

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 Durchführungskompetenz 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, Kettlerl, Ohrringe, etc.) mit Schreibzeug;
- ◆ Vorlage folgender **Medien / Materialien**:  
  
Ausdruck:      Sichern & Helfen im Gerätturnen  
                         Wertungsblatt
- ◆ 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: DI, 14:40-16:30

1	05.03.	Einführung, Gerätturnspezifisches, themenausgerichtetes Aufwärmen, Körperspannung, Absprungtrampolin
2	12.03.	MÜR Boden incl. Sichern & Helfen, Prüfungsübungen
3	19.03.	MÜR Reck incl. Sichern & Helfen, Prüfungsübungen
4	26.03.	MÜR Kasten incl. Sichern & Helfen, Prüfungsübungen
5	02.04.	MÜR Balken/Barren incl. Sichern & Helfen, Prüfungsübungen
6	09.04.	Ringe, Sichern & Helfen an allen Geräten
7	23.04.	Absprungtrampolin, Weiterführende Übungen an allen Geräten
8	30.04.	Prüfungsübungen

**Entwicklungsbedingte Trainingslehre**  
5265120, Mitmannsgruber P.

**Allgemeine Anforderungen**

Schriftliche Prüfung über die Inhalte der Vorlesung  
Grundlage: Skriptum „Trainingslehre“

Persönliches Portfolio „Entwicklungsbedingte Trainingslehre“  
(lehrveranstaltungsbezogen)

- Kurze Dokumentation des Lernprozesses
- Kurze Reflexion zu den Lehrveranstaltungen

!Abgabe zum Prüfungstermin!

(Gruppen-)Arbeitsauftrag

Überarbeitung sowie Zusammenfassung eines Kapitels aus dem Lehr- und Lernbehelf zur „Trainingslehre“ bis zum jeweiligen Termin (siehe Zeitplan).  
Relevante Aspekte: Literaturangabe, Rechtschreibüberprüfung, Bilder/Videos, ppt, Umsetzungsmöglichkeiten in der Schule;

Prüfungstermine:

1. 25.06.2019, 19:00 Uhr
2. 23.08.2019, 17:00 Uhr
3. 02.09.2019, 10:00 Uhr

**Termine:** DI, 16:35-17:20

1	05.03.	Einführung, Bekanntgabe der Anforderungen
2	12.03.	Training
3	19.03.	Trainingsprinzipien
4	26.03.	Trainingsprinzipien
5	02.04.	Belastbarkeit und Leistungsaufbau
6	09.04.	Kraft
7	23.04.	Kraft
8	30.04.	Ausdauer
9	07.05.	Entfällt
10	14.05.	Ausdauer
11	21.05.	Schnelligkeit
12	28.05.	Schnelligkeit
13	04.06.	Kontrollverfahren + Tests (Turnsaal?)
14	11.06.	Beweglichkeit, Dehnungsübungen (Turnsaal?)
15	18.06.	Motorische Entwicklung
16	25.06.	Reflexion, Evaluation, offene Fragen

**Leichtathletische Bewegungshandlungen**  
5265121, 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, Ohrringe, etc.) mit Schreibzeug;
- ◆ Aktive **Mitarbeit** in den Lehrveranstaltungen (incl. regelmäßige Aufzeichnungen über den persönlichen Leistungsstand)

◆ **Eigenkönnen**

MINDESTKRITERIEN Damen, (Herren):

- 100m Lauf: , 17:00 (14,50) s
- Hochsprung: 1,05 (1,20) m
- Weitsprung: 3,25 (4,00) m
- Kugelstoß 4 (7,25) kg: 5,75 (6,50) m
- 2000m Lauf: 12,00 (11,30) min.

TECHNIKNACHWEIS (Grobform):

Weitsprung (Schrittweitsprung), Hochsprung (Schersprung, Flop), Kugelstoß, Schlagballwurf

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:** DI, 14:40-16:30

1	07.05.	Enfällt
2	14.05.	Starten, Beschleunigen, Sprinten
3	21.05.	Werfen, Schlagballwurf
4	28.05.	Weitsprung
5	04.06.	Hochsprung
6	11.06.	Laufen, Laufspiele, Stoßen, Springen
7	18.06.	Geländelauf, Orientierungslauf
8	25.06.	Prüfungsübungen