

**Modulthema:** Unterrichtsbezogene bewegungs- und sportwissenschaftliche und motorische Grundlagen

Bildungsziele	Studierende sollen grundlegende Positionen und Konzepte der Bewegungs- und Sportpädagogik und unterrichtsbezogene Aspekte der Bewegungswissenschaft reflektieren können und vertiefendes bewegungs- und sportpraktisches Anwendungswissen und Demonstrationsvermögen für die altersgemäße Schulung motorischer Fähigkeiten erwerben.
Bildungsinhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschichte des Sports und der Bewegungserziehung</li> <li>• Grundbegriffe, Positionen und Konzepte der Bewegungs- und Sportpädagogik</li> <li>• Fachdidaktische Strukturierung. Planungskriterien</li> <li>• Psychophysische Entwicklung und sensitive Phasen</li> <li>• Unterrichtsrelevante Aspekte der Bewegungslehre und Biomechanik</li> <li>• Fachdidaktik konditioneller und koordinativer Fähigkeiten. Beispiele.</li> <li>• Motorische Entwicklungsprozesse als Grundlage für didaktisch-methodische Entscheidungen</li> </ul>
Kompetenzen	<p>Studierende</p> <p>...verfügen über grundlegende Positionen und Konzepte der Bewegungs- und Sportpädagogik und der Fachdidaktik.</p> <p>...verfügen über unterrichtsrelevante Grundprinzipien der Bewegungswissenschaft.</p> <p>...verfügen über Demonstrationsvermögen grundlegender Bewegungsabläufe.</p> <p>...verfügen über Planungs- und Durchführungskompetenz von Unterrichtssequenzen zur altersgemäßen Schulung, Verbesserung und Stabilisierung ausgewählter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten.</p>
Art	Übung
Präsenz	75 %

**Prüfungsformen / Beurteilungskriterien**

Titel	LV	EC	SWSt	Leistungsnachweis
Grundlagen der Bewegungs- und Sportdidaktik sowie der unterrichtsbezogenen Bewegungswissenschaft	S	2,0	1,0	Immanenter Prüfungscharakter
Grundlagen konditioneller und koordinativer Fähigkeiten	UE	3,0	2,0	Immanenter Prüfungscharakter

---

## Einzelbeschreibung der Lehrveranstaltungen

LV-Titel: Grundlagen konditioneller und koordinativer Fähigkeiten

Nummer: 5253.230001

SSt.: 2,0

ECTS-A: 3,0

Beurteilungsportfolio (Trainingstagebuch) = eLearning

Erfüllung von dokumentierten, praktischen Arbeitsaufträgen.

Jeder Teilbereich muss zumindest einmal durchgeführt/dokumentiert werden.

### BEREICHE:

**Gerätturnen:** Turn10-Übungen an den Geräten Boden, Kasten, Reck, Turnbank/Barren

**Schwimmen:** Streckentauchen, Zeitschwimmen: 100m Kraul, Zeitschwimmen: 100m Brust  
Helferschein: Kopie dem Entwicklungsportfolio beilegen

**Eislaufen:** Einfache Übungsformen wie z.B. Einbeinfahren links oder rechts, T-Stopp links oder rechts, Fisch (Sanduhrenlauf) vw und rw, Slalom beidbeinig vw;

**Leichtathletik:** Coopertest

**Ballspiele:** Volleyball (oberes und unteres Zuspiel), Handball und Basketball (sicheres Prellen, Werfen und Fangen), Fußball (sicheres Ballführen mit Richtungsänderungen, Pass- und Schussvarianten)

### Termine im WS 23/24:

Jeweils DI, 14:40 bis 16:15 Uhr:

1. 03.10. Einführung
2. 10.10. Die Turnbank, Coopertest
3. 17.10. Die Turnbank, Coopertest
4. 24.10. Kraftzirkel; Schnelligkeit, Reaktion, Starten
5. 31.10. Gerätturnspezifische Vorbereitung mit Teppichfliesen
6. 07.11. Klug & fit 1 (Standweitsprung, 20m-Sprint); Kraftzirkel
7. 14.11. Rhythmisierungsfähigkeit, Reifen
8. 21.11. Zirkeltraining
9. 28.11. Spielerisches Ausdauertraining 1
10. 05.12. Kraftzirkel; Orientierungsfähigkeit (Fit mit Koordination)
11. 12.12. Klug & fit 2 (Bumerang-Lauf); Kraftzirkel
12. 19.12. Sportmotorische Tests, Spielerisches Ausdauertraining 2
13. 09.01. Kraftzirkel
14. 23.01. Eislaufen / Stationenbetrieb „Piratenspiel“
15. 30.01. Kurs Saalbach

---

LV-Titel: Grundlagen der Bewegungs- und Sportdidaktik sowie der unterrichtsbezogenen Bewegungswissenschaft

Nummer: 5253.230000

SSt.: 1,0

ECTS-A: 2,0

### **Nähere Beurteilungskriterien:**

**Seminarprüfung** über die Lehrveranstaltungsinhalte (Grundlagen: Skriptum Bewegungslehre / Biomechanik;

### **Praktisches Beispiel (im eLearning):**

Biomechanische Anwendungsaspekte schulsportrelevanter Bewegungen;  
Exemplarische Analysen schulsportrelevanter Bewegungsabläufe: Qualitative Beschreibung incl. Bewegungsmerkmale

vgl. z.B.: [http://www.bundesjugendspiele.de/downloads/material/DTB\\_brosch.pdf](http://www.bundesjugendspiele.de/downloads/material/DTB_brosch.pdf)  
oder <http://www.knsu.de>  
oder <http://wiki.ifs-tud.de/biomechanik/projekte/start>

### Anforderungen für das praktische Beispiel:

- ◆ Umfang ca. 5 Seiten
- ◆ Videoaufzeichnung der gewählten sportmotorischen Fertigkeit in mustergültiger Form sowie in Ihrer persönlichen Ausführung samt Analyse
- ◆ Videoaufzeichnung sowie exemplarische, zweidimensionale Analyse des gewählten schulsportrelevanten Bewegungsablaufs mit Hilfe des Freeware-Programmes KINOVEA incl. Vorschläge zur Bewegungskorrektur. Mustergültiges Video zum Vergleich.

### Themenfelder:

1. Mechanische Wechselwirkungen beim Schwimmen
2. Kraulschwimmen aus bewegungswissenschaftlicher Sicht
3. Brustschwimmen: Die Undulationstechnik aus bewegungswissenschaftlicher Sicht
4. Starten und Sprinten aus bewegungswissenschaftlicher Sicht
5. Der Hochsprung aus bewegungswissenschaftlicher Sicht
6. Der Weitsprung aus bewegungswissenschaftlicher Sicht
7. Skilaufen aus bewegungswissenschaftlicher Sicht
8. Die (Lauf)Kippe am Reck aus bewegungswissenschaftlicher Sicht
9. ...Turn10-Übung(sverbindung) aus bewegungswissenschaftlicher Sicht

(weitere Bereiche nach Absprache)

### **Literatur:**

*Die angegebenen Literaturquellen verstehen sich beispielhaft und erheben daher keineswegs Anspruch auf Vollständigkeit.*

*Persönliche Ergänzungen sind sinnvoll und auch erwünscht.*

*Die Quellen sind verschiedenen Ursprungs und stammen daher keineswegs nur aus der hausinternen Bibliothek. (LSR-Bibliothek St. Pölten, LB St. Pölten, ISW – UNI Wien,.....)*

*Profunde Quellen aus dem www beinhalten oft gute und aktuelle Ergänzungen.*

**GEOkompakt Nr.2 (2005) Das Wunder Mensch.**

**A 16072 Göhner (1999) Einführung in die Bewegungslehre des Sports. Teil 2.**

KPH, Campus Krems-Mitterau

© Peter Mitmannsgruber

- 
- B 2.414**     **Kassat, Georg (1993) Biomechanik für nicht-Biomechaniker**  
**A 15719**     **Loosch, Eberhard (1999) Allgemeine Bewegungslehre.**  
    = *Grundlagenliteratur*  
**A 16034**     **Meinel/Schnabel (1998) Bewegungslehre.**  
**A 17096**     **Wick, Ditmar (2005) Biomechanische Grundlagen sportlicher**  
    **Bewegungen.**  
    = *Grundlagenliteratur*  
**B 3.196**     **Wirhed, Rudolf (2001<sup>3</sup>) Sportanatomie. Bewegungslehre.**

<http://www.sportunterricht.de/lksport/index.html>

Weitere Quellen aus der hausinternen Bibliothek:

A 04577	Hochmuth	Biomechanik sportlicher Bewegungen
A 08752	Fetz	Bewegungslehre der Leibesübungen
A 09686	Bäumler	Sportmechanik
A 11132	Göhner	Bewegungsanalysen im Sport
A 12751	Kornexl	Bewegungslehre
A 13136	Röthig	Bewegungslehre
A 15.116	Willimczik	Biomechanik der Sportarten
A 15.893	Roth/Willimczik	Bewegungswissenschaft

Zeitschrift BEWEGUNG & SPORT (früher Bewegungserziehung und LÜ-LE)

Zeitschrift SPORTUNTERRICHT

### **Termine im WS 23/24:**

Jeweils DI, 16:20 bis 17:55 Uhr:

1. 03.10. Inhalte, Anforderungen, Termine, Instruktionsarten und Lernstoffdarbietung
2. 10.10. Bewegungsmerkmale, Biomechanische Prinzipien 1
3. 17.10. Biomechanische Prinzipien 2
4. 24.10. Bewegungsphasen
5. 31.10. Bewegungsformen, Bewegungsarten, Freier Fall, Wurf
6. 07.11. Bewegungsformen, Bewegungsarten, Freier Fall, Wurf
7. 14.11. Drehbewegungen
8. 21.11. Drehbewegungen

*Ab dem 24.10. Präsentation von 2 Themenfeldern (ca. 4 Personen) pro Termin*