechniken (z. B. Progressive Muskelrelaxation)</li></ul></li></ul>

---

## ***Durchführung***

- Durchführung aller Kursstunden durch die Kursleitung
- Erarbeitung bzw. Präsentation des Stoffes in Theorie und Praxis
- Erwerb von theoretischen Grundlagen durch Selbststudium mit Hilfe des Moodlekurses und Literaturempfehlungen

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

- aktive Teilnahme an mindestens 75% der Veranstaltungen
- Bearbeitung ausgewählter Aufgaben durch Studierende (zu theoretischen und/oder praktischen Inhalten)
- Klausur über theoretische und praktische Inhalte des Kurses. Das Klausurergebnis bildet die Gesamtnote des Kurses zu 100%.

# Grundkurs Gesundheitsorientierte Gymnastik

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sporteignungsprüfung

## *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung in grundlegende Methoden eines gesundheitsorientierten Fitness- und Funktionstrainings</li><li>• Einführung in Übungs- und Trainingsformen im gesundheitsorientierten Fitness- und Funktionstrainingstraining</li><li>• Vermittlungsprozesse für verschiedene Zielgruppen planen, durchführen und auswerten können</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen, Verstehen und Anwenden verschiedener Konzepte</li><li>• Verknüpfung von Primär- und Sekundärprävention in Theorie und Praxis</li><li>• Unterrichtsplanung und -durchführung mit verschiedenen didaktisch-methodischen Schwerpunkten im Kontext verschiedener Zielsetzungen und Anwendungsbereiche (Gesundheitszentren, Fitnessstudios, Schule und Vereine)</li><li>• Trainings- und Übungsformen (z. B. Grundübungen, Rückenschule, Testverfahren, Präventionsprogramme)</li><li>• Diagnose und Therapie von muskulären Dysbalancen</li><li>• Nutzen unterschiedlicher Hilfsmittel bei der Vermittlung (Fitness-Apps, Fitness-Tracker usw.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bewegungswissenschaftliche, trainingswissenschaftliche und sportmedizinische Grundlagen zum Erlernen und Trainieren der Übungs- und Trainingsformen im gesundheitsorientierten Fitness- und Funktionstraining</li><li>• Reflexion von Stärken und Schwächen unterschiedlicher Vermittlungskonzepte der Sportdidaktik im Zusammenhang mit unterschiedlichen Zielperspektiven im gesundheitsorientierten Fitness- und Funktionstraining</li></ul>

## *Durchführung*

- Durchführung von Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- Referate durch Studierende

## *Prüfungsinhalte und -kriterien*

**Klausur** über die Kursinhalte

Die **Referate** müssen den formalen Kriterien einer wissenschaftlichen Arbeit genügen und werden nach den Kriterien „Inhalt“ (Bezug zum vergebenen Thema) und „Form“ (Gliederung und Aufbau) bewertet.

Der **Grundkurs** ist erfolgreich abgeschlossen, wenn Referat und Klausur mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# Aufbaukurs Vermittlung Gesundheitsorientierte Gymnastik

## *Teilnahmevoraussetzungen*

Grundkurs Funktionsgymnastik und Grundkurs Gesundheitsorientierte Gymnastik

## *Unterrichtsinhalte*

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholung und Vertiefung grundlegender Methoden eines gesundheits- und fitnessorientierten Funktionstrainings</li><li>• Vertiefende Beschäftigung mit Übungs- und Trainingsformen im gesundheits- und fitnessorientierten Funktionstraining</li><li>• Vermittlungsprozesse für verschiedene Zielgruppen planen, durchführen und auswerten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen, Verstehen und Anwenden von Konzepten der gesundheitsorientierten Gymnastik</li><li>• Unterrichtsplanung, -durchführung und -auswertung mit verschiedenen didaktisch-methodischen Schwerpunkten im Kontext verschiedener Zielorientierungen und Ausübungsbereiche:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Rückenschule (präventiv und sekundärpräventiv)</li><li>▪ Yoga/Medical Yoga</li><li>▪ Pilates/Pilates Reha-Konzept</li><li>▪ Functional Training u. a. TRX</li><li>▪ Gerätetraining (präventiv/rehabilitativ)</li><li>▪ Fuß-Unterschenkel, Hüft-Becken Region (Lendenwirbelsäule), Brust/Halswirbelsäule bzw. Schulter</li><li>▪ Cardiotraining</li><li>▪ sportspezifisches Aufbaustraining (z. B. Fußball, Basketball usw.)</li></ul></li><li>• Nutzen unterschiedlicher Hilfsmittel bei der Vermittlung (z. B. Fitness-Apps, Fitness-Tracker)</li><li>• Verknüpfung von Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention in Theorie und Praxis</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bewegungswissenschaftliche, trainingswissenschaftliche und sportmedizinische Grundlagen zum Erlernen und Durchführen der Übungs- und Trainingsformen im gesundheits- und fitnessorientierten Funktionstraining</li><li>• Reflexion von Stärken und Schwächen unterschiedlicher Vermittlungskonzepte der Sportdidaktik im Zusammenhang mit unterschiedlichen Zielperspektiven im gesundheitsorientierten Fitness- und Funktionstraining</li></ul>

## *Durchführung*

- Durchführung von Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- Lehrproben und Referate durch Studierende mit problemlösungsorientierter Auswertung der Lehrprobe

---

## ***Prüfungsinhalte und -kriterien***

### *Lehrprobe:*

Im Rahmen einer Lehrprobe soll die Lehrkraftrolle vor einer Gruppe eingenommen werden und ein gewähltes Vermittlungskonzept auf ein konkretes Thema angewandt werden. Gegenstand einer gemeinsamen Reflexion und der Bewertung sind die Bereiche „Inhalt“ (Wurde die zu vermittelnde Thematik getroffen?), „Methodik“ (Wurden die Inhalte/Lernschritte gelungen aufgebaut und durchgeführt?) und „Verhalten“ (Stellung zur Gruppe, Ansprache, Korrekturen, Motivation).

### *Lehrprobenentwurf:*

Der Lehrprobenentwurf muss den formalen Kriterien einer wissenschaftlichen Arbeit genügen und fachdidaktische Planungsgrößen (Bedingungsanalyse, didaktische Analyse, Sachanalyse, methodische Analyse, Auswertung) angemessen berücksichtigen.

Der Aufbaukurs Vermittlung ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Lehrprobe und der Lehrprobenentwurf inkl. Lehrprobenauswertung/Reflexion mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.



# Grundkurs Wahrnehmungserziehung

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

## *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Körpererfahrung, Sensibilisierung und Körperbewusstsein</li><li>• Aufbau und Korrektur der Haltung</li><li>• Sinnesschulung (Tasten, Spüren, Hören, Sehen, Riechen)</li><li>• Raumorientierung, Differenzierung in privaten, persönlichen Raum und Umgebungsraum</li><li>• Grundformen der Bewegung und ihre Variationsmöglichkeiten unter den Aspekten Zeit, Kraft, Dynamik</li><li>• Wahrnehmung der Atmung und ihres Einflusses auf das Bewegungsverhalten und psychische Befinden</li><li>• Gehirnjogging</li><li>• Wirbelsäulentherapieformen</li><li>• Improvisation</li><li>• Umgang mit verschiedenen Rhythmen, Einsatz von Körper und Klanginstrumenten</li><li>• Koordinationsübungen</li><li>• Placement</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vermittlung und Reflexion von Kommunikationstechniken</li><li>• Anleitung zur Improvisation</li><li>• Gehirnleistungstraining</li><li>• Beobachten, Bewusstmachen, Reflektieren von Bewegung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Definition und Bedeutung von Wahrnehmung</li><li>• Aufbau und Funktion der Sinnesorgane</li><li>• Aufbau und Funktion der Wirbelsäule</li><li>• Aufbau und Funktion der Lunge</li><li>• Mechanik der Atmung</li><li>• Aufbau und Funktion des Gehirns</li><li>• Aromatherapie, Schüssler-salze, Homöopathie</li></ul>

## *Durchführung*

- Die Durchführung aller Kursstunden erfolgt durch die Kursleitung.
- Die Ausbildungsinhalte werden u. a. mit Hilfe der zur Verfügung gestellten „Unterrichtsmaterialien für den Grundkurs Wahrnehmungserziehung“ sowie der im Kurs bekannt gegebenen weiterführenden Literatur erarbeitet.

## *Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien*

1. Regelmäßige Teilnahme (mindestens 75% aktive Teilnahme). Die aktive Teilnahme fließt mit 50% in die Endnote ein. Es wird die Quantität und Qualität der Mitarbeit bewertet: Aufmerksamkeit, Körpereinsatz, Kreativität, Teamfähigkeit, mündliche Beiträge.
2. Kolloquium zu den Ausbildungsinhalten: 50%

Der Grundkurs Wahrnehmungserziehung ist erfolgreich abgeschlossen, wenn alle Teilnoten mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# Spiele

## Grundkurs Kleine Spiele

### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<p>Erwerb von Kenntnissen und Fähigkeiten sowie Sammlung von Eigenerfahrung zur</p> <p>(A) Durchführung und Anleitung von Übungsformen zu Kleinen Spielen wie z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernspiele</li><li>• Kooperationsspiele</li><li>• Rauf- und Rangelspiele</li><li>• Lauf- und Staffelspiele</li><li>• Koordinationsspiele</li><li>• alternative Rückschlagspiele</li><li>• alternative Sportspiele</li><li>• kleine (Lückenfüller-) Spiele</li><li>• Spiele im Abenteuer- und Erlebnissport</li><li>• Spiele in verschiedenen Bewegungsfeldern</li></ul> <p>(B) Spiele erfinden, durchführen und reflektieren</p>	<p>Ziel des Kurses ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Kenntnissen und Fähigkeiten zur fachkompetenten Gestaltung und Durchführung von Sportstunden in Schule, Verein und Jugendorganisationen.</p> <p>Die Studierenden sollen zu eigenständigen und vertiefenden Reflexionen angeregt werden hinsichtlich</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Charakteristika und Ziele von Spielkategorien</li><li>• Umgang mit Regeln</li><li>• übergeordnete Ziele, pädagogische und sportmotorische Ziele</li><li>• kreative Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten im (Sport-) Unterricht</li></ul>	<p>Erwerb grundlegender Kenntnisse zu Anwendungsfeldern und Komponenten von Kleinen Spielen im Rahmen von Sport und Bewegung:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kennzeichnung der Anwendungsfelder: Begriffsfassungen (Spiele, Kleine Spiele, Kompetenzen, Bewegungsfelder), Leitorientierungen, Einsatzfelder, Zielgruppen u. a.</li><li>• Aufbau und Inhalte von Sportstunden:<ol style="list-style-type: none"><li>a) Planung</li><li>b) Organisation</li><li>c) Methoden</li></ol></li><li>• Regeln des Feedbacks, Feedback geben und nehmen</li></ul>

### *Durchführung*

- Durchführung von Kursstunden durch die Kursleitung
- Erarbeitung bzw. Präsentation des Stoffes in Theorie und Praxis
- Erwerb von theoretischen Grundlagen durch Selbststudium mit Hilfe von Skript und Literaturempfehlungen

### *Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien*

- aktive Teilnahme an mindestens 75% der Veranstaltungen
- Klausur über theoretische und praktische Inhalte des Kurses
- Das Klausurergebnis bildet die Gesamtnote des Kurses zu 100%.

# Mannschaftssport

## Basketball

### Grundkurs Basketball

#### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung Basketball

#### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Erwerb und Anwendung grundlegender Techniken (Dribbeln, Passen und Werfen bzw. Korbleger) zur aktiven Gestaltung eines Spiels</li><li>• Erlernen taktischer Grundlagen im Angriffs- und Abwehrspiel auf individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Ebene (Spielsysteme, individuelles und gruppen-taktisches Verhalten in Angriff und Abwehr)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vermittlungswege im Techniklernen (induktiv, deduktiv, Technikvariationstraining, differenzielles Lernen, Videofeedback usw.)</li><li>• sportspielübergreifende Vermittlungskonzepte (z. B. Heidelberger Ballschule)</li><li>• sportspieltypische Übungsformen von reduzierten (technisch, situativ) zu komplexen Spiel- und Übungsformen).</li><li>• Besonderheiten bei der Vermittlung des Basketballspiels unter verschiedenen Zielperspektiven</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• biomechanische Grundlagen der Bewegungstechniken</li><li>• bewegungswissenschaftliche Aspekte beim Erlernen und Trainieren der technischen Fertigkeiten</li><li>• Bezug zum Kerncurriculum Sport</li></ul>

#### *Durchführung*

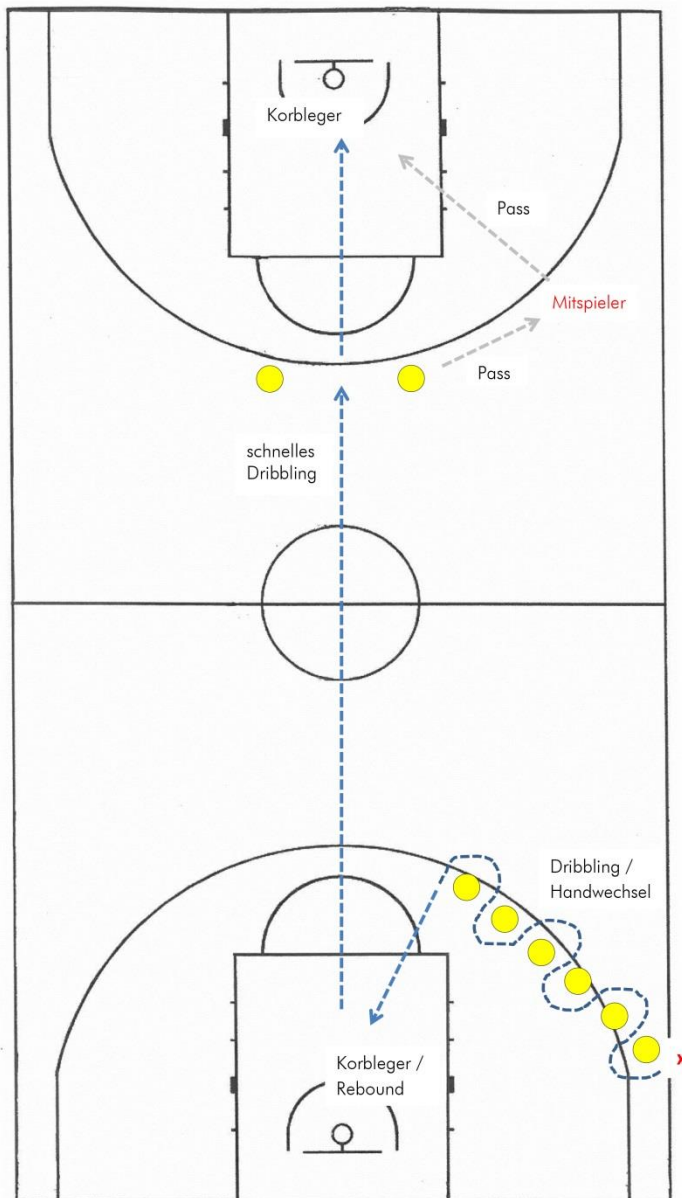
Durchführung der Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung

#### *Prüfungsinhalte und -kriterien*

*Praxis:*

Demonstration der grundlegenden basketballspezifischen Fertigkeiten (Passen, Dribbeln, Werfen, Korbleger, Rebound) über eine Komplexübung (siehe Skizze Prüfungsparcours Basketball). Bewertet werden die Regelkonformität der geforderten Techniken, der Korberfolg und die Ausführungszeit.

## Prüfungsparcours Basketball



Die Spielfähigkeit (individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Handlungen) wird in der komplexen Spielsituation (Motion Offence) überprüft. Hier sollen das individuelle und das kooperative Spielverhalten in Angriff und Abwehr situationsadäquat demonstriert werden.

### *Theorie:*

Mittels einer Klausur werden fachspezifische und grundlegende didaktisch-methodische Kenntnisse überprüft.

Der Grundkurs ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die praktische Prüfung und die Klausur mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# Aufbaukurs Vermittlung Basketball

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich abgeschlossener Grundkurs Basketball

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholung und Vertiefung grundlegender Techniken im Basketball</li><li>• vertiefende Beschäftigung mit fortgeschrittenen Techniken (Wurf/Pass) und deren Umsetzung in taktischen Handlungssituationen</li><li>• Vermittlungsprozesse für verschiedene Zielgruppen, z. B. Schule und Verein, planen, durchführen und auswerten können</li><li>• Bewegungserfahrung in Übungs-, Spielformen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen, Verstehen und Anwenden traditioneller und gängiger Konzepte zur Sportspielvermittlung (technikorientierte Vermittlung, Heidelberger Ballschule, genetisches Lehr-/Lernkonzept, spielgemäßes Konzept</li><li>• Unterrichtsplanung und -durchführung mit verschiedenen didaktisch-methodischen Schwerpunkten im Kontext verschiedener Zielorientierungen (Schule, Verein, Freizeit)</li><li>• sportspieltypische Übungsformen (Grundübungen &amp; Grundspiele) und Möglichkeiten zur Steuerung</li><li>• Nutzen unterschiedlicher Hilfsmittel bei der Vermittlung (bspw. digitale Hilfsmittel)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bewegungs- und trainingswissenschaftliche Grundlagen zum Erlernen und Trainieren der technischen Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten</li><li>• Bezug zum Kerncurriculum und Rahmentrainingskonzeptionen im Basketball</li><li>• Stärken und Schwächen unterschiedlicher Vermittlungskonzepte der Sportdidaktik kennenlernen und im Zusammenhang mit unterschiedlichen Zielperspektiven bewerten können</li></ul>

## *Durchführung*

- Lehrproben und Referate durch Studierende
- Durchführung von Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung


## *Prüfungsinhalte und -kriterien*

*Lehrprobe:*

Im Rahmen einer Lehrprobe soll die Lehrerrolle vor einer Gruppe eingenommen werden und ein gewähltes Vermittlungskonzept auf ein konkretes basketballspezifisches Thema angewandt werden. Gegenstand einer gemeinsamen Reflexion ebenso wie der Bewertung sind die Bereiche „Inhalt“ (Wurde der zu vermittelnde Gegenstand getroffen?), „Methodik“ (Wurden die Inhalte/Lernschritte gelungen aufgebaut und durchgeführt?) und „Verhalten“ (Stellung zur Gruppe, Ansprache, Korrekturen, Motivation).

*Lehrprobenentwurf:*

Der Lehrprobenentwurf muss den formalen Kriterien einer wissenschaftlichen Arbeit genügen und fachdidaktische Planungsgrößen (Bedingungsanalyse, didaktische Analyse, Sachanalyse, methodische Analyse, Auswertung) angemessen berücksichtigen.



---

Der Aufbaukurs Vermittlung ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Lehrprobe und die Hausarbeit mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# Aufbaukurs Training Basketball

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich abgeschlossener Grundkurs Basketball

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Anwendung grundlegender Techniken sowie variable Verfügbarkeit in komplexen Spielsituationen</li></ul> Erlernen taktischer Grundlagen und Erweiterung derselben im Angriffs- und Abwehrspiel auf mannschaftstaktischer Ebene <ul style="list-style-type: none"><li>• Erarbeiten mannschaftstaktischer Handlungen in Abwehr (entsprechende Abwehrsysteme, Annahmeveränderungen)</li><li>• variable Angriffssysteme (z.B. „Motion Offence“)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• sportspieltypische Übungsformen (Grundübungen &amp; Grundspiele)</li><li>• Befähigung zur Planung und Gestaltung spezifischer Trainingsprozesse bei leistungsorientierten Zielgruppen in Verein und Schule</li><li>• Übertragung trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse in die Basketballpraxis (konditionelle Fähigkeiten, koordinative Fähigkeiten etc. im Basketball)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• biomechanische Grundlagen der Bewegungstechniken (Achsenstabilität und dementsprechende Gelenkwinkel)</li><li>• trainingswissenschaftliche Aspekte bei der Entwicklung und Gestaltung der Leistungsparameter im Basketball. (konditionelle Fähigkeiten, koordinative Fähigkeiten, Mannschaftstaktik im gehobenen Bereich (Motion Offence im erweiterten Bereich)</li><li>• sportpsychologische Betrachtung des Konstrukts Mannschaft und die Bedeutung für die Leistungsfähigkeit</li><li>• trainingswissenschaftliche Spielbeobachtung als leistungsdiagnostisches Verfahren</li></ul>

## *Durchführung*

Durchführung der Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung.

## *Prüfungsinhalte und -kriterien*

*Praxis:*

Überprüfung der komplexen Spielfähigkeit: Sowohl im Abwehr- als auch im Angriffsverhalten werden das taktische Verhalten (Treffer der richtigen Entscheidungen unter Berücksichtigung des Verhaltens der Mit- und Gegenspieler) beurteilt.

*Theorie:*

Das Referat muss den formalen Kriterien einer wissenschaftlichen Arbeit genügen und wird nach den Kriterien „Inhalt“ (Bezug zum vergebenen Thema) und „Form“ (Gliederung und Aufbau) bewertet. Bei trainingsmethodischen Referaten sollte der trainingsmethodische 5-Schritt

---

(Leistungsanalyse, Festlegung der Trainingsziele, Trainingsplanung, Trainingsdokumentation, Trainingsauswertung) eingehalten werden.

Der Aufbaukurs Training ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die praktische Prüfung und das Referat zu je 50% mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.



---

---

# Fußball

---

## Grundkurs Fußball

### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung Fußball

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Erwerb und Anwendung grundlegender Techniken (dribbeln, passen, Ballan- und -mitnahme und Schießen) zur aktiven Gestaltung eines Spiels</li><li>• Erlernen taktischer Grundlagen im Angriffs- und Abwehrspiel auf individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Ebene, individuelles und gruppentaktisches Verhalten in Angriff und Abwehr</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vermittlungswege im Techniklernen (induktiv, deduktiv, Technikvariationstraining, differenzielles Lernen, Videofeedback usw.)</li><li>• sportspielübergreifende Vermittlungskonzepte (z. B. Heidelberger Ballschule)</li><li>• sportspieltypische Übungsformen von reduzierten (technisch, situativ) zu komplexen Spiel- und Übungsformen)</li><li>• Besonderheiten bei der Vermittlung des Fußballballspiels unter verschiedenen Zielperspektiven</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• biomechanische Grundlagen der Bewegungstechniken</li><li>• bewegungswissenschaftliche Aspekte beim Erlernen und Trainieren der technischen Fertigkeiten</li><li>• Einordnung in das Kerncurriculum Sport</li></ul>

### *Durchführung*


Durchführung der Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung mit intensiven Reflexionsphasen

### *Prüfungsinhalte und -kriterien*

*Praxis:*

Demonstration der grundlegenden fußballballspezifischen Fertigkeiten (Passen, Dribbeln, Schießen) im Angriffsspiel über eine Komplexübung (siehe Prüfungsparcours Fußball). Bewertet werden die Regelkonformität der geforderten Techniken, der Torschuss und die Ausführungszeit.

Die Spielfähigkeit (individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Handlungen) wird in der komplexen Spielsituation (11 gegen 11) überprüft. Hier sollen das individuelle und das kooperative Spielverhalten in Angriff und Abwehr situationsadäquat demonstriert werden.

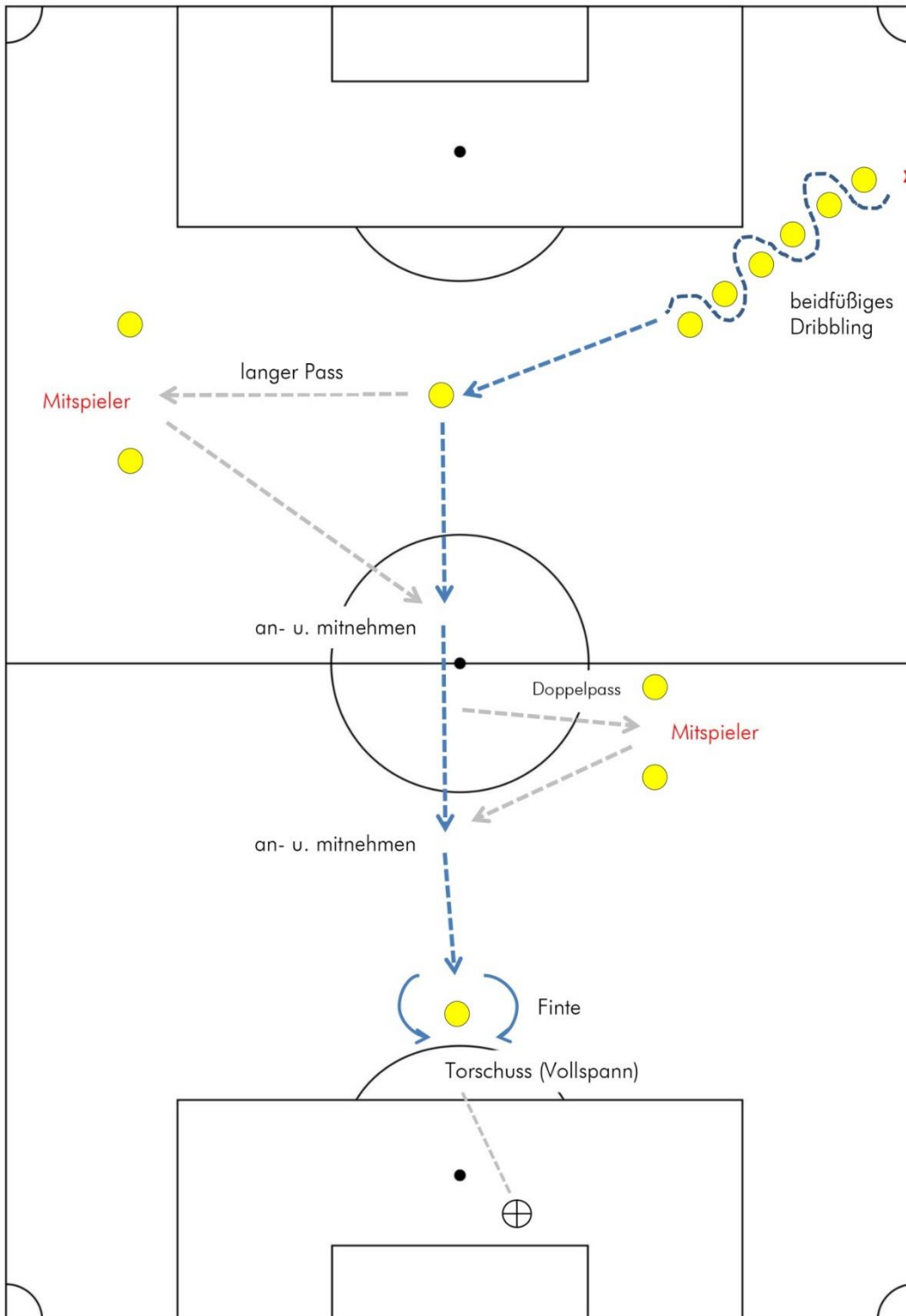


---

*Theorie:*

Mittels einer Klausur werden fachspezifische und grundlegende didaktisch-methodische Kenntnisse überprüft.

## Prüfungsparcours Fußball



Der Grundkurs ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die praktische Prüfung (Spiel 11 gegen 11) und der Technikparcours sowie die Klausur mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# Aufbaukurs Training Fußball

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich abgeschlossener Grundkurs Fußball

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Anleitung zur Ausbildung motorischer Fähigkeiten, Bewegungsfertigkeiten und/oder taktisch-kognitiver Fähigkeiten</li><li>• Anwendung weiterführender Techniken sowie variable Verfügbarkeit in komplexen Spielsituationen</li><li>• Erlernen taktischer Grundlagen und deren Erweiterungen im Angriffs- und Abwehrspiel auf Mannschaftstaktischer Ebene</li><li>• Erarbeiten mannschaftstaktischer Handlungen in Abwehr (entsprechende Abwehrsysteme, Annahmeveränderungen)</li><li>• variable Angriffssysteme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexion didaktisch-methodischer bzw. trainingsmethodischer Aspekte</li><li>• sportspieltypische Übungsformen (Grundübungen und Grundspiele in der Erweiterung)</li><li>• Befähigung zur Planung und Gestaltung spezifischer Trainingsprozesse bei leistungsorientierten Zielgruppen in Verein und Schule</li><li>• Übertragung trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse in die Fußballpraxis (konditionelle Fähigkeiten, koordinative Fähigkeiten etc. im Fußball)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• interdisziplinäre Verknüpfung zu Teildisziplinen der Sportwissenschaft</li><li>• biomechanische Grundlagen der Bewegungstechniken (z. B. Standbein beim Spannstoß)</li><li>• trainingswissenschaftliche Aspekte bei der Entwicklung und Gestaltung der Leistungsparameter im Fußball. (konditionelle Fähigkeiten, koordinative und sportmedizinische Fähigkeiten)</li><li>• sportpsychologische Betrachtung des Konstrukts Mannschaft und die Bedeutung für die Leistungsfähigkeit</li><li>• trainingswissenschaftliche Spielbeobachtung als leistungsdiagnostisches Verfahren</li></ul>

## *Durchführung*

Durchführung der Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung

## *Prüfungsinhalte und -kriterien*

*Praxis:*

Überprüfung der komplexen Spielfähigkeit in verschiedenen Spielsystemen. Sowohl im Abwehr- als auch im Angriffsverhalten werden das taktische Verhalten (Treffen der richtigen Entscheidungen unter Berücksichtigung des Verhaltens der Mit- und Gegenspieler) beurteilt.

*Theorie:*

Das Referat muss den formalen Kriterien einer wissenschaftlichen Arbeit genügen und wird nach den Kriterien „Inhalt“ (Bezug zum vergebenen Thema) und „Form“ (Gliederung und Aufbau) bewertet. Bei trainingsmethodischen Referaten sollte der trainingsmethodische 5-Schritt (Leistungsanalyse, Festlegung der Trainingsziele, Trainingsplanung, Trainingsdokumentation, Trainingsauswertung) eingehalten werden.

---

Der Aufbaukurs Training ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die praktische Prüfung und das Referat zu je 50% mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# Aufbaukurs Vermittlung Fußball

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich abgeschlossener Grundkurs Fußball

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholung und Vertiefung grundlegender Techniken im Fußball</li><li>• vertiefende Beschäftigung mit fortgeschrittenen Techniken (Schuss/Pass) und deren Umsetzung in taktischen Handlungssituationen</li><li>• Vermittlungsprozesse für verschiedene Zielgruppen, z. B. Schule und Verein, planen, durchführen und auswerten können</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen, Verstehen und Anwenden traditioneller und gängiger Konzepte zur Sportspielvermittlung (technikorientierte Vermittlung, Heidelberger Ballschule, genetisches Lehr-/Lernkonzept, spielgemäßes Konzept)</li><li>• Unterrichtsplanung und -durchführung mit verschiedenen didaktisch-methodischen Schwerpunkten im Kontext verschiedener Zielorientierungen (Schule, Verein, Freizeit)</li><li>• sportspieltypische Übungsformen (Grundübungen &amp; Grundspiele) und Möglichkeiten zur Steuerung</li><li>• Nutzen unterschiedlicher Hilfsmittel bei der Vermittlung (digitale Hilfsmittel)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bewegungswissenschaftliche Hintergründe zum Erlernen und Trainieren der technischen Fertigkeiten</li><li>• Stärken und Schwächen unterschiedlicher Vermittlungskonzepte der Sportdidaktik kennenlernen und im Zusammenhang mit unterschiedlichen Zielperspektiven bewerten können</li></ul>

## *Durchführung*

- Lehrproben und Referate durch Studierende
- ggf. Durchführung von Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung

## *Prüfungsinhalte und -kriterien*

*Lehrprobe:*

Im Rahmen einer Lehrprobe soll die Lehrendenrolle vor einer Gruppe eingenommen werden und ein gewähltes Vermittlungskonzept auf ein konkretes fußballspezifisches Thema angewandt werden. Gegenstand einer gemeinsamen Reflexion ebenso wie der Bewertung sind die Bereiche „Inhalt“ (Wurde der zu vermittelnde Gegenstand getroffen?), „Methodik“ (Wurden die Inhalte/Lernschritte gelungen aufgebaut und durchgeführt?) und „Verhalten“ (Stellung zur Gruppe, Ansprache, Korrekturen, Motivation).

*Lehrprobenentwurf:*

Der Lehrprobenentwurf muss den formalen Kriterien einer wissenschaftlichen Arbeit genügen

---

und fachdidaktische Planungsgrößen (Bedingungsanalyse, didaktische Analyse, Sachanalyse, methodische Analyse, Auswertung) angemessen berücksichtigen.

Der Aufbaukurs Vermittlung ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Lehrprobe und die Hausarbeit mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

---

---

# Ultimate Frisbee

---

## Grundkurs Frisbee

### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Erwerb und Verbesserung des grundlegenden Könnens (eigene Bewegungsleistung) als Voraussetzung für die Gestaltung eines Frisbee trainings oder -unterrichts mit dem Schwerpunkt Ultimate</li><li>• situative Anwendung dieser Techniken in variablen Situationen</li><li>• Aneignung didaktisch-methodischer Verfahren zur Vorbereitung und Durchführung von Frisbee training und -unterricht für Anfänger mit dem Schwerpunkt Ultimate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• methodischer Weg über das spielgenetische Konzept zur Entwicklung von Frisbeewürfen und zur Entwicklung eines ultimateähnlichen Frisbeespiels</li><li>• verschiedene Frisbeespiele</li><li>• Entwicklung des Spiels Ultimate Frisbee im Bausteinprinzip (technische Grundlagen und deren positions- und situationsspezifische Anwendung)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• verschiedene Methoden der Sportspielvermittlung</li><li>• Gründe für Frisbee in der Schule</li><li>• anforderungs- und fähigkeitsorientiertes Bausteinkonzept im Ultimate Frisbee</li><li>• physiologische und biomechanische Grundlagen zum Werfen und Fangen im Ultimate Frisbee</li></ul> <p>Lernen der Ultimate Frisbee-Regeln</p>

### *Durchführung*

- Durchführung aller Kursstunden durch die Kursleitung
- praktisches Erfahren und Reflektieren der didaktisch-methodischen Verfahren
- wiederkehrende Aufforderung und Anleitung zum selbständigen Üben über den Rahmen der Präsenzveranstaltung hinaus

### *Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien*

- bestandener Regeltest
- Die Praxisprüfung besteht aus zwei Teilleistungen, welche zu je 50% in die Gesamtnote Praxis einfließen; die Gesamtnote Praxis stellt 50% der Endnote GK Ultimate Frisbee dar:

1. Demonstrationsprüfung
  - Frisbee Rückhand zum Partner
  - Frisbee Vorhand (Sidearm) zum Partner
  - Frisbee Overhead (Upside-Down oder Hammer) zum Partner
2. Spielfähigkeit/wettkampfgemäße Leistungsfähigkeit  
Die Überprüfung der Spielfähigkeit erfolgt im Rahmen eines Turniers.



- 
- Die Theorieprüfung wird in Form einer Klausur zur Überprüfung didaktisch-methodischer sowie fachwissenschaftlicher Kenntnisse abgenommen, welche zu 100% in die Gesamtnote Theorie einfließt und zu 50% in die Endnote Grundkurs Ultimate Frisbee.

Der Grundkurs Ultimate Frisbee ist erfolgreich abgeschlossen, wenn alle Prüfungen jeweils mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden und die Anwesenheit erfüllt wurde.

### ***Ausführungskriterien Rückhand, Vorhand, Overhead zum Partner***

- regelgerechter Wurf
- Einnahme der Grundposition
- hinreichend großer Ausfall-/Sternschritt seitwärts (rückwärts bzw. fester Stand beim Overhead)
- präziser Wurf zum Partner (Partner muss die Scheibe mit maximal einem Schritt erreichen können)
- bewertet wird ein Wurf (Würfe können max. zweimal wiederholt werden)
- Distanz zwischen den Partnern beträgt je nach Witterungsbedingungen 14-20 Meter.

### ***Bewertungskriterien für den technisch sauberen Wurf***

- ausreichend Spin (keine flatternde oder wackelnde Scheibe)
- gerade Flugbahn in allen Achsen (keine Kurve, kein Ansteigen oder Absinken der Scheibe) mit Ausnahme des Overheads (einfacher Kurvenflug, Scheibe darf keine Doppelkurve fliegen)
- deutliche und freie Ausholbewegung (kein Anlegen/Blockieren des Oberarms, kein „unter die Achsel“ Ziehen der Scheibe)
- deutliche Handgelenksbewegung und follow through (kein Zurückziehen/-zucken des Arms/Handgelenks)
- stabiler Stand und „Körperspannung“
- Blickrichtung (die ganze Zeit) zum Partner

## ***Bewertungskriterien für die Spielfähigkeit/ Wettkampfgemäße Leistungsfähigkeit***

Offense	positiv	Räume erkennen und Freilaufen durch Cuts
		Raum aktiv freigeben (Clear)
		Aufgabe in der Position erfüllen und Ruhe bewahren (Don't panic)
	negativ	keine Cuts (nicht frei kommen)
		Raum blockieren
		Aufgabe nicht erfüllen und Hektik (panic)
Marken	positiv	Seite halten
		richtige Seite „aufmachen“
		Anzählen und „Ab“ rufen
	negativ	einfaches Break zugelassen
		falsche Seite aufmachen
		Anzählen und „Ab“ vergessen
Defense	positiv	richtige Verteidigungsposition
		Gegenspieler im Auge haben
		Umschalten nach Turn
	negativ	falsche Position
		Gegenspieler aus den Augen verloren
		kein/zu spät Umschalten
Werfen und Fangen	positiv	richtige Wurfart
		gezielter Wurf
		Sternschritt
		schwierige Scheibe gefangen
	negativ	falsche Wurfart
		planloser Wurf
		kein/falscher Sternschritt
		einfache Scheibe nicht gefangen

## Notenschlüssel

5	Alle Teilleistungen werden in der technischen Grobform gezeigt, führen unter Spielbedingungen jedoch meistens zu Spielabbruch und/oder sind nicht den gruppentaktischen Anforderungen des Ultimate-spiels entsprechend.
4-	Individuelle Anforderungen in den grundsituativen Taktiken Offense und Defense des Ultimatespiels werden nur unzureichend erfüllt.
4 / 4+	Individuelle Anforderungen sind häufig gelöst, im Offense- und Defense-Spiel zeigen sich große Mängel.
3-	Bei der Eingliederung in gruppentaktische Aufgaben zeigen sich erhebliche Mängel, technische Lösungen führen häufig zum Spielabbruch.
3 / 3+	Gruppentaktisch geforderte Lösungen in Defense und Offense werden gezeigt, die technischen Lösungen erfüllen nicht durchgehend die Anforderungen an ein strukturnahes Spiel.
2- / 2	Gruppentaktische Grundvoraussetzungen in Offense und Defense werden gezeigt, die individuelle Taktik und Technik entspricht überwiegend der Lösungsanforderung der spieltypischen Situationen.
2+ / 1-	Zunehmende Fehlerfreiheit und Präzision in scheibengebundenen Situationen
1	Umschalten für erwartete Situationslösungen verbunden mit angepasster Technik, einer hohen Effektivität und Übernahme von Verantwortung

# Aufbaukurs Vermittlung Ultimate Frisbee

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandener Grundkurs Frisbee

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sammlung und Erweiterung der eigenen Lehrkompetenz in der Anfängermethodik</li><li>• Umsetzung der Bausteinmethode in der Schule durch Studierende</li><li>• Lehrproben und Reflexion durch Studierende</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anwendung des Bausteinkonzepts im Rahmen der Lehrveranstaltung</li><li>• deduktive und induktive Formen des Unterrichts kennen und bei der Unterrichtsplanung berücksichtigen können</li><li>• Einsatz von Medien und methodischen Hilfsmitteln in der Sportart Ultimate Frisbee</li><li>• Vermittlung von Inhalten im Anfänger- und Fortgeschrittenenbereich</li><li>• Kennenlernen und Anwenden von Aspekten des Bewegungslernens</li><li>• Kennenlernen und Anwenden der Prinzipien der Bewegungskorrektur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kenntnis der didaktisch-methodischen Aspekte der Sportart Ultimate Frisbee im schulischen und außerschulischen Bereich</li><li>• Ausarbeitung einer Lehrprobe im Ultimate Frisbee</li><li>• kritische Auseinandersetzung mit den Inhalten der Fachliteratur und den darin vorgestellten methodischen Konzepten</li></ul>

## *Durchführung*

- Theorieeinheiten und Selbststudium (Semesterapparat in der ULB) zur Erarbeitung theoretischer Rahmenbedingungen und Grundlagen der Erstellung schriftlicher Lehrprobenentwürfe
- Hospitation einer Sportstunde als Grundlage für die Zielgruppenanalyse zur Planung der didaktischen und methodischen Entscheidungen
- Planung und Durchführung einer Lehrprobe durch die Studierenden
- Anfertigen und Bereitstellen eines schriftlichen Lehrprobenentwurfes
- Lehrprobendurchführung im Rahmen des Schulsports/AKV/Unisport
- Einnehmen einer Beobachterrolle als „Experte“ für Kommunikation, Organisation, Motivation oder methodische Maßnahmen
- Reflexion der Lehrprobe im Plenum

## *Leistungsanforderungen*

1. aktive Teilnahme zu 75% in der Praxis
2. Planung einer Lehrprobe von ca. 60 min

- 
3. schriftliche Ausarbeitung eines Lehrprobenentwurfs mit Berücksichtigung von 5 fachdidaktischen Planungsgrößen (Bedingungsanalyse, didaktische Analyse, Sachanalyse, methodische Analyse, Auswertung) zu einem vordefinierten Thema inklusive Stundenverlaufplan
  4. Durchführen einer Lehrprobe (ca. 45-60 min)
  5. unmittelbare mündliche Auswertung der Lehrprobe und innerhalb von vier Tagen schriftlich

### ***Bewertungskriterien***

- Lehrprobe: Fachkompetenz, Lehrendenverhalten, methodische Umsetzung, Organisation
- schriftliche Ausarbeitung: formale Kriterien und inhaltliche Ausgestaltung der fachdidaktischen Planungsgrößen

Der Aufbaukurs Vermittlung Ultimate Frisbee ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Lehrprobe und die Ausarbeitung inkl. Reflexion mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden, und die Anwesenheit erfüllt wurde.

# Aufbaukurs Training Ultimate Frisbee

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandener Grundkurs Frisbee

## *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überprüfung und Verbesserung des individualtaktischen, taktischen und technischen Könnens (eigene Bewegungs- und Kognitionsleistung) als Voraussetzung für die Gestaltung eines Frisbee Trainings oder -unterrichts mit dem Schwerpunkt Ultimate</li> <li>• Erlernen der Zonendefense und -offense</li> <li>• Training des Informationsmanagements</li> <li>• Training der Spielintelligenz</li> <li>• trainingsmethodischer 5-Schritt (Leistungsanalyse, Festlegung von individuellen und Team-Trainingszielen (Commitment), Trainingsplanung, Trainingsdokumentation, Trainingsauswertung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neuerwerb oder Vertiefung verschiedener Individual-, Gruppen und Teamtaktiken</li> <li>• Erweiterung des Bausteinkonzepts</li> <li>• Individualtaktik Offense: Werfen, Scheibe lesen, Fangen, Cut, Breakwurf, Lange Würfe</li> <li>• Individualtaktik Defense: Marken, Annäherung zum Mark, Defense-Cut, Mitspringen, Poach und Switch</li> <li>• Gruppentaktik Offense: Positionierung und Aufgaben von Handler und Cutter in verschiedenen Stack-Offensiven/Dump and Swing/Redzone Offense</li> <li>• Gruppentaktik Defense: Positionierung von Handlerverteidiger und Cutterverteidiger in der Mannverteidigung/On Help/Endzonenverteidigung und Claim</li> <li>• Teamtaktik Defense: Zone/Gruppentaktik Defense: Cup/Wings/Shortdeep und Deepdeep</li> <li>• Teamtaktik Offense: Zonenoffense/Gruppentaktik Offense: Handler in der Zone/Popper und Deep</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnisse über folgende Aspekte des Sports im Allgemeinen oder im Speziellen:</li> <li>• Sinn im Sport</li> <li>• Anforderungsprofil der Sport Ultimate</li> <li>• Coaching (im Ultimate)</li> <li>• Teambuilding</li> <li>• Koordinations-/Techniktraining im Ultimate</li> <li>• Taktiktraining im Ultimate/Informationsmanagement im Ultimate</li> <li>• Athletiktraining im Ultimate</li> <li>• Durchführung von Leistungsüberprüfungen (Try-Out)</li> <li>• Trainingsplanung</li> <li>• Regelkunde</li> <li>• kritische Auseinandersetzung mit den Inhalten der Fachliteratur und den darin vorgestellten methodischen Konzepten</li> </ul>

## *Durchführung*

- Durchführung der Theorie- und Praxiseinheiten durch die Kursleitung
- ausgewählte Aufgaben durch die Studierenden (zu theoretischen und/oder praktischen Inhalten)

---

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

1. aktive Teilnahme zu 75% in der Praxis
2. Überprüfung der Spielfähigkeit/wettkampfgemäßen Leistungsfähigkeit im Rahmen eines Spiels bzw. Turniers. Spielfähigkeit/wettkampfgemäße Leistungsfähigkeit bilden die Gesamtnote des Kurses zu 100%.
3. Überprüfung der trainingsmethodischen Kompetenz durch die Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit den trainingsmethodischen Planungsgrößen (individuelle Zustandsanalyse, Team Zustandsanalyse, Trainingsplanung individuell und in Kooperation, Dokumentation und Auswertung)

## ***Bewertungskriterien***

1. Spielfähigkeit/wettkampfgemäße Leistungsfähigkeit
  - erfolgreiche Ausführung und Beherrschung:
    - elementarer Spieltechniken (z. B. Fangen, Vorhand, Rückhand, Overhead)
    - spieltypischer Grundverhaltensweisen (z. B. Cut, Sternschritt, Marken)
  - technisch-taktische Kriterien:
    - spielgerechte Anwendung elementarer Techniken (z. B. Pässe) und situationsgerechtes Spielverhalten\* (z. B. Angebote)
    - erfolgreiches Anwenden der elementaren Spieltaktiken
2. Trainer\_innen-Kompetenz
  - sportfachliche Ausgestaltung der Trainingsplanung inkl. Berücksichtigung des trainingswissenschaftlichen 5-Schritts

***\*In die Beurteilung des situationsgerechten Spielverhaltens gehen die folgenden Kriterien ein:***

- Einnehmen der systemabhängigen Positionen in Defense und Offense
- Übernahme der mit den Positionen verbundenen Aufgaben in Defense und Offense
- Grundbewegungen des Markens und der Team-Defense
- Grundbewegungen des individuellen Offense und des Team-Offense

## ***Notenschlüssel Spielüberprüfung***

5	Alle Teilleistungen werden in der technischen Grobform gezeigt, führen unter Spielbedingungen jedoch meistens zu Spielabbruch und/oder sind nicht den gruppentaktischen Anforderungen des Ultimatespiels entsprechend.
4-	Individuelle Anforderungen in den grundsituativen Taktiken Offense und Defense des Ultimatespiels werden nur unzureichend erfüllt.
4	Individuelle Anforderungen sind häufig gelöst, im Offense- und Defense-Spiel zeigen sich große Mängel.
4+	Bei der Eingliederung in gruppentaktische Aufgaben zeigen sich erhebliche Mängel, technische Lösungen führen häufig zum Spielabbruch.
3-	Gruppentaktisch geforderte Lösungen in Defense und Offense werden gezeigt, die technischen Lösungen erfüllen nicht durchgehend die Anforderungen an ein strukturnahes Spiel
3	Gruppentaktische Grundvoraussetzungen in Offense und Defense werden gezeigt, die individuelle Taktik und Technik entspricht überwiegend der Lösungsanforderung der spieltypischen Situationen.
3+/2-	zunehmende Fehlerfreiheit und Präzision in scheibengebundenen Situationen
2	Umschalten für erwartete Situationslösungen verbunden mit angepasster Technik
2+/1-	Die Spielleistung erfüllt die Anforderungen an hohe Präzisionsleistungen in allen Spielsituationen und ist erfolgssuchend.
1	Die Spielleistung zeigt hohe Präzisionsleistungen auch in unerwarteten Situationen, eine hohe Effektivität und Übernahme von Verantwortung.



# Handball

## Grundkurs Handball

### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Erwerb und Anwendung grundlegender Techniken (Schlagwurf, Dribbling, Passen und Fangen, Sprungwurf, Abwehrgrundstellung usw.)</li><li>• Erlernen taktischer Grundlagen im Angriffs- und Abwehrspiel auf individual-, gruppen- und mannschaftstaktischer Ebene (Täuschungen, Doppelpass, Parallelstoß, Übergeben-Übernehmen, Begleiten usw.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vermittlungswege im Techniklernen und -training (induktiv, deduktiv, Technikvariationstraining, differenzielles Lernen, Videofeedback usw.)</li><li>• sportspielübergreifende, sportspielgerichtete und sportspielspezifische Vermittlungskonzepte (Heidelberger Ballschule) und Besonderheiten von Sportspielen in der Vermittlung allgemein</li><li>• sportspieltypische Übungsformen (Grundübungen &amp; Grundspiele)</li><li>• langfristige Didaktik in der Handballvermittlung: Bedeutung der Wettkampfvorgaben in den jüngeren Jugendklassen für den Lernprozess im Handball</li><li>• Besonderheiten bei der Vermittlung einer Vollkontakt-Sportart in heterogenen Gruppen (hinsichtlich Vorerfahrung, Geschlecht, Spielfähigkeit, körperliche Voraussetzungen usw.) – mit besonderem Schwerpunkt auf dem Themenfeld „Handball in der Schule“</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• biomechanische Grundlagen der Bewegungstechniken (siehe links)</li><li>• bewegungswissenschaftliche Hintergründe zum Erlernen und Trainieren der technischen Fertigkeiten</li><li>• trainingswissenschaftliche Verortung des Sportspiels Handball und Diskussion der Struktur der sportlichen Leistung</li></ul>

### *Durchführung*

- Durchführung der Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- Kurzreferate durch Studierende zu Themen aus der Theorie

## Prüfungsinhalte und -kriterien

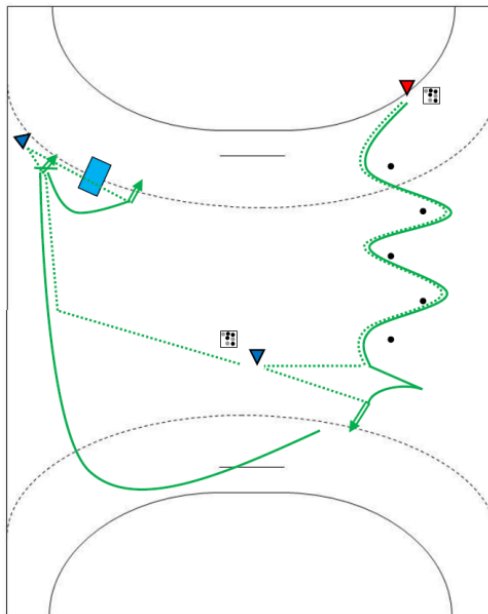
Praxis:

Demonstration der grundlegenden handballspezifischen Fertigkeiten im Angriffsspiel über 2 Komplexübungen.

### Komplexübung 1

Der Ablauf der Komplexübung ist in der nachfolgenden Abbildung zu entnehmen und beinhaltet chronologisch:

1. Dribbling in Slalom durch die Stangen
2. Pass zum Anspieler (ungefähr auf der Rückraum Mitte-Position)
3. Lauftäuschung nach außen
4. Fangen des Rückpasses durch den Anspieler und Torwurf vor 9m
5. Antritt zum Gegenstoß auf die andere Hallenhälfte
6. Pass vom Anspieler (hinter der Mittellinie) fangen
7. Balltransport zum zweiten Anspieler auf der Links Außen-Position
8. nach Abspiel Stoßbewegung (rückwärts, seitwärts, vorwärts)
9. Ball fangen und Torwurf im 9m-Raum



Kriterien zur Bewertung innerhalb der Komplexübung sind:

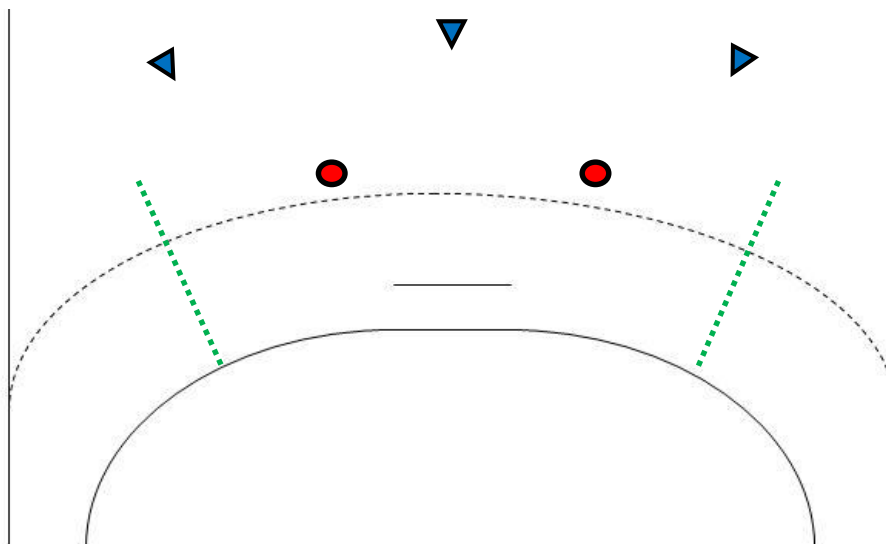
- Sowohl Sprung- als auch Schlagwurf müssen einmal pro Durchgang demonstriert werden. Hier wird eine regelkonforme Ausführung erwartet, die darüber hinaus die Knotenpunkte des Technikleitbildes veranschaulicht (aufrechte Körperhaltung; deutliche Wurfauslage mit verwringtem Oberkörper und hohem Ellbogen; Impulsübertragung über die kinematische Kette; einhändige Kontrolle des Balls; dem Wurf entsprechende Gestaltung des Anlaufs).
- Flüssige und korrekte Ballführung beim Dribbling (Handwechsel; Tempo; Blick nicht auf den Ball gerichtet; aufrechte Körperhaltung)

- Sicheres Fangen und präzises Passen des Balls (auf Brusthöhe des Passempfängers)
- Die Täuschung beinhaltet einen gleichzeitigen Tempo- und Richtungswechsel, der Körperschwerpunkt wird bei der Täuschung mit verlagert und explosiv beschleunigt.
- Bei der Parallelstoß-Bewegung bleibt der Blick stets in Richtung Tor ausgerichtet, der Laufweg erfolgt raumgreifend.

## Komplexübung 2

Der Ablauf der Komplexübung ist in der nachfolgenden Abbildung zu entnehmen und beinhaltet chronologisch:

1. Zum Auftakt wird ein „Check“ mit einem Verteidiger gespielt
2. Anschließend spielen 3 Angreifer (auf den Positionen RL, RM und RR) im begrenzten Raum gegen 2 Verteidiger
3. Die Verteidiger sind angehalten, den Ballführer unter Druck zu setzen und das Punkten des Angriffs zu unterbinden
4. Bewertet wird ausschließlich die Leistung der Angreifer
5. Die Angreifer rotieren nach bestimmter Zeit, so dass jeder überall gespielt hat



Kriterien zur Bewertung innerhalb der Komplexübung sind:

Individuell:

- Regelkonformes Angreifen
- Sichern des Balles auch unter Gegnerdruck
- Erkennen und Bedrohen von beispielbaren Räumen („Lücken“)
- Situatives Anwenden von Lösungsmöglichkeiten aus dem GK Handball
- Situative Entscheidung zwischen eigenem Torabschluss und Abspiel

Kooperativ:

- Situatives Anwenden von Lösungsmöglichkeiten aus dem GK Handball
- Öffnen von Räumen für die Mitspieler
- Anspielbereitschaft herstellen und signalisieren
- Unterstützung der Mitspieler
- Soziales Spielverhalten

---

Die Spielfähigkeit wird in der komplexen Spielsituation (Zielspiel 6 gegen 6) überprüft. Dabei spielt eine 1:5-Raumdeckung gegen eine 3:3-Angriffsformation. Hier sollen das individuelle und das kooperative Spielverhalten in Angriff und Abwehr situationsadäquat demonstriert werden.

Bewertungskriterien im Spiel sind:

- Situationsgerechtes taktisches Verhalten im Positionsspiel
- Entscheidungs- und Wahrnehmungsfähigkeit in Spielsituationen
- Mannschaftsdienliches Verhalten
- Regelsicherheit

*Theorie:*

Mittels einer Klausur werden fachspezifische und grundlegende didaktisch-methodische Inhalte überprüft.

Der Grundkurs ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die praktische Prüfung und die Klausur mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# Aufbaukurs Vermittlung Handball

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich abgeschlossener Grundkurs Handball oder entsprechende Anerkennung

## *Unterrichtsziele*

Sportpraktische Kenntnisse	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholung und Vertiefung grundlegender Techniken im Handball</li><li>• Vertiefende Beschäftigung mit fortgeschrittenen Techniken und vor allem taktischen Handlungen in spielnahen Situationen (Schwerpunkt auf gruppentaktischen Elementen)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen, Verstehen und Anwenden traditioneller und gängiger Konzepte zur Sportspielvermittlung (technikorientierte Vermittlung, Heidelberger Ballschule, genetisches Lehr-/Lernkonzept, spielgemäßes Konzept, Teaching Games for Understanding usw.)</li><li>• Stärken und Schwächen unterschiedlicher Vermittlungskonzepte der Sportdidaktik kennenlernen und diskutieren</li><li>• Sportspieltypische Übungsformen (Grundübungen &amp; Grundspiele) und Möglichkeiten zur Steuerung</li><li>• Didaktik in der Handballvermittlung: Bedeutung der Wettkampfvorgaben in den jüngeren Jugendklassen für den Lernprozess im Handball</li><li>• Besonderheiten bei der Vermittlung einer Vollkontakt-Sportart in heterogenen Gruppen (hinsichtlich Vorerfahrung, Geschlecht, Spielfähigkeit, körperliche Voraussetzungen usw.) – mit besonderem Schwerpunkt auf dem Themenfeld „Handball in der Schule“</li><li>• Sonderspielformen im Handball (Beachhandball, Holf usw.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sportspielübergreifende, sportspiel gerichtete und sportspielspezifische Vermittlungskonzepte und Besonderheiten von Sportspielen in der Vermittlung allgemein</li><li>• Reflexion der Rolle der Handballvermittlung vor dem Hintergrund des Kerncurriculums Lehramt an Gymnasien in Hessen</li></ul>

## *Durchführung*

Die Studierenden planen 60-minütigen Lehrproben (alleine oder in Kleingruppen) und führen diese im Rahmen des Kurses mit den anderen Teilnehmer\*innen durch. Im Anschluss wird die Durchführung in einem Feedbackgespräch zusammen mit der Gruppe und der Kursleitung reflektiert.

Gegebenenfalls übernimmt die Kursleitung die Durchführung einzelner Lehrproben.

## Prüfungsinhalte und -kriterien

Die Prüfung setzt zusammen aus der schriftlichen Planung und Reflexion einer 60-minütigen Lehrprobe in Form eines ausführlichen Lehrprobenentwurfs, sowie der praktischen Durchführung dieser.

Der Lehrprobenentwurf wird anhand eines durch die Studierenden angefertigten Konzeptpapiers, inklusive eines Stundenverlaufsplans, vor der Durchführung mit der Kursleitung besprochen und gegebenenfalls überarbeitet.

Der vollständige Entwurf und die Durchführung gehen schließlich zu jeweils 50 % in die Endnote ein.

Die konkrete Bewertung erfolgt anhand der nachfolgenden Kriterien:

Kriterien zur Benotung des Lehrprobenentwurfs	Note
<b>1 Einleitung</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemrelevanz und Hauptzielsetzung (Vermittlungskonzept bzw. Stundeninhalt)</li> <li>• Literaturrecherche (problemrelevante sportwissenschaftliche und fachdidaktische Werke/Artikel)</li> </ul>	
<b>2 Bedingungsanalyse</b>	
<p><b>Leitfrage:</b> Welche Lern- und Lehrvoraussetzungen sind für das Unterrichtsvorhaben/die Trainingseinheit relevant?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rahmenbedingungen und -vorgaben (z. B. Curricula, Rahmenpläne, räumliche und materielle Voraussetzungen, organisatorische Gegebenheiten, Sicherheits- und Aufsichtsaspekte)</li> <li>• Lern- und Lehrausgangslage (Konkretisierung planungsrelevanter Aspekte der Lerngruppe - Leistungs- und Kenntnisstand, Verhaltensweisen und Einstellungen - und der Lehrperson selbst, Antizipation möglicher Probleme wie passive Teilnehmer, etc.)</li> </ul>	
<b>3 Didaktische Analyse und Sachanalyse</b>	
<p><b>Leitfrage:</b> Welche Lernergebnisse werden angestrebt und warum?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verknüpfung des Themas mit Inhaltsfeldern und Leitideen aus dem Kerncurriculum</li> <li>• Themenbezogene und zielgruppenadäquate Auswahl des Lerninhalts, konkrete Formulierung und Begründung des angestrebten Kompetenzerwerbs und der hierfür geeigneten Inhalte, Unterrichtsgegenstände bzw. Trainingsschwerpunkte unter Beachtung fachlicher und überfachlicher Kompetenzen</li> <li>• Überlegungen zu Indikatoren für Lernzuwachs</li> </ul>	
<p><b>Leitfrage:</b> Welche Sachkenntnisse sind bei der Vermittlung des Unterrichtsgegenstandes bzw. Trainingsschwerpunktes zu berücksichtigen?)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fachwissenschaftliche Klärung von Sachfragen zu den Unterrichtsgegenständen, und/oder Trainingsschwerpunkten</li> <li>• Darstellung themenrelevanter theoretischer Grundlagen, zugrunde liegender Vermittlungskonzepte und sportwissenschaftlicher Erkenntnisse</li> </ul>	
<b>4 Methodische Analyse</b>	
<p><b>Leitfragen:</b> Welche Vermittlungsmethoden und Unterrichtsschritte sind für den Kompetenzerwerb sinnvoll und warum? Welche methodischen Alternativen sind denkbar?)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswahl und Begründung der: <i>allgemeinen Unterrichtskonzeption</i> (methodische Verfahrensweisen, Lehr- und Lernwege), der <i>Unterrichts-, Sozial- und Organisationsformen</i> (z. B. Gruppenarbeit, Partnerarbeit, Einzelarbeit, Betriebsformen usw.), der <i>geplanten Aktionsformen</i> (z. B. In-</li> </ul>	

<p>struktions- und Feedbackarten, Einsatz von Hilfsmitteln und Medien usw.) und der <i>Auswerteverfahren</i> (Möglichkeiten der Überprüfung antizipierter Kompetenzerwartungen, Feedbackverfahren)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antizipation von Lernschwierigkeiten und Überlegungen zu methodischen Alternativen und Differenzierung</li> </ul>	
<b>5 Tabellarischer Stundenverlauf</b>	
<p><b>Leitfrage:</b> Was soll wann, wie, unter der welcher Besonderheiten, wozu gemacht werden?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswahl eines sinnvollen Aufbaus der Lernschritte und Überführung der didaktischen und methodischen Entscheidungen in einen tabellarischen Verlaufsplan (Zeit, Lerninhalte, Bezug zu angestrebten Kompetenzen, Organisationsformen)</li> </ul>	
<b>6 Stundenreflexion</b>	
<p><b>Leitfragen:</b> Was ist vor dem Hintergrund der methodischen und didaktischen Planung besonders gut gelungen, was weniger gut? Was wurde aus der Gruppe der Teilnehmer*innen zurückgemeldet?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benennung <u>eines</u> besonders gelungenen Ereignisses/Ergebnisses und förderliche Aspekte der Planung und/oder Durchführung</li> <li>• Benennung eines weniger oder nicht (vollständig) gelungenen Ereignisses/Ergebnisses und hinderliche Aspekte der Planung und/oder Durchführung</li> <li>• Berücksichtigung des Gruppen-Feedbacks</li> </ul>	
<b>7 Formale Gestaltung (Ifs Studienleitfaden berücksichtigen)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gliederung, Aufbau und Vollständigkeit (alle wichtigen Unterlagen anhängen)</li> <li>• Zitierweise, sowie korrektes und vollständiges Literaturverzeichnis</li> <li>• Grafiken, Tabellen, Abbildungen</li> <li>• Orthographie, Zeichensetzung, Grammatik</li> <li>• Sprache, Verständlichkeit</li> </ul>	
<b>Endnote Hausarbeit</b>	

Kriterien zur Benotung der Lehrprobendurchführung	Note
<b>Lehrverhalten</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitliche Strukturierung, Zeitmanagement</li> <li>• Angemessenheit der Aktionsformen (Instruktion, Feedback, Demonstration, Hilfen)</li> <li>• Anpassung an die Unterrichtssituation (situationsadäquates Handeln)</li> <li>• Motivierung</li> <li>• Sprach- und Sprechverhalten</li> <li>• Körpersprache, Auftreten und Führungsstil</li> </ul>	
<b>Umsetzung der didaktischen und methodischen Überlegungen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsetzung der inhaltlichen Vorgaben</li> <li>• Erreichen des angestrebten Kompetenzerwerbs</li> <li>• Variation und Vielseitigkeit</li> <li>• Maßnahmen zur Steigerung der Motivation, Aktivierung und Beteiligung der Lernenden</li> <li>• Roter Faden</li> <li>• Förderung von Interaktion und Kommunikation innerhalb der Lerngruppe</li> <li>• Einbeziehung der passiven Teilnehmer*innen</li> </ul>	

<b>Endnote Lehrprobendurchführung</b>	
---------------------------------------	--

Der Aufbaukurs Vermittlung ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Lehrprobe und der Lehrprobenentwurf mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# Aufbaukurs Training Handball

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich abgeschlossener Grundkurs Handball

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholung und Vertiefung grundlegender Techniken im Handball</li><li>• Während der Schwerpunkt der grundlegenden Handballveranstaltungen vorwiegend auf dem individuellen Bereich liegt (Technik und Individualtaktik), wird im AKT die Individualtaktik nur kurz thematisiert. Stattdessen wird auf dieser Grundlage der Fokus auf gruppen- und mannschaftstaktische Inhalte in Angriff und Abwehr gelegt.</li><li>• Erarbeiten mannschaftstaktischer Handlungen in Abwehr (Regelbewegungen in einer 3:2:1-Raumdeckung) und Angriff (komplexe Auslösehandlung mit unterschiedlichen Folgehandlungen)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• langfristige Didaktik in der Handballvermittlung</li><li>• Bedeutung und Anwendung der Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Handball Bundes für das Nachwuchstraining im Handball</li><li>• Übertragung trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse in die Handballpraxis (konditionelle Fähigkeiten, koordinative Fähigkeiten etc. im Handball)</li><li>• Hier vor allem der Schwerpunkt auf der schrittweisen Umsetzung des trainingmethodischen Fünfschritts auf sportspielspezifischer Ebene:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Leistungsanalyse: Kennenlernen handballspezifischer Formen von sportmotorischen Tests, Planen, Durchführen und Auswerten von konditionellen Tests für das spezifische Anforderungsprofil der Sportart; Einsatzmöglichkeiten von Spielbeobachtung im Kreislauf des Trainingsprozesses</li><li>2. Festlegung der Trainingsziele: Basierend auf den Resultaten der Erhebungen aus dem ersten Schritt werden Ist-Ist-Wert und Ist-Soll-Wert-Vergleiche durchgeführt.</li><li>3. Trainingsplanung: Basierend auf den Resultaten aus den beiden ersten Schritten werden exemplarisch konkrete Vorschläge für die Planung typischer Trainingsphasen im Handball erarbeitet. Hier werden unterschiedliche Periodisierungsmodelle auf den verschiedenen Zyklus-Ebenen besprochen und diskutiert.</li></ol></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• biomechanische Grundlagen der Bewegungstechniken (siehe links)</li><li>• trainingswissenschaftliche Verortung des Sportspiels Handball und Diskussion der Struktur der sportlichen Leistung</li><li>• Übertragung trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse in die Handballpraxis (konditionelle Fähigkeiten, koordinative Fähigkeiten etc. im Handball)</li><li>• sportpsychologische Betrachtung des Konstrukts Mannschaft und die Bedeutung für die Leistungsfähigkeit</li><li>• trainingswissenschaftliche Spielbeobachtung als leistungsdiagnostisches Verfahren</li><li>• Trainingsplanung, -auswertung und -methodik im Wettkampf- und Leistungssport</li></ul>



	<p>4. Trainingsdokumentation: Es werden in den Sportspielen gängige und/oder empfehlenswerte Formen der Trainingsprotokollierung und des Monitorings von Trainingsbelastung auf individueller Ebene besprochen.</p> <p>5. Trainingsauswertung: Im Rückgriff auf die ersten vier Schritte des Fünfschritts erfolgt eine exemplarische Auswertung des Trainingsprozesses mit dem Ziel, Hinweise für die weiterführende Festlegung von Trainingszielen bzw. der Planung des weiteren Trainings zu generieren.</p>	
--	--	--

## ***Durchführung***

Durchführung der Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung  
Referate durch Studierende zu Themen aus der Theorie

## ***Prüfungsinhalte und -kriterien***

*Praxis:*

Überprüfung der komplexen Spielfähigkeit im Zielspiel (6 vs. 6). Die Abwehr spielt eine 3:2:1-Raumdeckung mit Libero und im Angriff soll eine erarbeitete Spielkonzeption (Auslösehandlung) in das freie Angriffsspiel integriert und demonstriert werden. Sowohl in Abwehr als auch im Angriff wird primär das taktische Verhalten (Treffer der richtigen Entscheidungen unter Berücksichtigung des Verhaltens der Mit- und Gegenspieler) evaluiert.

Konkrete Bewertungskriterien sind:

- situationsgerechtes taktisches Verhalten im Positionsspiel
- Entscheidungs- und Wahrnehmungsfähigkeit in Spielsituationen
- mannschaftsdienliches Verhalten
- Regelsicherheit
- Sicherheit in den Regelbewegungen der 3:2:1-Abwehr und deren praktischer Umsetzung auf mindestens zwei unterschiedlichen Positionen
- Demonstration der erlernten Auslösehandlung mit den richtigen Entscheidungen an den unterschiedlichen Stellen im Ablauf

*Theorie:*

Zum Referatsthema (siehe oben) ist eine ausformulierte Ausarbeitung einzureichen. Je nach gewählter Thematik wird dabei der Schwerpunkt der Ausarbeitung vorwiegend auf einem der nachfolgend aufgeführten fünf Schritte der Trainingsmethodik liegen:

- 
- Leistungsanalyse  
Spielbeobachtung, konditionelle Tests
  - Festlegung der Trainingsziele  
Durchführung eines Ist-Sollwert-Vergleichs
  - Trainingsplanung  
Ableitung von Trainingszielen (je nach Thema exemplarisch für unterschiedliche Zeiträume)
  - Trainingsdokumentation  
Trainingsprotokollierung und -monitoring
  - Trainingsauswertung  
Erfolgskontrolle, Feedbackverfahren

Da allen Studierenden sämtliche Ausarbeitungen zur Verfügung gestellt werden, wird durch die jeweils vertiefende Auseinandersetzung einiger Studierender mit Aspekten eines der fünf Schritte insgesamt nach Ende des Kurses ein Gesamtüberblick über alle fünf Schritte erworben. Im Rahmen der praktischen Einheiten wird zudem auf die komplexen Wechselwirkungen der einzelnen Schritte eingegangen.

Die Hausarbeit muss den formalen Kriterien einer wissenschaftlichen Arbeit genügen (siehe hierzu „Studienleitfaden des IfS“).

Der Aufbaukurs Training ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die praktische Prüfung und die Hausarbeit mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

---

---

# Hockey

---

## Grundkurs Hockey

### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Erlernen grundlegender, hockeyspezifischer Techniken</li><li>• Kennenlernen und Anwenden taktischer Grundlagen im Hockey (individual- und kleingruppentaktisches Verhalten im Angriff und Abwehr)</li><li>• Hinführung zur Spielform „Mini-Hockey“ (4:4 ohne TW) in der Manndeckung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• sportspielspezifisches Handeln als Einheit von Wahrnehmung, Entscheidung und Ausführung</li><li>• Anwendung individueller und kleingruppentaktischer Abwehr- und Angriffshandlungen</li><li>• sportspieltypische Übungsformen (Grundlagentraining)</li><li>• Nutzen unterschiedlicher Hilfsmittel bei der Vermittlung</li><li>• Einsatz vielfältiger exemplarischer Lern- und Lehrstrategien im hockeyspezifischen Techniktraining</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erarbeitung von Anknüpfungspunkten zu den Theorieveranstaltungen (Trainingslehre, Bewegungswissenschaft &amp; Biomechanik)</li><li>• Erwerb von Regelkenntnissen zu den Spielregeln (Feld und Halle) und der Spielordnung des Deutschen Hockey-Bundes</li></ul>

### *Einzelthemen bzw. Unterrichtseinheiten*

- spielgemäße, technik- und taktikorientierte Entwicklung des Sportspiels Hockey
- methodische Spiel- und Übungsreihen
- Vorhand-Seit-Führung
- Rückhanddrehgriff mit Anhalten des Balls
- Vorhand- und Rückhanddribbling
- Schiebepass
- Schrubbschlag
- Schlag
- Ballannahme
- Umspieltechniken (Vorhand- und Rückhandzieher)
- Verhalten im Überzahlangriff (2:1 und 3:2)
- individuelles Abwehrverhalten
- Mini-Hockey 4:4 ohne Torwart

---

## ***Durchführung***

- Durchführung der Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- Erarbeitung und Reflektion theoretische und didaktisch-methodischer Grundlagen
- Anleitung zum selbstständigen Üben und Trainieren
- Erwerb theoretischer Grundlagen und Vertiefung der Praxiserfahrungen aus den Präsenzveranstaltungen durch Selbstlernsequenzen (E-Learning-Kurs)

## ***Prüfungsinhalte***

*Praxis:*

- Technikdemonstration in einer Komplexübung:
  - Vorhand-Seit-Führung
  - Anhalten des Balls mit dem Rückhanddrehgriff
  - Vorhand-Rückhand-Dribbling
  - Vorhand- und Rückhandzieher
  - Schiebepass
  - Ballannahme
  - Schrubbschlag
- Überprüfung der Spielfähigkeit in der Spielform Mini-Hockey.

*Theorie:*

- Klausur über Technik und Taktik, Regeln und Methodik (als Grundlage dienen die protokollierten UE, Skripte und Fachliteratur)

## ***Prüfungskriterien***

In die Beurteilung der Technikdemonstration in der Komplexübung gehen folgende Kriterien ein:

*Vorhand-Seit-Führung*

- Griffhaltung (rechte und linke Hand)
- Schläger-Arm-Linie
- sichtbare Knie- und Hüftbeugung
- Schlägerwinkel
- Ballposition zum Körper
- Schulterposition

*Anhalten des Balls mit dem Rückhanddrehgriff*

- Griffhaltung (rechte und linke Hand)
- Drehgriff (rechte Hand)
- Schrittabfolge

- 
- Schlägerposition
  - Ballposition

#### *Vorhand-Rückhand-Dribbling*

- Griffhaltung (rechte und linke Hand)
- Drehgriff (rechte Hand)
- Bewegungsrichtung des Balls
- Ballposition
- Abfolge Schritte und Ballkontakt
- Schlägerwinkel

#### *Vorhand- und Rückhandzieher*

- Griffhaltung (rechte und linke Hand)
- Anlaufen in Vorhand-Seit-Führung
- sichtbare Stemmschritte
- Schlägerposition
- Schlägerwinkel
- parallele Ziehbewegung
- deutliche Beschleunigung

#### *Schiebepass*

- Griffhaltung (rechte und linke Hand)
- Abfolge Schritte und Ballabgabe
- dauerhafter Kontakt zwischen Schläger und Ball
- Schiebepass aus Vorhand-Seit-Führung

#### *Ballannahme*

- Griffhaltung (rechte und linke Hand)
- frontale Körperposition
- Schlägerhalten
- Position des Balls

#### *Schrubbschlag*

- Griffhaltung (rechte und linke Hand)
- Position zum Ball
- Hüft- und Kniewinkel
- Anschwingen des Schlägers
- Abknicken der Handgelenke
- Treffpunkt am Schläger

---

In die Beurteilung der Spielfähigkeitsüberprüfung in der Spielform Mini-Hockey gehen folgende Kriterien ein:

- regelgerechtes Anwenden hockeyspezifischer Techniken
- regelgerechte Durchführung von Spielstrafen
- gruppentaktisches Verhalten in der Abwehr (Manndeckung, Kanalisieren, Doppeln)
- gruppentaktisches Verhalten im Angriff (Freilaufverhalten, Besetzen von Spielräumen, Give-and-Go)

Die Überprüfung der Demonstrationsfähigkeit und die Klausur gehen jeweils zu 50% in die Gesamtnote ein. Die Überprüfung der Spielfähigkeit wird mit bestanden oder nicht bestanden bewertet. Der Grundkurs Hockey ist erfolgreich abgeschlossen, wenn alle Teilleistungen mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet, die Spielfähigkeitsüberprüfung mit bestanden bewertet und die Anwesenheitspflicht erfüllt wurden.

# Aufbaukurs Vermittlung Hockey

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich abgeschlossener Grundkurs Hockey

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholung und Vertiefung grundlegender Techniken im Hockey</li><li>• vertiefende Beschäftigung mit fortgeschrittenen Techniken und deren Umsetzung in taktischen Handlungssituationen</li><li>• Vermittlungsprozesse für verschiedene Zielgruppen planen, durchführen und auswerten können</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen, Verstehen und Anwenden traditioneller und gängiger Konzepte zur Sportspielvermittlung (technikorientierte Vermittlung, Heidelberger Ballschule, genetisches Lehr-/Lernkonzept, spielgemäßes Konzept usw.)</li><li>• Unterrichtsplanung und -durchführung mit verschiedenen didaktisch-methodischen Schwerpunkten im Kontext verschiedener Zielorientierungen (Schule, Verein, Freizeit)</li><li>• sportspieltypische Übungsformen (Grundübungen &amp; Grundspiele) und Möglichkeiten zur Steuerung</li><li>• Nutzen unterschiedlicher Hilfsmittel bei der Vermittlung (digitale Hilfsmittel usw.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bewegungswissenschaftliche Hintergründe zum Erlernen und Trainieren der technischen Fertigkeiten</li><li>• Stärken und Schwächen unterschiedlicher Vermittlungskonzepte der Sportdidaktik kennenlernen und im Zusammenhang mit unterschiedliche Zielperspektiven bewerten können</li></ul>

## *Durchführung*

- Lehrproben und Referate durch Studierende in Kleingruppen
- ggf. Durchführung von Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- ggf. Teilnahme an Hospitationen

## *Einzelthemen bzw. Unterrichtseinheiten*

- Methoden der Sportspielvermittlung
- sportartübergreifende Spiele mit Stöcken/Schlägern und Bällen
- spielgemäße Einführung und Vermittlung des Hockeyspiels
- Vermittlung spezifischer Techniken im Kinder-/ Jugendbereich
- unterschiedliche Arten der Ballführung
- Umspieltechniken mit/ohne Täuschung
- Ballannahmetechniken (Vor- und Rückhand)

- Ballabgabetechniken
- Spiellernsituationen zur Schulung des Abwehrverhaltens
- Spiellernsituationen zur Schulung des Angriffsverhaltens
- methodische Hinführung zum Kleinfeldhockey
- Beachhockey
- Unihockey
- Hockey außerhalb von Halle und Kunstrasenplatz

## ***Prüfungsinhalte***

- Anfertigung eines schriftlichen Lehrprobenentwurfs
- Durchführung einer exemplarischen Lehrprobe in der Präsenzveranstaltung
- problemlösungsorientierte, schriftliche Auswertung und Reflexion der Lehrprobe (Hausarbeit)

## ***Prüfungskriterien***

*Anfertigung eines schriftlichen Lehrprobenentwurfs:*

In Anlehnung an gängige Vorschläge zur Erstellung von Unterrichtsentwürfen sollten folgende Gliederungspunkte enthalten sein:

- Einleitung
  - Bedingungsanalyse (Rahmenbedingungen, Lehr-/Lernvoraussetzungen)
  - Zielgruppenanalyse
- Darstellung des Trainingskonzeptes
- begründete Darlegung der Stundenkonzeption
  - didaktische Analyse (Lernziele/ Kompetenzen, Gegenstandsbestimmung)
  - Sachanalyse (Welche Besonderheiten sind zu berücksichtigen?)
  - methodische Analyse (Auswahl und Begründung der Vermittlungsmethoden, Verlaufsplanung)
  - Woran kann man den Lernerfolg erkennen?

*Lehrprobe:*

Im Rahmen einer Lehrprobe soll die Lehrendenrolle vor einer Gruppe eingenommen werden und ein gewähltes Vermittlungskonzept auf ein konkretes hockeyspezifisches Thema angewandt werden. Gegenstand einer gemeinsamen Reflexion ebenso wie der Bewertung sind die Bereiche „Inhalt“ (Wurde der zu vermittelnde Gegenstand getroffen?), „Methodik“ (Wurden die Inhalte/Lernschritte gelungen aufgebaut und durchgeführt?) und „Verhalten“ (Stellung zur Gruppe, Ansprache, Korrekturen, Motivation).

*Hausarbeit:*

Die Hausarbeit muss den formalen Kriterien einer wissenschaftlichen Arbeit genügen und wird nach den Kriterien „Inhalt“ und „Form“ bewertet. Die Arbeit muss auf dem Lehrprobenentwurf aufbauen und folgende weitere Inhalte enthalten:



- 
- kritische Reflexion der Lehrprobe
  - Schlussfolgerungen für zukünftige Stundenplanung

Der Aufbaukurs Vermittlung ist erfolgreich abgeschlossen, wenn Lehrprobenentwurf, Lehrprobe und die Hausarbeit mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# **Aufbaukurs Training Hockey**

## ***Teilnahmevoraussetzungen***

erfolgreich abgeschlossener Grundkurs Hockey

## ***Unterrichtsziele***

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholung, Vertiefung und Erweiterung grundlegender Techniken im Hockey mit leistungsorientiertem Schwerpunkt</li><li>• vertiefende Beschäftigung mit fortgeschrittenen Techniken und deren Umsetzung in taktischen Handlungssituationen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anwenden traditioneller und gängiger Konzepte zur Sportspielvermittlung (technikorientierte Vermittlung, Heidelberger Ballschule, genetisches Lehr-/Lernkonzept, spielgemäßes Konzept usw.)</li><li>• sportspieltypische Übungsformen (Grundübungen &amp; Grundspiele) und Möglichkeiten zur Steuerung</li><li>• Nutzen unterschiedlicher Hilfsmittel bei der Vermittlung (digitale Hilfsmittel usw.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bewegungswissenschaftliche Hintergründe zum Erlernen und Trainieren der technischen Fertigkeiten</li><li>• Aspekte der Trainingsplanung und -dokumentation im Sportspiel Hockey</li><li>• Coaching im Hockey</li></ul>

## ***Einzelthemen bzw. Unterrichtseinheiten***

- physische und psychische Leistungskomponenten im Sportspiel Hockey
- lerntheoretische, biomechanische und trainingswissenschaftliche Grundlagen im Sportspiel Hockey
- Aspekte der Trainingsplanung und Trainingsdokumentation im Sportspiel Hockey
- Aspekte des Nachwuchs- und Leistungstrainings
- Coaching im Sportspiel Hockey
- Wettkampfbestimmungen und Organisationsstrukturen im Sportspiel Hockey
- Technik und Taktik im fortgeschrittenen und gehobenen Leistungsbereich
- Positionsdifferenzierung und Spezialisierung
- Abwehrformationen (Kleingruppen- und Mannschaftstaktiken)
- Angriffskombinationen (Kleingruppentaktisch)
- Raumdeckungssysteme
- Techniken und Taktiken der Kurzen Ecke (Angriff und Verteidigung)

## ***Durchführung***

- Durchführung von Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- Protokollierung der Kursstunden oder Referate durch Studierende

---

## Prüfungsinhalte

### *Praxis:*

Praxisprüfung 6 vs. 6 plus Torwart nach den gültigen Regeln Feldhockey des Deutschen Hockey-Bundes e.V. mit kurzen Ecken

### *Theorie:*

- Anfertigung eines Stundenprotokolls
- Anfertigung eines Trainingsplans im Sportspiel Hockey (Hausarbeit)

## ***Prüfungskriterien***

### *Praxis:*

In die Beurteilung der spielgerechten Anwendung der Technik- und Taktikvariationen im Zielspiel gehen die folgenden technischen und individualtaktischen Kriterien ein:

- regelgerechte Ausführung
- sinnvolle Auswahl der Spieltechniken
- qualitatives Resultat der Bewegungsausführung
- sinnvolle Auswahl von kleingruppentaktischen Handlungen

### *Theorie:*

Das Protokoll muss den formalen Kriterien der Vorgabe und dem durchgeführten Inhalt der Lehrveranstaltung entsprechen.

Der ausgearbeitete Trainingsplan muss den formalen Kriterien einer wissenschaftlichen Arbeit genügen und trainingsmethodische Planungsgrößen beinhalten (Leistungsanalyse, Festlegung der Trainingsziele, Trainingsplanung, Trainingsdokumentation, Trainingsauswertung).

Der Aufbaukurs Training ist erfolgreich abgeschlossen, wenn das Protokoll den Anforderungen entspricht und Hausarbeit und Praxisprüfung mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

---

---

# Volleyball

---

## Grundkurs Volleyball

### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen grundlegender Techniken im Volleyball</li><li>• Kennenlernen und Anwenden taktischer Grundlagen im Volleyball (Funktionen der einzelnen Positionen in Abwehr, Aufbau, Angriff und Sicherung)</li><li>• Hinführung zum Systemspiel 6 vs. 6 mit vorgezogener Position VI</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• sportspielspezifisches Handeln als Einheit von Wahrnehmung, Entscheidung und Ausführung</li><li>• Anwenden individueller und gruppentaktischer Abwehr-, Annahme-, Angriffs- und Sicherungsmaßnahmen</li><li>• Antizipationstraining als Voraussetzung der zielgerichteten Anwendung der Techniken</li><li>• sportspieltypische Übungsformen (Grundübungen &amp; Grundspiele)</li><li>• Nutzen unterschiedlicher Hilfsmittel bei der Vermittlung (z. B. digitale Hilfsmittel)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bewegungswissenschaftliche Hintergründe zum Erlernen und Trainieren der technischen Fertigkeiten</li><li>• Aspekte der Trainingsplanung und -dokumentation im Sportspiel Volleyball</li><li>• Vermittlung der Regeln des Wettkampfspiels</li></ul>

### *Einzelthemen bzw. Unterrichtseinheiten*

- spielgemäße, technik- und taktikorientierte Entwicklung des Sportspiels Volleyball
- Spiel- und Übungsreihen
- unterschiedliche Aufwärmformen
- Einführung des oberen und unteren Zuspiels
- Einführung des frontalen Angriffsschlages inklusive Stemmschritt
- Einführung des Blocks
- vom Spiel mit reduzierter Spielerzahl zum Spiel 6 vs. 6
- taktisches Verhalten der Spieler in den „Aufbau- und Angriffspositionen“
- taktisches Verhalten der Spieler in den „Abwehrpositionen“
- Position und Funktion der Spieler auf der Position I und V
- Position und Funktion der Spieler auf der Position II und IV
- Position und Funktion des Aufbauspielers
- Position und Funktion des Spielers auf der Position VI
- Transition moves der einzelnen Positionen
- Training und situationsabhängige Variation der Grundtechniken

---

## **Durchführung**

- Durchführung von Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- Protokollierung der Kursstunden durch Studierende

## **Prüfungsinhalte**

*Praxis:*

- Demonstration von Abwehr und Angriff in einer spielnahen Situation (Transition K2):
  - Ausgangsstellung Blockbereitschaft am Netz auf der Position IV
  - Bewegung in die Defense und Annahme eines Balles zur Zuspielposition III
  - Bewegung auf die Angriffsposition mit anschließendem Angriff
- Demonstration des taktischen Verständnisses im Spiel 6 vs. 6

*Theorie:*

Klausur über Technik und Taktik, Regeln und Methodik (als Grundlage dienen die protokollierten UE, Skripte, Fachliteratur)

## **Prüfungskriterien**

In die Beurteilung der spielgerechten Anwendung der Grundtechniken und deren taktische Anwendung im Spiel 6 vs. 6 gehen folgende Kriterien ein:


Demonstration von Annahme und Angriff in einer spielnahen Situation (Transition K2)

- Transition aus der Blockbereitschaft in die Defense
- Defense move zum Feldzuspiel
- Transition aus der Defense zur Anlaufmarkierung
- Orientierungsschritt
- Stemmschritt
- Beistellschritt
- beidarmiger Armschwung
- Ellenbogen oberhalb der Schulterlinie
- Schulterrotation vorwärts mit (fast) durchgestrecktem Arm
- aktiver Handgelenkeinsatz beim Schlag
- Balltreffpunkt

Demonstration des taktischen Verständnisses im Spiel 6 vs. 6

- Angriffssicherung des Zuspielers
- Blockbildung
- Lösen des freien Netzspielers zur Diagonalabwehr
- Einzelabwehr gegen Linienangriff
- Blocknahsicherung durch Position VI

Es können zusätzliche Prüfungsaufgaben gestellt werden, in denen taktische Verhaltensweisen geprüft werden.



---

Der Grundkurs ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die praktischen Prüfungen sowie die Klausur mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# Aufbaukurs Vermittlung Volleyball

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich abgeschlossener Grundkurs Volleyball

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholung und Vertiefung grundlegender Techniken im Volleyball</li><li>• vertiefende Beschäftigung mit fortgeschrittenen Techniken und deren Umsetzung in taktischen Handlungssituationen</li><li>• Vermittlungsprozesse für verschiedene Zielgruppen planen, durchführen und auswerten können</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen, Verstehen und Anwenden traditioneller und gängiger Konzepte zur Sportspielvermittlung (technikorientierte Vermittlung, Heidelberger Ballschule, genetisches Lehr-/Lernkonzept, spielgemäßes Konzept usw.)</li><li>• Unterrichtsplanung und -durchführung mit verschiedenen didaktisch-methodischen Schwerpunkten im Kontext verschiedener Zielorientierungen (Schule, Verein, Freizeit)</li><li>• sportspieltypische Übungsformen (Grundübungen &amp; Grundspiele) und Möglichkeiten zur Steuerung.</li><li>• Nutzen unterschiedlicher Hilfsmittel bei der Vermittlung (z. B. digitale Hilfsmittel)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bewegungswissenschaftliche Hintergründe zum Erlernen und Trainieren der technischen Fertigkeiten</li><li>• Stärken und Schwächen unterschiedlicher Vermittlungskonzepte der Sportdidaktik kennenlernen und im Zusammenhang mit unterschiedlichen Zielperspektiven bewerten können</li></ul>

## *Durchführung*

- Lehrproben durch Studierende in Kleingruppen
- ggf. Durchführung von Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- ggf. Teilnahme an Hospitationen

## *Einzelthemen bzw. Unterrichtseinheiten*

- Methoden der Sportspielvermittlung
- sportartübergreifende Ballantizipation
- spielgemäße Einführung und Vermittlung des Volleyballspiels
- Angriffsschlag im Volleyball
- Angriffsschlag im Volleyball nach Zuspiel
- Angriffsschlag im Volleyball nach Annahme und Zuspiel
- Vermittlung spezifischer Techniken im Kinder-/Jugendbereich
- Schulung von Transition moves im Volleyball
- Spiellersituationen zur Schulung des Abwehrverhaltens
- Spiellersituationen zur Schulung des Angriffsverhaltens
- Spielsysteme im Volleyball
- methodische Hinführung zum Systemspiel
- Beachvolleyball

---

## ***Prüfungsinhalte***

- Anfertigung eines schriftlichen Lehrprobenentwurfs
- Durchführung einer exemplarischen Lehrprobe in der Präsenzveranstaltung
- problemlösungsorientierte, schriftliche Auswertung und Reflexion der Lehrprobe (Hausarbeit)

## ***Prüfungskriterien***

### *Anfertigung eines schriftlichen Lehrprobenentwurfs*

In Anlehnung an gängige Vorschläge zur Erstellung von Unterrichtsentwürfen sollten folgende Gliederungspunkte enthalten sein:

- Einleitung
  - Bedingungsanalyse (Rahmenbedingungen, Lehr-/Lernvoraussetzungen)
  - Zielgruppenanalyse
- Darstellung des Trainingskonzeptes
- begründete Darlegung der Stundenkonzeption
  - didaktische Analyse (Lernziele/Kompetenzen, Gegenstandsbestimmung)
  - Sachanalyse (Welche Besonderheiten sind zu berücksichtigen?)
  - methodische Analyse (Auswahl und Begründung der Vermittlungsmethoden, Verlaufsplanung)
  - Woran kann man den Lernerfolg erkennen?

### *Lehrprobe:*

Im Rahmen einer Lehrprobe soll die Lehrendenrolle vor einer Gruppe eingenommen werden und ein gewähltes Vermittlungskonzept auf ein konkretes volleyballspezifisches Thema angewandt werden. Gegenstand einer gemeinsamen Reflexion ebenso wie der Bewertung sind die Bereiche „Inhalt“ (Wurde der zu vermittelnde Gegenstand getroffen?), „Methodik“ (Wurden die Inhalte/Lernschritte gelungen aufgebaut und durchgeführt?) und „Verhalten“ (Stellung zur Gruppe, Ansprache, Korrekturen, Motivation).

### *Hausarbeit:*

Die Hausarbeit muss den formalen Kriterien einer wissenschaftlichen Arbeit genügen und wird nach den Kriterien „Inhalt“ und „Form“ bewertet.

Die Arbeit muss auf dem Lehrprobenentwurf aufbauen und folgende weitere Inhalte enthalten:

- kritische Reflexion der Lehrprobe
- Schlussfolgerungen für zukünftige Stundenplanung

Der Aufbaukurs Vermittlung ist erfolgreich abgeschlossen, wenn Lehrprobenentwurf, Lehrprobe und Hausarbeit mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.



# Aufbaukurs Training Volleyball

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich abgeschlossener Grundkurs Volleyball

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholung, Vertiefung und Erweiterung grundlegender Techniken im Volleyball mit leistungsorientiertem Schwerpunkt</li><li>• vertiefende Beschäftigung mit fortgeschrittenen Techniken und deren Umsetzung in taktischen Handlungssituationen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anwenden traditioneller und gängiger Konzepte zur Sportspielvermittlung (technikorientierte Vermittlung, Heidelberger Ballschule, genetisches Lehr-/Lernkonzept, spielgemäßes Konzept usw.)</li><li>• sportspieltypische Übungsformen (Grundübungen &amp; Grundspiele) und Möglichkeiten zur Steuerung</li><li>• Nutzen unterschiedlicher Hilfsmittel bei der Vermittlung (z. B. digitale Hilfsmittel)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bewegungswissenschaftliche Hintergründe zum Erlernen und Trainieren der technischen Fertigkeiten</li><li>• Aspekte der Trainingsplanung und -dokumentation im Sportspiel Volleyball</li><li>• Coaching im Volleyball</li></ul>

## *Einzelthemen bzw. Unterrichtseinheiten*

- physische und psychische Leistungskomponenten im Sportspiel Volleyball
- lerntheoretische, biomechanische und trainingswissenschaftliche Grundlagen im Sportspiel Volleyball
- Aspekte der Trainingsplanung und Trainingsdokumentation im Sportspiel Volleyball
- Aspekte des Nachwuchs- und Leistungstrainings
- Coaching im Sportspiel Volleyball
- Wettkampfbestimmungen und Organisationsstrukturen im Sportspiel Volleyball
- Technik und Taktik im fortgeschrittenen und gehobenen Leistungsbereich
- Positionsdifferenzierung und Spezialisierung
- Abwehrriegel
- Angriffskombinationen
- Block- und Systemspiel
- Aufgaben und Funktionen des Libero

---

## ***Durchführung***

- Durchführung von Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- Protokollierung der Kursstunden oder Referate durch Studierende

## ***Prüfungsinhalte***

*Praxis:*

Praxisprüfung 6 vs. 6 mit Spielbeobachtungsbogen gemäß des Hessischen Volleyballverbandes

*Theorie:*

Anfertigung eines Stundenprotokolls

Anfertigung eines Trainingsplans im Sportspiel Volleyball

## ***Prüfungskriterien***

*Praxis:*

In die Beurteilung der spielgerechten Anwendung der Technik- und Taktikvariationen im Zielspiel gehen die folgenden technischen und individualtaktischen Kriterien ein:

- regelgerechte Ausführung
- sinnvolle Auswahl der Spieltechniken
- qualitatives Resultat der Bewegungsausführung

*Theorie:*

Das Protokoll muss den formalen Kriterien der Vorgabe und dem durchgeführten Inhalt der Lehrveranstaltung entsprechen.

Der ausgearbeitete Trainingsplan muss den formalen Kriterien einer wissenschaftlichen Arbeit genügen und trainingsmethodische Planungsgrößen beinhalten (Leistungsanalyse, Festlegung der Trainingsziele, Trainingsplanung, Trainingsdokumentation, Trainingsauswertung).

Der Aufbaukurs Training ist erfolgreich abgeschlossen, wenn das Protokoll den Anforderungen entspricht und die Hausarbeit und Praxisprüfung mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# Individuallport

## Gerätturnen

### Grundkurs Gerätturnen

#### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

#### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sammlung elementarer Erfahrung im Bereich des sportartspezifischen Trainings zur Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten als optimale Vorbereitung des Techniktrainings</li><li>• Erlernen ausgewählter turnerischer Fertigkeiten (Elemente) an den Geräten Sprungtisch, Boden, Stufenbarren und Schwebebalken (Studentinnen) bzw. Reck und Parallelbarren (Studenten)</li><li>• Anwendung der erlernten Elemente in vorgegebenen Pflichtübungen unter regelgerechten Wettkampfbedingungen an den Prüfungsgeräten</li><li>• Erwerb und Anwendung allgemeiner und spezifischer Techniken aus dem Bereich des Helfens und Sicherns in der Sportart Gerätturnen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen methodischer Maßnahmen und Hilfsmittel im Technikerwerbstraining (z. B. Modellvorgaben, Bewegungshilfen, Instruktionen und Feedback)</li><li>• Reflexion unterschiedlicher Unterrichts-/Sozial- und Organisationsformen im Bereich des Gerätturntrainings und -unterrichts</li><li>• Kennenlernen methodischer Maßnahmen zur Heranführung an einen gefahrlosen Einsatz des Helfens und Sicherns im Gerätturntraining/-unterricht</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen trainings- und bewegungswissenschaftlicher sowie sportpsychologischer Hintergründe zum Bewegungslernen und Trainieren</li><li>• explizite Betrachtung der biomechanischen Grundlagen zur Erklärung der optimalen Bewegungstechniken</li><li>• Fehlererkennung und Fehlerkorrektur</li><li>• Gerätehandhabung</li><li>• Erwerb und Reflexion von Kenntnissen zum Helfen und Sichern im Gerätturnen unter besonderer Berücksichtigung der Aufsichtsverordnungen und Sicherheitsrichtlinien im Gerätturntraining und -unterricht</li></ul>

#### *Durchführung*

- Durchführung der Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- praktisches Erfahren, Erarbeiten und Reflektieren theoretischer und didaktisch-methodischer Grundlagen in der Sportart Gerätturnen im Rahmen der Präsenzveranstaltung
- Erwerb von theoretischen Grundlagen und Vertiefung der Praxiserfahrungen aus den Kurseinheiten durch Selbstlernsequenzen (z. B. E-Learning-Angebote)

---

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

### *1. Praxisprüfungsinhalte:*

- Testat „Helfen und Sichern“
- Absolvieren von Pflichtübungen an vier Prüfungsgeräten
  - **Studentinnen:** Sprungtisch, (Stufen-)barren, Schwebebalken, Boden
  - **Studenten:** Sprungtisch, Reck, Boden, Parallelbarren

Die Pflichtübungen richten sich nach dem aktuellen Aufgabenbuch (derzeit 2015) für das Gerätturnen weiblich bzw. männlich des DTB (P-Stufen).

### *Prüfungskriterien zur sportpraktischen Prüfung:*

Die Elemente bzw. Übungsverbindungen sind gemäß der Übungsausschreibungen des Aufgabenbuches zu turnen und werden in Form einer D-Note (Schwierigkeitsgrad) und E-Note (Ausführung: Technik und Haltung) bewertet (DTB, 2015):

**D-Note:** Der Schwierigkeitsgrad und damit die maximale D-Note variiert in den einzelnen P-Stufen (P6 = 6 Punkte, P7 = Punkte). In den Übungsausschreibungen wird jedem Pflichtelement ein Schwierigkeitswert zugeordnet. Die Summe entspricht der maximalen D-Note.

Wird ein Pflichtelement ausgelassen wird der entsprechende Schwierigkeitswert plus 0,5 Punkte zusätzlich abgezogen. Kann ein Pflichtelement aufgrund eines Technikfehlers nicht anerkannt werden, wird nur der Schwierigkeitswert abgezogen. Weitere mögliche Abzüge sind das Wiederholen eines Pflichtelements (0,5 Punkte), das Unterbrechen einer Verbindung (0,5 Punkte), das Vertauschen der Reihenfolge (0,3 Punkte) und die Ausführung mit Hilfestellung (Wertigkeit des Elements + 1 Punkt). Eine Sicherheitsstellung ist jederzeit zulässig!

**E-Note:** für eine perfekte Ausführung (Technik und Haltung) der Elemente werden 10 Punkte vergeben. Von diesem Maximalwert werden Ausführungsfehler abgezogen (s. Tabellen für allgemeine Fehler und gerätespezifische Abzugstabellen im Aufgabenbuch). Die Ausführungsfehler sind in kleine Fehler (0,1 Punkte), mittlere Fehler (0,3 Punkte), große Fehler (0,5 Punkte) und sehr große Fehler (1 Punkt) kategorisiert. Für ein Pflichtelement können mehrere Ausführungsfehler abgezogen werden (z. B. leicht geöffnete Knie und Hohlkreuz im Handstand: 0,1 + 0,3 = 0,4 Punkte Abzug). Stürze auf das Gerät oder die Matte werden mit 1 Punkt geahndet.

Aus der D- und E-Note berechnet sich die Wertung am jeweiligen Gerät. Diese beträgt bei der P6 bzw. P7 maximal 16 bzw. 17 Punkte. Die Gesamtwertung ergibt sich aus der Summe der Wertungen an allen vier Geräte.

Zum Bestehen der Praxisprüfung muss an allen vier Geräten angetreten werden! Ein Gerät gilt als angetreten, wenn mind. 7 Punkte erturnt wurden. Bei Nichtbestehen (< 10 Punkte) darf die Übung an dem entsprechenden Gerät wiederholt werden.

## Pflichtübungen Studentinnen:

- *Sprung (P6)*: Es werden 2 Sprünge gezeigt, wobei der bessere der beiden Sprünge in die Wertung eingeht.  
Abweichung zur P6: der Absprung erfolgt vom Minitrampolin und die Sprungtischhöhe beträgt 1,25 m.

Element	Wertigkeit	Fehlerhinweise
Aus dem Anlauf: <b>Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts</b>	6,0	Anlauf und Absprung <ul style="list-style-type: none"> <li>• unkoordinierter Ablauf/Einsprung</li> </ul>
		Erste Flugphase <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwinkel</li> <li>• Hohlkreuz</li> <li>• gebeugte Knie</li> <li>• geöffnete Beine/Knie</li> </ul>
		Stütz-/Abdruckphase <ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügender Arm-/Rumpfwinkel</li> <li>• gebeugte Arme</li> <li>• zu langer Stütz</li> <li>• Nachstützen/Laufen</li> </ul>
		Zweite Flugphase und Landung <ul style="list-style-type: none"> <li>• keine gestreckte Körperhaltung</li> <li>• ungenügende Höhe</li> <li>• ungenügende Weite</li> </ul>
		Landung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abweichen von der geraden Richtung</li> <li>• zusätzliche Schritte oder Hüpfen</li> <li>• tiefe Landung</li> </ul>
<b>Summe der Punkte:</b>	<b>6,0</b>	

- *Stufenbarren (P6)*: Die Übung wird am schulterhohen Reck (Reckstange oder Barrenholm) geturnt. Sie besteht aus fünf Pflichtelementen (fett), die in der angegebenen Reihenfolge geturnt werden müssen.

Element	Wertigkeit	Fehlerhinweise
Außenseitstand vorlings mit Ristgriff: <b>Vorschwing, Rückschwung über den Winkelhang</b> in den Stand;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügende Körperstreckung</li> <li>• Landung nicht vor dem Holm</li> <li>• gegrätschte Beine</li> </ul>
(Schritt nach vorn erlaubt), Aus dem Stand vorlings: <b>Hüft-Aufzug</b> ;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz</li> <li>• Absprung zum Hüft-Aufzug</li> <li>• zu starker Hüftwinkel</li> </ul>
<b>Hüft-Umschwung vw</b> (Felge vw);	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zu starker Hüftwinkel</li> <li>• Lösen der Hände zum "Schwung holen"</li> <li>• Anhocken der Beine</li> </ul>
Rückschwung mit anschließendem <b>Hüft-Umschwung rw</b> ;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fehlender Rückschwung</li> <li>• zu starker Hüftwinkel</li> </ul>
mit direkt anschließendem <b>Felgabschwung (Unterschwung)</b> in den Stand.	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pause/Rhythmusfehler nach dem Umschwung</li> <li>• keine deutliche Streckphase</li> <li>• ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe)</li> <li>• ungenügende Weite</li> <li>• ungenügender Felgansatz</li> <li>• Landungsfehler</li> </ul>
<i>Alternative:</i> Rückschwung - <b>Aufgrätschen, Grätsch- Felgunterschwung</b> in den Stand.	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fehlender Rückschwung</li> <li>• zu frühes Aufgrätschen</li> <li>• keine deutliche Streckphase</li> <li>• ungenügende Weite</li> <li>• ungenügende Höhe</li> <li>• Landungsfehler</li> </ul>
<b>Summe der Punkte:</b>	<b>6,0</b>	

- *Balken (P6)*: Die Übung wird am Schwebebalken (1,10 m hoch) geturnt. Sie besteht aus neun Pflichtelementen (fett), die in der angegebenen Reihenfolge geturnt werden müssen.

Element	Wertigkeit	Fehlerhinweise
Aus dem Schrägstand rechts oder links vorlings: Anlauf, <b>einbeiniger Absprung und Auflaufen</b> (mit Stütz einer Hand erlaubt), Aufrichten in die Schrittstellung	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beidbeiniger Absprung</li> </ul>
1 bis 2 Schritte, <b>Pferdchensprung</b> ;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügende Beintätigkeit</li> </ul>
1 bis 2 Schritte, <b>einbeinige 1/2 LAD</b> (Spielbein beliebig);	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehung nicht vollendet</li> </ul>
1 bis 2 Schritte, Aufschwingen in den <b>flüchtigen Handstand</b> (Haltezeit 2 Sek. möglich), Senken und Aufrichten in den Stand	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügender ARW</li> <li>• Abweichen von der Senkrechten</li> </ul>
1 bis 2 Schritte, Vorspreizen, Rückspreizen, Vorspreizen eines Beines <b>mit 1/2 LAD (Spielbein gestreckt)</b> ;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügende Amplitude beim Spreizen</li> <li>• Drehung nicht vollendet</li> </ul>
1 bis 2 Schritte, <b>Quergrätschsprung (mind. 90°)</b>	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügender Spreizwinkel</li> </ul>
1 bis 2 Schritte, <b>beidbeinige 1/2 Drehung</b>	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehung nicht vollendet</li> </ul>
1 bis 2 Schritte, <b>Standwaage (Haltezeit 2 Sek.)</b> ;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielbein nicht über der Waagrechten</li> <li>• Haltezeit &lt; 2 Sek.</li> </ul>
Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt), <b>Rondat</b> (Radwende)	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fehlender Anlauf oder Anhüpfer</li> <li>• Abweichen von der Senkrechten</li> <li>• ungenügender ARW</li> <li>• zu spätes Schließen der Beine</li> <li>• ungenügender Abdruck</li> <li>• ungenügende Weite</li> <li>• Landungsfehler</li> </ul>
<b>Summe der Punkte:</b>	<b>6,0</b>	

*Boden (P7)*: Die Übung wird auf einer 12 m Mattenbahn (Bodenläufer oder Airtrack) geturnt. Die Übung besteht aus zehn Pflichtelementen (fett), die in der angegebenen Reihenfolge geturnt werden müssen. Die Übung darf zu Musik (ohne Gesang) geturnt werden.

Element	Wertigkeit	Fehlerhinweise
Auftakt frei gestellt: <b>Quergrätschsprung (mind. 120°)</b> ;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügender Spreizwinkel</li> </ul>
<b>VERBINDUNG</b> : Anlauf, <b>Rondat</b> (Radwende) – <b>Strecksprung</b>	0,5 0,2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügender ARW</li> <li>• Abweichen von der Senkrechten</li> <li>• zu spätes Schließen der Beine</li> <li>• ungenügender Abdruck</li> <li>• Füße berühren den Boden vor Abdruck der Hände</li> </ul>
Schritt rw und Schließen der Beine, <b>Rolle rw über den flüchtigen Handstand</b> (Felgrolle und Haltezeit 2 Sek. erlaubt), Senken in die Schrittstellung;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügende Körperstreckung</li> <li>• ungenügender ARW</li> <li>• Abweichen von der Senkrechten</li> </ul>
Schritt zu kleinem Ausfallschritt; <b>1/1 LAD einbeinig</b> ;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehung nicht vollendet</li> </ul>
<b>GYMN. VERBINDUNG</b> : Anlauf, <b>Spagatsprung (mind. 120°)</b> , 1 bis 2 Laufschräge oder Nachstellsprünge (Chassé), <b>Pferdchensprung mit 1/2 LAD</b> ;	0,5 0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügender Spreizwinkel</li> <li>• ungenügende Beintätigkeit</li> <li>• Drehung nicht vollendet</li> </ul>
Schritt, <b>1/1 Schritt-LAD</b> ;	0,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehung nicht vollendet</li> <li>• Abweichen aus der Bewegungsrichtung</li> </ul>
Anlauf, <b>Handstützüberschlag vw</b> (Landung beidbeinig)	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einbeinige Landung</li> <li>• ungenügender Abdruck</li> <li>• ungenügende Streckung vor der Landung</li> <li>• zu spätes Schließen der Beine</li> <li>• ungenügende Hüftstreckung</li> </ul>
<b>VERBINDUNG</b> : Anhüpfer, <b>Rondat</b> (Radwende) – <b>Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine</b> ;	0,5 0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fehlender Anhüpfer</li> <li>• ungenügender ARW</li> <li>• Abweichen von der Senkrechten</li> <li>• zu spätes Schließen der Beine</li> <li>• ungenügender Abdruck</li> <li>• Füße berühren den Boden vor Abdruck der Hände</li> <li>• ungenügendes Grätschen</li> </ul>
1 bis 2 Schritte oder Nachstellhüpfer, <b>Hockbücksprung</b> ;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gestrecktes Bein ist nicht über der Horizontalen</li> </ul>
1 bis Schritte, Vorspreizen, <b>Handstützüberschlag sw auf einer Hand</b> (einarmiges Rad, Stützhand beliebig, erste oder zweite Hand), Aufrichten mit 1/4 LAD gegen die Bewegungsrichtung in den Stand	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügender ARW</li> <li>• Abweichen von der Senkrechten</li> <li>• ungenügendes Spreizen der Beine</li> <li>• Abweichung von der Bewegungsrichtung</li> <li>• zweite Hand berührt Boden</li> </ul>



Ausklang freigestellt		
<b>Summe der Punkte:</b>	<b>7,0</b>	

### Pflichtübungen Studenten:

- *Boden (P6)*: Die Übung wird auf einer 12 m Mattenbahn (Bodenläufer oder Airtrack) geturnt. Die Übung besteht aus sieben Pflichtelementen (fett), die in der angegebenen Reihenfolge geturnt werden müssen.

Element	Wertigkeit	Fehlerhinweise
Anlauf <b>Rondat</b> , Streck sprung in den Stand;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügender ARW</li> <li>• Abweichen von der Senkrechten</li> <li>• zu spätes Schließen der Beine</li> <li>• ungenügender Abdruck</li> <li>• FüÙe berühren den Boden vor Abdruck der Hände</li> </ul>
<b>Felgrolle rw</b> mit Abbücken in den Stand (Rolle rw durch den flüchtigen Handstand erlaubt);	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügende Körperstreckung</li> <li>• ungenügender ARW</li> <li>• Abweichen von der Senkrechten</li> <li>• stark gebeugte Arme</li> </ul>
Anlauf mit 2 bis 3 Schritten, <b>Handstützüberschlag vw</b> in den Stand (Landung beidbeinig);	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügender Abdruck</li> <li>• ungenügende Körperstreckung (ARW, BRW)</li> <li>• zu spätes Schließen der Beine</li> <li>• zu tiefe Landung</li> </ul>
Fallen in den <b>Liegestütz vorlings</b> , Abspringen in den Grätschwinkelstand (2 Sek)	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liegestütz ohne Körperspannung</li> <li>• Mangelnde Spreizung</li> </ul>
<b>Abspringen in den Handstand</b> (auch Heben erlaubt), Abrollen mit sofortigem Streck sprung 1/2 LAD;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügender ARW</li> <li>• Abweichen von der Senkrechten</li> </ul>
Senken in die <b>Standwaage vorlings</b> (2 Sek), Aufrichten in den Stand;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielbein nicht min. in der Waagrechten</li> </ul>
Anlauf, <b>Sprungrolle vw</b> , sofortiger <b>Streck sprung mit 1/1 LAD</b> in den Stand	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• starker Hüftwinkel</li> <li>• geringe Flugphase</li> <li>• LAD nicht vollendet</li> </ul>
<b>Summe der Punkte:</b>	<b>6,0</b>	

- *Sprung (P6)*: Es werden 2 Sprünge gezeigt, wobei der bessere der beiden Sprünge in die Wertung eingeht.  
Abweichung zur P6: der Absprung erfolgt vom Minitrampolin und die Sprungtischhöhe beträgt 1,35 m

Element	Wertigkeit	Fehlerhinweise
Aus dem Anlauf: <b>Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts</b>	6,0	Anlauf und Absprung <ul style="list-style-type: none"> <li>• unkoordinierter Ablauf/Einsprung</li> </ul>
		Erste Flugphase <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwinkel</li> <li>• Hohlkreuz</li> <li>• gebeugte Knie</li> <li>• geöffnete Beine/Knie</li> </ul>
		Stütz-/Abdruckphase <ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügender Arm-/Rumpfwinkel</li> <li>• gebeugte Arme</li> <li>• zu langer Stütz</li> <li>• Nachstützen/Laufen</li> </ul>
		Zweite Flugphase und Landung <ul style="list-style-type: none"> <li>• keine gestreckte Körperhaltung</li> <li>• ungenügende Höhe</li> <li>• ungenügende Weite</li> </ul>
		Landung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abweichen von der geraden Richtung</li> <li>• zusätzliche Schritte oder Hüpfen</li> <li>• tiefe Landung</li> </ul>
<b>Summe der Punkte:</b>	<b>6,0</b>	

- *Parallelbarren (P6)*: Der Barren sollte ca. 1,70 m hoch sein (Mattenoberkante). Die Übung besteht aus sieben Pflichtelementen (fett), die in der angegebenen Reihenfolge geturnt werden müssen.

Element	Wertigkeit	Fehlerhinweise
Sprung in den Oberarmstütz, <b>Stemmschwung</b> vw in den Stütz oder <b>Oberarmkippe</b> in den Stütz	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geringe Hüfthöhe</li> <li>• Rhythmusfehler</li> <li>• gebeugte Arme</li> </ul>
<b>Rückschwung, Vorschwung, Grätschen der Beine</b> , langsames Senken in den Grätschsitz	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geringe Höhe</li> <li>• Aufschlagen auf das Gerät</li> </ul>
<b>Heben in den Oberarmstand (2 Sek.)</b>	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine gleichmäßige Aufwärtsbewegung</li> <li>• Abweichen von der Senkrechten</li> <li>• keine Körperstreckung</li> </ul>
Abrollen in den <b>Grätschsitz</b>	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmusfehler</li> <li>• Deutliches Absinken der Hüfte</li> </ul>
Heben und schließen der Beine in den <b>Winkelstütz</b> (2 Sek.)	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine nicht in der Waagrechten</li> </ul>
<b>Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung</b> (45° über Waagrechte), Vorschwung;	0,5 1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geringe Höhe</li> </ul>
<b>Rückschwung</b> (45° über Waagrechte), <b>Wende</b> in den Außenquerstand	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geringe Höhe</li> <li>• Landungsfehler</li> </ul>
<b>Summe der Punkte:</b>	<b>6,0</b>	

- *Reck (P6)*: Der Barren sollte ca. 2,60 m hoch sein (Mattenoberkante). Die Übung besteht aus sechs Pflichtelementen (fett), die in der angegebenen Reihenfolge geturnt werden müssen.

Element	Wertigkeit	Fehlerhinweise
Aus dem Hang mit Ristgriff; <b>Felgabschwung</b> (Unterschwung) aus dem Kontern, <b>Rückschwung</b> ;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geringe Höhe</li> <li>• unzureichende Körperspannung</li> </ul>
Vorschwung, <b>Rückschwung</b>	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geringe Höhe</li> <li>• Endlage jeweils in Überstreckung</li> </ul>
Vorschwung, <b>Kippaufschwung vorlings vw in den Stütz</b>	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme stark gebeugt</li> <li>• ungenügende Kippbewegung</li> <li>• Rhythmusstörung</li> </ul>
<b>Rückschwung</b>	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geringe Höhe</li> </ul>
<b>Hüftumschwung rw</b>	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zu starker Hüftwinkel</li> <li>• Arme gebeugt</li> </ul>
<b>Felgabschwung</b> (Unterschwung) in den Stand.	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine deutliche Streckphase</li> <li>• ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe)</li> <li>• ungenügende Weite</li> <li>• ungenügender Felgansatz</li> <li>• Landungsfehler</li> </ul>
<b>Summe der Punkte:</b>	<b>6,0</b>	

### Punktetabelle Praxisprüfung:

Nach Addition der Wertungen an den vier Prüfungsgeräten kann die Gesamtwertung und damit die Gesamtnote der Sportpraxis nach folgender Tabelle berechnet werden:

Punkte	Note	
58,0 und mehr	1,0	sehr gut
56,0 – 57,9	1,3	
54,0 – 55,9	1,7	gut
52,0 – 53,9	2,0	
50,0 – 51,9	2,3	
48,0 – 49,9	2,7	befriedigend
46,0 – 47,9	3,0	
44,0 – 45,9	3,3	
42,0 – 43,9	3,7	ausreichend
40,0 – 41,9	4,0	
weniger als 40	n. b.	nicht bestanden

### 2. Theorieprüfungsinhalte:

- Klausur über bewegungstheoretische sowie didaktisch-methodische Grundlagen im Gerätturnen

Der Grundkurs Gerätturnen gilt als bestanden, wenn

- die Praxisprüfung mind. mit der Note „ausreichend“ (=40,0 Punkte) absolviert wird.
- die Klausur mind. mit der Note „ausreichend“ (4,0) abgeschlossen wird.
- das Testat „Helfen und Sichern“ bestanden ist.

Die Endnote ergibt sich aus dem Mittelwert der praktischen und theoretischen Prüfung.

# Aufbaukurs Vermittlung Gerätturnen

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandener Grundkurs Gerätturnen

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sammlung und Erweiterung von Bewegungs- und Körpererfahrungen im erweiterten Bewegungsfeld Gerätturnen in folgenden Bereichen:</li><li>• Gruppen- und Synchronturnen an verschiedenen Geräten</li><li>• normorientiertes, und kreatives, normfreies Gerätturnen im Kontext von Bewegungs- und Gerätelandschaften sowie alternativen Turngeräten, wie z. B.: dem Trapez</li><li>• Vertiefung und Erweiterung des Bewegungsrepertoires anhand ausgewählter Elemente aus dem Bereich des klassischen Wettkampfturnens</li><li>• Vertiefung und Erweiterung spezifischer Techniken aus dem Bereich des Helfens und Sicherns in der Sportart Gerätturnen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vertiefung didaktisch-methodischer Kenntnisse, die bei der Vermittlung gerätturnspezifischer Bewegungsformen in schul-, kinder-, jugend- und freizeitsportlichen Bereichen relevant sind</li><li>• Übung und Reflexion im Bereich der Beobachtung, Planung, Durchführung und Auswertung von Sportunterricht und Training in der Sportart Gerätturnen.</li><li>• Reflexion unterschiedlicher Unterrichts-/Sozial- und Organisationsformen im Bereich des Gerätturntrainings und -unterrichts</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vertiefung der im Grundkurs erworbenen fachwissenschaftlichen Grundlagen als Basis für die fachspezifische unterrichtliche Handlungskompetenz</li><li>• Verinnerlichen der Aufsichtsverordnungen, Sicherheitsrichtlinien und Unfallverhütung im Gerätturnunterricht und -training</li><li>• Ausbildung der didaktisch-methodischen Kompetenzen</li></ul>

## *Durchführung*

- Einführung in Rahmenbedingungen und Grundlagen der Unterrichtsplanung, -durchführung und -auswertung sowie Moderation der Lehrprobenauswertung durch die Veranstaltungsleitung
- Planung, Durchführung und Auswertung einer Lehrprobe durch die Studierenden

## *Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien*

1. Planung einer Lehrprobe: impliziert die Anfertigung und fristgerechte Bereitstellung eines schriftlichen Unterrichtsentwurfes mit gängigen Planungsschritten (Bedingungsanalyse, didaktische Analyse, Sachanalyse, Methodische Analyse, Auswertung)
2. Durchführung einer Lehrprobe (60-70 Minuten)

---

Die detaillierten Bewertungskriterien werden jeweils zu Beginn des Semesters in der ersten Veranstaltung durch die Kursleitung bekannt gegeben.

Der Aufbaukurs Vermittlung Gerätturnen ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Lehrprobe und die Hausarbeit jeweils mit der Note "ausreichend" (4,0) oder besser bewertet wurden. Die schriftliche Ausarbeitung sowie die Durchführung der Lehrprobe gehen dabei jeweils zu 50% in die Gesamtnote ein.

# Aufbaukurs Training Gerätturnen

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandener Grundkurs in der Sportart Gerätturnen

## *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• leistungssteigernde Ausbildung disziplinspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten im Gerätturnen</li><li>• Sammlung elementarer Erfahrung im Bereich des sportart-spezifischen Trainings zur Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten als optimale Vorbereitung des Techniktrainings</li><li>• Erlernen ausgewählter Elemente an den Geräten Sprungtisch, Boden, Stufenbarren, Schwebebalken (Studentinnen) bzw. Reck, Parallelbarren (Studenten)</li><li>• Anwendung der neuerlernten Techniken im Rahmen eigenständig entwickelter Wahlpflichtübungen unter regelgerechten Wettkampfbedingungen an den Prüfungsgeräten</li><li>• Erwerb und Anwendung allgemeiner und spezifischer Techniken aus dem Bereich des Helfens und Sicherns</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Übung und Reflexion im Bereich der Trainingsplanung, Trainingsdurchführung, Trainingsdokumentation und Trainingsauswertung im Gerätturnen</li><li>• Analyse des Anforderungsprofils</li><li>• Ist-Analyse und Zielplanung</li><li>• Überführen der gesetzten Ziele in eine sinnvolle Strukturplanung über den Zeitraum des Semesters</li><li>• Erstellung von Trainingsplänen</li><li>• Erhebung der Trainingsdaten und anschließende Dokumentation und Auswertung</li><li>• Kennenlernen und Anwenden unterschiedlicher methodischer Maßnahmen und Hilfsmittel im Technikerwerbstraining (z. B. Videoanalyse)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vertiefung und Erweiterung der im Grundkurs erworbenen Kenntnisse zu disziplinspezifischen trainings- und bewegungswissenschaftlichen Aspekten</li><li>• Erwerb trainingsmethodischer Handlungskompetenz im Bezugsfeld des Wettkampf-/Leistungssports Gerätturnen</li><li>• Kenntnisse und Einblicke in die Organisation des Gerätturnens in Deutschland und international (FIG)</li></ul>

**Hinweis:** In Verbindung mit dem GK Gerätturnen und dem AKV Gerätturnen sowie einiger zusätzlicher sportwissenschaftlicher Grundkompetenzen aus den Kerncurricula der Studiengänge kann die Trainer C-Lizenz des Hessischen Turnverbandes im Gerätturnen erworben werden.

## *Durchführung*

- Durchführung exemplarischer Trainingseinheiten durch die Veranstaltungsleitung
- Hilfestellungen bei der Planung, Durchführung, Dokumentation und Auswertung des eigenen Trainings durch die Veranstaltungsleitung; Bereitstellung von Vorlagen zur Erarbeitung notwendiger Schritte der Trainingsplanung, -dokumentation und -auswertung



- 
- praktisches Erfahren, Erarbeiten und Reflektieren theoretischer und didaktisch-methodischer Prinzipien in der Sportart Gerätturnen im Rahmen der Präsenzveranstaltung
  - Erwerb von theoretischen Grundlagen und Vertiefung der Praxiserfahrungen aus den Kurseinheiten durch Selbstlernsequenzen (begleitender E-Learningkurs, Semesterapparat in der ULB)

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

### *1. Praxisprüfungsinhalte:*

- Absolvieren von Wahlpflichtübungen (nachfolgend schriftlich und tabellarisch aufgeführt) an vier Prüfungsgeräten:
  - **Studentinnen:** Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken, Boden
  - **Studenten:** Boden, Sprung, Barren, Reck

### *Prüfungskriterien zur sportpraktischen Prüfung:*

Eigenständige Zusammenstellung der verschiedenen Übungen mit Hilfe unten aufgeführter Wahlpflichtelemente. Pro Gerät sind die jeweiligen Mindestanforderungen in Strukturgruppen angegeben, die zu erfüllen sind. Die Zahl in Klammern hinter der Strukturgruppe gibt die Anzahl der zu zeigenden Elemente der jeweiligen Strukturgruppe in der Prüfungsübung an. Elemente die nicht tabellarisch geführt werden, müssen mindestens drei Wochen vor der Prüfung mit dem/der Prüfer/in abgeklärt werden. Der Höchstwert an jedem Gerät beträgt 7,0 Punkte.

Die einzelnen Übungen werden nach den Kriterien Technik, Ausführung (Haltung und Spannung) sowie Bewegungsfluss (Verbindung der Elemente) sowie nach Art der Zusammenstellung beurteilt. Zwischenschwünge und /oder Pausen bzw. Bewegungsunterbrechungen sind zu vermeiden. Zu einer guten Präsentation der Übung gehört ein klarer Anfang und ein deutliches Ende. Die Wiederholung einzelner Elemente innerhalb einer Übung ist möglich, diese werden jedoch nicht angerechnet.

Bei einigen Schwierigkeitselementen ist eine aktive Hilfestellung erlaubt. Diese Elemente sind in den Tabellen der einzelnen Geräte mit der entsprechend reduzierten Wertigkeit angegeben. Aktive Hilfeleistung bei allen nicht gekennzeichneten Elementen führt zum Abzug des gesamten Punktwertes. Sicherheitsstellungen sind hingegen jederzeit erlaubt. Bei aktivem Eingreifen der Helfer bei Landungen erfolgt ein Abzug von 0,5 Punkten. Auch Stürze vom Gerät werden mit 0,5 Punkten Abzug geahndet. Standfehler sowie Zwischenschwünge werden mit jeweils 0,2 Punkten abgezogen.

An den Geräten Boden, Stufenbarren, Reck, Schwebebalken und Barren hat jeder/jede Teilnehmer/in nur einen Prüfungsversuch pro Gerät. Bei Nichtbestehen einer Übung (< 3,6 Punkte) wird ein zweiter Versuch genehmigt. Am Gerät Sprung hat jede/jeder Turner/in zwei Versuche, von denen der bessere bewertet wird.

---

Eine Einzelleistung gilt mit 3,6 Punkten als bestanden. Bei Nicht-Bestehen der gesamten Praxisprüfung können Einzelleistungen, welche mit weniger als 3,6 Punkten bewertet wurden, bei nachfolgenden Prüfungen wiederholt werden. An jedem Gerät muss eine Mindestpunktzahl von 2,0 Punkten erreicht werden.

## Wahlpflichtelemente - Studentinnen:

- *Boden:*  
Die Übung wird auf einer „Bodenfläche“ (3 Läufer) geturnt. Entsprechende Raumwege müssen gestaltet werden. Musikeinsatz ist erwünscht.
  - Überschlagbewegungen vw. oder rw. (2)
  - Überschlagbewegung sw. (1)
  - Felgbewegung (1)
  - Rollbewegung (1)
  - Verbindung aus mind. zwei gymnastischen Sprüngen (1 Sprung mit großer Bewegungsamplitude) (1)
  - Stand-/Halteelement (1)
  - gymnastische einbeinige Drehung mind. 360° (1)

Wahlpflichtelemente	Wertigkeit	Mit Hilfe
Rolle vw.	0,5	
Rolle rw.	0,5	
Rolle sw.	0,5	
Sprungrolle	0,5	
Felgrolle	1,0	0,5
Handstütz-Überschlag sw. (Rad)	0,5	
Handstütz-Überschlag sw. mit ¼ Drehung (Radwende)	0,5	
Handstütz-Überschlag vw.	1,0	0,5
Handstütz-Überschlag vw. gespreizt	1,0	0,5
Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)	1,0	0,5
Salto vw.	1,0	0,5
Salto rw.	1,0	0,5
Gymnastische Sprungverbindung	0,5	
Gymnastische einbeinige Drehung (mind. 360°)	0,5	
Stand-/Halteelement	0,5	
Verbindung der Elemente / Bewegungsfluss	1,5	
<b>Summe</b>	<b>7,0</b>	

- *Stufenbarren:*

In der Übung muss mindestens ein Holmwechsel enthalten sein.

- Kippbewegung als Aufgang (1)
- Umschwungbewegung (2)
- weitere Kippbewegung oder Stembewegung oder Felgumschwung vw. (1)
- Beinschwungbewegungen (Vor-/Rückschwung; Einspreizen; Aufhocken) (1)
- Felgbewegung oder Überschlagbewegung als Abgang (1)

Wahlpflichtelemente	Wertigkeit	Mit Hilfe
Spreizkippaufschwung	1,5	1,0
Kippaufschwung (Lauf- oder Schwebkippe)	1,5	1,0
Felgumschwung rw.	0,5	
Felgumschwung vw.	1,0	0,5
Sohlwellumschwung	1,0	0,5
Rückfallkippe	1,0	0,5
Rückfallkippe gespreizt	1,0	0,5
Spreizumschwung	0,5	
Langhangkippe	1,0	0,5
Schwungstemme	1,0	
Einspreizen	0,5	
Aufhocken	0,5	
Aufbücken	0,5	
Aufgrätschen	0,5	
Felgunterschwung mit ½ LAD	1,5	
Sohlwellunterschwung mit oder ohne ½ LAD	1,5	
Salto rw. (Abgang)	1,5	1,0
Verbindung der Elemente / Bewegungsfluss	1,5	
<b>Summe</b>	<b>7,0</b>	

- *Schwebebalken:*
  - Stand- bzw. Halteelement (1)
  - Beinschwungbewegung (2)
  - akrobatisches Element (1)
  - Sprungkombination von mind. 2 Sprüngen (1)
  - ½ Drehung auf einem Bein (1)
  - ½ Drehung gesprungen (1)
  - Überschlagbewegung (1)

Element	Wertigkeit
Standwaage	0,5
Kniewaage	0,5
Auflaufen	0,5
Aufhocken	0,5
Durchhocken	0,5
Beinschwungdrehung	0,5
Rückschwingen der Beine/Vorhoch- oder Seitspreizen	0,5
Handstand (zählt im AKT als akrobatisches Element)	1,0
Rolle vw.	1,0
Handstützüberschlag sw. (Rad)	1,0
Sprungkombination	1,0
½ Drehung auf einem Bein	0,5
½ Drehung gesprungen	0,5
Radwende als Abgang	1,0
Handstützüberschlag vw. als Abgang	1,0
Freies Rad als Abgang	1,0
Salto vw. als Abgang	1,0
Verbindung der Elemente/Bewegungsfluss	1,5
<b>Summe</b>	<b>7,0</b>

- *Sprung:*
  - Sprungtisch - Höhe: 1,20m; Absprung vom Sprungbrett
  - Überschlagbewegung (1) (z. B.: Handstütz-Sprungüberschlag, Handstütz-Sprungüberschlag mit je ½ LAD in der ersten und zweiten Flugphase, Yamashita)

Phase	Wertigkeit	Mit Hilfe
Erste Flugphase	2,0	
Stützphase/Abdruck	1,0	
Zweite Flugphase	1,5	
Landung	1,0	
Ausführung	1,5	
<b>Summe</b>	<b>7,0</b>	<b>6,0</b>

### Wahlpflichtelemente - Studentinnen:

- *Boden:*

Die Übung wird auf einer Bodenfläche (3 Läufer) geturnt. Entsprechende Raumwege müssen gestaltet werden.

  - Überschlagbewegungen vw. oder rw. (2)
  - Überschlagbewegung sw. (1)
  - Felgbewegung (1)
  - Rollbewegung (1)
  - Kraftelement (1)
  - Stand- / Halteelement (1)

Element	Wertigkeit	Mit Hilfe
Rolle vw. oder rw. oder Handstandabrollen	0,5	
Sprungrolle	0,5	
Felgrolle	1,0	
Handstütz-Überschlag sw. (Rad)	0,5	
Handstütz-Überschlag sw. mit ¼ Drehung (Radwende)	0,5	
Handstütz-Überschlag vw. (auch gespreizt erlaubt)	1,0	0,5
Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)	1,0	0,5
Salto vw. (mit Sprungbrett)	1,0	0,5
Salto rw.	1,0	0,5
Kraftelement: z. B. Winkelstütz, Schweizerhandstand	1,0	
Stand-/Halteelement: z. B. Standwaage, Handstand	0,5	
Verbindung der Elemente/Bewegungsfluss	1,5	
<b>Summe</b>	<b>7,0</b>	

- *Reck:*

- Umschwungbewegung vw. (1)
- Umschwungbewegung rw. (1)
- Kippbewegung (2) oder Kipp- (1) und Stemmbewegung (1)
- Felgbewegung oder Überschlagbewegung als Abgang (1)

Element	Wertigkeit	Mit Hilfe
Felgumschwung vw.	1,0	0,5
Umschwung rw.	1,0	
Sohlwellumschwung vw.	1,0	
Langhangkippe	1,0	0,5
Rückfallkippe	1,0	0,5
Schwungstemme	1,0	
Felgunterschwingung mit ½ LAD	1,5	
Sohlwellunterschwingung mit oder ohne ½ LAD	1,5	
Salto rw.	1,5	1,0
Verbindung der Elemente/Bewegungsfluss	1,5	
<b>Summe</b>	<b>7,0</b>	

- *Sprung*:
  - Sprungtisch - Höhe: 1,35m; Absprung vom Sprungbrett
  - Überschlagbewegung (1) (z.B.: Handstütz-Sprungüberschlag, Handstütz-Sprungüberschlag mit je ½ LAD in der ersten und zweiten Flugphase, Yamashita)

Phase	Wertigkeit	Mit Hilfe
Erste Flugphase	2,0	
Stützphase/Abdruck	1,0	
Zweite Flugphase	1,5	
Landung	1,0	
Ausführung	1,5	
<b>Summe</b>	<b>7,0</b>	<b>6,0</b>

- **Barren:**

Beinberührung am Holm führt zu Punktabzug des entsprechenden Elements – kein Grätschsitz erlaubt!

- Kipp- (1) und Stemmbewegungen (2) oder Kipp- (2) und Stemmbewegung (1)
- Halteelement (1)
- Rollbewegung (1)
- Variierter Abgang zum Grundkurs, z.B.: Wendekehre, Kreishocke (1)

Element	Wertigkeit	Mit Hilfe
Kippaufschwung (Ellhangkippe)	1,0	0,5
Oberarmkippe	1,0	
Schwungstemme vw.	1,0	
Schwungstemme rw.	1,0	
Oberarmstand	1,0	
Rolle vw.	0,5	
Abrollen	0,5	
Abgang Wendekehre, Kreishocke,...	1,0	
Verbindung der Elemente/Bewegungsfluss	1,5	
<b>Summe</b>	<b>7,0</b>	

**Punktetabelle Praxisprüfung:**

Punkte	Note	
28,0 - 26,0	1,0	sehr gut
25,9 - 24,9	1,3	
24,8 - 23,7	1,7	gut
23,6 - 22,5	2,0	
22,4 - 21,4	2,3	
21,3 - 20,2	2,7	befriedigend
20,1 - 19,0	3,0	
18,9 - 17,9	3,3	
17,8 - 15,9	3,7	ausreichend
15,8 - 14,4	4,0	
weniger als 14,4	n.b.	nicht bestanden



---

## 2. Theorieprüfungsinhalte:

- theoretische Einführung in ein neu zu erlernendes Element – Kurzbeitrag und Handout
- Erstellung eines Trainingsplans zur Überprüfung der trainingsmethodischen Kompetenz in Form einer Hausarbeit (Leistungsanalyse, Festlegung der Trainingsziele, Trainingsplanung, Trainingsdokumentation, Trainingsauswertung).

### *Gesamtnote AKT Gerätturnen:*

Der Aufbaukurs Training Gerätturnen ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die praktische Prüfung, das Referat und die Hausarbeit jeweils mit der Note "ausreichend" (4,0) oder besser bewertet wurden. Die Praxisprüfung und die Hausarbeit gehen dabei jeweils zu 50% in die Gesamtnote ein. Das Kurzreferat muss nur bestanden werden und kann eine Korrektur um 0,3 Notenpunkte bewirken.

---

---

# Gymnastik

---

## Grundkurs Rhythmische Gymnastik

### *Teilnahmevoraussetzungen*

- erfolgreich bestandene Sporteignungsprüfung
- außerdem erfolgreich bestandener Grundkurs Tanz oder erfolgreich bestandene Sporteignungsprüfung in Gymnastik/Tanz

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Körpertechniken der Rhythmischen Gymnastik</li><li>• Erarbeiten der gymnastischen Grundformen Gehen, Laufen, Federn, Schwingen, Springen, Wellen, Drehungen, Stände, Bodentechniken</li><li>• Einführung und Grundlagen der Rhythmischen Gymnastik mit den Handgeräten Ball, Band, Keulen, Reifen und Seil</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufbau einer Trainingsstunde in der Rhythmischen Gymnastik</li><li>• Gestaltung und Choreografie von Übungen mit den Handgeräten Ball, Band, Keulen, Reifen und Seil</li><li>• Musikauswahl für die Übungen mit den Handgeräten Ball, Band, Keulen, Reifen und Seil</li><li>• Sich in Kooperation üben</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geschichte der Rhythmischen Gymnastik</li><li>• Einführung in die Wertungsvorschriften der Rhythmischen Sportgymnastik</li><li>• die Bedeutung der Funktionellen Gymnastik für die Rhythmische Sportgymnastik</li><li>• die Bedeutung der Rhythmischen Gymnastik für die Rhythmische Sportgymnastik</li><li>• die Bedeutung des klassischen Tanzes für die Rhythmische Sportgymnastik</li><li>• die Bedeutung des modernen Tanzes für die Rhythmische Sportgymnastik</li><li>• gerätespezifische Techniken, Handhabung, Größe und Material der Handgeräte Ball, Band, Keulen, Reifen und Seil</li><li>• gesundheitliche Aspekte in der Rhythmischen Sportgymnastik</li></ul>

### *Durchführung*

- Die Durchführung aller Kursstunden erfolgt durch die Kursleitung
- Historische Grundlagen der Rhythmischen Gymnastik sowie die Körpertechniken der Rhythmischen Gymnastik, die Techniken und Handhabung der Handgeräte werden mit Hilfe des Skripts Grundkurs Rhythmische Gymnastik und weiterführender Literatur sowie durch eigenes Körpertraining und Training mit den Handgeräten der Rhythmischen Sportgymnastik erarbeitet.
- Einstudieren der Gruppenpflichtübung Ball

---

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

1. Pflichtübung in der Gruppe mit dem Handgerät Ball: 25%
2. Einzel-Kür mit einem Handgerät aus der Rhythmischen Sportgymnastik, außer Ball: 25%
3. Klausur/Kolloquium über die Inhalte der methodischen und theoretischen Ausbildung: 50%
4. regelmäßige Teilnahme (mindestens 75% aktive Teilnahme)

Die Kürübung mit dem Handgerät muss nach den Anforderungen gestaltet werden, die im Grundkurs Rhythmische Gymnastik bekannt gegeben werden.

Die Endnote der Kürübung wird gebildet aus dem Mittelwert der Choreografienote, der Körper-techniknote und der Note für die Gerätetechnik.

Der Grundkurs Rhythmische Gymnastik ist erfolgreich abgeschlossen, wenn alle Teilnoten mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# Aufbaukurs Vermittlung Rhythmische Gymnastik

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandener Grundkurs Rhythmische Gymnastik

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholung und Vertiefung der Körpertechniken der Rhythmischen Gymnastik</li><li>• Wiederholung und Vertiefung der gerätespezifischen Techniken und der Handhabung der Handgeräte Ball, Band, Keulen, Reifen und Seil</li><li>• selbständig und autonom Unterricht mit Themen der Rhythmischen Gymnastik, Unterricht planen und durchführen</li><li>• Einsatz von alternativen Handgeräten (z. B. Stäbe)</li><li>• improvisieren mit Handgeräten und Handgerätetechniken (z. B. Ropeskipping)</li><li>• kleinere Choreografien mit Handgerät produzieren und demonstrieren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• selbstständiges Einarbeiten in die Handhabung eines Gerätes</li><li>• Vertiefung didaktisch-methodischer Kenntnisse bei der Vermittlung von Rhythmischer Gymnastik. Zielgruppe: Anfänger_innen und leicht Fortgeschrittene im Freizeit- und Schulsport</li><li>• Planung, Durchführung, Reflexion, Beobachten und Evaluation von Unterricht. Zielgruppe: Anfänger_innen und leicht Fortgeschrittene im Freizeit- und Schulsport</li><li>• im Rahmen einer Lehrtätigkeit Kommunikationstechniken im Unterricht anwenden</li><li>• Konflikte in Unterrichtssituationen konstruktiv lösen</li><li>• Gruppenprozesse im Unterricht und in choreografischen Prozessen einschätzen, sinnvoll agieren und angemessen kooperieren</li><li>• Anleitung zur Improvisation</li><li>• kleinere Choreografien mit Handgerät vermitteln</li><li>• Erarbeiten, Vergleichen und Umgang mit gerätespezifischen Feldern wie Schwingen, Werfen/Fangen, Balancieren/Führen und Rollen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vertiefung der im Grundkurs erworbenen fachwissenschaftlichen Grundlagen</li><li>• Rhythmische Gymnastik in der Schule</li></ul>

## *Durchführung*

- Einige UE werden von der Kursleitung durchgeführt.
- Die restlichen UE sind Lehrproben durch die Teilnehmer\_innen.

---

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

1. Lehrprobe mit Handgerät (Zielgruppe: Anfänger\_innen und leicht Fortgeschrittene im Freizeit- oder Schulsport), Musikauswahl und Choreografie: 50%
2. schriftlich ausgearbeitete Unterrichtsvor- und -nachbereitung: 50%
3. regelmäßige Teilnahme (mindestens 75% aktive Teilnahme)

### *Kriterien zur Vorbereitung der schriftlichen Unterrichtsausarbeitung:*

Der Lehrprobenentwurf muss den formalen Kriterien einer wissenschaftlichen Arbeit genügen und fachdidaktische Planungsgrößen (Bedingungsanalyse, didaktische Analyse, Sachanalyse, methodische Analyse, Auswertung) angemessen berücksichtigen. Folgende Kriterien sind besonders zu berücksichtigen:

- Berücksichtigung der Lernvoraussetzungen und Zielgruppe
- theoretische Einführung des Themas
- Übungsauswahl und -zusammenstellung
- Musikauswahl
- evtl. Einplanung geeigneter Hilfsmittel
- Einfallsreichtum


### *Kriterien zur Nachbereitung der schriftlichen Unterrichtsausarbeitung:*

Kritik, Verbesserungsvorschläge und Erfahrungen während des Unterrichtens sollen in die Ausarbeitung eingearbeitet werden.

### *Kriterien zur Lehrprobe:*

- Instruktion, Sprache, Präsentation
- Motivation, Aktivieren der Zielgruppe
- Demonstrationsfähigkeit
- Musikumsetzung
- Korrekturen
- Gliederung, Methodenwechsel
- Organisation
- Lehrendenstandort
- Rahmenbedingungen
- Zeiteinteilung, Übergänge gestalten
- Lehrendenverhalten: Eingehen auf die Gruppe, Kontaktfähigkeit, Stil, Atmosphäre

Die schriftlich ausgearbeitete Unterrichtsvor- und -nachbereitung muss anhand der im Kurs ausgeteilten Vorlage erstellt werden.



---

Der Aufbaukurs Rhythmische Gymnastik ist erfolgreich abgeschlossen, wenn alle Teilnoten mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# Aufbaukurs Training Rhythmische Gymnastik

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandener Grundkurs Rhythmische Gymnastik

## *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung und Vertiefung der Körpertechniken der Rhythmischen Sportgymnastik</li> <li>• Wiederholung und Vertiefung der gerätespezifischen Techniken und der Handhabung der Handgeräte Ball, Band, Keulen, Reifen und Seil</li> <li>• selbständig und autonom Unterricht in Rhythmischer Sportgymnastik planen und durchführen</li> <li>• nach den aktuellen Übungsanforderungen der Kinderklassen der Rhythmischen Sportgymnastik Kürübungen mit den Handgeräten Ball, Band, Keulen, Reifen und Seil produzieren und demonstrieren</li> <li>• eine höhere Bewegungsqualität und Handgerätetechnik präsentieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung didaktisch-methodischer Kenntnisse bei der Vermittlung von Rhythmischer Sportgymnastik</li> <li>• Planung, Durchführung, Reflexion, Beobachten und Evaluation von Unterricht; Zielgruppe: Fortgeschrittene im Freizeit-, Schul-, und Leistungssport</li> <li>• selbständiges Einarbeiten in die Richtlinien der Rhythmischen Sportgymnastik</li> <li>• nach den aktuellen Übungsanforderungen der Kinderklassen der Rhythmischen Sportgymnastik Kürübungen mit den Handgeräten Ball, Band, Keulen, Reifen und Seil vermitteln</li> <li>• Planung und Erstellung einer Kürübung nach den aktuellen Anforderungen der Kinderklassen der Rhythmischen Sportgymnastik: Erstellung eines Trainingsplans, selbständige Durchführung und Dokumentation des geplanten Trainings und der Vorgehensweise</li> <li>• im Rahmen einer Lehrtätigkeit Kommunikationstechniken im Unterricht anwenden, insbesondere im Bereich des Leistungstrainings</li> <li>• Konflikte in Unterrichtssituationen, insbesondere im Bereich des Leistungstrainings, konstruktiv lösen</li> <li>• Gruppenprozesse im Leistungstraining und in choreografischen Prozessen einschätzen, sinnvoll agieren und angemessen kooperieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung der im Grundkurs erworbenen fachwissenschaftlichen Grundlagen</li> <li>• Bedeutung der Musik in der Rhythmischen Sportgymnastik</li> <li>• allgemeines, konditionell-koordinatives Training (Athletiktraining)</li> <li>• körpertechnisch-tänzerisches Training (Körpertechniktraining)</li> <li>• gerätetechnik-kompositorisches Training (Gerätetechniktraining)</li> <li>• Übungstraining</li> <li>• Besonderheiten des Trainings mit Kindern und Jugendlichen</li> <li>• gesundheitliche und ästhetische Aspekte in der Rhythmischen Sportgymnastik, Doping</li> <li>• Wettkampfgeln und Wertungsvorschriften der Rhythmischen Sportgymnastik nach dem aktuellen „Code de Pointage“</li> <li>• Kompositionsanforderungen von Kürübungen</li> </ul>

---

## ***Durchführung***

- Theorieeinheiten im Rahmen der Präsenzveranstaltung und Selbststudium zur Erarbeitung theoretischer Erkenntnisse
- Durchführung von exemplarischen Trainingseinheiten der Kursteilnehmenden und der Veranstaltungsleitung. Hilfestellungen bei der Planung, Durchführung, Dokumentation und Auswertung durch die Veranstaltungsleitung

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

1. Trainingseinheit mit Handgerät (Zielgruppe: Fortgeschrittene im Freizeit-, Schul-, oder Leistungssport - das Niveau richtet sich nach jeweils aktuellen Kinderklassenanforderungen) mit Musikauswahl und Choreografie: 20%
2. Einzel-Kürübung mit Handgerät (das Niveau richtet sich nach jeweils aktuellen Kinderklassenanforderungen und wird im Kurs bekannt gegeben): 30%
3. Hausarbeit: 50%  
Dokumentation der Planung und Erstellung der eigenen Kürübung. Erstellung des Trainingsplans hierfür. Dokumentation der Durchführung, Auswertung und Reflexion der Trainingsplanung. Evaluation des Endergebnisses (Durchführung und Bewertung der Kür in der Prüfung).
4. Regelmäßige Teilnahme (mindestens 75% aktive Teilnahme).

Die Einzel-Kürübung mit Handgerät muss mindestens den aktuellen Anforderungen der Kinderklasse genügen. Die Anforderungen werden schriftlich im Kurs bekannt gegeben. Die Beweglichkeitselemente und die Spreizwinkel sind entsprechend den Möglichkeiten der Prüflinge anzupassen.

Die Endnote der Einzel-Kürübung wird gebildet aus dem arithmetischen Mittel folgender Teilnoten: Körpertechnik, Gerätetechnik und Choreografie.

Der Aufbaukurs Training Rhythmische Gymnastik ist erfolgreich abgeschlossen, wenn alle Teilnoten mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.



# Leichtathletik

## Grundkurs Leichtathletik

### Teilnahmevoraussetzungen

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

### Unterrichtsziele

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verbesserung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit (Fähigkeiten und Fertigkeiten) in den Disziplinen Hürdenlauf, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoß und Speerwurf</li><li>• Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen im Bewegungsfeld Laufen, Werfen, Sprinten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vermittlungswege im Techniktraining (induktiv, deduktiv, Technikvariationstraining, differenzielles Lernen, explizites und implizites Lernen) in den vorgegebenen Disziplinen</li><li>• geeignete Lernschritte und Übungen im Technikerwerbstraining</li><li>• typische Fehlerbilder und deren Korrektur</li><li>• exemplarisches Darstellen von Unterrichts-/Sozialformen z. B. kooperative Lernformen, verschiedene Organisationsformen</li><li>• Reflexion dieser Unterrichts-/ Sozialformen in sicherheitsrelevanten Disziplinen (Speerwurf und Kugelstoßen) aber auch in Hochsprung, Weitsprung und Hürdenlauf</li><li>• Kennenlernen methodischer Maßnahmen und Hilfsmittel sowie von geeigneten Instruktions- und Feedbackmöglichkeiten (z. B. I-Pad, Kamera, Technikanalysebögen,...)</li><li>• sicherheitsrelevante Aspekte des Aufbaus und der Durchführung im Leichtathletiktraining</li><li>• Wettkampfbestimmungen</li></ul>	<p>Es wird Bezug zu folgenden sportwissenschaftlichen Teildisziplinen hergestellt:</p> <p><b>Trainingswissenschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen Technikerwerb bzw. -anwendungstraining</li><li>• Nachwuchstraining</li></ul> <p><b>Sportmedizin</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prävention von Verletzungen</li></ul> <p><b>Bewegungswissenschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Modelle des Bewegungslernens (Programmieren vs. Selbstorganisation)</li><li>• Gestaltung von Feedback</li></ul> <p><b>Biomechanik</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• biomechanische Ziel- und Einflussgrößen der einzelnen Disziplinen</li><li>• biomechanische Prinzipien</li></ul> <p><b>Sportpsychologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Angstbewältigung</li></ul>

### Durchführung

- Durchführung der Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- praktisches Erfahren, Erarbeiten und Reflektieren theoretischer und didaktisch-methodischer Grundlagen sowie Anleitung zum selbstständigen Üben und Trainieren in den Präsenzveranstaltungen
- Erwerb von theoretischen Grundlagen und Vertiefung der Praxiserfahrungen aus der Präsenzphase durch Selbstlernsequenzen (E-Learning-Kurs, Literaturrecherche usw.)

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

Der Grundkurs Leichtathletik ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Leistungsfähigkeit in den Disziplinen Speerwurf und Hochsprung, die Demonstrationsfähigkeit in den Disziplinen Weitsprung, Kugelstoß, Speerwurf, Hochsprung und Hürdenlauf sowie die Klausur jeweils mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden und die Anwesenheitspflicht erfüllt wurde.

**Die Endnote setzt sich zu gleichen Teilen aus den drei Teilnoten zusammen.** (1/3 Leistungsfähigkeit, 1/3 Demonstration, 1/3 Klausur)

*Überprüfung der Leistungsfähigkeit:*

Die Überprüfung der Leistungsfähigkeit erfolgt in den folgenden zwei Disziplinen:

- Hochsprung
- Speerwurf (Studentinnen: 600g; Studenten 800g)

Die in jeder Disziplin erzielte Leistung wird in Punkte umgerechnet. Grundlage dafür ist die „internationale Punktwertung des DLV (Ausgabe 1994)“. Die Endnoten der metrischen Prüfung ergeben sich aus der erreichten Gesamtpunktzahl aus der folgenden Tabelle:

<b>Männer</b>	
Note	Punkte
1,0	ab 1060
1,3	1020 - 1059
1,7	980 - 1019
2,0	940 - 979
2,4	900 - 939
2,7	860 - 899
3,0	820 - 859
3,3	780 - 819
3,7	740 - 779
4,0	700 - 739

<b>Frauen</b>	
Note	Punkte
1,0	ab 960
1,3	920 - 959
1,7	880 - 919
2,0	840 - 879
2,4	800 - 839
2,7	760 - 799
3,0	720 - 759
3,3	680 - 719
3,7	640 - 679
4,0	590 - 639

Die Tabelle ist für Teilnehmende des GK Leichtathletik in Moodle einsehbar und durch Einsetzen von Werten wird eine transparente Darstellung der Notengebung gewährleistet.

Überprüfung der Demonstrationsfähigkeit in folgenden Disziplinen:

Disziplin	Anforderungen	Sti	Stu
Weitsprung	Schrittsprung mit mind. 10 Anlaufschritten	–	–
Hochsprung	Flopsprung mit mind. 8 Anlaufschritten	–	–
Kugelstoß	Standstoß ohne Angleitbewegung	Kugelmasse 4 kg	Kugelmasse 6,25 kg
Hürdenlauf	Überlaufen von 5 Hürden aus dem Startblock	Hürdenhöhe 76 cm Anlauf 13,72m Abstand 8,50m	Hürdenhöhe 84 cm Anlauf 13,00m Abstand 8,90m
Speerwurf	Standwurf ohne Anlaufbewegung	Speermasse 600 g	Speermasse 800 g

Die Überprüfung der Demonstrationsfähigkeit gilt als bestanden, wenn alle fünf Disziplinen mit mindestens „ausreichend“ (4,0) benotet werden.

Für die Demonstrationsfähigkeit gelten für die fünf zu prüfenden Disziplinen die folgenden Kriterien:

#### Hürdenlauf:

Überlaufen von 5 Hürden in beliebigem Rhythmus aus dem Startblock (Hürdenhöhe Studenten: 84 cm, Studentinnen: 76 cm, Hürdenabstand Studenten: 8,90 m, Studentinnen: 8,50 m). Es gelten dabei folgende Technikriterien:

Start:

- frei gewählte Blockstellung
- in der „Fertig“-Stellung ca. rechter Winkel des vorderen Kniewinkels, Schulter
- deutlich über der Stützstelle der Hände
- deutliche Rumpfvorlage bei den ersten Schritten

Hürdenüberquerung:

- geradlinige Schwungbeinbewegung
- Nachziehbein wird seitlich nach vorne geführt, d. h. die Fußspitze des Nachziehbeins muss nach außen gedreht werden
- deutliche diagonale Armbewegung

Zwischenhürdenlauf:

- Knie des Nachziehbeines wird beim ersten Schritt hochgeführt, bis der Oberschenkel die Horizontale erreicht hat
- Laufschriffe sollten nicht gesprungen werden, d. h. sprintgerechtes Laufen über den Ballen

### **Weitsprung:**

Durchführung eines Schrittsprungs nach mindestens 10 Schritten Anlauf. Es gelten dabei folgende Technikriterien:

Absprung:

- Absprung vor oder auf dem Balken
- Oberkörper aufrecht
- deutlicher Einsatz des Schwungbeins, d. h. Oberschenkel sollte Horizontale erreichen
- deutliche Streckung des Absprungbeins im Knie und Hüftgelenk

Flug und Landung:

- Absprungposition wird in eine Hockposition aufgelöst
- beidbeinige parallele Landung mit Füßen vor dem Körper

### **Hochsprung:**

Durchführung eines Flopsprunges nach mindestens 8 Anlaufschritten bei frei gewählter Höhe. Es gelten dabei folgende Technikriterien:

Anlauf:

- bogenförmiger Anlauf in den letzten 3 - 5 Schritten

Absprung:

- Körper seitlich zur Latte (nicht schon mit dem Rücken zur Latte)
- deutlicher diagonalen Schwungbeineinsatz

Lattenüberquerung:

- „Bogenspannung“, d. h. Schulter und Knie sind niedriger als die Hüfte oder in gleicher Höhe, aber Fersen unterhalb

### **Kugelstoßen:**

Durchführung eines Standstoßes (Gewicht: Studenten 6,25 bzw. Studentinnen 4 kg). Es gelten dabei folgende Technikriterien:

- Ausgangsstellung mit deutlicher Rumpfvorlage, dabei Standbein gebeugt und Stemmbein gestreckt
- deutliche Dreh-Streckbewegung des Stützbeins
- „Hüfte dreht vor der Schulter“
- Stemmbein bleibt nahezu gestreckt
- beim Ausstoß der Kugel Ellbogen seitlich in Schulterhöhe, d. h. Finger der Stoßhand parallel zur Horizontalen (keine Wurfbewegung)

---

### **Speerwerfen:**

Durchführung des Speerwurfs aus dem Stand (Gewicht: Studenten 800, Studentinnen 600 g)

Es gelten dabei folgende Technikkriterien:

- Ausgangsstellung mit deutlicher Rumpfrücklage und Schulterachse parallel zur Wurfrichtung
- Abwurf beginnt mit Hüfteinsatz, gefolgt durch Schulter und Wurfarm
- Speer muss seitlich über dem Kopf geworfen werden

Die Demonstrationsfähigkeit ist erfolgreich bestanden, wenn die Disziplinen Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen, Speerwurf und Hürdenlauf jeweils mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

### *Theorieprüfung (Klausur):*

Klausur über die Technikmerkmale und die didaktischen sowie methodischen Vorgehensweisen in den oben genannten Leichtathletikdisziplinen

# Aufbaukurs Vermittlung Leichtathletik

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandener Grundkurs Leichtathletik

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sammlung und Erweiterung von Bewegungserfahrungen in den Bewegungsfeldern Laufen, Springen und Werfen</li><li>• Erwerb von sportmotorischen Kompetenzen in folgenden Disziplinen:</li><li>• Sprint: Staffellauf, Sprintstart, Sprinttechnik, Hürdenlauf</li><li>• Lauf: ausdauerndes Laufen, Orientierungslauf</li><li>• Sprung: Stabhochsprung, Schritt- oder Laufsprung, Straddle</li><li>• Wurf: Diskuswurf, Schlagwurf, Angleittechnik Kugelstoßen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vertiefung der didaktisch-methodischen Kenntnisse, die bei der Vermittlung von Leichtathletikdisziplinen im Bereich Kinder- und Jugendleichtathletik relevant sind</li><li>• Übung und Reflexion im Bereich der Planung, Durchführung und Auswertung von Unterricht und Training in der Leichtathletik</li><li>• Übung und Reflexion im Bereich Beobachtung und Bewertung im Lehrverhalten und in der Bewegungsausführung</li></ul>	<p>Es wird Bezug zu folgenden sportwissenschaftlichen Teildisziplinen hergestellt:</p> <p><b>Trainingswissenschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nachwuchstraining</li></ul> <p><b>Bewegungswissenschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Modelle des Bewegungslernens (Programmieren vs. Selbstorganisation)</li><li>• Gestaltung von Feedback</li></ul> <p><b>Sportpädagogik</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pädagogische Leitideen und deren Umsetzung im Rahmen der Kerncurricula des Landes Hessen</li><li>• Lehr- und Rahmenpläne in den schulischen und außerschulischen Inhaltsfeldern</li></ul>

## *Durchführung*

- Theorieeinheit und Selbststudium zur Erarbeitung und Erstellung des schriftlichen Unterrichtsentswurfs
- Planung einer Lehrprobe durch die Studierenden
- Durchführung der Lehrprobe im Rahmen des Kurses
- Lehrprobenauswertung durch Reflexion, didaktische Kommentierung und Beschreibung der Unterrichtssituationen

## *Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien*

- aktive Teilnahme
- Planung einer Lehrprobe: Anfertigung und fristgerechte Abgabe eines schriftlichen Unterrichtsentswurfs
- Durchführung einer 60-minütigen Lehrprobe
- Reflexion der Lehrprobe

---

*Bewertungskriterien für die Lehrprobe:*

Allgemeine Kriterien

- Sichern/Helfen
- Anpassung an die Unterrichtssituation
- Einhaltung des zeitlichen Rahmens
- Lehrendenverhalten Motivierung
- Lehrendenverhalten Sprache
- Lehrendenverhalten Auftreten
- Lehrendenverhalten Kooperation
- Lehrendenverhalten Interaktion

Sammeln von Bewegungserfahrung

- Umsetzung der inhaltlichen Vorgaben
- offene Gestaltung
- Darstellung/Erklärung/Organisation
- Variationen/Vielseitigkeit
- Motivationsgrad der Übungen
- roter Faden

Techniktraining

- Umsetzung der inhaltlichen Vorgaben
- geschlossene Gestaltung
- Systematik der Übungen
- Bewegungsanweisungen
- Bewegungsdemonstrationen
- Bewegungskorrekturen

*Bewertungskriterien für den Lehrprobenentwurf:*

Wichtige allgemeine Kriterien:

- Zielgruppenorientierung
- Vorrangstellung der Zielentscheidung
- Widerspruchsfreiheit der Planungselemente/logischer Aufbau der Planungsschritte:
- Bedingungsanalyse (Vor welchem Hintergrund wird vermittelt?)
- Curricula, Rahmenpläne, Richtlinien, Erlasse, räumlich und materielle Voraussetzungen, Funktion der Trainings-/Unterrichtseinheit usw.
- Analyse der Lehr- und Lernvoraussetzungen
- didaktische Analyse (Was und wozu soll vermittelt werden?)
- Lernziele/Kompetenzerwartung (konkret, differenziert, überprüfbar)
- Gegenstandsbestimmung

- 
- Sachanalyse (Welche Besonderheiten sind zu berücksichtigen?)
  - fachwissenschaftliche Klärung von Sachfragen zu Unterrichtsgegenständen und -elementen und/oder Trainingsschwerpunkten
  - methodische Analyse (Wie wird etwas vermittelt und warum so?)
  - Auswahl und Begründung der Vermittlungsmethoden, Verlaufsplanung
  - Auswertung (Woran kann man den Lernerfolg erkennen?)
  - Erfolgskontrolle, Feedbackverfahren

#### Formale Gestaltung

- Gliederung, Aufbau
- Zitierweise
- Graphiken, Tabellen, Abbildungen
- Literaturverzeichnis
- Sprache, Verständlichkeit

Der schriftliche Unterrichtsentwurf mit Auswertung und die praktische Lehrprobendurchführung gehen jeweils zu 50 % in die Gesamtnote ein. Der Aufbaukurs Vermittlung Leichtathletik ist erfolgreich abgeschlossen, wenn alle Teilleistungen mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet und die Anwesenheitspflicht erfüllt wurden.



# Aufbaukurs Training Leichtathletik

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandener Grundkurs Leichtathletik

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<p>Verbesserung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit in den leichtathletischen Sprint-, Wurf, Sprung und Laufdisziplinen</p> <p>Erweiterung der trainingsmethodischen Handlungskompetenz in folgenden Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• disziplinspezifisches Technikanwendungstraining</li><li>• disziplinspezifisches Konditionstraining</li><li>• disziplinspezifische Wettkampfvorbereitung und -durchführung</li><li>• Periodisierung des disziplinspezifischen Trainings</li><li>• Prävention von Verletzungen</li></ul>	<p>Planung, Durchführung und Auswertung eines leichtathletischen Mehrkampftrainings (individuelle Prüfungsvorbereitung) unter Berücksichtigung folgender Aspekte:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Analyse der disziplinspezifischen Leistungsstruktur</li><li>• Ableitung der Trainingsziele bzw. Teilziele aus einer individuellen Analyse des technomotorischen und konditionellen Leistungszustands (Ist-Sollwert-Analyse)</li><li>• Ansteuerung der Trainingsziele durch die Erstellung von Trainingsplänen</li><li>• selbstständige Durchführung, Dokumentation und Auswertung des geplanten Trainings</li></ul>	<p>Es wird Bezug zu folgenden sportwissenschaftlichen Teildisziplinen hergestellt:</p> <p><b>Trainingswissenschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Periodisierungsmodelle</li><li>• Grundlagen Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeitstraining</li><li>• Nachwuchstraining</li></ul> <p><b>Sportmedizin</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Überlastungsschäden</li><li>• Prävention von Verletzungen</li><li>• Leistungsphysiologie</li></ul> <p><b>Bewegungswissenschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Modelle des Bewegungslernens (Programmieren vs. Selbstorganisation)</li><li>• Gestaltung von Feedback</li></ul> <p><b>Biomechanik</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• biomechanische Ziel- und Einflussgrößen</li><li>• biomechanische Prinzipien</li></ul> <p><b>Sportpsychologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mentales Training</li></ul>

## *Durchführung*

Durchführung der Kursstunden durch die Kursleitung

## *Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien*

*Praxis:*

**Überprüfung der Leistungsfähigkeit in vier Disziplinen:**

- eine Sprintdisziplin (100 m, 200 m oder 400 m)
- eine Langstreckendisziplin (Männer 3000 m oder 5000 m, Frauen 2000 m oder 3000 m)
- eine Sprungdisziplin (Weitsprung, Hochsprung oder Stabhochsprung)
- eine Wurfdisziplin (Kugelstoß, Speerwurf oder Diskuswurf)

Die in jeder Disziplin erzielte Leistung wird in Punkte umgerechnet. Grundlage dafür ist die „Nationale Punktetabelle des DLV (Ausgabe 1994)“<sup>1</sup>. Die Endnoten der metrischen Prüfung ergeben sich aus der erreichten Gesamtpunktzahl nach folgender Tabelle:

<b>Studenten</b>	
Punkte	Note
Ab 2200	1,0
2134-2199	1,3
2068-2133	1,7
2000-2067	2,0
1934-1999	2,3
1868-1933	2,7
1800-1867	3,0
1734-1799	3,3
1668-1733	3,7
1600-1667	4,0

<b>Studentinnen</b>	
Punkte	Note
Ab 1920	1,0
1919-1860	1,3
1859-1800	1,7
1799-1740	2,0
1739-1680	2,3
1679-1620	2,7
1619-1560	3,0
1559-1500	3,3
1499-1440	3,7
1439-1380	4,0

---

<sup>1</sup> Frauen 200m gilt die Int. Mehrkampfwertung 1994, für Frauen Stabhochsprung berechnet sich die Punktzahl P nach folgender Formel  $P = (\sqrt{\text{Höhe (m)}} - 0,548)/0,0021$

Im Durchschnitt müssen folgende Leistungen erbracht werden:

Studenten	550 Pkt.	500 Pkt.	450 Pkt.	400 Pkt.	350 Pkt.
	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5
100m [sec]	12,1	12,7	13,3	13,9	14,6
200m [sec]	25,4	26,7	28,2	29,8	31,6
400m [sec]	57,1	60,9	64,4	68,4	72,9
3000m [min]	10:13,5	10:52,2	11:36,1	12:26,3	13:24,3
5000m [min]	18:05,8	19:16,1	20:36,,1	22:08,0	23:54,7
Weitsprung [m]	5,55	5,05	4,57	4,11	3,68
Hochsprung [m]	1,65	1,55	1,45	1,35	1,26
Stabhochsprung [m]	3,26	2,89	2,54	2,22	1,92
Kugel [m]	11,98	10,73	9,55	8,44	7,40
Speer [m]	38,66	31,48	25,85	21,87	16,26
Diskus [m]	33,64	29,16	25,00	21,91	17,64

Studentinnen	480 Pkt.	423 Pkt.	390 Pkt.	345 Pkt.	330 Pkt.
	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5
100m [sec]	13,7	14,3	15,0	15,7	15,9
200m [sec]	29,7	30,4	31,1	31,8	32,1
400m [sec]	63,8	67,3	71,2	75,6	77,1
2000m [min]	7:35,4	8:02,0	8:32,0	9:06,0	9:18,3
3000m [min]	12:02,9	12:44,3	13:30,8	14:23,3	14:42,4
Weitsprung [m]	4,38	4,00	3,63	3,27	3,17
Hochsprung [m]	1,46	1,39	1,32	1,25	1,23
Stabhochsprung [m]	2,42	2,14	1,87	1,62	1,54
Kugel [m]	10,18	9,07	8,02	7,04	6,73
Speer [m]	27,88	23,28	19,09	15,32	14,15
Diskus [m]	28,34	24,24	20,46	17,00	15,91

Studenten müssen in jeder Disziplin eine Mindestleistung von 350 Punkten und Studentinnen von 330 Punkten erzielen.

---

*Theorie:*

Überprüfung der trainingsmethodischen Kompetenz durch die Erstellung einer Hausarbeit (Trainingsplan). Für die Hausarbeit gelten folgende Beurteilungskriterien:

Sportartspezifische Leistungsstruktur

- technomotorische Anforderungen
- konditionelle Anforderungen

Festlegung der Trainingsziele

- Ableitung der Hauptziele aus den individuellen Leistungsüberprüfungen
- Ableitung der Teilziele aus einer individuellen Technik- und Konditionsanalyse
- Ableitung der individuellen Trainingsbereiche für das Ausdauer- und Schnelligkeitstraining

Trainingsplanung

- Berücksichtigung der Trainingsziele
- Belastungsdynamik
- Beschreibung der Inhalte

Trainingsdokumentation/-auswertung

- Berücksichtigung der wesentlichen Trainingsparameter
- Reflexion der Trainingsplanung im Hinblick auf die Prüfungsergebnisse

Der Aufbaukurs Leichtathletik ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Leistungsüberprüfung in den vier Disziplinen und die Überprüfung der trainingsmethodischen Kompetenz mit der Note „ausreichend (4.0) oder besser bewertet wurden.

# Schwimmen

## Grundkurs Schwimmen

### *Teilnahmevoraussetzungen*

- erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung
- Erwerb und Nachweis der Rettungsfähigkeit (bis zur Prüfungsanmeldung)

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sammlung elementarer Erfahrungen zum Aufenthalt und zur Fortbewegung im und unter Wasser (z. B. Atmen, Gleiten, Tauchen, Springen, Widerstand suchen, nutzen und überwinden, Auftrieb sichern, Antrieb optimieren)</li><li>• Verbesserung des Wasserbewegungsgefühls</li><li>• Erlernen von Schwimmtechniken aus dem Bereich des Sportschwimmens (Delfin, Rücken, Brust und Kraul) einschließlich wettkampfgerechter Starts und Wenden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexion fachdidaktischer Positionen zum Bewegen im Wasser und Vorstellung exemplarischer Lernstrategien und Vermittlungskonzepte im schwimmspezifischen Techniktraining</li><li>• Reflexion unterschiedlicher Unterrichts-/Sozial- und Organisationsformen im Schwimmunterricht und -training</li><li>• Kennenlernen methodischer Maßnahmen und Hilfsmittel im Technikerwerbstraining unter Berücksichtigung schwimmspezifischer Besonderheiten (z. B. geeignete Instruktions- und Feedbackarten im Bewegungsraum Wasser)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erarbeitung strömungsmechanischer, physiologischer und biomechanischer Grundlagen zu Aufenthalt und Fortbewegung im Wasser, Ableitungen zur Beschreibung funktionaler Bewegungstechniken und individueller Optimaltechniken im Sportschwimmen sowie gesundheits- und freizeitsportlicher Bewegungsmöglichkeiten</li><li>• Erwerb von Kenntnissen zu Wettkampfbestimmungen des Deutschen Schwimmverbandes (DSV)</li><li>• Erwerb und Reflexion von Kenntnissen zu Aufsichtsverordnungen, Sicherheitsrichtlinien und Unfallverhütung im Schwimmunterricht und -training</li></ul>

### *Durchführung*

- praktisches Erfahren, Erarbeiten und Reflektieren theoretischer und didaktisch-methodischer Grundlagen sowie Anleitungen zum selbständigen Üben und Trainieren in der Präsenzveranstaltung
- Erwerb von theoretischen Grundlagen und Vertiefung der Praxiserfahrungen aus der Präsenzphase durch Selbstlernsequenzen (E-Learning-Kurs, Semesterapparat in der ULB)

## Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien

1. Nachweis der Rettungsfähigkeit (DRSA Silber) bis zum Antritt der Praxisprüfung
2. aktive Teilnahme an mindestens 75% der Veranstaltungen
3. Überprüfung der Demonstrationsfähigkeit wettkampfgerechter und funktionaler Bewegungsausführungen in vier Schwimmtechniken einschließlich Starts und Wenden (Beobachtungsschwerpunkte siehe Tabellen unten)<sup>2</sup>
4. Überprüfung didaktisch-methodischer und fachwissenschaftlicher Kenntnisse
  - a. Vorbereiten und Durchführen einer 10-minütigen Unterrichtssequenz (Kurzlehrprobe)
  - b. Klausur über theoretische und fachdidaktische Grundlagen zur Vermittlung von Bewegungsmöglichkeiten im Bewegungsraum Wasser

Die Demonstrationsfähigkeitsprüfungen gehen zu je 1/8, die Klausur zu 1/2 in die Gesamtnote ein. Durch eine mit „sehr gut“ bewertete Kurzlehrprobe kann der rechnerisch ermittelte Notenwert um 0,4 verbessert werden (Bonusregelung). Der Grundkurs Schwimmen ist abgeschlossen, wenn alle Teilleistungen mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet, die Anwesenheitspflicht erfüllt und die Rettungsfähigkeit nachgewiesen wurden.

### Beobachtungsprotokolle für die Technikprüfungen

Beobachtungsmerkmale Delfinschwimmen	
<b>Wasserlage</b>	
Gleitlage mit intrazyklischer Veränderung des Anstellwinkels (wellenartige Körperbewegung)	
<b>Atmung</b>	
rhythmische Atmung mit Einatmung bei höchster Schulterposition (zum Ende der Zug-Druck-Phase/ zum 2. Abwärtskick)	
<b>Armzug</b>	
Anstellwinkel von Hand und Unterarm der Bewegungsrichtung angepasst (gestreckter Beginn, Beugung, Abdruck)	
freies Vorbringen der Arme in der Rückholphase	
<b>Beinschlag</b>	
Delfinbewegung mit aktivem Hüfteinsatz	
<b>Koordination</b>	
erster Beinschlag beim Eintauchen, zweiter Beinschlag gegen Ende der Zug-Druck-Phase	
<b>Start/ Wende</b>	
wettkampfgerechter Greif- oder Schrittstart mit anschließenden Übergangsbewegungen (Delfinkicks)	
wettkampfgerechte Seitfall-/Kippwende mit anschließenden Übergangsbewegungen (Delfinkicks)	
<b>Übergeordnete Anforderungen</b>	
Zweckmäßigkeit der Bewegungen: vortriebswirksam, widerstandsarm	
Angemessenheit der Bewegungen: ökonomisch, effizient, wettkampfgerecht	

<sup>2</sup> Die Bewegungsbeobachtung im Rahmen der Demonstrationsfähigkeitsprüfungen fokussiert sich auf das funktionale Grundmuster, sodass die Demonstration einer individuellen Optimaltechnik im Rahmen der Zieltechnik zulässig ist. Entscheidend für einen gelungenen Prüfungsversuch ist die Frage nach der Zweckmäßigkeit der Bewegungen (vortriebswirksam, widerstandsarm) und ihre Angemessenheit für das angestrebte Ziel (ökonomische und effiziente Fortbewegung im Rahmen der Wettkampfbestimmungen des DSV).

## Beobachtungsmerkmale Rückenschwimmen

### Wasserlage

Gleitlage mit Rollbewegung um die Körperlängsachse und ruhiger Kopfhaltung

### Armzug

Anstellwinkel von Hand und Unterarm der Bewegungsrichtung angepasst (gestreckter Beginn mit ausgeprägtem Abwärts-Anteil, Zugphase mit deutlicher Beugung im Ellbogengelenk, betonte Druckphase)

### Beinschlag

regelmäßiger, Vortrieb erbringender und die Wasserlage stabilisierender Beinschlag

Oberschenkel führt die Bewegung, Aufwärtsschlag aktiv, Fußgelenke locker

### Koordination

Wechselzug mit einarmiger Gleitphase

### Start/ Wende

wettkampfregelegerechter Rückenstart mit anschließenden Übergangsbewegungen (Delfinkicks in Rückenlage); Zugbeginn mit einem Arm

wettkampfregelegerechte Rückenrollwende mit anschließenden Übergangsbewegungen (Delfinkicks in Rückenlage); Zugbeginn mit einem Arm

### Übergeordnete Anforderungen

Zweckmäßigkeit der Bewegungen: vortriebswirksam, widerstandsarm

Angemessenheit der Bewegungen: ökonomisch, effizient, wettkampfregelegerecht

## Beobachtungsmerkmale Brustschwimmen (Gleittechnik)

### Wasserlage

Gleitlage mit intrazyklischer Veränderung des Anstellwinkels

### Atmung

Einatmung bei höchster Schulterposition bei jedem Armzug

### Armzug

Anstellwinkel von Hand und Unterarm der Bewegungsrichtung angepasst (Zugphase mit hohem Ellbogen etwa bis zur Schulterachse, Umlenkbewegung mit aktiver Zusammenführung der Ellbogen vor dem Körper)

Übergang zur Rückholphase flüssig und Rückholphase mit vollständiger Armstreckung

### Beinschlag

zunehmende Dynamik bei der kreisförmigen Streckbewegung beider Beine sowie Ausdrehen und Anziehen der Füße

V-Stellung der Unterschenkel

### Koordination

Armzug und Beinschlag deutlich nacheinander: Schlagphase beginnt gegen Ende der Rückholphase der Arme

Gleitphase nach Beendigung der Schlagphase der Beine

### Start/ Wende

wettkampfregelegerechter Greif- oder Schrittstart mit anschließendem Brusttauchzug

wettkampfregelegerechte Seitfall-/Kippwende mit anschließendem Brusttauchzug

### Übergeordnete Anforderungen

Zweckmäßigkeit der Bewegungen: vortriebswirksam, widerstandsarm

Angemessenheit der Bewegungen: ökonomisch, effizient, wettkampfregelegerecht



<b>Beobachtungsmerkmale Kraulschwimmen</b>	
<b>Wasserlage</b>	
Gleitlage mit Rollbewegung um die Körperlängsachse	
<b>Atmung</b>	
Einatmung gegen Ende der Zug-Druck-Phase mit Kopfdrehung um die Körperlängsachse	
<b>Armzug</b>	
Anstellwinkel von Hand und Unterarm der Bewegungsrichtung angepasst (gestreckter Beginn, Umlenkbewegung und zunehmende Beugung, Streckung/Abdruck)	
Rückholphase mit hohem Ellbogen	
<b>Beinschlag</b>	
regelmäßiger, Vortrieb erbringender und die Wasserlage stabilisierender Beinschlag	
Fußgelenke in der Aufwärtsphase gestreckt/locker, in der Abwärtsphase überstreckt	
<b>Koordination</b>	
Wechselzug mit einarmiger Gleitphase vor dem Wasserfassen	
<b>Start/ Wende</b>	
wettkampfgerechter Greif- oder Schrittstart mit anschließenden Übergangsbewegungen (Delfinkicks)	
wettkampfgerechte Kraulrollwende mit anschließenden Übergangsbewegungen (Delfinkicks)	
<b>Übergeordnete Anforderungen</b>	
Zweckmäßigkeit der Bewegungen: vortriebswirksam, widerstandsarm	
Angemessenheit der Bewegungen: ökonomisch, effizient, wettkampfgerecht	

## ***Bewertungskriterien für die Kurzlehrprobe***

<b>Kriterien für eine „sehr gute“ Kurzlehrprobe (Bonusregelung)</b>	
<b>Vorlagenblatt</b>	
fristgerechte Abgabe (1 Woche vor der Kurzlehrprobe als pdf-Datei an die Lehrkraft per Mail)	
formal einwandfreie Gestaltung (Zitation, Quellenangaben, Text, Abbildung); siehe IfS-Leitfaden	
inhaltlich hervorragend (Bewegungsbeschreibung, Bild, Instruktionen)	
sinnvolle und passende Übungen zum Technikdefizit	
Upload nach der Kurzlehrprobe (Moodle-Datenbank: „Sammlung der Technikübungen“)	
<b>Durchführung</b>	
geeignete Standortwahl	
angemessenes Auftreten, Sprach- und Sprechverhalten	
einwandfreie Instruktionen und Bewegungsdemonstrationen	
passende Rückmeldungen unter Berücksichtigung von Feedbackregeln	
zeitlichen Rahmen eingehalten (10 min ± 2 min)	
<b>Weitere Beobachtungen</b>	



# Aufbaukurs Vermittlung Schwimmen

## *Teilnahmevoraussetzungen*

in allen Teilen bestandener Grundkurs Schwimmen

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<p>Sammlung und Erweiterung von Bewegungserfahrungen im Bewegungsraum Wasser in folgenden Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Anfängerschwimmen (Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Erlernen einer Schwimmart)</li><li>• Unterrichtsgegenstände im schulischen Inhaltsfeld Bewegen im Wasser mit Bezug zu den Leitideen Körperwahrnehmung und Gesundheit (Sportschwimmen, Rettungsschwimmen, Wasserballspiele, Synchron-/Kunstschwimmen, Springen, Tauchen)</li><li>• freizeit- und gesundheitssportliches Bewegen im Wasser (Ausdauerschwimmen, Aquafitness)</li><li>• Nachwuchsleistungsschwimmen (Grundlagentraining)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Übung und Reflexion im Bereich der Beobachtung, Planung, Durchführung und Auswertung von Unterricht und Training im Bewegungsraum Wasser</li><li>• Vertiefung didaktisch-methodischer Kenntnisse, die bei der Vermittlung von Bewegungsformen im Wasser in schul-, kinder-, jugend- und freizeitsportlichen Bereichen relevant sind</li><li>• Reflexion und Anwendung von Kenntnissen zu Aufsichtsverordnungen, Sicherheitsrichtlinien und Unfallverhütung im Schwimmunterricht und -training</li></ul>	<p>Vertiefung der im Grundkurs erworbenen fachdidaktischen und fachwissenschaftlichen Grundlagen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ausbildungs- und Vermittlungskonzeptionen, Leitideen und Bildungsstandards im schulischen Inhaltsfeld „Bewegen im Wasser“, im organisierten Schwimmsport sowie im gesundheits- und freizeitsportlichen Aquatraining bzw. Schwimmen</li><li>• bio- und strömungsmechanische Grundlagen des Aufenthalts und der Fortbewegung im Wasser und Konsequenzen für das Anfänger-, Schul- und Nachwuchsschwimmen</li><li>• physiologische Veränderungen während der aqualen Immersion und deren Bedeutung für das Anfängerschwimmen sowie für präventive und therapeutische Bewegungsprogramme im Wasser</li></ul>

---

## ***Durchführung***

- Theorieeinheit und Selbststudium (Semesterapparat in der ULB, E-Learning-Kurs) zur Erarbeitung theoretischer Rahmenbedingungen und Grundlagen der Erstellung schriftlicher Unterrichtsentwürfe
- Hospitationsblock in Kooperation mit Gymnasien, Schwimmvereinen und Schwimmschulen zur Beobachtung von Schwimmunterricht und -training (Anfängerschwimmen, Schulschwimmen, Nachwuchsleistungsschwimmen, Aquatraining) als Grundlage für die Analyse exemplarischer Lernausgangslagen in den jeweiligen Lehrprobenthemen sowie zur Sammlung von Ideen für didaktische und methodische Entscheidungen
- Planung einer Lehrprobe durch die Studierenden unter Einbezug exemplarischer Problemlagen (je nach Lehrprobenthematik z. B. Umgang mit Angst im Anfängerschwimmen, mit passiven oder verletzten Teilnehmerinnen und Teilnehmern, leistungsheterogenen Lerngruppen, kritischen Unterrichtsereignissen wie Verweigerung oder Störungen usw.)
- Anfertigen und Bereitstellen (Uploadbereich im E-Learning-Kurs) eines schriftlichen Unterrichtsentwurfes durch die Lehrprobenteams (Gliederungsvorschlag siehe Bewertungskriterien zum schriftlichen Unterrichtsentwurf unten)
- Kurzreferate vor den Lehrproben zur Beschreibung der Lernausgangslage (Auswertung und theoriegeleitete Reflexion der Beobachtungen aus der Hospitationsphase) sowie zur Darstellung relevanter theoretischer Grundlagen im Bezugsfeld der jeweiligen Lehrprobenthematik (Sachanalyse)
- Lehrprobendurchführung in Anlehnung an die Methode des Rollenspiels
- problemlösungsorientierte Lehrprobenauswertung und/oder Beschreibung, Reflexion und didaktische Kommentierung gelungener Unterrichtssituationen

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

1. aktive Teilnahme an mindestens 75% der Veranstaltungen (Theorieeinheiten, Hospitationen, Lehrproben und Auswertungen)
2. Planung einer Lehrprobe: Anfertigung und fristgerechte Bereitstellung eines schriftlichen Unterrichtsentwurfes
3. Kurzreferat und/oder Plenumsarbeit zur Vermittlung der Lernausgangslage und theoretischer Hintergründe
4. Durchführung einer 40-minütigen Lehrprobe
5. Auswertung der Lehrprobe eine Woche nach der Lehrprobe (mündlich, Handout)

Die unter den Punkten 2 bis 5 genannten Aspekte gehen zu jeweils 25% in die Gesamtnote ein. Der Aufbaukurs Vermittlung Schwimmen ist erfolgreich abgeschlossen, wenn alle Teilleistungen mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet und die Anwesenheitspflicht erfüllt wurden.

## Bewertungskriterien zum schriftlichen Lehrprobenentwurf

Umfang max. 8 Seiten exklusive Verlaufsplan/Anhänge (Materialien, Arbeitsblätter usw.)

### Formale Gesichtspunkte (bitte den Studienleitfaden des IfS berücksichtigen!)

formal korrekte Zitierweisen im Text und Quellenangaben im Literaturverzeichnis

übersichtliche und formal korrekte Gestaltung von Text, Abbildungen, Tabellen

einwandfreie Orthographie, Zeichensetzung und Grammatik

verständliche und wissenschaftliche sprachliche Gestaltung, Nutzung fachgemäßer Terminologie

### Inhalten wissenschaftlicher und fachdidaktischer Standards

Literaturrecherche (problemrelevante sportwissenschaftliche und fachdidaktische Werke und Artikel)

inhaltliche Stimmigkeit

Berücksichtigung fachdidaktischer Planungsgrößen:

- logischer Aufbau der Planungsschritte: Bedingungsanalyse → Did. Analyse → Sachanalyse → Meth. Analyse → Auswertung
- Zielgruppen- und Kompetenzorientierung, Vorrangstellung der Ziel- vor der Methodenentscheidung

### Inhaltliche Bearbeitung

Die vorbereitenden Überlegungen zu einer Unterrichts- bzw. Trainingsplanung münden in schriftlichen Lehrprobenentwürfen, die in Abhängigkeit von Gegenständen, Zielgruppen und Rahmenbedingungen variieren können. Es wird jedoch empfohlen, dem folgenden Gliederungsvorschlag zu folgen:

#### Einleitung

- allgemeine Vorbemerkungen zu Hauptzielsetzungen, Unterrichtsgegenständen und/oder Trainingsschwerpunkten
- Funktion der Unterrichts-bzw. Trainingsstunde innerhalb der langfristigen Unterrichts-/Trainingsplanung

#### Bedingungsanalyse

(Leitfrage: Lern- und Lehrvoraussetzungen sind für das Unterrichtsvorhaben/die Trainingseinheit relevant?)

- **Rahmenbedingungen und -vorgaben** (z. B. Curricula, Rahmenpläne, räumliche und materielle Voraussetzungen, organisatorische Gegebenheiten, Sicherheits- und Aufsichtsaspekte)
- **Lern- und Lehrausgangslage** (Konkretisierung planungsrelevanter Aspekte der Lerngruppe - bspw. biologisches und Entwicklungsalter, Leistungs- und Kenntnisstand, Verhaltensweisen und Einstellungen und der Lehrperson selbst, Antizipation möglicher Probleme wie passive Teilnehmer, „Problem-SuS“ usw.)

#### Didaktische Analyse

(Leitfrage: Welche Lernergebnisse werden angestrebt und warum?)

- themenbezogene und zielgruppenadäquate Auswahl, konkrete Formulierung und Begründung des angestrebten **Kompetenzerwerbs** und der hierfür geeigneten **Unterrichtsgegenstände bzw. Trainingsschwerpunkte**
- Überlegungen zu **Indikatoren für Lernzuwachs**

#### Sachanalyse

(Leitfrage: Welche Sachkenntnisse sind bei der Vermittlung des Unterrichtsgegenstandes bzw. Trainingsschwerpunktes zu berücksichtigen?)

- fachwissenschaftliche Klärung von Sachfragen zu den Unterrichtsgegenständen und/oder Trainingsschwerpunkten
- Darstellung themenrelevanter theoretischer Grundlagen und sportwissenschaftlicher Erkenntnisse

#### Methodische Analyse

(Leitfrage: Welche Vermittlungsmethoden und Unterrichtsschritte sind für den Kompetenzerwerb sinnvoll und warum? Welche methodischen Alternativen sind denkbar?)

- Auswahl und Begründung der **allgemeinen Unterrichtskonzeption** (methodische Verfahrensweisen, Lehr- und Lernwege), der **Unterrichts-, Sozial- und Organisationsformen** (z. B. Gruppenarbeit, Partnerarbeit, Einzelarbeit, Betriebsformen usw.), der geplanten **Aktionsformen** (z. B. Instruktions- und Feedbackarten, Einsatz von Hilfsmitteln und Medien usw.) sowie **Auswerteverfahren** (Möglichkeiten der Überprüfung antizipierter Kompetenzerwartungen, Feedbackverfahren)
- Antizipation von Lernschwierigkeiten und **Überlegungen zu methodischen Alternativen und Differenzierung**
- Auswahl eines sinnvollen Aufbaus der Lernschritte und Überführung der didaktischen und methodischen Entscheidungen in einen tabellarischen **Verlaufsplan**

#### Literaturverzeichnis

Note Lehrprobenentwurf:

## Bewertungskriterien Kurzreferat und/oder Plenumsarbeit (max. 10 min, vor der Lehrprobe)

### Charakterisierung der Zielgruppe

Zusammenfassung und Konkretisierung der **Beobachtungen** aus der **Hospitationsphase**

Aufführen von **exemplarischen Situationen** aus der **Hospitationsphase**

Verweis auf **theoretische Kenntnisse zum Entwicklungsbereich**, die für die Planung von Unterricht/Training relevant sind

### Theoretische Grundlagen zur Lehrprobenthematik

Abhandlung von **theoretischen Grundlagen und Kernthemen**, die für die Planung und Durchführung von Unterrichts- bzw. Trainingseinheiten in diesem Themenfeld, mit der besonderen Zielgruppe und den gewählten Methoden relevant sind

Literaturaufarbeitung verbindlicher Literatur sowie weiterer selbstständig recherchierter Quellen

Geeignete Wahl der Methode zur Vermittlung der theoretischen Grundlagen

**Note Kurzreferat/Plenumsarbeit:**

## Bewertungskriterien Lehrprobendurchführung (40 min)

### Lehrenden-/Trainerverhalten

Zeitliche Strukturierung, Zeitmanagement

Standortwahl, Aufsichtsführung und Unfallprävention

Körpersprache, Auftreten, Führungsstil

Sprach- und Sprechverhalten

Angemessenheit der Aktionsformen (Instruktionen, Feedback, Bewegungsdemonstrationen, Hilfen usw.)

situationsadäquates Handeln bei Störungen und nicht geplanten Unterrichtsereignissen

### Umsetzung der didaktischen und methodischen Überlegungen

Sicherung der Unterrichtsergebnisse, Verwirklichung des angestrebten Kompetenzerwerbs

Umgang mit heterogenen Lerngruppen und Lernschwierigkeiten

Maßnahmen zur Steigerung der Motivation, Aktivierung und Beteiligung der Lernenden

Förderung von Interaktion und Kommunikation innerhalb der Lerngruppe

### Weitere Beobachtungen

**Note Lehrprobendurchführung:**

## Bewertungskriterien Lehrprobenauswertung (max. 10 min, 1 Woche nach der Lehrprobe)

### Problemlösungsorientierte Unterrichtsauswertung / Fallarbeit (mündlich)

**Auswertung der Lehrprobenplanung und -durchführung** unter Einbezug fachdidaktischer/-wissenschaftlicher Literatur:

- Benenne ein **besonders gelungenes Ereignis bzw. Ergebnis** und zeige auf, welche Aspekte der Planung und/oder Durchführung zum Gelingen beigetragen haben.
- Benenne ein weniger oder **nicht** (vollständig) **gelungenes Ereignis bzw. Ergebnis** und zeige auf, welche Aspekte der Planung und/oder Durchführung dazu beigetragen haben. Sind **alternative Handlungsstrategien mit Rückbezug auf theoretische Hintergründe** (z. B. didaktische Ansätze, methodische Konzeptionen usw.) denkbar?
- Welche **Zielsetzungen** und/oder **Beratungsbedarfe** können aus den beiden oben diskutierten Aspekten abgeleitet werden (bspw. für zukünftige Vermittlungsvorhaben und die persönliche Weiterentwicklung)?

**Handout (ca. 1 Seite; bitte am Tag der Auswertung mitbringen)**

- stichpunktartiges Aufführen von Kernaussagen zu den oben aufgeführten Auswerteschwerpunkten
- formal einwandfreie Darstellung (z. B. Zitation, Quellenachweis)

**Note Lehrprobenauswertung:**

# Aufbaukurs Training Schwimmen

## *Teilnahmevoraussetzungen*

in allen Teilen bestandener Grundkurs Schwimmen

## *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<p>Vorbereitung einer Leistungsüberprüfung unter wettkampfähnlichen Bedingungen (Athletenperspektive):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Training leistungsrelevanter Einflussgrößen in Anlehnung an Rahmentrainingspläne und vorgeschlagene Trainingsbereiche des Deutschen Schwimmverbandes (DSV)</li><li>• Anleitung zum und selbständiges Trainieren von relevanten Fertigkeiten (Schwimm-, Start- und Wendetechniken) und Fähigkeiten (Ausdauer-, Schnelligkeits-, Kraft- und Beweglichkeitsfähigkeiten)</li><li>• Anleitungen zum und selbständige Durchführung präventiver und mentaler Trainingseinheiten</li></ul>	<p>Übung und Reflexion im Bereich der Trainingsplanung, -durchführung, -dokumentation und -auswertung (Trainerperspektive):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Analyse des Anforderungsprofils</li><li>• Ist-Analyse und Zielplanung</li><li>• Bestimmung individueller Trainingssteuerungsgrößen auf Basis von Leistungstests</li><li>• Überführen der gesetzten Ziele in eine sinnvolle Strukturplanung über den Zeitraum des Semesters</li><li>• Erstellung von Trainingsplänen für einzelne Trainingswochen und -einheiten</li><li>• Erhebung von Trainingsdaten (Zeiten, Frequenzen usw.) und Übungen zum Umgang mit Stopp- und Frequenzuhr</li><li>• Dokumentation und Auswertung des Trainings in Anlehnung an die Trainingsdatendokumentation des DSV</li></ul>	<p>Erwerb und Vertiefung theoretischer Kenntnisse zum Sportswimmen im Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungstraining als Grundlage für Entscheidungen in der eigenen Trainingsplanung, -durchführung und -auswertung:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• hydrostatische und -dynamische Bedingungen sowie Folgen für das Technikanwendungstraining</li><li>• Einflussgrößen der schwimmsportlichen Wettkampfleistung</li><li>• Trainingsinhalte, -bereiche, -methoden und Organisationsformen im leistungsorientierten Sportschwimmen</li><li>• Grundlagen der Trainingsplanung</li></ul>

**Hinweis:** In Verbindung mit dem GK Schwimmen und AKV Schwimmen sowie einer zusätzlichen Kampfrichter- und aktuellen Rettungsschwimmausbildung kann die C-Lizenz Leistungssport Schwimmen des Hessischen Schwimmverbandes beantragt werden.

## **Durchführung**

- Theorieeinheiten im Rahmen der Präsenzveranstaltung und Selbststudium (Semesterapparat in der ULB, E-Learning-Kurs) zur Erarbeitung theoretischer Kenntnisse
- Bereitstellung einer Sammeldatei mit Vorlagen zur Erarbeitung notwendiger Schritte der Trainingsplanung, -dokumentation und -auswertung
- Durchführung von exemplarischen Trainingseinheiten sowie Hilfestellungen bei der Planung, Durchführung, Dokumentation und Auswertung des selbstgesteuerten Trainings durch die Veranstaltungsleitung

## **Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien**

1. aktive Teilnahme an mindestens 75% der Veranstaltungen
2. Überprüfung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit unter wettkampfählichen Bedingungen anhand von zwei Strecken in verschiedenen Streckenlängen (50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m) und Schwimmdisziplinen (Delfin, Rücken, Brust, Freistil, Lagen)
3. Hausarbeit
  - a. Dokumentation der komplexen, planmäßigen, zielorientierten und individualisierten Einwirkung auf die eigene sportliche Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft
  - b. Auswertung und Reflexion der Trainingsplanung und -durchführung

Die Leistungsüberprüfungen gehen zu jeweils 25%, die Hausarbeit zu 50% in die Gesamtnote ein. Der Aufbaukurs Training Schwimmen ist erfolgreich abgeschlossen, wenn alle Teilleistungen mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet und die Anwesenheitspflicht erfüllt wurden.

## **Bewertungskriterien Leistungsüberprüfungen**

Überprüfung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit unter wettkampfählichen Bedingungen anhand von zwei Strecken in verschiedenen Streckenlängen und Schwimmdisziplinen (Ausrichtung nach der 1000 Punkte Tabelle der Fina)

Note	Punkte
1	280
1,3	279-270
1,7	269-249
2	248-228
2,3	227-210
2,7	209-192
3	191-176
3,3	175-160
3,7	159-140
4	139-120

## Beurteilungsbogen Hausarbeit

### Hausarbeit zur Dokumentation trainingsmethodischer Handlungskompetenz (Umfang max. 15 Seiten exklusive Anhänge)

#### Formale Gesichtspunkte

formal korrekte Zitierweisen im Text und Quellenangaben im Literaturverzeichnis

übersichtliche und formal korrekte Gestaltung von Text, Abbildungen, Tabellen

einwandfreie Orthographie, Zeichensetzung und Grammatik

verständliche und wissenschaftliche sprachliche Gestaltung, Nutzung fachgemäßer Terminologie

#### Inhalten wissenschaftlicher und trainingswissenschaftlicher Standards

Literaturrecherche (problem-/schwimmsportrelevante sportwissenschaftliche Werke und Artikel)

inhaltliche Stimmigkeit (Kenntnis aktueller schwimmsportspezifischer, trainingsmethodischer, physiologischer Grundlagen)

Berücksichtigung trainingsmethodischer Planungsgrößen (Verständnis des Prozesses einer professionellen Trainingsplanung, -dokumentation und -auswertung)

#### Inhaltliche Bearbeitung (Gliederungsvorschlag)

1 Einleitung

2 Vorbedingungen

2.1 Analyse des spezifischen Anforderungsprofils (prägnante Zusammenfassung der für die individuellen Prüfungsanforderungen und Schwerpunktsetzungen relevanten Leistungsfaktoren)

2.2 Analyse der individuellen Voraussetzungen (individuelle Ist-Analyse mit Bezug zum Anforderungsprofil, Einbezug von Leistungstests und Videoanalysen)

3 Trainingsplanung (Ableitung konkreter Planungsgrundlagen aus den Vorbedingungen)

3.1 Zielplanung und Leistungsprognose (Ableitung und Festlegung von Zielen und Zwischenzielen, Fixierung einer realistischen persönlichen Zielsetzung)

3.2 Strukturplanung (übersichtliche Darstellung der geplanten Trainingsschwerpunkte, -umfänge, -methoden, Leistungskontrollverfahren usw.)

4 Trainingskontrolle und -auswertung

4.1 Trainingsdokumentation (zusammenfassende Darstellung der dokumentierten Kenngrößen/deskriptive Statistik zu relevanten Trainingsmerkmalen)

4.2 Trainingsverlaufsanalyse (stimmige, nachvollziehbare Auswertung der Trainingsdaten, Leistungskontrollverfahren, Rennanalysen usw.)

4.3 Kritische Reflexion des Trainingsplans (kritische Betrachtung von Trainingsplanung und

-verlauf unter Einbezug der Leistungsentwicklung, Beschreibung kritischer Ereignisse und Ableitung von Optimierungsansätzen)

5 Zusammenfassung und Ausblick

Literaturverzeichnis

Anhang



# Tanz

## Grundkurs Tanz

### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
Anleitung zur Ausbildung motorischer Fähigkeiten, Bewegungsfertigkeiten und/oder taktisch-kognitiver Fähigkeiten <ul style="list-style-type: none"><li>• Erwerb und Anwendung musiktheoretischer Grundlagen</li><li>• Körpererfahrung, Sensibilisierung und Körperbewusstsein</li><li>• Koordinationsübungen</li><li>• Improvisation, Spielideen</li><li>• Erwerb und Anwendung verschiedener Tanztechniken, wie Klassisches Ballett, Jazztanz, Modern Dance</li><li>• Aufbau und Korrektur der Haltung</li><li>• Ausdrucksschulung und Erarbeiten von Körperspannung</li></ul>	Reflexion didaktisch-methodischer bzw. trainingsmethodischer Aspekte <ul style="list-style-type: none"><li>• Aufbau einer Trainingsstunde im Tanz, tanzpädagogische Theorien und Ansätze</li><li>• mimetisches Aneignen von Tanz sowie produktiver Umgang mit Bewegung</li><li>• Gestaltung und Choreografie</li><li>• Sich in Kooperation üben</li><li>• analoge Umsetzung von Musik in Bewegung</li><li>• Anleitung zur Improvisation</li></ul>	interdisziplinäre Verknüpfung zu Teildisziplinen der Sportwissenschaft, z. B. <ul style="list-style-type: none"><li>• biomechanische Grundlagen zu den Bewegungstechniken</li><li>• sportmedizinische, trainings-/bewegungswissenschaftliche und sportpsychologische Hintergründe zum Bewegungslernen und Trainieren</li><li>• fachdidaktische Positionen</li><li>• erlebnispädagogische und soziologische Aspekte in Freizeit- und Trendsportarten</li><li>• Tanzgeschichte</li><li>• Didaktik und Methodik von Tanzunterricht</li><li>• Tanznotation</li><li>• ästhetische Erziehung im/durch Tanz</li></ul>

### *Durchführung*

- Die Durchführung aller Kursstunden erfolgt durch die Kursleitung
- Tanzgeschichtliche und musiktheoretische Grundlagen werden zunächst zusammen mit Hilfe des Skripts Grundkurs Tanz und weiterführender Literatur erarbeitet.
- Über Körpererfahrungsübungen und Improvisationen werden Gestaltungs- und Choreografieideen aufgezeigt, sowie die analoge Umsetzung von Musik in Bewegung geschult.
- Durch anschließende Trainingsstunden in den Tanztechniken Klassisches Ballett, Jazztanz und Modern Dance, werden Körperspannung, körperlicher Ausdruck, Beweglichkeit und Kondition erarbeitet. Es erfolgt der Aufbau eines Repertoires an Tanzmaterie.
- Es werden zwei Pflichtübungen einstudiert, eine aus dem Bereich des Jazztanzes und eine aus dem Bereich des Modern Dance.

---

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

1. Pflichttanz (Jazztanz oder Modern Dance): 25%. Der Pflichttanz muss als Gruppendarstellung gezeigt werden.
2. Kürtanz: 25%. Einzel- oder Gruppengestaltung nach selbstgewählter Musik (mindestens 90 Sek., Schwarzes Theater mindestens 2:30 Min.). Wird eine Gruppengestaltung gewählt, so muss von jedem zu prüfenden Kandidaten ein eigenständiger Anteil erkennbar sein.
3. Klausur/Kolloquium über die Inhalte der methodischen und theoretischen Ausbildung: 50%
4. regelmäßige Teilnahme (mindestens 75% aktive Teilnahme)

In den praktischen Prüfungsteilen sollen nicht nur die Schrittfolgen und Gruppendarstellungen beherrscht werden, sondern der Körper und die Musik müssen eine Einheit bilden. Die Musik muss mindestens analog umgesetzt werden. „Feeling“ und körperlicher Ausdruck sind Voraussetzung zum Bestehen der praktischen Prüfungen.

Beginn und Ende des Tanzes müssen deutlich erkennbar sein. Das Outfit der Gruppen bzw. Einzelpersonen sollte mit der Choreografie harmonieren. Der ganze, vorher definierte Raum (Bühne) soll genutzt werden. Es müssen genügend Tempowechsel in der Bewegungsfolge enthalten sein und die Bewegungsebenen öfters gewechselt werden. Wird eine Gruppendarstellung gewählt, so müssen zusätzlich alle Personen in der Gruppe ihre Positionen mehrfach verändern.

### Note Pflichtübung:

Körpertechnik: 70%

Gruppenharmonie: 30%

### Note Kürübung:

Körpertechnik: 50%

Choreografie: 50%

Der Grundkurs Tanz ist erfolgreich abgeschlossen, wenn alle Teilnoten mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# Aufbaukurs Vermittlung Tanz

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandener Grundkurs Tanz

## *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung und Vertiefung verschiedener Tanztechniken, wie Jazztanz (Hip Hop, Streetdance, Breakdance, Video-clipdancing), Modern Dance (Graham- und Limón-Technik)</li> <li>• Kindertanz, tänzerische Früherziehung, Community Dance, Improvisationsformen, Bewegungstheater, Tanztheater, Schwarzes Theater, Sporttheater, Folkloretanz</li> <li>• Placement. Mit „Placement“ ist hier eine rückengerechte, funktionelle, ganzkörperliche Gymnastik gemeint, die präventiv und rehabilitativ arbeitet. Es wird bodenah geübt, d. h. hauptsächlich in Rücken-, Bauch- und Seitenlage. Kraftaufbau, Stabilisierung der Wirbelsäule, Dehnung und Beweglichkeit und vor allem die Entwicklung eines starken Körperzentrums sind Übungsschwerpunkte. Wichtig dabei ist es, hochkonzentriert zu arbeiten, denn jede Bewegung muss so präzise wie nur möglich ausgeführt werden. Die Bewegungsqualität steht im Vordergrund.</li> <li>• durch spezielle Wahrnehmungsübungen wird das Bewusstsein über die eigene Körperhaltung so sensibilisiert, dass man lernt sich selbst zu korrigieren</li> <li>• selbständig und autonom Tanzunterricht planen und durchführen</li> <li>• kleinere Choreografien produzieren und demonstrieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung didaktisch-methodischer Kenntnisse bei der Vermittlung von Tanztechnik; Zielgruppe: Anfänger_innen und leicht Fortgeschrittene im Freizeit- und Schulsport</li> <li>• Vertiefung didaktisch-methodischer Kenntnisse bei der Vermittlung von produktivem Umgang mit Bewegung; Zielgruppe: Anfänger_innen und leicht Fortgeschrittene im Freizeit- und Schulsport</li> <li>• Anleitung zur Improvisation</li> <li>• Planung, Durchführung, Reflexion, Beobachten und Evaluation von Unterricht</li> <li>• fächerübergreifender Unterricht</li> <li>• im Rahmen einer Lehrtätigkeit Kommunikationstechniken im Unterricht anwenden</li> <li>• Konflikte in Unterrichtssituationen konstruktiv lösen</li> <li>• Gruppenprozesse im Unterricht und in choreografischen Prozessen einschätzen, sinnvoll agieren und angemessen kooperieren</li> <li>• kleinere Choreografien vermitteln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung der im Grundkurs erworbenen fachwissenschaftlichen Grundlagen</li> <li>• ästhetische Erziehung im/durch Tanz</li> <li>• Community Dance Projekte</li> <li>• Tanz in der Schule</li> </ul>

## *Durchführung*

- Einige UE werden von der Kursleitung durchgeführt.
- Die restlichen UE sind Lehrproben durch die Teilnehmer\_innen.

---

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

1. Lehrprobe (Zielgruppe: Anfänger\_innen und leicht Fortgeschrittene im Freizeit- oder Schulsport) mit Musikauswahl und Choreografie: 50%
2. schriftlich ausgearbeitete Unterrichtsvor- und -nachbereitung: 50%
3. regelmäßige Teilnahme (mindestens 75% aktive Teilnahme)

### *Kriterien zur Vorbereitung der schriftlichen Unterrichtsausarbeitung:*

Der Lehrprobenentwurf muss den formalen Kriterien einer wissenschaftlichen Arbeit genügen und fachdidaktische Planungsgrößen (Bedingungsanalyse, didaktische Analyse, Sachanalyse, methodische Analyse, Auswertung) angemessen berücksichtigen. Folgende Kriterien sind besonders zu berücksichtigen:

- Berücksichtigung der Lernvoraussetzungen und Zielgruppe
- theoretische Einführung des Themas
- Übungsauswahl und -zusammenstellung
- Musikauswahl
- evtl. Einplanung geeigneter Hilfsmittel
- Einfallsreichtum

### *Kriterien zur Nachbereitung der schriftlichen Unterrichtsausarbeitung:*

- Kritik, Verbesserungsvorschläge und Erfahrungen während des Unterrichtens sollen in die Ausarbeitung eingearbeitet werden.

### *Kriterien zur Lehrprobe:*

- Instruktion, Sprache, Präsentation
- Motivation, Aktivieren der Zielgruppe
- Demonstrationsfähigkeit
- Musikumsetzung
- Korrekturen
- Gliederung, Methodenwechsel
- Organisation
- Lehrendenstandort
- Rahmenbedingungen
- Zeiteinteilung, Übergänge gestalten
- Lehrerverhalten: Eingehen auf die Gruppe, Kontaktfähigkeit, Stil, Atmosphäre

Die schriftlich ausgearbeitete Unterrichtsvor- und -nachbereitung muss anhand der im Kurs ausgeteilten Vorlage erstellt werden.

Der Aufbaukurs Vermittlung Tanz ist erfolgreich abgeschlossen, wenn alle Teilnoten mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# Aufbaukurs Training Tanz

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandener Grundkurs Tanz

## *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholung und Vertiefung verschiedener Tanztechniken, wie Jazztanz (Hip Hop, Streetdance, Breakdance, Videoclipdancing), Modern Dance (Graham- und Limón-Technik), Klassisches Ballett, Tanztheater</li><li>• selbständig und autonom Tanzunterricht planen und durchführen.</li><li>• größere Tanzchoreografien produzieren und demonstrieren</li><li>• eine höhere Bewegungsqualität präsentieren</li><li>• Placement</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vertiefung didaktisch-methodischer Kenntnisse bei der Vermittlung von Tanztechnik für Fortgeschrittene im Freizeit-, Schul-, und Leistungssport</li><li>• Vertiefung didaktisch-methodischer Kenntnisse bei der Vermittlung von produktivem Umgang mit Bewegung für Fortgeschrittene im Freizeit-, Schul-, und Leistungssport</li><li>• Anleitung zur Improvisation für Fortgeschrittene im Freizeit-, Schul-, und Leistungssport</li><li>• Planung, Durchführung, Reflexion, Beobachten und Evaluation von Unterricht für Fortgeschrittene im Freizeit-, Schul-, und Leistungssport</li><li>• fächerübergreifender Unterricht für Fortgeschrittene im Freizeit-, Schul-, und Leistungssport</li><li>• selbständiges Einarbeiten in eine Tanzrichtung und in einen Tanzstil</li><li>• größere Tanzchoreografien vermitteln</li><li>• Planung und Erstellung einer Choreografie:<ul style="list-style-type: none"><li>• Erstellung eines Trainingsplans, selbständige Durchführung und Dokumentation des geplanten Trainings und der Vorgehensweise</li></ul></li><li>• im Rahmen einer Lehrtätigkeit Kommunikationstechniken im Unterricht anwenden</li><li>• Konflikte in Unterrichtssituationen konstruktiv lösen</li><li>• Gruppenprozesse im Unterricht und in choreografischen Prozessen einschätzen, sinnvoll agieren und angemessen kooperieren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vertiefung der im Grundkurs erworbenen fachwissenschaftlichen Grundlagen</li><li>• aktuelle Beiträge aus der Tanzforschung interpretieren</li><li>• soziologische, historische, trainingswissenschaftliche, gesundheitliche und ästhetische Aspekte im Tanz wiedergeben, kritisch diskutieren und differenzieren</li><li>• Tanzausbildung</li><li>• Tanzfortbildung</li></ul>

---

## ***Durchführung***

- Theorieeinheiten im Rahmen der Präsenzveranstaltung und Selbststudium zur Erarbeitung theoretischer Erkenntnisse
- Durchführung von exemplarischen Trainingseinheiten der Kursteilnehmenden und der Veranstaltungsleitung. Hilfestellungen bei der Planung, Durchführung, Dokumentation und Auswertung durch die Veranstaltungsleitung

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

1. Trainingseinheit (Zielgruppe: Fortgeschrittene im Freizeit-, Schul-, oder Leistungssport) mit Musikauswahl und Choreografie: 20%
2. Chorografie als Tanzkür oder Aufführungsprojekt allein oder in der Gruppe (mindestens 2 Minuten). Wird eine Gruppengestaltung oder ein Projekt gewählt, so muss von jedem zu prüfenden Kandidaten ein eigenständiger Anteil erkennbar sein: 30%
3. Hausarbeit: 50%  
Dokumentation der Planung und Erstellung der eigenen Choreografie (Kürübung bzw. Aufführungsprojekt). Erstellung des Trainingsplans und der Vorgehensweise hierfür. Dokumentation der Ideenfindung für die Choreografie, Vorgehensweise, Durchführung, Auswertung und Reflexion der Trainingsplanung sowie ggf. der Projektplanung (auch in Form eines Lerntagebuchs möglich). Evaluation des Endergebnisses (Durchführung und Bewertung der Aufführung (Darbietung) in der Prüfung).
4. Regelmäßige Teilnahme (mindestens 75% aktive Teilnahme).

In der Praxisprüfung müssen die Schrittfolgen und Gruppendarstellungen sowie die Tanztechniken auf einem höheren Niveau, mit einem dem Aufbaukurs Training angepassten Schwierigkeitsgrad, der im Kurs besprochen wird, beherrscht und demonstriert werden. „Feeling“ und körperlicher Ausdruck sind Voraussetzung zum Bestehen der praktischen Prüfungen. Beginn und Ende der Aufführung müssen deutlich erkennbar sein. Das Outfit der Gruppen bzw. Einzelpersonen sollte mit der Choreografie harmonieren. Der ganze, vorher definierte Raum (Bühne) soll genutzt werden. Es müssen genügend Tempowechsel in der Bewegungsfolge enthalten sein und die Bewegungsebenen öfters gewechselt werden. Wird eine Gruppendarstellung gewählt, so müssen zusätzlich alle Personen in der Gruppe ihre Positionen mehrfach verändern.

Note Kürübung:

Körpertechnik: 50%

Choreografie: 50%

Der Aufbaukurs Training Tanz ist erfolgreich abgeschlossen, wenn alle Teilnoten mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# Freizeit- und Erlebnisportarten

## Badminton

### Grundkurs Badminton

#### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

#### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vertiefung der Grundtechniken Clear, Drop, Aufgabe und kurze Abwehr</li><li>• Einführung der Grundtechniken Smash, hohe Abwehr, kurze Aufgabe und Drive</li><li>• Einführung der Spezienschläge Smash im Sprung und Rückhand-Überkopf-Clear</li><li>• Anwenden aller Grundtechniken im Wettkampf-Einzelspiel</li><li>• Vertiefung der taktischen Grundlagen im Wettkampf-Einzelspiel des Praxiskurses</li><li>• Standard-, Neben- und Risikovarianten</li><li>• die „schwache“ Vorhandecke</li><li>• Umsetzen des 0-1-2-3-Prinzips</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vermittlungswege im Techniklernen (induktiv, deduktiv, Technikvariationstraining, differenzielles Lernen, sportspieltypische Übungsformen; von reduzierten, technisch, situativ zu komplexen Spiel- und Übungsformen)</li><li>• Besonderheiten bei der Vermittlung des Badmintonspiels</li><li>• Racketspeedmodell – Badminton in der Schule</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• biomechanische Grundlagen der Bewegungstechniken</li><li>• bewegungswissenschaftliche Aspekte beim Erlernen und Trainieren der technischen Fertigkeiten bei Rückschlagspielen</li><li>• Einordnung in das Kerncurriculum Sport</li><li>• Regelkenntnisse als Grundlage des Spiels auf dem Platz</li></ul>

#### *Durchführung*

- Durchführung der Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- Protokollierung der Kursstunden durch Studierende

#### *Leistungsanforderungen*

*Praxis:*

- Aktive Teilnahme
- Demonstration einer Spezialtechnik (Smash in Kombination mit Smash-Abwehr oder Rückhand-Überkopf-Clear und Drop nach Wahl) (1)
- Einzelspiel (2)

*Theorie:*

Klausur über Technik und Taktik, Regeln und Methodik

---

## ***Prüfungskriterien***

Technische Kriterien zu 1:

Erfüllung der Definition des Schlages:

- flacher, scharfer Ball mit abwärtsgerichteter Flugkurve und Treffpunkt deutlich über dem Kopf nach Sprung (Smash) oder hoch-weiter Schlag mit Treffpunkt deutlich über dem Kopf (Rückhand-Überkopf-Clear)

Ausführung der Hauptaktion

- dynamische Ellenbogenstreckung mit Unterarmpronation (Smash) oder dynamische Ellenbogenstreckung mit Unterarmsupination (Rückhand-Überkopf-Clear)
- unterstützende Nebenaktionen: beidbeiniger bzw. einbeiniger Absprung, Bogenspannung, kleine Schleife in der Ausholbewegung, Anvisieren des Balles mit der Nichtschlagarmhand (Smash) oder Stellung mit dem Rücken zum Ball beim Ausholen, tiefe Schlägerposition, Freigeben des Nichtschlagarmes beim Rückhand-Überkopf-Clear

Technisch-taktische Kriterien zu 2:

spielgerechte Anwendung aller Techniken und situationsangemessenes Spielverhalten im Einzel

In die Beurteilung der spielgerechten Anwendung der Techniken gehen die folgenden technischen und individualtaktischen Kriterien ein:

Technische Kriterien:

- regelgerechte Ausführung
- Ausführung der Hauptaktion und unterstützender Nebenaktionen

Taktische Kriterien:

- situationsangemessene und dem Einzel- bzw. Doppelspiel entsprechende Anwendung aller Techniken
- erfolgreiches Anwenden aller Techniken

In die Beurteilung des situationsangemessenen Spielverhaltens gehen die folgenden Kriterien ein:

- Einnehmen flugzeitabhängiger Positionen insbesondere in der Abwehr am Netz (Einzel)
- Durchsetzung eines taktischen Spielkonzeptes, das Standard-, Neben- und Risikovarianten einsetzt (Einzel)
- Einsetzen einer gegnerabhängigen taktischen Spielkonzeption (Verteidigung vs. Angriff, Berücksichtigung der „schwachen“ Ecke (Einzel))



---

Der Grundkurs Badminton ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die praktische Prüfung in Technik und Taktik und die Klausur mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden und die Anwesenheitspflicht erfüllt wurde.

---

---

# Beachvolleyball

---

## Grundkurs Beachvolleyball

### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich abgeschlossener Grundkurs Volleyball

### *Unterrichtsinhalte*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholung und Vertiefung grundlegender Techniken im Volleyball</li><li>• vertiefende Beschäftigung mit beachvolleyball-spezifischen Techniken und deren Umsetzung in taktischen Handlungssituationen</li><li>• Konditions- und Koordinationsstraining im Sportspiel Beachvolleyball</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• sportspieltypische Übungsformen (Grundübungen &amp; Grundspiele) und Möglichkeiten zur Steuerung</li><li>• Kennenlernen alternativer Beachsportarten und Aufwärmspiele</li><li>• Kennenlernen, Verstehen und Anwenden traditioneller und gängiger Konzepte zur Sportspielvermittlung</li><li>• Nutzen unterschiedlicher Hilfsmittel bei der Vermittlung (z. B. digitale Hilfsmittel)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bewegungswissenschaftliche Hintergründe zum Erlernen und Trainieren der technischen Fertigkeiten</li><li>• Differenzierungen zum Hallenvolleyball</li><li>• Geschichte und Entwicklung des Sportspiels Volleyball</li></ul>

### *Einzelthemen bzw. Unterrichtseinheiten*

- unterschiedliche Vermittlungskonzepte im Sportspiel Beachvolleyball
- Geschichte und Entwicklung des Sportspiels Beachvolleyball
- Unterschiede Hallenvolleyball und Beachvolleyball
- taktische Besonderheiten im Beachvolleyball (Handzeichen, Calling)
- Sandgewöhnung und alternative Beachsportarten
- Grundtechniken Baggern und Pritschen im Beachvolleyball
- technische und taktische Anwendung des Aufschlags (Topspin, Float, Skyball)
- Annahme im Sportspiel Beachvolleyball und „enges Spielkonzept“
- technische und taktische Anwendung beachvolleyballspezifischer Angriffstechniken (Smash, Poke, Cut, Drive)
- technische und taktische Anwendung beachvolleyballspezifischer Abwehrtechniken (Abwehrbagger, Tomahawk, Dive, Dig)
- Abwehrorganisation im Beachvolleyball (Block, Fakeblock)
- Transitions im Beachvolleyball
- alters- und leistungsgemäße Spielsysteme und im Beachvolleyball

### *Durchführung*

- Durchführung von Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- Protokollierung der Kursstunden durch Studierende

---

## ***Prüfungsinhalte***

*Praxis:*

- Demonstration beachvolleyballspezifischer Techniken:
  - Grundtechniken: Baggern und Pritschen
  - Angriffstechniken in Zielfelder: Drive, Poke, Cut
  - Aufschlagstechniken: Float und Topspin
  - Demonstration der Ballkontrolle und des taktischen Verständnisses im Spiel 2 mit 2
- Spiel miteinander mit vorgegebenen Ballflugkurven

*Theorie:*

Klausur über Technik und Taktik, Regeln und Methodik (als Grundlage dienen die protokollierten UE, Skripte, Fachliteratur)

## ***Prüfungskriterien***

In die Beurteilung der spielgerechten Anwendung der Grundtechniken und deren taktische Anwendung gehen folgende Kriterien ein:

*Demonstration der Grundtechnik Baggern:*

- Annahme eines über das Netz fliegenden Balles zum Zuspieler
- **Technikkriterien: korrekte Schrittstellung, gestreckte Arme, Hände zusammen, Schultern** vorgeschoben, Ganzkörperaktion

*Demonstration der Grundtechnik Pritschen:*

- eigenes Zupritschen des Balles nach beachvolleyballspezifischen Regeln
- Technikkriterien: Schrittstellung, Ganzkörperaktion, Handbewegung, Armhaltung, Ballrotation

*Demonstration der Angriffstechniken:*

- Ausführung von Driveschlag, Cut und Pokeshot entsprechend der Technikvorgaben
- Treffen der Zielfelder

*Demonstration der Aufschlagstechniken:*

- Ausführung von Float- und Topspinaufschlägen entsprechend der Technikvorgaben
- Treffen des gegnerischen Feldes

*Demonstration der Ballkontrolle und des taktischen Verständnisses im Spiel 2 mit 2*

- Umsetzung der vorgegebenen Ballflugkurven
- vorgegebene Anzahl an Netzüberquerung des Balles
- Umsetzung des engen Spielkonzeptes

Es können zusätzliche Prüfungsaufgaben gestellt werden, in denen taktische Verhaltensweisen geprüft werden.

Der Grundkurs ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die praktischen Prüfungen sowie die Klausur mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

# Bergwandern

## Grundkurs Bergwandern

### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sammlung grundlegender Erfahrungen im Gehen und Steigen in unterschiedlichen Geländeformen und auf verschiedenen Untergründen (Wegen, Schnee, Gras, Geröll, Eis, ...)</li><li>• Erlernen eines sicheren und vorausschauenden Tretens im alpinen Gelände</li><li>• Erweitern bzw. Erwerben von Bewegungserfahrungen im Klettern am Fels (Vor- und Nachstieg)</li><li>• Sammeln von Erfahrungen beim Sichern und Bewegen im Klettersteig</li><li>• Kenntniserwerb über elementare Sicherungstechniken sowie Handhabung von Sicherungsgeräten beim Klettern am Fels</li><li>• Verbesserung der Orientierungsfähigkeit im alpinen Gelände mit Hilfsmitteln (Karte, Kompass, GPS, Höhenmesser)</li><li>• exemplarisches Realisieren einer Bergrettung unter vorgegebenen Rahmenbedingungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflektieren unterschiedlicher Führungstaktiken/-stile</li><li>• Erlernen und Umsetzen der Vorgehensweise zur Erarbeitung, Planung und Vorbereitung einer Bergwanderung</li><li>• Vermittlung wesentlicher Maßnahmen zur Bergrettung und zur Ersten Hilfe (Unfallmanagement)</li><li>• Kenntnisse im Bereich Ausrüstungs- und Materialkunde</li><li>• Kenntnisse zum Risikomanagement bei alpinen Bergwanderungen</li><li>• führungstaktische Maßnahmen beim Bergwandern und Begehen eines Klettersteigs</li><li>• geeignete Lernschritte und Übungen zum Erwerb der Tritt- und Klettertechniken</li><li>• typische Fehlerbilder und deren Korrektur</li><li>• exemplarisches Darstellen von Unterrichts-/Sozialformen (z. B. kooperative Lernformen), verschiedene Organisationsformen</li><li>• Reflektieren von gruppendynamischen Prozessen bei Bergwanderungen</li><li>• Reflektieren der Besonderheiten von Bergwandern mit unterschiedlichen Zielgruppen (Schüler, Jugendliche, Erwachsene und Ältere)</li></ul>	<p>Es wird Bezug zu folgenden sportwissenschaftlichen Teildisziplinen hergestellt:</p> <p><b>Trainingswissenschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen Ausdauertraining</li></ul> <p><b>Sportmedizin</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1. Hilfe in bergspezifischen Kontext</li><li>• Höhenmedizin</li><li>• Ernährung im Ausdauersport</li></ul> <p><b>Sportpsychologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wahrnehmung, Emotionen und Motive in Grenzsituationen</li></ul> <p><b>Sportpädagogik</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Umwelt und Erlebnispädagogische Aspekte des Bergwanderns</li></ul>

---

## ***Durchführung***

- Vermittlung der praktischen Erkenntnisse in Form von Übungseinheiten durch die Kursleitung
- Vermittlung der theoretischen Inhalte in Form von Referaten durch die Studierenden
- Führungstour, bei der die Studierenden die Tourenziele ausarbeiten und die Gruppe bei Auf- und Abstieg führen

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

### *Praxis:*

- Führungstour

### *Bewertungskriterien für die Praxis:*

- Weg-Zeitplanung (Erstellung einer Marschtabelle)
- führungstaktische Maßnahmen (Gehtempo, Pausengestaltung, Ansagen)
- Orientierung
- Risikomanagement alpinen Gefahren
- Trittsicherheit

### *Theorie:*

- Referat mit Handout
- Klausur über die praktischen und theoretischen Kenntnisse

Der Grundkurs Bergwandern ist erfolgreich abgeschlossen, wenn das Referat, die Klausur und die Führungstour mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

---

---

# Golf

---

## Grundkurs Golf

### *Teilnahmevoraussetzungen*

keine

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Erwerb und Anwendung grundlegender Techniken (Putten, Chippen, Pitchen, lange Schläge) als Voraussetzung zum Spiel auf dem Kurzplatz</li><li>• Erlernen taktischer Grundlagen, Platzstrategie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vermittlungswege im Techniklernen (induktiv, deduktiv, Technikvariationstraining, differenzielles Lernen, Videofeedback usw.)</li><li>• sportspieltypische Übungsformen (von reduzierten, technisch, situativ zu komplexen Spiel- und Übungsformen)</li><li>• Besonderheiten bei der Vermittlung des Golfspiels unter verschiedenen Zielperspektiven</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• biomechanische Grundlagen der Bewegungstechniken (Einhebel-Mehrhebelbewegung, physikalische Grundlagen)</li><li>• bewegungswissenschaftliche Aspekte beim Erlernen und Trainieren der technischen Fertigkeiten</li><li>• Einordnung in das Kerncurriculum Sport</li><li>• Regel- und Etikettenkenntnisse als Grundlage des Spiels auf dem Platz</li></ul>

### *Durchführung*

Durchführung der Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung

Intensive Reflexionsphasen durch die Teilnehmenden

### *Prüfungsinhalte und -kriterien*

*Praxis:*

Demonstration der grundlegenden golfspezifischen Fertigkeiten

Die Spielfähigkeit wird in der komplexen Spielsituation auf dem Platz geprüft. Beurteilungskriterien sind die Spielgeschwindigkeit und das Ergebnis.

*Theorie:*

Mittels einer Klausur werden die didaktisch-methodischen Kenntnisse des Anfängerunterrichts sowie grundlegende Regel- und Etikettenkenntnisse überprüft.

Der Grundkurs ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die praktische Prüfung und die Klausur mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

---

---

# Kitesurfen und SUP

---

## Grundkurs Kitesurfen und SUP

### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung Schwimmen

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Erwerb und Verbesserung des grundlegenden Könnens (eigene Bewegungsleistung) als Voraussetzung für die Gestaltung eines sicheren und fundierten Kitesurfunterrichts</li><li>• Aneignung didaktisch-methodischer Verfahren zur Vorbereitung und Durchführung von Kitesurfunterricht für Einsteiger unter besonderer Berücksichtigung der Gewährleistung der Sicherheit</li><li>• Erwerb des Grundscheins des VDWS</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kenntnis und Anwendung von didaktisch-methodischen Aspekten der Sportart Kitesurfen und SUP</li><li>• Erwerb der Grundlagen des Kitesurfens (Sicherheitscheck, Kite aufbauen, Kite Starten und Landen, Kite steuern, Bodydrag, Kite-Relaunch, Wasserstart, Kurse fahren (Höhe halten), Basishalse)</li><li>• erste Erfahrungen im Bereich der fortgeschrittenen Manöver (Höhe laufen, Basissprünge und Gleithalse)</li><li>• Erwerb der Grundlagen SUP (Grunds Schlag, Paddelschlag, Kickturn und Crossbowturn, SUP-Polo)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erarbeitung theoretischer Grundlagen aus den Bereichen: Technik &amp; Methodik von SUP und Kitesport: Sicherheit und Gesundheit, Safetyssysteme, Selbstrettung, Wasserverkehrsrecht, Anfängermethodik, Wind und Wetter, physikalische Gesetzmäßigkeiten, Materialkunde, Flautenprogramm, Organisation &amp; Lernziele von Wassersportexkursionen, Gefahren im Kitesport und SUP, Bewegungslehre und Biomechanik, Rechte und Erlasse, Tourismus &amp; Umwelt, usw.</li></ul>

### *Durchführung*

- Erwerb der theoretischen Grundlagen im semesterbegleitenden Seminar
- Durchführung der Praxiseinheiten durch die Kursleitung im Rahmen einer Exkursion

### *Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien*

Anwesenheit zu 80% in der Theorie und aktive Teilnahme zu 100% in der Praxis

Praxis und Theorie ergeben zu jeweils 50% in die Gesamtnote ein.

---

## Praxis

- Demonstrations-Können: z. B. Wasserstart, Höhe halten und Halse werden benotet.
- Demo-/Techniküberprüfung  
(nach VDWS Level bei Windstärke von 12-30 Knoten)
  - Level 3 – Note 4,0 bis 3,3
  - Level 4 – Note 3,0 bis 2,0
  - Level 5 – Note 1,7 bis 1,3
  - Level 6 – Note 1,0

Klausur über theoretische und praktische Inhalte des Kurses

Der Grundkurs Kitesurfen und SUP ist erfolgreich abgeschlossen, wenn alle Prüfungen mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

## Prüfungsanforderungen GK Kitesurfen und SUP

### VDWS Level

**Level 1:** allgemeine Sicherheit, Startvorbereitung, Startübungen, erste Flugübungen, Bodydrag

**Level 2:** Bodydrag, Relaunch des Kite

**Level 3:** Wasserstart, mindestens 50 gefahrene Meter

**Theorie:** Fachbegriffe, Ausweichregeln, Naturschutz, Gefahren erkennen

**Level 4:** Raumschot fahren, Steuern, Höhe halten, Basishalse

**Level 5:** Höhe gewinnen

**Level 6:** Basis Sprünge und Gleithalse oder Transition Jump

**Level 7:** Rotationen oder Kite loop, Grabs, One Foot, Board off oder Railey



---

---

# Klettern

---

## Grundkurs Klettern

### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aneignung der gängigen Sicherungsprinzipien für das Hallenklettern in Toprope und Vorstieg</li><li>• Erwerb und Verbesserung der Klettertechnik/des grundlegenden Könnens als Voraussetzung für die zukünftige Gestaltung eines guten Klettertrainings oder -unterrichts</li></ul>	<p>Auf Grund des hohen Gefahrenpotenzials im Klettern erfolgt der Unterricht zum großen Teil deduktiv.</p> <p>Die Lernenden erfahren lediglich beim Erlernen der Klettertechnik auch induktive Lernwege.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kenntnisse über typische Fehler und Probleme beim Hallenklettern und das entsprechende Risikomanagement</li><li>• Materialkunde</li><li>• grundlegende Kenntnisse über Klettertechniken und deren Erwerb</li></ul>

### *Durchführung*

Vermittlung der theoretischen und praktischen Erkenntnisse in Form von Übungseinheiten durch die Kursleitung

### *Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien*

#### *Prüfungsinhalte*

*Praxis:*

- Klettern im Vorstieg auf Schwierigkeit
- Demonstrationsprüfung Sichern im Toprope
- Demonstrationsprüfung Sichern im Vorstieg

*Theorie:*

Klausur über die praktischen und theoretischen Kursinhalte

---

## ***Prüfungskriterien***

*Praxis:*

Klettertechnik, Kletterkönnen, Sicherungstechniken

Notenschema:

<b>Kletterschwierigkeit nach UIAA</b>	<b>Note</b>
4+	4,0
5-	3,5
5	3,0
5+	2,5
6-	2,0
6	1,5
6+	1,0

Der Grundkurs Klettern ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Klausur und die Praxisprüfung mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.

Mit erfolgreichem Abschluss des Grundkurses Klettern erlangen die Studierenden folgende Befähigungen:

- Einweisung in die Sicherungstechniken beim Klettern an künstlichen Anlagen
- optional DAV Kletterschein Vorstieg (zzgl. Prüfungsgebühr 15,- €)

# Aufbaukurs Vermittlung Klettern

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandener Grundkurs Klettern

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verbesserung der eigenen Klettertechnik und des eigenen Kletterkönnens</li><li>• Aneignung der Sicherungstechnik mit weiteren gängigen Sicherungsgeräten, z. B. Grigri, Tube, HMS</li><li>• Aneignung weiterer sicherungstechnischer Maßnahmen, z. B. Abseilen; Umbauen</li><li>• Kennenlernen verschiedener im Bereich Klettern anwendbarer Spiele, Aufwärmübungen und Wettkampfformen</li><li>• erste Erfahrungen im Routenbau</li><li>• Klettern außerhalb der Kletterhalle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vertiefung didaktisch-methodischer Kenntnisse, die bei der Vermittlung des Kletterns in schul-, kinder-, jugend- und freizeitsportlichen Bereichen relevant sind</li><li>• Übung und Reflexion im Bereich der Beobachtung, Planung, Durchführung und Auswertung von Unterricht und Training</li><li>• Erweiterung des Bewegungsfeldes Klettern (z. B. Klettern an Geräten in der Sporthalle, Klettern im Hochschulstadion, Klettern am Fels)</li><li>• Kennenlernen und Anwenden von Aspekten des Bewegungslernens</li><li>• Kennenlernen und Anwenden der Prinzipien der Bewegungskorrektur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vertiefung der im Grundkurs erworbenen fachwissenschaftlichen Grundlagen</li><li>• Besonderheiten des Kletterns mit Kindern und Jugendlichen (physische und psychische Aspekte)</li><li>• Risikomanagement</li><li>• Anforderungsprofil Klettern (konditionelle und psychische Aspekte)</li><li>• theoretische Grundlagen Kletterwand- und Routenbau</li><li>• Unterschiede Klettern in der Halle/draußen</li></ul>

## *Durchführung*

- Einführung in Rahmenbedingungen und Grundlagen der Unterrichtsplanung durch die Kursleitung
- Durchführung und Auswertung sowie Moderation der Lehrprobenauswertung durch die Kursleitung
- Vorbereitung, Durchführung und Auswertung von Lehrproben durch Studierende
- Durchführung von Übungseinheiten durch die Kursleitung

## *Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien*

- aktive Teilnahme an mind. 75% der Veranstaltungen
- Planung und Durchführung einer ca. 60-minütigen Lehrprobe
- Vorbesprechung des Unterrichtsentwurfs (bis spätestens 14 Tage vor der Lehrprobe)
- Hausarbeit (schriftliche Ausarbeitung des Unterrichtsentwurfs bis spätestens sieben Tage vor der Lehrprobe)

---

Die Hausarbeit soll folgendermaßen strukturiert sein:

1. Einleitung
2. Bedingungsanalyse: Vor welchem Hintergrund wird vermittelt? D. h., welche Rahmenbedingungen gibt es, welche Lehr-/Lernvoraussetzungen sind vorhanden, wie ist die Gruppenzusammensetzung usw.
3. Didaktische Analyse: Was soll vermittelt werden und wozu? D. h., es geht zum einen darum, den Gegenstand näher zu bestimmen, zum anderen darum, Lernziele und Kompetenzerwartungen zu formulieren.
4. Sachanalyse: Wie sieht die „Sache“ konkret aus? Welche fachwissenschaftlichen Erkenntnisse und welche Besonderheiten sind zu berücksichtigen, welche Fehler können auftreten?
5. Methodische Analyse: Wie soll die „Sache“ vermittelt werden, welche Handlungs- und Organisationsformen, welche Übungs- und Spielfolgen, welche Kommunikationsformen und Medien sollen zum Einsatz kommen und warum? Wie soll die Stunde zeitlich strukturiert sein?  
→ Stundenverlaufsplan
6. Auswertung: Woran ist ein Lernerfolg zu erkennen?

Darüber hinaus soll die Hausarbeit den formalen Kriterien des IfS entsprechen.

- schriftliche Reflexion der Lehrprobe (bis spätestens 4 Tage nach der Lehrprobe)
- Die Reflexion erfolgt auf der Grundlage der Selbst- und Fremdrelexion im Anschluss der Lehrprobe. Beurteilungskriterien sind die didaktischen Entscheidungen, die methodische Umsetzung und das Lehrendenverhalten.
- Kletterprüfung (Route im Vorstieg UIAA 6-)

Der AKV-Klettern ist bestanden, wenn der Unterrichtsentwurf und die Lehrprobe mindestens mit der Note „ausreichend“ bewertet wurden, die Kletterprüfung erfolgreich absolviert und die Anwesenheitspflicht erfüllt wurde.

---

---

# Mountainbike

---

## Grundkurs Mountainbike

### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kenntniserwerb und Anwendung von didaktisch-methodischen Aspekten der Sportart Mountainbike – Erwerb der Grundlagen der Mountainbike Fahrtechnik</li><li>• Erlernen materialspezifischer Grundlagen (z. B.: Bike Check)</li><li>• Aspekte konditioneller Verbesserung beim Mountainbiken</li><li>• Erwerb und Anwendung von Aspekten des Bewegungslernen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vermittlung methodischer Herangehensweisen zur Einführung der Mountainbike Fahrtechnik inklusive planmäßiger Durchführungen einer angepassten Anfänger-methodik in Schule, Jugendorganisation oder Verein</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Historie des MTB Sport</li><li>• Disziplinüberblick</li><li>• Lehrwege in Deutschland</li><li>• Material- und Ausrüstungskunde</li><li>• ergonomische Kenntnisse nutzen für die Radeinstellung</li><li>• MTB mit Kindern</li><li>• Grundlagen der MTB-Technik</li><li>• Trailrules</li><li>• Singletrail-Skala</li><li>• Bike Check</li></ul>

### *Durchführung*

- Durchführung aller Kursstunden (Theorie- und Praxiseinheiten) durch die Kursleitung
- ca. 75% der Gesamtkurszeit für Praxisinhalte, ca. 25% für Theorieinhalte
- Bereitstellung Literaturhinweise/-liste zu den im Kurs behandelten Inhalten

### *Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien*

1. Anwesenheit zu 75% in der Theorie und aktive Teilnahme zu 100% in der Praxis
2. Die Gesamtnote im Grundkurs Mountainbike wird zu je 50% aus Prüfungsleistungen in den Teilbereichen Theorie und Praxis gebildet.
3. Die Theorieprüfung besteht aus einer einstündigen Klausur zu den Theorie- und Praxisinhalten des GK MTB.
4. Die Praxisprüfung besteht aus zwei Teilleistungen, die zu gleichen Anteilen die Gesamtnote im Teilbereich Praxis bilden:
  - Techniküberprüfung durch Vorzeigen von situativ souveränem Befahren eines Teilstücks in einem Bikepark o. ä.
  - Demonstration einzelner Elemente der MTB Grundtechniken „Schule Fahren“.

---

Der Grundkurs Mountainbike ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Teilleistungen in den Teilbereichen Theorie und Praxis gemittelt jeweils mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden und die Anwesenheit erfüllt wurde.

# Aufbaukurs Vermittlung Mountainbike

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandener Grundkurs Mountainbike

## *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Übernahme von Aufgaben der Konzeption, Planung, Organisation und Durchführung von Tages- und Mehrtagestouren insbesondere im Rahmen von Schul- und Breitensport</li><li>• Verbesserung praktischer Fahrkompetenzen (Fahrtechnik &amp; Kondition)</li><li>• Anwendung von Vermittlungskompetenzen, insbesondere in der Anfängerschulung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aneignung vertiefender didaktisch-methodischer Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zur fachkompetenten Vermittlung von Bewegungs- und Fahrtechniken sowie Organisations-, Sicherheits- und Materialaspekten bei Durchführung von Mountainbike-Touren insbesondere im Schul- und Breitensport</li><li>• Befähigung zur fachkompetenten und verantwortlichen Leitung von Mountainbike-Gruppen (insbesondere in Schule, Jugendorganisation, Verein, aber auch bei kommerziellen Anbietern)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Natur- und Sozialverträglichkeit im Spannungsfeld Mountainbike</li><li>• Orientierung (Karte, Kompass, GPS)</li><li>• Wetterkunde</li><li>• Tourenvorbereitung und -führung mit unterschiedlichen Guidingtechniken</li><li>• Haftungs- und Betretungsrecht</li><li>• Risiko- und Notfallmanagement</li><li>• Planung, Vorbereitung und Durchführung von Tages- und Mehrtagestouren unter besonderer Berücksichtigung der Sicherheit und des Fahrspaßes</li><li>• Guiding größerer Gruppen in technisch anspruchsvollem Gelände</li></ul>

## *Durchführung*

- Durchführung aller Kursstunden (Theorie- und Praxiseinheiten) durch die Kursleitung
- Übernahme des Gruppenguiding in Teilabschnitten durch die Studierenden
- ca. 75% der Gesamtkurszeit für Praxisinhalte, ca. 25% für Theorieinhalte
- Bereitstellung Literaturhinweise/-liste zu den im Kurs behandelten Inhalten

## *Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien*

1. Anwesenheit zu 75% in der Theorie und aktive Teilnahme zu 100% in der Praxis
2. Die Gesamtnote im AKV Mountainbike wird zu je 50% aus Prüfungsleistungen in den Teilbereichen Theorie und Praxis gebildet.
3. Den Theorieteil bildet das Anfertigen einer Hausarbeit zur Guidinglehrprobe unter Berücksichtigung gängiger Planungsschritte (Bedingungsanalyse, didaktische Analyse, Sachanalyse, Methodische Analyse, problemlöseorientierten Auswertung).
4. Der Praxisteil besteht aus einer Guidinglehrprobe mit den Inhalten: Aspekte der Planung, Basics des Guiden, Ansagen vor der Gruppe, Risikomanagement, Fahrfluss, Erlebnismehrwert, sowie dem adäquaten Verhalten des Studierenden bei Eintreten eines Notfalls.

---

Der Aufbaukurs Vermittlung Mountainbike ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Teilleistungen in den Teilbereichen Theorie und Praxis gemittelt jeweils mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden und die Anwesenheit erfüllt wurde.



---

---

# Rudern

---

## Grundkurs Rudern

### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegungsablauf des Ruderns (Skullen) im Mannschaftsboot (Gig) und im Einer (Skiff)</li><li>• Einführung in den Bewegungsablauf des Riemenruderns im Mannschaftsboot (Gig)</li><li>• Manövrierfertigkeiten im Skiff (Einer) und Mannschaftsboot (Gig): Einsteigen in das Boot und Ablegen vom Steg, vorwärts und rückwärts rudern, Stoppen und Anhalten, lange und kurze Wende über beide Bordseiten, Kurs halten, Anlegen und Aussteigen aus dem Boot</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• didaktisch-methodische Grundlagen in der Sportart: Lehrwege und Lernstufen, Fehlerkorrektur, Anfängermethodik unter schulrelevanten Aspekten</li><li>• didaktisch-methodische Problemstellungen in Bezug auf den Vermittlungsprozess in der Sportart</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geräte- und Materialkunde sowie Bootstransport</li><li>• Trimmen der Boote</li><li>• Ruderkommandos</li><li>• Sicherheitsmaßnahmen, Unfallmanagement und Unterrichtsorganisation</li><li>• physikalische und bewegungstheoretische Grundlagen in Bezug auf die Antriebsarten Skullen und Riemenrudern</li></ul>

### *Durchführung*

Durchführung der Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung

### *Leistungsanforderungen*

*Praxis:*

- aktive Teilnahme
- Nachweis des Bewegungsablaufes Skullen und der Manövrierfertigkeiten im gesteuerten Mannschaftsboot ohne Zeitdruck auf vorgegebener Strecke
- Nachweis des individuellen Bewegungsablaufes Skullen sowie Manövrierfertigkeiten im Einer (Skiff) ohne Zeitdruck; dabei ist eine Parcoursstrecke zu bewältigen

*Theorie:*

Klausur über Inhalte der theoretischen und didaktisch-methodischen Ausbildung in der Sportart

---

## ***Prüfungskriterien***

*Praxis:*

Für die Bewertung gelten folgende Kriterien:

- ein flüssiger Bewegungsablauf der Ruderbewegung im Mannschaftsboot unter dem Aspekt der mannschaftsinternen Koordination, der Bewegungsablauf Skullen im Mannschaftsboot ist dabei weitgehend ohne Wasserkontakt in der Freilaufphase zu realisieren
- ein flüssiger Bewegungsablauf der individuellen Ruderbewegung im Einer (Skiff) und die Fähigkeit, das Boot auf Kurs zu halten, der individuelle Bewegungsablauf im Einer (Skiff) muss nicht „wasserfrei“ in der Freilaufphase realisiert werden

Der Grundkurs ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die praktische Prüfung und die Klausur mit ausreichend (4,0) oder besser bewertet wurden und die Anwesenheitspflicht erfüllt wurde.

---

# Tennis

---

## Grundkurs Tennis

### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Erwerb und Anwendung grundlegender Techniken (Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Flugbälle, Lob) als Voraussetzung zum Spiel</li><li>• Schlagvariationen</li><li>• Spieleröffnung mit Aufschlag und Return</li><li>• Hinführung zur Spielfähigkeit im mittleren Geschwindigkeitsbereich</li><li>• Erlernen taktischer Grundlagen im Einzel und Doppel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vermittlungswege im Techniklernen (induktiv, deduktiv, Technikvariationstraining, differenzielles Lernen)</li><li>• sportspieltypische Übungsformen (von reduzierten zu komplexen Spiel- und Übungsformen)</li><li>• Besonderheiten bei der Vermittlung des Tennisspiels</li><li>• alternative Lehrwege und -methoden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• biomechanische Grundlagen der Bewegungstechniken</li><li>• bewegungswissenschaftliche Aspekte beim Erlernen und Trainieren der technischen Fertigkeiten bei Rückschlagspielen</li><li>• Einordnung in das Kerncurriculum Sport</li><li>• Regelkenntnisse als Grundlage des Spiels auf dem Platz</li></ul>

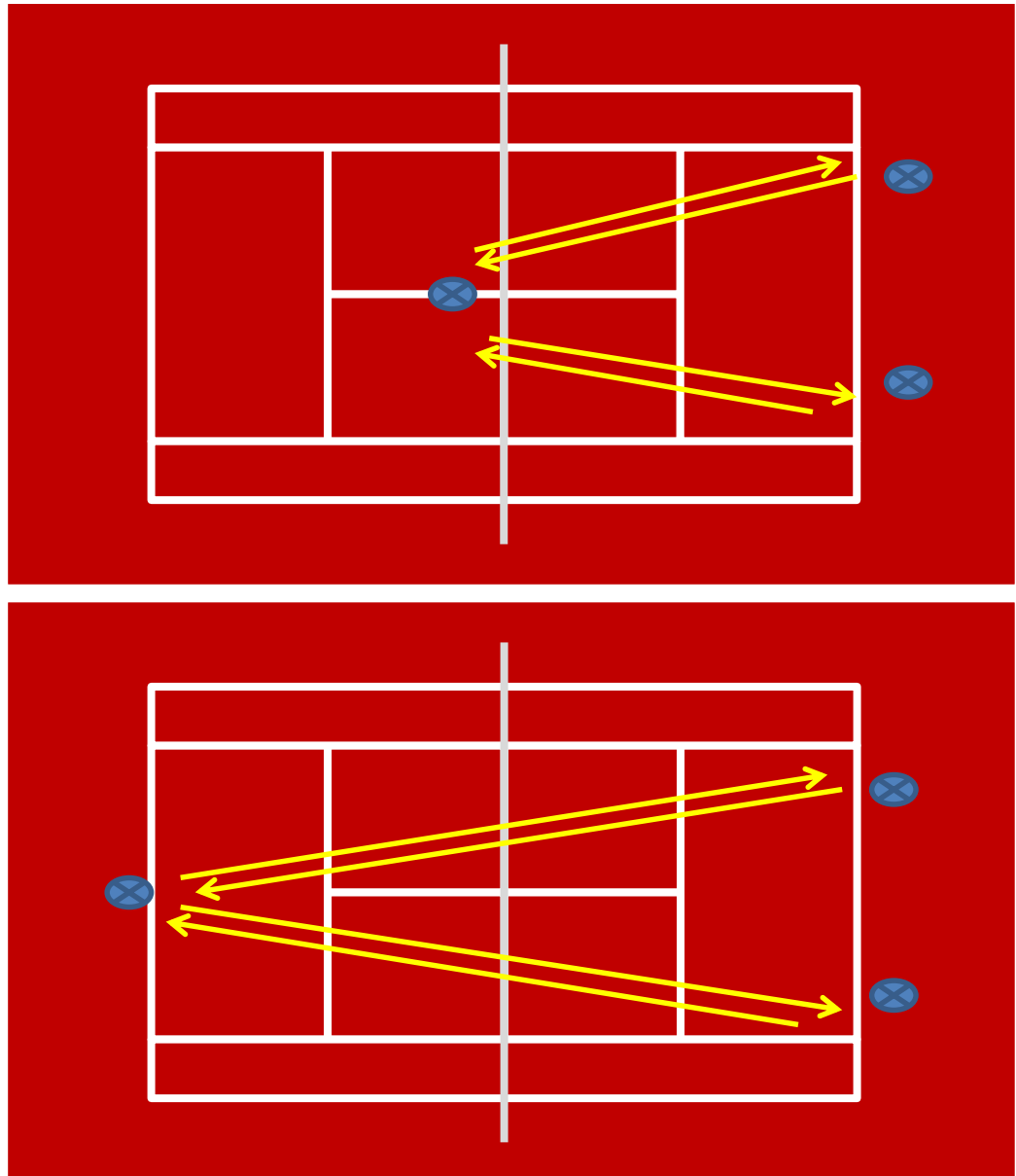
### *Durchführung*

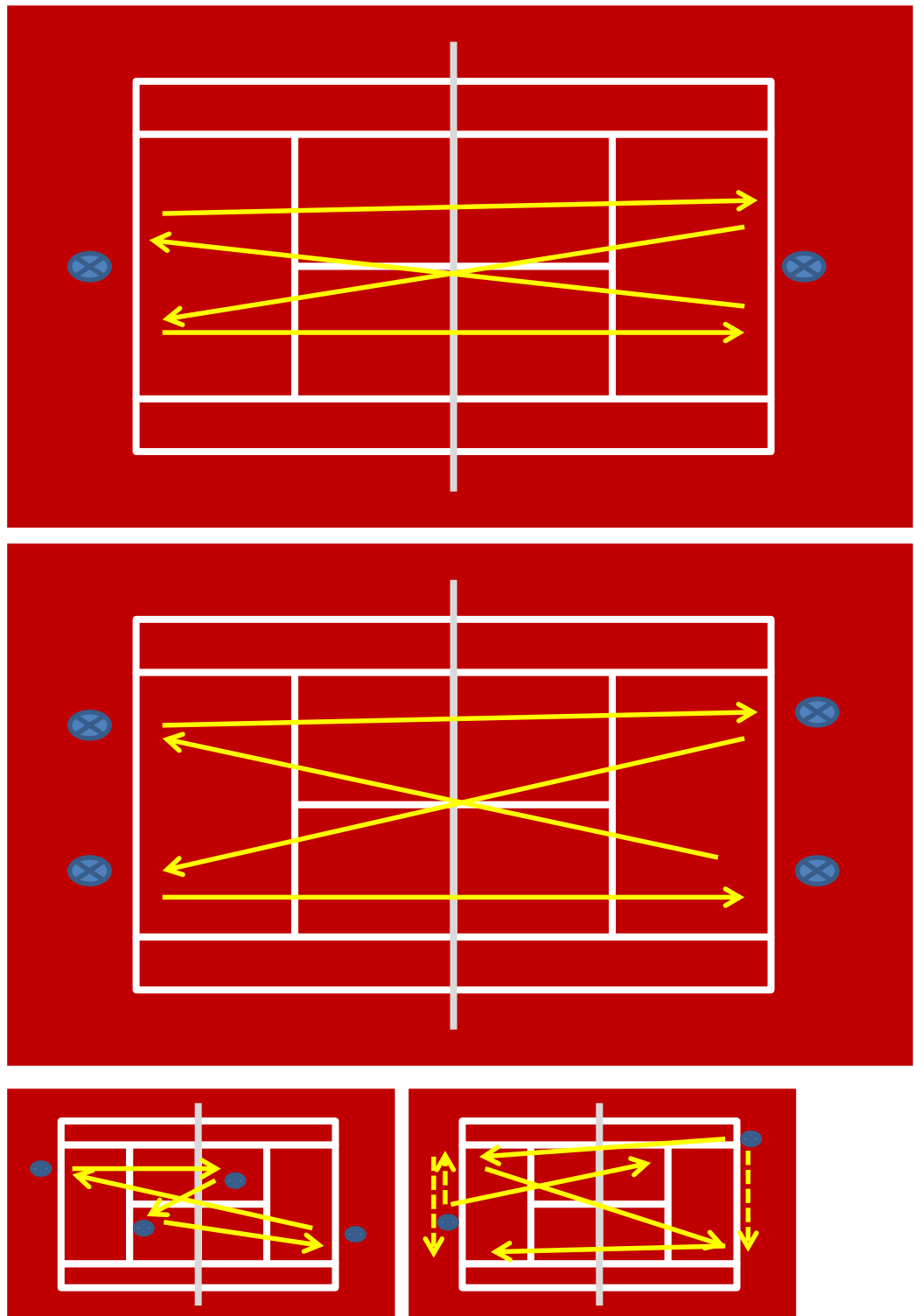
- Durchführung der Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- Durchführung von Praxiseinheiten (ca. 30 min) durch Studierende
- intensive Reflexionsphasen durch die Teilnehmer

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

*Praxis:*

- aktive Teilnahme
- Demonstration von grundlegenden tennisspezifischen Fertigkeiten (Vorhand, Rückhand, Überkopf, Volley, Stellung zum Ball)  
Beispiele für Ball und Laufwege:





- Bewertungskriterien: sicheres und kontrolliertes Spiel, Spiel miteinander und Spiel gegeneinander unter Beachtung der Wettkampffregeln, Einhaltung vorgegebener Lauf- und Ballwege

*Theorie:*

- Theorieprüfung (Klausur) über theoretische und praktische Inhalte des Kurses
- Ausarbeitung und Durchführung einer Praxiseinheit

<b>Abgabe eines Vorlagenblatts</b> (1 Woche vor der Durchführung der Praxiseinheit)
fristgerechte Abgabe
formal einwandfreie Gestaltung (Zitation, Quellenangaben, Text, Abbildung)
methodischer Aufbau
<b>Durchführung</b>
geeignete Standortwahl und Materialeinsatz
angemessenes Auftreten, Sprach- und Sprechverhalten
einwandfreie Instruktionen und Bewegungsdemonstrationen
passende Rückmeldungen unter Berücksichtigung von Feedbackregeln
zeitlichen Rahmen eingehalten

Der Grundkurs ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die praktische Prüfung, die Klausur sowie die Ausarbeitung und Durchführung der Praxiseinheit mit ausreichend (4,0) oder besser bewertet wurden und die Anwesenheitspflicht erfüllt wurde. Jede dieser Leistungen geht mit gleichem Gewicht in die Endnote ein.

# Aufbaukurs Vermittlung Schultennis

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sporteignungsprüfung

Es sind keine tennisspezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sammlung und Erweiterung von Bewegungserfahrung in den Bereichen der Rückschlagspiele</li><li>• Anpassung und Generierung von Spielen für das Kindesalter und Anfängerbereich</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kleine Spiele zur Schulung der Koordinationsfähigkeit</li><li>• Spielformen aus der „Ballschule-Rückschlagspiele“</li><li>• hinführende Spiel- und Übungsformen „Hin zu Ball und Schläger“</li><li>• spielend Tennis lernen</li><li>• methodische Reihen zur Entwicklung der Spielfähigkeit</li><li>• Darstellung der Methodik „Vom Rollenden zum Fliegenden Ball“</li><li>• Darstellung des Lernkonzepts „Play &amp; Stay“</li><li>• vom Kleinfeldtennis über das Mittelfeld zum Großfeld</li><li>• Breitensportangebote Schule und Verein – Vielseitigkeitswettbewerbe, Schultennismeisterschaften, Schülersportabzeichen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Heidelberger Ballschule</li><li>• genetische Spielkonzepte</li><li>• Variablen der Spiel- und Regelgestaltung</li><li>• Variablen der Spielgestaltung (Spielfeld, Mannschaftsgröße, Regelveränderungen)</li></ul>

## *Durchführung*

- Durchführung der Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- Planung und Durchführung einer Lehrprobe durch die Studierenden
- intensive Reflexionsphasen durch die Teilnehmer

## *Leistungsanforderungen*

- aktive Teilnahme
- Durchführung eines Trainingstages (3h) Einführung in das Tennisspiel in einer Grundschule durch ein Studierendenteam
- schriftliche Ausarbeitung eines Lehrprobenentwurfs mit Berücksichtigung von 5 fachdidaktischen Planungsgrößen (Bedingungsanalyse, didaktische Analyse, Sachanalyse, methodische Analyse, Auswertung) inklusive Stundenverlaufsplan und Angabe methodischer Alternativen

---

Der Aufbaukurs ist bestanden, wenn der Stundenentwurf und die Lehrprobe mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden und die Anwesenheitspflicht erfüllt wurde. Der Stundenentwurf geht zu 1/3 und die Lehrprobe zu 2/3 in die Endnote ein.



---

# Tischtennis

---

## Grundkurs Tischtennis

### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Schläger-/Ball-Gewöhnung</li><li>• technische und taktische Grundmuster</li><li>• Vorhand-Topspinteknik, Vorhand- und Rückhand-Blocktechnik</li><li>• Schlagtechniken in Angriff und Abwehr (Dynamik, Platzierung, Kontrolle, Rhythmus, Konstanz)</li><li>• Aufschlag-, Rückschlag- und Spielsituationen (taktische Grundmuster)</li><li>• Spiel- und Wettkampfsysteme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vermittlungswege im Technikerlernen (induktiv, deduktiv, Technikvariationstraining, differenzielles Lernen)</li><li>• sportspieltypische Übungsformen (von reduzierten, technisch, situativ zu komplexen Spiel- und Übungsformen)</li><li>• Besonderheiten bei der Vermittlung des Tischtennispiels</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schlägermaterial</li><li>• koordinative Fähigkeiten</li><li>• Schlagtechniken</li><li>• Fehleranalyse und -korrektur</li><li>• Trainingsorganisation, methodische Prinzipien</li><li>• Spielvermittlungsmodelle</li></ul>

### *Durchführung*

- Durchführung der Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- Lehrproben oder Referate durch Studierende

### *Prüfungsinhalte und -kriterien*

*Praxis:*

- Aktive Teilnahme
- Demonstration folgender Schlagtechniken
  - Vorhand-Topspin
  - Vorhand-Block
  - Rückhand-Block

*Theorie:*

- Überprüfung der theoretischen Kenntnisse durch eine Klausur

## Prüfungskriterien

Grundlage für die Technikausführungen sind die im aktuellen Tischtennis-Lehrplan (DTTB) angeführten Technikbeschreibungen. Für die Demonstrationsfähigkeit gelten die folgende Hauptkriterien (Beschreibung jeweils für Rechtshänderinnen bzw. Rechtshänder):

Prüfungsinhalte	Prüfungskriterien
Vorhand-Topspin	<p><b>Ausgangsstellung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußstellung schräg zur Grundlinie (rechter Fuß hinten)</li> </ul> <p><b>Ausholphase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• auf Unterschnitt: Schläger wird auf Höhe des rechten Knies zurückgeführt</li> <li>• auf Unterschnitt: Schläger gerade bis leicht geschlossen</li> <li>• auf Überschnitt: Schläger wird durch ein Strecken des Unterarmes in Höhe der rechten Hüfte zurückgeführt</li> <li>• auf Überschnitt: Schläger ist geschlossen</li> </ul> <p><b>Schlagphase und Balltreffpunkt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schläger und Unterarm werden durch ein Beugen im Ellenbogengelenk explosiv nach vorne oben beschleunigt</li> <li>• Ball wird tangential und vor dem Körper getroffen</li> </ul> <p><b>Ausschwungphase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterarm wird angewinkelt, bis der Schläger vor der linken Stirnseite ausschwingt</li> </ul>
Vorhand-Block	<p><b>Ausgangsstellung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußstellung leicht schräg zur Grundlinie (rechter Fuß hinten)</li> </ul> <p><b>Ausholphase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlagansatz seitlich vor dem Körper</li> <li>• Schlägerblatt ist leicht bis stark geschlossen</li> </ul> <p><b>Schlagphase und Balltreffpunkt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schläger wird durch eine leichte Beugung im Ellenbogen nach vorne oben bewegt</li> <li>• Ball wird in der steigenden Phase vor dem Körper getroffen</li> </ul> <p><b>Ausschwungphase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schläger schwingt leicht mit etwas nach vorne oben gerichteter Schlägerspitze aus</li> </ul>
Rückhand-Block	<p><b>Ausgangsstellung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußstellung parallel</li> </ul> <p><b>Ausholphase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlagansatz vor der Körpermitte</li> <li>• Schlägerblatt ist leicht bis stark geschlossen</li> </ul> <p><b>Schlagphase und Balltreffpunkt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schläger und Unterarm werden mit einer kurzen Bewegung wenig von hinten nach vorne in Richtung Netz geführt</li> <li>• Ball wird in der steigenden Phase vor dem Körper getroffen</li> </ul> <p><b>Ausschwungphase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schläger und Unterarm gehen dem Ball in Richtung Netz nach</li> </ul>

---

Die Demonstrations- und Spielfähigkeit der genannten Schlagtechniken wird in folgenden Spielformen überprüft:

- Vorhand-Topspin diagonal – Vorhand-Block diagonal (regelmäßig)
- Vorhand-Topspin/Rückhand-Konter im Wechsel auf der Rückhandseite gegen Block
- Rückhand-Schupf diagonal – Vorhand-Topspin diagonal – Rückhand-Block – freies Spiel

Die Praxisnote setzt sich aus gleichen Teilen aus den Noten für die drei o. g. Spielformen zusammen. Die Theorienote entspricht der Klausurnote.

Die Gesamtnote setzt sich zu gleichen Teilen aus der Praxisnote und der Theorienote zusammen. Der Grundkurs Tischtennis ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Gesamtleistung mit „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurde und die Anwesenheitspflicht erfüllt wurde.

---

---

# Trampolinturnen

---

## Grundkurs Trampolinturnen

### *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Erwerb sportartspezifischer Technik- und Bewegungsgrundlagen unter Berücksichtigung der verschiedenen Landungsarten</li><li>• Anwendung der erlernten Techniken in vorgegebenen Pflichtübungen unter regelgerechten Wettkampfbedingungen am Großtrampolin</li><li>• Erwerb und Anwendung allgemeiner und spezifischer Techniken aus dem Bereich des Helfens und Sicherns in der Sportart Trampolinturnen</li><li>• Erlernen des sicheren Umgangs mit den Großtrampolinen Auf-, Abbau und Absicherung der Geräte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen methodischer Maßnahmen und Hilfsmittel im Technikerwerbstraining (z. B. Partnerhilfe, Formungshilfen, verbale Hilfen)</li><li>• Reflexion unterschiedlicher Unterrichts-/Sozial- und Organisationsformen im Bereich des Trampolintrainings und -unterrichts</li><li>• Kennenlernen methodischer Maßnahmen zur Heranführung an einen gefahrlosen Einsatz des Helfens und Sicherns im Trampolinturnen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen sportmedizinischer, trainings- und bewegungswissenschaftlicher sowie sportpsychologischer Hintergründe zum Bewegungslernen und Trainieren</li><li>• explizite Betrachtung der biomechanischen Grundlagen zur Erklärung der optimalen Bewegungstechniken im Trampolinturnen</li><li>• Fehlererkennung und Fehlerkorrektur</li><li>• Gerätehandhabung</li><li>• Erwerb und Reflexion von Kenntnissen zum Helfen und Sichern im Gerätturnen unter besonderer Berücksichtigung der Aufsichtsverordnungen und Sicherheitsrichtlinien im Trampolinturnen</li></ul>

### *Durchführung*

- Durchführung der Kursstunden mit Modellcharakter durch die Kursleitung
- Durchführung einer sportart- und gerätspezifischen Erwärmung durch Studierende
- praktisches Erfahren, Erarbeiten und Reflektieren theoretischer und didaktisch-methodischer Grundlagen in der Sportart Trampolinturnen im Rahmen der Präsenzveranstaltung

---

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

### *Praxisprüfungsinhalte*

- Durchturnen einer 10-teiligen Pflichtübung: „Anspringen, Rückensprung, Sprung in den Stand, Grätschwinkelsprung, halbe Drehung in den Sitz, halbe Drehung zum Stand, Hocke, Sitzsprung, halbe Drehung zum Sitz, Sprung in den Stand, Bücke, Abstoppen“
- Durchturnen einer selbst erstellten Kürübung bestehend aus 10 verschiedenen Elementen und mindestens einer Saltovariante vw. oder rw. Der Schwierigkeitswert der Übung muss mindestens bei 1,0 liegen und den Wettkampfregele des DTB genügen.
- Abprüfen der Hilfestellung und Absicherung des Salto vw. und rw. sowie der Rücken- oder Bauchlandung (wird semesterbegleitend geprüft).
- Testat zum „Auf-, Abbau und der Absicherung des Trampolins“ (wird semesterbegleitend geprüft)

### *Prüfungskriterien zur sportpraktischen Prüfung:*

Für die Bewertung der Sprünge gelten folgende Kriterien:

- korrekte Anwendung der Technik der verschiedenen Sprung- und Landearten (siehe Wettkampfregele des DTB)
- Sprunghöhe und Körperhaltung während der Sprungausführung (siehe Wettkampfregele des DTB)
- Folgerichtigkeit der Bewegungskombinationen

### *Theorie*

- Klausur über bewegungstheoretische sowie didaktisch-methodische Grundlagen der Sportart Trampolinturnen

### *Gesamtnote GK Trampolinturnen*

Der GK Trampolinturnen ist erfolgreich abgeschlossen, wenn das Testat „Auf-, Abbau und Absicherung des Geräts“ bestanden ist und die drei geforderten Teilleistungen der praktischen Prüfung sowie die Klausur mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden. Die Praxisprüfung und die Klausur gehen dabei jeweils zu 50% in die Gesamtnote ein.

---

---

# Wellenreiten

---

## Grundkurs Wellenreiten

### *Teilnahmevoraussetzungen*

- erfolgreich bestandene Sporteignungsprüfung
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen (DRSA) in Silber (inkl. Erste Hilfe-Lehrgang)
- sicheres Schwimmen, sportliche Belastbarkeit, keine Erkrankungen an den Gehörorganen

### *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Anleitung zur Gestaltung und Durchführung eines sportart-spezifischen Vorbereitungstrainings vor einer Wellenreitexkursion</li><li>• Sammlung elementarer Erfahrungen in einer Natursportart, die maßgeblich von den situativen Bedingungen vor Ort bestimmt wird</li><li>• Erlernen von wellenreitspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Bewegen und Gleiten auf bewegtem Untergrund, Paddel- und Bretttechniken, Durchtauchbewegungen, Anstarten einer Welle, Take off- (Aufsteh-) Bewegung im Weißwasser und beim Grünwellenstart, Gleiten im Stehen, Orientierung im Line-up, Entscheidungstraining zum selbstständigen Erkennen von Wellen- und Strömungsbedingungen)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexion von Aspekten der Planung, Vorbereitung, Durchführung, Begleitung und Nachbereitung von sportbezogenen Exkursionen, Klassenfahrten und Jugendreisen unter besonderer Berücksichtigung von organisatorischen sowie umwelt-, freizeit- und erlebnispädagogischen Gesichtspunkten</li><li>• Erwerb grundlegender Kenntnisse zu methodischen Verfahrensweisen, Organisationsformen, Maßnahmen und Hilfsmittel im Bezugsfeld der Anfängersurfausbildung unter besonderer Berücksichtigung von Jugend- und Schülergruppen sowie der Minimierung von Sicherheits- und Verletzungsrisiken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erwerb grundlegender Kenntnisse zu Material-, Wetter-, Gezeiten-, Strömungs- und Wellenkunde sowie zu Sicherheitsregeln und Rettungsmaßnahmen im Wellenreiten</li><li>• Erwerb und Reflexion von Kenntnissen zu Aufsichtsverordnungen, Sicherheitsrichtlinien und Unfallverhütung</li><li>• Erwerb und Reflexion von Kenntnissen zum schulischen Inhaltsfeld „Fahren, Rollen, Gleiten“ unter den Leitideen „Körperwahrnehmung“, „Wagnis“ und „Gesundheit“</li></ul>

**Hinweis:** Mit dem Abschluss des Grundkurses Freizeit- und Trendsportarten Wellenreiten kann zudem (1) der Grundschein des VDWL (Verband deutscher Wellenreitlehrer) und (2) der Wellenreitbegleitterschein des VDWL erworben werden.

---

## ***Organisation und Durchführung***

- Durchführung der Vorbereitungsveranstaltung und des abschließenden Blockseminars sowie Organisation der Kooperation mit dem VDWL und dem Surfreiseanbieter durch die Fachleitung Wellenreiten des Instituts für Sportwissenschaft (IfS)
- Vorbereitung und Begleitung der Exkursion durch eine Person mit Wellenreitbegleitterschein
- Durchführung der Exkursionswoche (inkl. Unterkunft, Bereitstellung von Materialien, Durchführung der praktischen und theoretischen Unterrichtseinheiten) durch ein Team VDWL-lizenzierter Wellenreitlehrer (in Kooperation mit dem Surfreiseveranstalter Outside Surf Travel)

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

1. Nachweis der Rettungsfähigkeit (DRSA Silber)
2. Klausur über theoretische und praktische Inhalte der Exkursionswoche (*VDWL-Grundscheinprüfung*)
3. Technikprüfung Wellenreiten (*VDWL-Grundscheinprüfung*)
  - a. Demonstration der Durchtauchtechnik "halbe Eskimorolle" im Meer (Bewertungskriterien: Paddelbeschleunigung, Einstechwinkel, Timing, Einrollbewegung, Rückrollbewegung, Brettlage und erneute Paddelbeschleunigung)
  - b. Demonstration der Take-off-Bewegung an Land (Bewertungskriterien: Grundschwungtechnik: Fußabdruck, Hüftschwung, Ankickwegung, Gewichtsübernahme auf den Stützarm, seitliches Eindrehen mit weicher Landung im Seithockstand, gleichzeitige Landung beider Füße in Brettmitte, gut ausbalancierte Standposition)
  - c. Demonstration von Take-off und Gleiten im Stehen vor der Weißwasserwelle (Bewertungskriterien: sicheres Anstarten der Welle, einwandfreie Take off-Bewegung, Brettpkontrolle, ausbalancierte Fahrt)
4. Aufgaben im Rahmen der Vorbereitungs- und Nachbereitungsveranstaltungen:
  - a. regelmäßige und aktive Teilnahme an den Vorbereitungsveranstaltungen und am abschließenden Blockseminar
  - b. Reflexion der Erfahrungen in der Exkursionswoche auf Basis der Anfertigung, Aufbereitung und Vorstellung (Referat) eines Erkenntnis-/Lern-/Beobachtungstagebuchs zu spezifischen Fragestellungen (organisatorische, umwelt-, freizeit- und erlebnispädagogische, trainings- und bewegungswissenschaftliche, schulmethodische, sportpsychologische, -soziologische und -medizinische Aspekte im Bezugsfeld der Sportart Wellenreiten)

Die unter den Punkten 3 und 4 genannten Leistungsanforderungen gehen zu jeweils 50% in die Gesamtnote ein. Der Grundkurs Wellenreiten ist erfolgreich abgeschlossen, wenn alle Teilleistungen mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet, die Anwesenheitspflicht erfüllt und die Rettungsfähigkeit nachgewiesen wurden.

## Bewertungskriterien Tagebuch und Referat

### Vorbereitung/Dokumentation (Tagebuch und Literaturrecherche)

- Aufzeigen von Lernfortschritten, Erkenntnissen, Beobachtungen
- gewinnbringende Dokumentation und Reflexion von Erkenntnissen
- sichtbare Verarbeitung von prägenden Erlebnissen
- Ableitung praxisrelevanter Folgerungen mit Bezug zum Beobachtungsschwerpunkt (Referatsthema)
- weitere Literaturrecherche und -aufarbeitung zum Beobachtungsschwerpunkt (Referatsthema)
- formale Qualität des Tagebuches
- fristgerechte Abgabe (Upload als pdf-Datei im Moodlekurs)
- Übersichtlichkeit/Gliederung
- Zitierweise/Quellenangaben
- Gestaltung von Text, Abbildungen, Skizzen, Tabellen
- Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik
- angemessene sprachliche Gestaltung, Nutzung fachgemäßer Terminologie

### Referat (Inhalt)

- Aufbau/Struktur des Referats
- Einführung in das Thema (Bedeutung, Problemstellung, Ziele, Theoretische Grundlagen)
- Verknüpfung des Referatsthemas mit Beispielen, Reflexionen und Beobachtungen aus der Exkursionswoche (-> Tagebuch)
- Reflexionsniveau im Rahmen von Rückfragen zum Erlebten/Gelernten

### Referat (Durchführung und Formales)

- Einhalten der Zeitvorgabe, Zeiteinteilung
- Medieneinsatz, Gestaltung von Folien, Handouts und/oder Arbeitsblättern
- Stimme, klare, prägnante Darstellung
- Motivation, Auftreten



---

# Wintersport

---

## Grundkurs Wintersport

### *Teilnahmevoraussetzungen*

- erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung
- sicheres Befahren von roten Pisten

### *Unterrichtsziele*

Die Ausbildung umfasst zwei Wintersportdisziplinen (Ski Alpin und Snowboard), wobei eine Schwerpunktsetzung auf eine Disziplin erfolgt.

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• individuelle Verbesserung der Fahrtechnik und Erweiterung des motorischen Handlungsni-veaus in einer der beiden Diszip- linen</li><li>• situative Anwendung dieser Techniken in variablen Verhält- nissen</li><li>• grundlegender Technikerwerb in verschiedenen Wintersportarten: Ski Alpin, Ski Nordisch, Snow- board</li><li>• Praxis in weiteren Bereichen des Erlebnisfelds Wintersport</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• methodische Wege zur Ein- führung der verschiedenen Wintersportdisziplinen (Ge- meinsamkeiten, Unter- schiede)</li><li>• Aufzeigen planmäßiger Durchführung einer ange- passten Anfängermethodik</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erarbeitung theoretischer Grundlagen aus den Bereichen: Technik &amp; Methodik des Win- tersports, Organisation &amp; Lern- ziele von Wintersportveranstal- tungen, Gefahren im Schnee- sport, Bewegungslehre und Bio- mechanik, Rechte und Erlasse, Tourismus &amp; Umwelt, usw.</li><li>• Erwerb von Kenntnissen zu den FIS-Regeln</li><li>• Erwerb von Kenntnissen im Un- fallmanagement</li></ul>

### *Durchführung*

- Erwerb der theoretischen Grundlagen im semesterbegleitenden Seminar
- Durchführung der Praxiseinheiten durch die Kursleitung im Rahmen einer Exkursion

### *Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien*

1. Anwesenheit zu 80% in der Theorie und aktive Teilnahme zu 100% in der Praxis
2. Die Praxisprüfung besteht aus 3 Teilleistungen, die zu je 33,3% in die Gesamtnote Praxis einfließen; die Gesamtnote Praxis stellt 50% der Endnote GK Wintersport dar:
  - a. freie Abfahrt
  - b. demonstrative Technik
  - c. situativ angepasste Technikform

3. Die Theorieprüfung wird in Form einer Klausur zur Überprüfung didaktisch-methodischer sowie fachwissenschaftlicher Kenntnisse abgenommen, welche zu 100% in die Gesamtnote Theorie einfließt und zu 50% in die Endnote GK Wintersport.

Der Grundkurs Wintersport ist erfolgreich abgeschlossen, wenn sowohl alle praktischen wie die theoretische Prüfung jeweils mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden und die Anwesenheit erfüllt wurde.

### Prüfungsanforderungen GK Wintersport - Ski Alpin Praxis

#### ▪ Beachtung der FIS-Regeln

<b>Freie Abfahrt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kontrolliert sportliche Fahrt mit situationsangepassten Variationen</li> <li>• höchstmögliche Steuerqualität</li> <li>• Erfüllung der skispezifischen Merkmale</li> <li>• rhythmische Fahrweise</li> <li>• hohes Tempo</li> </ul>
<b>Demonstratives paralleles Kurvenfahren mit mittleren Radien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mittlere Kurvenradien</li> <li>• gleichmäßiger Rhythmus</li> <li>• bewegungsbereite Position</li> <li>• parallele und offene Skistellung</li> <li>• mittlere Geschwindigkeit</li> <li>• hohe Steuerqualität (Driftanteil)</li> <li>• neue Kurve wird aus den Beinen initiiert (keine Drehbewegung aus Hüfte oder Oberkörper)</li> <li>• frühe nach vorne gerichtete Bewegung des Körperschwerpunkts</li> <li>• sichtbare Streckung in Sprung- und Kniegelenk zum Belastungswechsel (keine Streckung im Außenbein)</li> <li>• gleicher Aufkantwinkel von Innen- und Außenski (Unterschenkel parallel)</li> <li>• Druckaufbau so früh wie möglich</li> <li>• sichtbare Drehung und Beugung in Sprung- und Kniegelenk zur Kurvensteuerung</li> <li>• gleichmäßige Kantbewegung aus Sprung- und Kniegelenk zur Regulation des Kantendrucks</li> <li>• Oberkörper ruhige regulative Ausgleichsbewegung zur Kurvenaußenseite (kein Voraus- oder Gegendreihen)</li> </ul>
<b>Demonstratives Pflugdrehen mit gleichmäßigem Rhythmus und deutlichem Belastungswechsel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kleine Kurvenradien</li> <li>• gleichmäßiger Rhythmus</li> <li>• deutlicher Belastungswechsel durch Verschieben des Oberkörpers über das Außenbein</li> <li>• deutliches Beugen und Drehen in Sprunggelenk und Kniegelenk zur Kurvensteuerung und zur Regulierung des Kantendrucks (Beugung im Außenbein)</li> <li>• deutliche Hochentlastung durch Strecken in Sprung- und Kniegelenk vor dem Belastungswechsel zur Kurveneinleitung (Streckung im Außenbein)</li> <li>• Oberkörper ruhig regulativ (kein Voraus- oder Gegendreihen)</li> </ul>

## Prüfungsanforderungen GK Wintersport - Snowboard Praxis

### ▪ Beachtung der FIS-Regeln

<b>Freie Abfahrt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kontrolliert sportliche Fahrt mit situationsangepassten Variationen</li><li>• höchstmögliche Steuerqualität</li><li>• Erfüllung der snowboardspezifischen Merkmale</li><li>• rhythmische Fahrweise</li><li>• hohes Tempo</li></ul>
<b>Demonstratives Erstes Kurven fahren</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstrativität der Bewegungsumfänge</li><li>• Erfüllung der snowboardspezifischen Merkmale</li><li>• rhythmische Fahrweise</li><li>• langsames Tempo</li></ul>
<b>Switch fahren</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• situativ angepasste Switch Fahrt</li><li>• Erfüllung der snowboardspezifischen Merkmale</li><li>• rhythmische Fahrweise</li><li>• mittleres Tempo</li></ul>

# Aufbaukurs Vermittlung Snowboard

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandener Grundkurs Wintersport

## *Unterrichtsziele*

<b>Eigenrealisation</b>	<b>Vermittlung und Training</b>	<b>Theoretische Kenntnisse</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sammlung und Erweiterung der eigenen Lehrkompetenz in der Anfängermethodik</li><li>• Lehrproben durch Studierende</li><li>• Übernahme organisatorischer Aufgaben zum Erlernen der Planung einer Wintersportexkursion</li><li>• Anwenden der Lehrstrategie Beobachten, Beurteilen, Beraten</li><li>• Erweiterung und Festigung snowboardspezifischer Fahrtechniken</li><li>• Anwenden erlernter Bewegungsmuster in unterschiedlichem Gelände</li><li>• Fahren nach vorgegebenen Linien</li><li>• Einführung und Vertiefung in den Bereich Freestyle</li><li>• Vertiefung im Bereich Freeride und Lawinenverschüttetensuche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vertiefung didaktisch-methodischer Kenntnisse, die bei der Vermittlung von Snowboardtechniken in schul-, kinder-, jugend- und freizeitsportlichen Bereichen relevant sind</li><li>• Übung und Reflexion im Bereich der Beobachtung, Planung, Durchführung und Auswertung von Unterricht und Training im Bereich Snowboard</li><li>• Verbesserung der individuellen Technik mit Ausblicken auf weitere Möglichkeiten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vertiefung der im Grundkurs erworbenen Grundlagen</li><li>• Ausarbeitung einer Lehrprobe im Snowboarden</li><li>• Aufschlüsselung des Lehrwesens in Deutschland</li></ul>

## *Durchführung*

- Theorieeinheiten und Selbststudium (Semesterapparat in der ULB) zur Erarbeitung theoretischer Rahmenbedingungen und Grundlagen der Erstellung schriftlicher Lehrprobenentwürfe
- Durchführung von Praxiseinheiten durch die Kursleitung und die Studierenden im Wechsel im Rahmen einer Exkursion
- Planung einer Lehrprobe durch die Studierenden
- Anfertigen und Bereitstellen eines schriftlichen Lehrprobenentwurfes
- Lehrprobendurchführung im Rahmen der Exkursion
- Einnehmen einer Beobachterrolle als „Experte“ für Kommunikation, Organisation, Motivation oder methodische Maßnahmen
- Reflexion der Lehrprobe im Plenum

---

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

### *Leistungsanforderungen:*

1. aktive Teilnahme zu 100% in der Praxis
2. Planung einer Lehrprobe von ca. 60 min
3. schriftliche Ausarbeitung eines Lehrprobenentwurfs mit 5 fachdidaktischen Planungsgrößen (Bedingungsanalyse, didaktische Analyse, Sachanalyse, methodische Analyse, Auswertung) zu einem vordefinierten Thema inklusive Stundenverlaufsplan
4. Durchführen einer Lehrprobe (ca. 45-60 min)
5. unmittelbare mündliche Auswertung der Lehrprobe und innerhalb von vier Tagen schriftlich

### *Bewertungskriterien:*

1. Lehrprobe: Fachkompetenz, Lehrerverhalten, methodische Umsetzung, Organisation
2. Ausarbeitung: formale Kriterien und inhaltliche Ausgestaltung der fachdidaktischen Planungsgrößen

Der Aufbaukurs Vermittlung Snowboard ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Lehrprobe und die Ausarbeitung inkl. Reflexion mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurde, und die Anwesenheit erfüllt wurde.

# Aufbaukurs Vermittlung Ski Alpin

## *Teilnahmevoraussetzungen*

erfolgreich bestandener Grundkurs Wintersport

## *Unterrichtsziele*

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sammlung und Erweiterung der eigenen Lehrkompetenz in der Anfängermethodik</li><li>• Lehrproben durch Studierende</li><li>• Übernahme organisatorischer Aufgaben zum Erlernen der Planung einer Wintersportexkursion</li><li>• Anwenden der Lehrstrategie Beobachten, Beurteilen, Beraten</li><li>• Erweiterung und Festigung skispezifischer Fahrtechniken</li><li>• Anwenden erlernter Bewegungsmuster in unterschiedlichem Gelände</li><li>• Fahren nach vorgegebenen Linien</li><li>• Einführung in den Skirennlauf (Slalom oder Riesenslalom)</li><li>• Vertiefung im Bereich Freeriden und Lawinenverschüttetensuche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vertiefung didaktisch-methodischer Kenntnisse, die bei der Vermittlung von Skitechniken in schul-, kinder-, jugend- und freizeitsportlichen Bereichen relevant sind</li><li>• Übung und Reflexion im Bereich der Beobachtung, Planung, Durchführung und Auswertung von Unterricht und Training im Bereich Ski Alpin</li><li>• Verbesserung der individuellen Technik mit dem Ausblick auf weitere Möglichkeiten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vertiefung der im Grundkurs erworbenen Grundlagen</li><li>• Ausarbeitung einer Unterrichtseinheit im Schneesport</li><li>• Aufschlüsselung des Lehrwesens in Deutschland</li></ul>

## *Durchführung*

- Aneignung der Theorie in Eigenstudium (Semesterapparat in der ULB) zur Erarbeitung theoretischer Rahmenbedingungen und Grundlagen der Erstellung einer schriftlichen Ausarbeitung
- Durchführung von Praxiseinheiten durch die Kursleitung und die Studierenden im Wechsel im Rahmen einer Exkursion
- Planung einer Lehrprobe durch die Studierenden
- Anfertigen und Bereitstellen einer schriftlichen Ausarbeitung
- Lehrprobendurchführung im Rahmen der Exkursion
- Einnehmen einer Beobachterrolle als „Experte“ für Kommunikation, Organisation, Motivation oder methodische Maßnahmen
- Reflexion der Lehrprobe im Plenum

---

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

### *Leistungsanforderungen:*

1. aktive Teilnahme zu 100% in der Praxis
2. Planung einer Lehrprobe von ca. 60 min
3. schriftliche Ausarbeitung eines Lehrprobenentwurfs mit 4 oder 5 (Lehramt) fachdidaktischen Planungsgrößen (Bedingungsanalyse, didaktische Analyse (Lehramt), Sachanalyse, methodische Analyse, Auswertung) zu einem vordefinierten Thema inklusive Stundenverlaufsplan
4. Durchführen einer Lehrprobe (ca. 45-60 min)
5. unmittelbare mündliche Auswertung der Lehrprobe und innerhalb von vier Tagen schriftlich

### *Bewertungskriterien:*

1. Lehrprobe: Fachkompetenz, Lehrerverhalten, methodische Umsetzung, Organisation
2. Ausarbeitung: formale Kriterien und inhaltliche Ausgestaltung der fachdidaktischen Planungsgrößen

Der Aufbaukurs Vermittlung Ski Alpin ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die Lehrprobe und die Ausarbeitung inkl. Reflexion mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurde, und die Anwesenheit erfüllt wurde.

# Grundkurs Skitour

## Teilnahmevoraussetzungen

- erfolgreich bestandene Sparteignungsprüfung
- sicheres Skifahren in unpräpariertem Gelände

## Unterrichtsziele

Eigenrealisation	Vermittlung und Training	Theoretische Kenntnisse
<p>Erweitern bzw. Erwerb von Aufstiegstechniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bogentreten</li> <li>• Spitzkehre</li> <li>• Gehen mit Harscheisen</li> <li>• Anlage von Aufstiegsspuren</li> </ul> <p>Erweitern bzw. Erwerben von Fahrtechniken im alpinen Gelände auf unterschiedlichen Schneearten (Tiefschnee, Sulz, Harsch, Eis, etc.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurvenfahren mit Hoch- bzw. Tiefentlastung</li> <li>• Bergstemme und Pflugdrehen</li> <li>• geschnittene Kurven</li> </ul> <p>Verbesserung der Orientierungsfähigkeit im alpinen Gelände mit Hilfsmitteln (Karte, Kompass, GPS, Höhenmesser)</p> <p>Exemplarisches Realisieren einer Bergrettung unter vorgegebenen Rahmenbedingungen durch den Bau eines Notschlittens, den Transport einer verletzten Person und den Bau eines Biwaks</p> <p>Erlernen der Handhabung von VS-Geräten, Schaufel und Sonde und der Bergung von Lawinenschüttungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektieren unterschiedlicher Führungstaktiken/-stile</li> <li>• Erlernen und Umsetzen der Vorgehensweise zur Erarbeitung, Planung und Vorbereitung einer Skitour</li> <li>• Vermittlung wesentlicher Maßnahmen zur Bergrettung und zur Ersten Hilfe (Unfallmanagement)</li> <li>• Kenntnisse im Bereich Ausrüstungs- und Materialkunde</li> <li>• Kenntnisse zum Risikomanagement bei hochalpinen Skitouren</li> <li>• Kenntnisse zum Risikomanagement Lawinen (Schneekunde, Lawinensklassifikation, Lawinenlagebericht, Methoden zur Risikoabschätzung)</li> <li>• geeignete Lernschritte und Übungen zum Erwerb der Fahr- und Aufstiegstechniken</li> <li>• typische Fehlerbilder und deren Korrektur</li> <li>• exemplarisches Darstellen von Unterrichts-/Sozialformen z. B. kooperative Lernformen, verschiedene Organisationsformen</li> <li>• Reflektieren von gruppenspezifischen Prozessen bei Skitouren</li> <li>• Reflektieren der Besonderheiten von Skitouren mit unterschiedlichen Zielgruppen (Schüler, Jugendliche, Erwachsene und Ältere)</li> </ul>	<p>Es wird Bezug zu folgenden sportwissenschaftlichen Teildisziplinen hergestellt:</p> <p><b>Trainingswissenschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen Ausdauer und Krafttraining</li> </ul> <p><b>Sportmedizin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste Hilfe im bergspezifischen Kontext</li> <li>• Höhenmedizin</li> <li>• Ernährung im Ausdauersport</li> <li>• Sport bei Kälte</li> </ul> <p><b>Sportpsychologie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung, Emotionen und Motive in Grenzsituationen</li> </ul> <p><b>Sportpädagogik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erlebnispädagogische Aspekte des Bergwanderns</li> </ul> <p><b>Wissenschaftstheorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• probabilistische vs. deterministische Prognosen</li> </ul>



---

## ***Durchführung***

- Vermittlung der praktischen Erkenntnisse in Form von Übungseinheiten durch die Kursleitung
- Vermittlung der theoretischen Inhalte in Form von Referaten durch die Studierenden
- Führungstour, bei der die Studierenden die Tourenziele ausarbeiten und die Gruppe bei Auf- und Abstieg führen

## ***Leistungsanforderungen und Bewertungskriterien***

### *Praxis:*

- Führungstour

### *Bewertungskriterien für die Praxis:*

- Führungstaktik
- Spuranlage/Orientierung
- Risikomanagement Lawinen
- Beurteilung von alpinen Gefahren, Wetter und Schnee im Gelände
- Erste Hilfe/Bergrettung
- Abfahrts- und Aufstiegstechnik

### *Theorie:*

- Referat mit Handout
- Klausur über die praktischen und theoretischen Kenntnisse

Der Grundkurs Skitour ist erfolgreich abgeschlossen, wenn das Referat, die Klausur und die Führungstour mit der Note „ausreichend“ (4,0) oder besser bewertet wurden.