

Modulthema: Vermitteln Trainieren und Leisten von unterrichtsbezogenen sportmotorischen Fertigkeiten

ECTS-Anrechnungspunkte: 5

SWSt: 3

### Übersicht über die im Modul beabsichtigten Lehrveranstaltungen:

Titel	Art der LV <sup>1)</sup>	Credits	Leistungs-nachweis	SWSt
Entwicklungsbedingte Trainingslehre	VO	2,00	S	1,00
Leichtathletische Bewegungshandlungen: Lernen, Üben und Vermitteln	UE	1,50	IP	1,00
Turnerische Bewegungshandlungen: Können, Leisten und Vermitteln	UE	1,50	IP	1,00

<sup>1)</sup>Art der LV: V (Vorlesung), S (Seminar), Ü (Übung)

### Bildungsziele

Studierende sollen grundlegende Prinzipien, Methoden und Inhalte einer entwicklungsbedingten Trainingslehre vor dem Hintergrund des zukünftigen Arbeits- und Berufsfeldes reflektieren und zentrale turnerische und leichtathletische Fertigkeiten in ihrer Grundstruktur demonstrieren und vermitteln können.

### Bildungsinhalte

- Grundlegende Prinzipien entwicklungsbedingter Trainingslehre
- Vielfältige Bewegungsformen an Gerätebahnen, im Klettergarten oder auf der Bewegungsbaustelle
- Strukturelle Körperspannung und Körpererfahrung im Drehen, Kippen, etc
- Methodische Übungsreihen zum Erlernen der Grundformen an Barren, Reck und Ringen sowie auf Boden, Kasten und Schwebebalken - Übungen des Turn10 Programms
- Helfen und Sichern
- Altersgemäße Übungsangebote und Vermittlungskonzepte zu den Themenbereichen: Laufen - Springen - Werfen - Stoßen
- Einführung in die Methodik grundlegender sportmotorischer Fertigkeiten: Starten, Beschleunigen und Sprinten. Weitspringen (Schrittweitsprung), Hochspringen (Schersprung, Flop), Schlagballwerfen und Kugelstoßen
- Methodik und Normen der Bewegungskorrektur

### Lernergebnisse/Kompetenz

Studierende

... verfügen über Anwendungswissen bezüglich alters- und entwicklungsgerechter Methoden im Rahmen schulgerechter Trainingsprozesse. U1: (II)

... verfügen über sportpraktisches Können, Leistungs- und Demonstrationsfähigkeit in grundlegenden zentralen turnerischen und leichtathletischen Bewegungsfeldern. U5: (V)

... verfügen über Planungs- und Durchführungs-kompetenz von Unterrichtssequenzen zur altersgemäßen Schulung, Verbesserung und Stabilisierung ausgewählter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten. D4, U8, F4: (IV, III, V)

## Einzelbeschreibung der Lehrveranstaltung

**Turnerische Bewegungshandlungen: Können, Leisten und Vermitteln**  
5265122, Mitmannsgruber P.

### Allgemeine Anforderungen

- ◆ Besuch der Lehrveranstaltung im Ausmaß von **mindestens drei Vierteln** der tatsächlich gehaltenen Unterrichtseinheiten. Im **Einzelfall** ist das Nachholen versäumter Lehrveranstaltungen in einer anderen Gruppe nach Absprache mit mir möglich.
- ◆ Besuch der Lehrveranstaltung in entsprechender **Sportbekleidung** (beim Schwimmen Badeanzug, beim Eislaufen Haube und Handschuhe) ohne verletzungsgefährdende Gegenstände am Körper (Uhren, Ringe, Armreifen, Ketterl, Ohringe, etc.) mit Schreibzeug;
- ◆ Vorlage folgender **Medien / Materialien**:  
  
Ausdruck:      Sichern & Helfen im Gerätturnen  
                         Wertungsblatt Turn10
- ◆ Aktive **Mitarbeit** in den Lehrveranstaltungen (incl. regelmäßige Aufzeichnungen über den persönlichen Leistungsstand)
- ◆ **Eigenkönnen**

### Nähere Beurteilungskriterien

- Praktisches Eigenkönnen: Gerätturnen (Turn10 – Übungen)
- Sichern & Helfen (Demonstrationsvermögen)

#### MINDESTKRITERIEN:

Gerätturnen: Prüfungsgrundlage sind die Turn10 – Übungen.

Mindestanforderung:

Boden: Rolle vw, Rolle rw, Rad – Aufschwungen zum Handstand – Abrollen;

Kasten: Hocke über den Kasten quer;

Reck: Hüftaufschwung – Rückschwung zum Niedersprung – Unterschwung;

Barren: Vorschwung in den GS – Rolle vw i.d. GS – Rückschwung – ein Bein aufhocken – Wende

bzw. Turnbank: Schrittsprung auf die TB – Rolle vw – Strecksprung mit halber Drehung als Abgang;

Für eine positive Gesamtbeurteilung ist die positive Absolvierung aller Beurteilungskriterien Voraussetzung. Gestalten Sie Ihren persönlichen, längerfristigen Trainingsplan auf Grund des zuvor festgestellten Ist-Zustandes.

Termine: MI, 17:25-19:00

1	28.02.	Einführung, Gerätturnspezifisches, themenausgerichtetes Aufwärmen
2	07.03.	MÜR Boden incl. Sichern & Helfen, Prüfungsübungen
3	14.03.	MÜR Reck incl. Sichern & Helfen, Prüfungsübungen
4	21.03.	MÜR Kasten incl. Sichern & Helfen, Prüfungsübungen
5	04.04.	MÜR Balken/Barren incl. Sichern & Helfen, Prüfungsübungen
6	11.04.	Sichern & Helfen an allen Geräten
7	18.04.	Weiterführende Übungen an allen Geräten
8	25.04.	Prüfungsübungen