

Kurzzeichen: **nm3_04_bs**, WS 16/17

Modulthema: Können und Leisten

Credits (insgesamt): 6

Präsenzanteile (insgesamt): 4

Betreute Studienanteile gem. § 37 HG (insgesamt): 1,5

SWSt: (Präs. + Betr. Stud): 5,5

Übersicht über die im Modul beabsichtigten Lehrveranstaltungen:

| Titel | Art der LV ¹⁾ | Präsenzanteil ²⁾ | Betreute Studienanteile gem. § 37 HG | SWSt insgesamt |
|--|--------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|----------------|
| Fachdidaktik turnerischer Bewegungshandlungen | S | 1 | | 1 |
| Turnerische Bewegungshandlungen Können, Leisten und Vermitteln | Ü | 1 | | 1 |
| Schwimmorientierte Bewegungshandlungen, Tauchen, Retten, Wasserspringen | Ü | 1 | 0,5 | 1,5 |
| Grundlagen einer allgemeinen Bewegungslehre und schulorientierten Biomechanik | S | 1 | 1 | 2 |

¹⁾Art der LV: V (Vorlesung), S (Seminar), Ü (Übung), Pr (Praktikum) K (Kurs)

²⁾SWSt: Präsenz

Einzelbeschreibung der Lehrveranstaltung

| | |
|---------------------------------------|---|
| Thema/Titel | Fachdidaktik turnerischer Bewegungshandlungen |
| zugehörig zu (Kurzzeichen des Moduls) | nm3-04-bs |
| Bildungsziel(e) | Studierende sollen über bewegungs- und sportpraktisches Können, Anwendungs- und Bewegungswissen turnerischer Bewegungshandlungen unter sicherheitstheoretischen, bewegungstheoretischen und funktionalen Aspekten verfügen. |
| Bildungsinhalt(e) | <ul style="list-style-type: none"> • Schulgerechte Übungsangebote und Unterrichtskonzepte zu turnerischen Bewegungshandlungen. • Strukturelle Körperspannung und Körpererfahrung im Drehen, Kippen, etc. • Methodische Erarbeitung der Übungen des Österreichischen Leistungs-Turn-Abzeichens. • Helfen und Sichern • Videoanalysen • Methodik und Normen der Bewegungskorrektur • Verbessern diagnostischer Lehrerkompetenzen |
| Lehr- und Lernformen | Seminaristisches Arbeiten. Vortrag und selbsterfahrungsorientierte Diskussion im Wechsel. Fachdidaktische Beratung und Anregung. Komplexe Lehrmethoden. Methodische Grundformen: Darbieten, Anleiten/Anregen, Erheben, Nachvollziehen, Erproben, Leisten. Selbststudium |
| Präsenz | 75% |

Einzelbeschreibung der Lehrveranstaltung

| | |
|---|---|
| Thema/Titel | Turnerische Bewegungshandlungen Können, Leisten und Vermitteln |
| zugehörig zu (Kurzzeichen des Moduls) | nm3-04-bs |
| Bildungsziel(e) | Studierende sollen über bewegungs- und sportpraktisches Können, Anwendungs- und Bewegungswissen turnerischer Bewegungshandlungen unter sicherheitstheoretischen, bewegungstheoretischen und funktionalen Aspekten verfügen. |
| Bildungsinhalt(e) | <ul style="list-style-type: none"> • Schulgerechte Übungsangebote und Unterrichtskonzepte zu turnerischen Bewegungshandlungen. • Strukturelle Körperspannung und Körpererfahrung im Drehen, Kippen, etc. • Fehlformen und Fehlerkorrektur • Methodische Erarbeitung der Übungen des Österreichischen Leistungs-Turn-Abzeichens. • Einführung in den Bereich der Akrobatik. • Helfen und Sichern • Videoanalysen • Methodik und Normen der Bewegungskorrektur • Verbessern diagnostischer Lehrerkompetenzen |
| Lehr- und Lernformen | Trainingsmethoden. Komplexe Lehrmethoden. Fachwissenschaftliche und fachdidaktische Beratung und Anregung. Komplexe Lehrmethoden. Methodische Grundformen: Darbieten, Anleiten/Anregen, Erheben, Nachvollziehen, Erproben, Leisten. |
| Präsenz | 75% |

Einzelbeschreibung der Lehrveranstaltung

| | |
|---|--|
| Thema/Titel | Schwimmorientierte Bewegungshandlungen, Tauchen, Retten, Wasserspringen |
| zugehörig zu (Kurzzeichen des Moduls) | nm3-04-bs |
| Bildungsziel(e) | Studierende sollen über bewegungs- und sportpraktisches Können, Anwendungs- und Bewegungswissen schwimmorientierter Bewegungshandlungen unter sicherheitstheoretischen, bewegungstheoretischen und funktionalen Aspekten verfügen. |
| Bildungsinhalt(e) | <ul style="list-style-type: none"> • Schulgerechte Übungsangebote und Unterrichtskonzepte zu schwimmorientierten Bewegungshandlungen. • Bewegungsstrukturen der 4 Schwimmlagen • Wenden und Startsprünge • Retterscheinanforderungen • Grundtechniken des Wasserspringens • Videoanalysen • Methodik und Normen der Bewegungskorrektur • Verbessern diagnostischer Lehrerkompetenzen |
| Lehr- und Lernformen | Trainingsmethoden. Komplexe Lehrmethoden. Fachwissenschaftliche und fachdidaktische Beratung und Anregung. Komplexe Lehrmethoden. Methodische Grundformen: Darbieten, Anleiten/Anregen, Erheben, Nachvollziehen, Erproben, Leisten. |
| Präsenz | 75% |

Einzelbeschreibung der Lehrveranstaltung

| | |
|---|--|
| Thema/Titel | Grundlagen einer allgemeinen Bewegungslehre und schulorientierten Biomechanik |
| zugehörig zu (Kurzzeichen des Moduls) | nm3-04-bs |
| Bildungsziel(e) | Studierende sollen über Anwendungs- und Bewegungswissen schulisch relevanter, sportlicher Bewegungshandlungen unter sicherheitstheoretischen, bewegungstheoretischen und funktionalen Aspekten verfügen. |
| Inhalt(e) | <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Grundlagen einer schulorientierten Bewegungslehre • Bewegungsphasen • Bewegungsmerkmale • Sensomotorik • Motorische Diagnostik • Aspekte des motorischen Lernens • Kinematische Grundlagen • Grundlagen der Dynamik • Drehbewegungen • Biomechanische Prinzipien und ihre Anwendung • Exemplarische Analysen schulsportrelevanter Bewegungsabläufe • Videoanalysen • Methodik und Normen der Bewegungskorrektur • Verbessern diagnostischer Lehrerkompetenzen |
| Lehr- und Lernformen | Seminaristisches Arbeiten. Vortrag und selbsterfahrungsorientierte Diskussion im Wechsel. Fachwissenschaftliche Beratung und Anregung. Selbststudium. |
| Präsenz | 75% |

Prüfungsmodalitäten

nach Vorgabe der PH-Online Kriterien (nur primäre Art des Leistungsnachweises)

☒ **Beurteilungen der einzelnen Lehrveranstaltungen:**

| | Titel der Lehrveranstaltung | Art des Leistungsnachweises ⁴ | Beurteilung ⁵ |
|----|--|--|--------------------------|
| 1. | Fachdidaktik turnerischer Bewegungshandlungen | s | Note |
| 2. | Turnerische Bewegungshandlungen Können, Leisten und Vermitteln | ip | Note |
| 3. | Schwimmorientierte Bewegungshandlungen, Tauchen, Retten, Wasserspringen | ip | Note |
| 4. | Grundlagen einer allgemeinen Bewegungslehre und schulorientierten Biomechanik | s | Note |

Turnerische Bewegungshandlungen nm3-04-bs

Nähere Beurteilungskriterien:

Die Inhalte folgender Webseiten sind als Grundlageninformation von Bedeutsamkeit:

www.oelta.info

www.turn10.at

www.univie.ac.at (Ergänzungsprüfung)

Ab der zweiten Unterrichtseinheit sind die Turnelementekataloge und die Mitschreibblätter aller Geräte mitzunehmen. Diese sind über www.turn10.at zu beziehen.

Die Art des Leistungsnachweises und etwaige Termine entnehmen Sie dem Blatt Prüfungsmodalitäten.

Anforderungen

- ◆ Besuch der Lehrveranstaltung im Ausmaß von **mindestens drei Vierteln** der tatsächlich gehaltenen Unterrichtseinheiten.
- ◆ Besuch der Lehrveranstaltung in entsprechender **Turnbekleidung** ohne verletzungsgefährdende Gegenstände am Körper (Uhren, Ringe, Armreifen, Ketterl, Ohrringe, etc.).
- ◆ **Praktische Prüfung** (pa) innerhalb der LV: siehe unten
- ◆ Aktive **Mitarbeit** -inklusive **körperlicher Aktivität**- in den Lehrveranstaltungen (immanenter Prüfungscharakter ip).
- ◆ **Portfolio** (Entwicklungsportfolio), **Abgabetermin** ist die **vorletzte LV**:
 - 1) Arbeitsergebnisse, die vom Lehrenden gefordert werden.
 - 2) **Turn-10**: Bestellen Sie Ihre Turn10-Produkte oder bringen Sie einen Ausdruck mit: Elementekataloge, Übungsleitbilder, Reglement, einzelne Geräteblätter, Mitschreibblätter;
 - 3) Persönliche Mitschreibblätter, die mit dem Namen versehen sind. Diese Mappe ist zu jeder Einheit mitzubringen. „Sicher geturnte“ Übungen sind selbständig, mit dem Datum versehen, in das Wertungsblatt einzutragen.

Beurteilung – Praktischer Teil (pa):

Die Grundlagen für die Aufgabenstellungen stammen aus dem Österreichischen Fachverband für Turnen und dem Institut für Sportwissenschaften der Universität Wien. Die einzelnen Übungen bzw. Übungsverbindungen sind aus dem „Österreichischen Turnprogramm für Schulen“ (Turn10) zu entnehmen.

Hier finden Sie auch Bewertungsrichtlinien und Bewegungsmerkmale zu den einzelnen Übungen. Ausgewählte Bewegungsmerkmale finden Sie auch in der „Ergänzungsprüfung zum Nachweis der körperlich-motorischen Eignung“ am Institut für Sportwissenschaften der Universität Wien.

Der praktische Teil der Beurteilung basiert auf der Gesamtpunkteanzahl (incl. Zusatzpunkte) an allen 4 Geräten. Die unten angeführten Übungen/Übungsverbindungen sind Mindestanforderungen.

Abgesehen von der praktischen Beurteilung der genannten Prüfungsübungen wird das Beherrschen der leichteren, vorhergehenden Übungen vorausgesetzt und im Laufe des Semesters lediglich auf „sicher geturnt und gezeigt“ protokolliert.

Herren

BODEN: Aufschwingen zum Handstand – Abrollen - Anlauf – Überschlag vorwärts (beidbeinige Landung) – Sprungrolle

RECK: Laufkippe - Umschwung vorlings vorwärts – Hocke

BARREN: Sprung in den Oberarmhang – Vorschwung in die Kiplage – Oberarmkippe – Zwischenschwung – Kreishocke

SPRUNG: Hocke über den hohen Kasten lang und Handstützüberschlag über den hohen Kasten quer

Damen

BODEN: Anlauf – Rondat (Radwende) – Strecksprung – Rad li – Strecksprung 1/2 Drehung – Rad re – Aufschwingen zum Handstand – Abrollen - Sprungrolle

RECK: Hüftaufschwung – Einspreizen – Knieab- und aufschwung – Ausspreizen -Hüftumschwung vorlings vorwärts oder rückwärts – Hocke, Flanke oder Kreishocke

BALKEN: Aufhocken aus dem Seitstand – 1/4 Drehung – Standwaage - Rolle vorwärts – Radwende als Abgang

SPRUNG: Hocke über den hohen Kasten quer (Brettabstand mind. 1,30 m von der Gerätmitte) oder Handstützüberschlag über den Kasten quer

Schwimmorientierte Bewegungshandlungen nm3-04_bs

Nähere Beurteilungskriterien:

Die Inhalte folgender Webseiten sind als Grundlageninformation von Bedeutsamkeit:

<http://www.jugendrotkreuz.at/niederoesterreich/schwimmen>

www.univie.ac.at (Ergänzungsprüfung)

Ab der zweiten Unterrichtseinheit sind folgende Unterlagen ausgedruckt mitzunehmen (www.jugendrotkreuz.at):

- ÖSA und ÖSRA Bestimmungen des BKA
- Formular „Leistungsblatt“
- Wettkampfbestimmungen der NÖ Schwimm- und Rettungsschwimmmeisterschaften

Die Art des Leistungsnachweises und etwaige Termine entnehmen Sie dem Blatt Prüfungsmodalitäten.

Anforderungen

- ◆ Besuch der Lehrveranstaltung im Ausmaß von **mindestens drei Vierteln** der tatsächlich gehaltenen Unterrichtseinheiten.
- ◆ Besuch der Lehrveranstaltung in entsprechender **Badebekleidung**, mit entsprechenden **Schwimmtensilien** (Schwimmflossen, Schwimmbrillen und Paddles) ohne verletzungsgefährdende Gegenstände am Körper (Uhren, Ringe, Armreifen, Ketterl, Ohrhinge, etc.).
- ◆ **Praktische Prüfung** (pa) innerhalb der LV: siehe unten
- ◆ Aktive **Mitarbeit** -inklusive **körperlicher Aktivität**- in den Lehrveranstaltungen (immanenter Prüfungscharakter ip).
- ◆ **Portfolio** (pf)

Beurteilung – Praktischer Teil (pa):

Die Bewertung der technischen Realisierung entspricht den internationalen Regeln für die Grundformen (siehe auch VOES-Verband österreichischer Schwimmvereine).

- 100 m auf Zeit:
Brustschwimmen **1:50,0** (Herren) bzw. **1:59,0** (Damen)
Kraulschwimmen **1:37,0** (Herren) bzw. **1:46,0** (Damen)
Die Lage kann frei gewählt werden! Die Zeiten entsprechen der Ergänzungsprüfung (Aufnahmekriterien) des Institutes für Sportwissenschaften!
- 750 m Lagenschwimmen (Rückenschwimmen, Brustschwimmen, Kraulschwimmen) gleiche Teilstrecken, ohne Zeitlimit!
- Praktische Überprüfung der Schwimmtechniken Rückenschwimmen, Brustschwimmen, Kraulschwimmen sowie der Starts und Wenden.
- Praktische Überprüfung der Retterscheinkriterien „50m Retten“ und „Streckentauchen“.

| Note | M | F | Note | M | F |
|------|------|------|------|------|------|
| 4 | 1:37 | 1:46 | 4 | 1:50 | 1:59 |
| 3 | 1:30 | 1:39 | 3 | 1:43 | 1:52 |
| 2 | 1:23 | 1:32 | 2 | 1:36 | 1:45 |
| 1 | 1:16 | 1:25 | 1 | 1:29 | 1:38 |

Wasserspringen

1. Salto vw. oder rw. gehockt
2. Kopfsprung vw gebückt
3. Kopfsprung rw gestreckt
4. Delphinsprung gehockt (Herren)

Betreutes Selbststudium:

- **Retterschein** des Österreichischen Wasserrettungswesens (Bringschuld)

- **Portfolio** (pf, Entwicklungsportfolio), **Abgabetermin** ist die **vorletzte LV**:
 1. Vorlage der folierten A3-Schwimmlehnbilder in Farbe
 2. Arbeitsergebnisse, die vom Lehrenden gefordert werden
 3. Arbeitsergebnisse, die außerhalb der LV entstehen (Trainingstagebuch)
 4. Rückmeldungen durch den Lehrenden
 5. Reflexionen durch den Studierenden

Bewegungslehre, Biomechanik nm3-04-bs

Nähere Beurteilungskriterien:

- 1) Seminarprüfung** über die Lehrveranstaltungsinhalte: Skriptum Bewegungslehre / Biomechanik 2013 und Seminarbeiträge;

- 2) Betreutes Selbststudium:**
Seminarbeitrag: Biomechanische Anwendungsaspekte schulsportrelevanter Bewegungen; Exemplarische Analysen schulsportrelevanter Bewegungsabläufe: Qualitative Beschreibung incl. Bewegungsmerkmale (vgl. z.B.: http://www.bundesjugendspiele.de/downloads/material/DTB_brosch.pdf)

Sprechstunde: MI, 10. UE - persönliche Voranmeldung erforderlich;

Anforderungen zum Seminarbeitrag:

- ◆ Schriftlicher Seminarbeitrag über ein vorgegebenes Thema (siehe Themenaufstellung) im Umfang von 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.
- ◆ Sammel-CD der Beiträge

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)

WS 2016/17: 12 Personen (ein Themenfeld max. 2 Personen)

Spätester Abgabetermin des Beitrages samt Videoanalyse ist der **06.12.2016!**

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. |
| 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 (2001³) 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 BEWEGUNGSERZIEHUNG (früher LÜ-LE)

Zeitschrift SPORTUNTERRICHT

Prüfungstermine:

- 1) 02.02.2017
- 2) 09.03.2017
- 3) 22.06.2017

Termine im WS 2016/17:

- 04.10.16 Einführung, Bewegungsphasen
- 11.10.16 Kinematische Grundlagen
- 18.10.16 Kinematische Grundlagen
- 25.10.16 Biomechanische Prinzipien + 1 Themenfeld
- 08.11.16 Dynamische Grundlagen + 2 Themenfelder
- 22.11.16 Dynamische GL - Skriptum + 2 Themenfelder
- 29.11.16 Sensomotorik + 2 Themenfelder
- 06.12.16 Skriptum + 2 Themenfelder