

# Steckbriefe und Prüfungsausschreibungen zu Praxis-Seminaren im Didaktikfach Sport

## Inhalt

<b>Primär praxisorientierte Lehrveranstaltungen/Seminare</b> .....	2
Bewegen im Wasser (GS/MS).....	2
Bewegungsgrundformen/sich zur Musik bewegen (GS).....	3
Gymnastik/Tanz (MS).....	4
Kleine Spiele, Ballschule/-spiele (GS/MS).....	5
Laufen, Springen, Werfen – Motorische Basisfertigkeiten (GS/MS).....	6
Sportspiele (GS).....	7
Sportspiele (MS).....	8
Turnen an Geräten/Bewegungskünste (GS/MS).....	9
<b>Bewertung von Modul- und Examensprüfungen</b> .....	11
<b>Anhang: Detaillierte Hinweise zu den Examensprüfungen</b> .....	12
Bewegungskünste (MS).....	12
Gymnastik/Tanz (GS/MS).....	12
Leichtathletik (GS/MS).....	21
Schwimmen (GS/MS).....	26
Sportspiele (GS).....	28
Sportspiele (MS).....	32
Turnen (GS/MS).....	33

## Primär praxisorientierte Lehrveranstaltungen/Seminare

### Bewegen im Wasser (GS/MS)

Inhalte (Auswahl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theorie und Praxis des Anfängerschwimmens</li> <li>• Didaktik und Methodik zum Lernen und Lehren der Schwimmarten Brust, Kraul und Rückenkraul</li> <li>• Einsatz schwimmspezifischer Materialien und Lehrmittel</li> </ul>	
Lernziele und Kompetenzen	
Die Studierenden... <ul style="list-style-type: none"> <li>• führen drei int. anerkannte Schwimmarten (Brust, Kraul, Rückenkraul inkl. Start und Wende) aus.</li> <li>• kennen typische altersgemäße und schulgerechte Vermittlungsmethoden dieser Techniken.</li> <li>• erkennen typische Fehlerbilder und sind in der Lage zielgruppengemäße Korrekturmaßnahmen zu entwickeln.</li> </ul>	
Basisliteratur (Auswahl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bayerische Landesstelle für den Schulsport (laspo) (2007). <i>Schwimmen unterrichten. Grundwissen und Praxisbausteine</i> (2. Aufl.). Donauwörth: Auer.</li> <li>• Eppinger, M. (2017). <i>Bewegen im Wasser – Schwimmen</i>. In V. Scheid &amp; R. Prohl (Hrsg.), <i>Sportdidaktik. Grundlagen – Vermittlungsformen – Bewegungsfelder</i> (S. 141-154). Wiebelsheim: Limpert.</li> </ul>	
Prüfungen	
Modulprüfung (FPO)*	
Praktische Prüfung (GS als Prüfungsleistung) (MS als Studienleistung)	100 m Freistil (Kraul) Demonstration und Leistung; Beurteilungskriterien: Techniknotenpunkte des Startsprungs, des Kraulschwimmens und der Wende beim schnell Schwimmen umsetzen
Assoziierte Examensprüfungen (LPO)**	
Brustschwimmen Zweite Schwimmart	Demonstration der Techniken des Brustschwimmens und einer zweiten international zugelassenen Schwimmart nach Wahl des Prüfungsteilnehmers über 50 m einschließlich Start und Wende.

\* Die Modulprüfung MUSS gemäß LPO vor der assoziierten Examensprüfung absolviert werden!

\*\* Man muss sich gemäß LPO auf mein campus immer zu allen Examensprüfungen einer Sportart anmelden!  
 => Hier zu „Brustschwimmen“ und „Zweite Schwimmart“

## Bewegungsgrundformen/sich zur Musik bewegen (GS)

Inhalte (Auswahl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundformen des Bewegeus zur Musik sowie Grundelemente der Gymnastik mit Handgerät (Seil, Band, Ball)</li> <li>• Variieren und kombinieren von Grundformen</li> <li>• Möglichkeiten der Vorgehensweise beim Erstellen von einfachen Choreographien</li> </ul>	
Lernziele und Kompetenzen	
Die Studierenden... <ul style="list-style-type: none"> <li>• variieren und kombinieren tänzerische/gymnastische Bewegungsgrundformen passend zur Musik</li> <li>• kennen grundlegende Vermittlungsmethoden im Bereich Gymnastik/Tanz mit dem Fokus auf die Grundschule</li> <li>• entwickeln Kombinationen und kurze Choreographien aus dem Bereich Tanz und der Gymnastik mit Handgerät</li> </ul>	
Basisliteratur (Auswahl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Behörde für Bildung und Sport (2005). <i>Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegungen</i>. Sekundarstufe 1. Hamburg: Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung</li> <li>• Beck, P. &amp; Maiberger, S. (2010). <i>Gymnastik Basics: Technik – Training – Methodik</i>. Aachen: Meyer &amp; Meyer Verlag.</li> <li>• Rosenberg, C. (1993). <i>Gymnastik und Tanz</i>. Aachen: Meyer &amp; Meyer Verlag.</li> </ul>	
Prüfungen	
Modulprüfung (FPO)*	
Praktische Prüfung als Studienleistung	Gestalten einer Tanzform nach selbstgewählter Musik über ca. 32 Takte; Bewertungskriterien: Musikalität, Bewegungsqualität, Kreativität in der (Gruppen-) Gestaltung
Assoziierte Examensprüfungen (LPO)**	
Gymnastik/Tanz mit Handgerät	Gruppenchoreografie aus dem Tanz und der Gymnastik mit Handgerät (insgesamt 2-4 Minuten); Inhalt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementgruppen des jeweiligen Handgeräts (Band, Seil oder Ball): Umgang mit dem Handgerät, Musik und Bewegung, Individualtechnik, choreographische Elemente in der Gruppe</li> <li>• Grundformen des Tanzes entsprechend der gewählten Tanzrichtung (max. 2) unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien: Musik und Bewegung, Individualtechnik, choreographische Elemente in der Gruppe</li> </ul>
Tanz	

\* Die Modulprüfung MUSS gemäß LPO vor der assoziierten Examensprüfung absolviert werden!

\*\* Man muss sich gemäß LPO auf mein campus immer zu allen Examensprüfungen einer Sportart anmelden!  
 => Hier zu „Gymnastik/Tanz mit Handgerät“ und „Tanz“

## Gymnastik/Tanz (MS)

Inhalte (Auswahl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundformen des Bewegens zur Musik sowie Grundelemente der Gymnastik mit Handgerät (Seil, Band, Ball)</li> <li>• Variieren und kombinieren von Grundformen/Grundelementen</li> <li>• Möglichkeiten der Vorgehensweise beim Erstellen von einfachen Choreographien</li> <li>• Schulrelevante funktionelle Gymnastik</li> </ul>	
Lernziele und Kompetenzen	
<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• variieren und kombinieren tänzerische/gymnastische Bewegungsgrundformen passend zur Charakteristik der jeweiligen Erscheinungsform bzw. Tanzrichtung</li> <li>• kennen grundlegende Vermittlungsmethoden im Bereich Gymnastik/Tanz mit dem Fokus auf die Sekundarstufe 1</li> <li>• entwickeln Kombinationen und kurze Choreographien aus den Bereichen Tanz und der Gymnastik mit Handgerät</li> </ul>	
Basisliteratur (Auswahl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Behörde für Bildung und Sport (2005). <i>Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegungen</i>. Sekundarstufe 1. Hamburg: Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung</li> <li>• Beck, P. &amp; Maiberger, S. (2010). <i>Gymnastik Basics: Technik – Training – Methodik</i>. Aachen: Meyer &amp; Meyer Verlag.</li> <li>• Rosenberg, C. (1993). <i>Gymnastik und Tanz</i>. Aachen: Meyer &amp; Meyer Verlag.</li> </ul>	
Prüfungen	
Modulprüfung (FPO)*	
Praktische Prüfung als Prüfungsleistung	Gestalten einer Tanzform und einer Kombination mit Handgerät nach selbstgewählter Musik über jeweils ca. 32 Takte; Bewertungskriterien: Musikalität, Bewegungsqualität, sicherer Umgang mit dem Handgerät, Kreativität in der (Gruppen-) Gestaltung
Assoziierte Examensprüfungen (LPO)**	
Gymnastik/Tanz mit Handgerät	<p>Gruppenchoreografie aus dem Tanz und der Gymnastik mit Handgerät (insgesamt 2-4 Minuten); Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementgruppen des jeweiligen Handgeräts (Band, Seil oder Ball): Umgang mit dem Handgerät, Musik und Bewegung, Individualtechnik, Choreographische Elemente in der Gruppe</li> <li>• Grundformen des Tanzes entsprechend der gewählten Tanzrichtung (max. 2) unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien: Musik und Bewegung, Individualtechnik, Choreographische Elemente in der Gruppe</li> </ul>
Tanz	

\* Die Modulprüfung MUSS gemäß LPO vor der assoziierten Examensprüfung absolviert werden!

\*\* Man muss sich gemäß LPO auf mein campus immer zu allen Examensprüfungen einer Sportart anmelden!

=> Hier zu „Gymnastik/Tanz mit Handgerät“ und „Tanz“

## Kleine Spiele, Ballschule/-spiele (GS/MS)

Inhalte (Auswahl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inszenierung kleiner Spiele (mit/ohne Bälle) zu ausgewählten pädagogischen Zielsetzungen und Themengebieten</li> <li>• Hinführungen zu den großen Sportspielen</li> </ul>	
Lernziele und Kompetenzen	
<p>Die Studierenden sind in der Lage...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kleine Spiele von dem Hintergrund eines spezifischen Themenbereichs sinnvoll auszuwählen.</li> <li>• kleine Spiele und Übungen aus der Ballschule zu organisieren und durchzuführen.</li> <li>• erprobte Elemente und Einsatzmöglichkeiten sinnvoll zu reflektieren und durch zielorientierte Regelveränderungen anzupassen.</li> <li>• eigenes Handeln zu hinterfragen und ggf. thematisch sinnvolle Varianten zu wählen.</li> </ul>	
Basisliteratur (Auswahl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dechant, K., Medler, M. &amp; Schuster, A. (2009). <i>Kleine Spiele im Sportunterricht</i>. Flensburg: Sportverlag.</li> <li>• Döbler, E. &amp; Döbler, H. (2018). <i>Kleine Spiele. Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis</i>. [23., durchgesehene Auflage]. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.</li> <li>• Moosmann, K. (2017). <i>Das GROSSE Limpert-Buch der KLEINEN Spiele</i>. Wiebelsheim: Limpert Verlag.</li> <li>• Roth, K., Damm, T., Pieper, M. &amp; Roth, C. (2014). <i>Ballschule in der Primarstufe. 26 komplette Unterrichtseinheiten für die Klassen 1 bis 4</i> (Sportstunde Grundschule, Bd. 1). Schorndorf: Hofmann.</li> <li>• Roth, K. &amp; Kröger, C. (2011). <i>Ballschule. Ein ABC für Spieleanfänger</i>. Schorndorf: Hofmann.</li> </ul>	
Modulprüfungen (FPO)	
Lehrprobe als Studienleistung (GS)	Schriftliche (Stundenverlaufs-)Planung und Durchführung einer 30minütigen-Einheit in einem Bewegungsfeld-spezifischen Themenbereich <i>und</i> Detaillierte <u>schriftliche Ausarbeitung</u> der 30-minütigen Einheit inkl. Planung, Umsetzung und v.a. Reflexion
Lehrprobe als Studienleistung (MS)	Schriftliche (Stundenverlaufs-)Planung und Durchführung einer 30minütigen-Einheit in einem Bewegungsfeld-spezifischen Themenbereich <i>und</i>
Lehrprobe als Prüfungsleistung (MS) (ab SS 2020 immer beides)	Detaillierte <u>schriftliche Ausarbeitung</u> der 30-minütigen Einheit inkl. Planung, Umsetzung und v.a. Reflexion

## Laufen, Springen, Werfen – Motorische Basisfertigkeiten (GS/MS)

Inhalte (Auswahl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf-ABC, Sprung-ABC, Variationsformen der Basisfertigkeiten Laufen, Springen und Werfen</li> <li>• Übungen zur Förderung koordinativer Fähigkeiten</li> <li>• Spiel- und Kinderleichtathletik zum Laufen, Springen und Werfen</li> <li>• Typische Fehlerbilder und Korrekturmaßnahmen</li> <li>• Methodische Gestaltung von Lehr-Lernsituationen im Bereich Laufen, Springen &amp; Werfen</li> </ul>	
Lernziele und Kompetenzen	
Die Studierenden... <ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren Übungen zur Mittelschule/Grundschule des Laufens, Springens &amp; Werfens im Hinblick auf die Eignung zum Technikerwerb.</li> <li>• lernen Spiel- und Übungsformen des Laufens, Springens &amp; Werfens kennen.</li> <li>• wenden grundlegende Technikformen zu Demonstrationszwecken an und analysieren themen- und zielgruppenspezifische methodische Vermittlung.</li> <li>• analysieren die Demonstration von Bewegungsphasen des Laufens, Springens &amp; Werfens und konzipieren Korrekturmaßnahmen.</li> </ul>	
Basisliteratur (Auswahl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Güllich et al. (2004). <i>Schülerleichtathletik – Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik Verbandes für das Grundlagentraining</i>. Münster: philippka.</li> <li>• Katzenbogner, H. (2004). <i>Kinderleichtathletik</i>. Münster: philippka.</li> <li>• Katzenbogner, H. &amp; Medler, M. (2007). <i>Spielleichtathletik Teil 1. Laufen und Werfen</i>. Flensburg: Medler.</li> <li>• Katzenbogner, H. &amp; Medler, M. (2007). <i>Spielleichtathletik Teil 2. Springen und Wettkämpfen</i>. Flensburg: Medler.</li> </ul>	
Prüfungen	
Modulprüfung (FPO)*	
Praktische Prüfung (GS als Prüfungsleistung) (MS als Studienleistung)	Demonstrieren der Bewegungsphasen des Sprintlaufs: Tiefstart, Übergang, Beschleunigung, Geschwindigkeitserhaltung, Zieleinlauf (50 %); Analyse eines Sprintlaufs hinsichtlich Fehlerbild und Korrekturmaßnahmen: auffälligstes Fehlerbild und zwei adäquate Korrekturmaßnahmen (50%)
Assoziierte Examensprüfungen (LPO)**	
Sprung (GS)	Demonstration von Techniknotenpunkten aus den Bereichen Springen (Weit- oder Hochsprung) und Werfen (Schlag- oder Schleuderball) jeweils nach Wahl der Prüfungsteilnehmers
Wurf (GS)	
Weitsprung (MS)	Demonstration von Techniknotenpunkten aus den Bereichen Springen (Weit- und Hochsprung) und Werfen oder Stoßen (Schlag-, Schleuderball oder Kugelstoß) jeweils nach Wahl der Prüfungsteilnehmers
Hochsprung (MS)	
Wurf oder Stoß (MS)	

\* Die Modulprüfung MUSS gemäß LPO vor der assoziierten Examensprüfung absolviert werden!

\*\* Man muss sich gemäß LPO auf mein campus immer zu allen Examensprüfungen einer Sportart anmelden!  
 => Hier zu „Sprung“ und „Wurf“ (GS) bzw. zu „Weitsprung“ und „Hochsprung“ und „Wurf oder Stoß“ (MS)

## Sportspiele (GS)

Inhalte (Auswahl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportspielspezifische Grundtechniken/-taktiken (Eigenrealisation)</li> <li>• Elementare taktische und methodische Grundlagen beim Spiel mit dem Ball und der Hand/dem Fuß</li> <li>• Vom Spiel miteinander zum Spiel gegeneinander</li> </ul>	
Lernziele und Kompetenzen	
Die Studierenden... <ul style="list-style-type: none"> <li>• führen sportartspezifische Grundtechniken der „Großen Sportspiele“ aus und kennen typische grundschulspezifische Vermittlungsmethoden dieser Techniken.</li> <li>• vergleichen methodische und organisatorische Entscheidungen bei der Umsetzung von Spielreihen und anderen Vermittlungskonzepten bei den Sportspielen.</li> </ul>	
Basisliteratur (Auswahl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Albert, A. (2017). Spielen in und mit Regelstrukturen - Zielschussspiele. In V. Scheid &amp; R. Prohl (Hrsg.), <i>Sportdidaktik. Grundlagen - Vermittlungsformen - Bewegungsfelder</i> (2., neu bearb. Aufl., S. 175-188). Wiebelsheim: Limpert.</li> <li>• Deutscher Fußball-Bund (2008). <i>Spielen und Bewegen mit dem Ball. Handreichungen für das Fußballspielen in der Grundschule</i>. Frankfurt am Main.</li> <li>• Deutscher Handballbund (2006). <i>Spielen mit Hand und Ball. Unterrichtshilfen für die Grundschule</i>. Münster: Philippka.</li> <li>• Gebken, U. (Hrsg.) (2013). Basketball [Themenheft]. <i>Sportpädagogik</i>, 13 (1).</li> <li>• Moosmann, K., Memmert, D. &amp; König, S. (2011). <i>Das große Limpert-Buch der Sportspiele: Regeln, Technik und Spielformen von Mannschafts- und Rückschlagspielen</i>. Wiebelsheim: Limpert Verlag.</li> <li>• Roth, K., Damm, T., Pieper, M. &amp; Roth, C. (2014). <i>Ballschule in der Primarstufe. 26 komplette Unterrichtseinheiten für die Klassen 1 bis 4</i> (Sportstunde Grundschule, Bd. 1). Schorndorf: Hofmann.</li> </ul>	
Prüfungen	
Modulprüfung (FPO)*	
Praktische Prüfung als Studienleistung	Demonstration der verschiedenen Balltechniken in schulspezifischer Gruppendarbietung und/oder Fußball-Technikübungen im Fluss mit dem ganzen Kurs; Bewertungskriterien: Grundidee der Präsentation; Zusammenspiel der Gruppe; Beachtung der ballspezifischen Bewegungsabläufe
Assoziierte Examensprüfungen (LPO)**	
1. Sportspiel aus BB, FB, HB	Demonstration von Grundtechniken in je einer spielspezifischen Komplexübung (Partner) aus zwei der folgenden Sportspiele: Basketball, Fußball, Handball; nach Wahl des Prüfungsteilnehmers
2. Sportspiel aus BB, FB, HB	

\* Die Modulprüfung MUSS gemäß LPO vor der assoziierten Examensprüfung absolviert werden!

\*\* Man muss sich gemäß LPO auf mein campus immer zu allen Examensprüfungen einer Sportart anmelden!  
 => Hier zu „1. Sportspiel aus BB, FB, HB“ und „2. Sportspiel aus BB, FB, HB“

## Sportspiele (MS)

Inhalte (Auswahl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementare taktische Grundlagen: spielnahe Grundsituationen (Zielschuss, Herausspielen von Zielschussgelegenheiten, Aufbau des Angriffs)</li> <li>• Elementare technische Grundlagen: Sportspielspezifische Grundtechniken als funktionale Lösung für Spielprobleme</li> <li>• Elementare methodische Grundlagen: sportspielübergreifende, integrative-spielorientierte Vermittlung</li> <li>• Didaktische Kompetenz und Lehrkompetenz in der Sportspielvermittlung, Regelkenntnis, Inszenierung von Spielformen vom Spiel miteinander zum Spiel gegeneinander.</li> </ul>	
Lernziele und Kompetenzen	
Die Studierenden... <ul style="list-style-type: none"> <li>• führen sportartspezifische Grundtechniken der „Großen Sportspiele“ aus und kennen typische Vermittlungsmethoden dieser Techniken.</li> <li>• vergleichen methodische und organisatorische Entscheidungen bei der Umsetzung von Spielreihen und anderen Vermittlungskonzepten bei den Sportspielen.</li> </ul>	
Basisliteratur (Auswahl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Albert, A. (2017). Spielen in und mit Regelstrukturen - Zielschussspiele. In V. Scheid &amp; R. Prohl (Hrsg.), <i>Sportdidaktik. Grundlagen - Vermittlungsformen - Bewegungsfelder</i> (2., neu bearb. Aufl., S. 175-188). Wiebelsheim: Limpert.</li> <li>• Bayerischer Handball-Verband (2002). <i>Handball aktuell – Neue Konzepte für den Schulsport</i>. München: Schmid.</li> <li>• Frizi, H. (2012). <i>Lehrplan Fußball. Ein Leitfaden für die Trainingspraxis in Verein und Schule; [D- bis B-Jugend, Leitfaden für Trainer, ballorientiertes Training, Spiel- &amp; Lehrstunden]</i> (3. Aufl.). Aachen: Meyer &amp; Meyer.</li> <li>• Kittsteiner, J. &amp; Hilbert, G., (2011). <i>Spielend Volleyball lernen</i>. Wiebelsheim: Limpert.</li> <li>• Krick, F. (2017). Spielen in und mit Regelstrukturen - Rückschlagspiele. In V. Scheid &amp; R. Prohl (Hrsg.), <i>Sportdidaktik. Grundlagen - Vermittlungsformen - Bewegungsfelder</i> (2., neu bearb. Aufl., S. 189-201). Wiebelsheim: Limpert.</li> <li>• Moosmann, K. &amp; Memmert, D. &amp; König, S. (2011). <i>Das große Limpert-Buch der Sportspiele: Regeln, Technik und Spielformen von Mannschafts- und Rückschlagspielen</i>. Wiebelsheim: Limpert Verlag.</li> </ul>	
Prüfungen	
Modulprüfung (FPO)*	
Praktische Prüfung als Studienleistung  (gültig ab SS 2020)	Demonstration der verschiedenen Balltechniken in schulspezifischer Gruppendarbietung und/oder Fußball-Technikübungen im Fluss mit dem ganzen Kurs; Bewertungskriterien: Grundidee der Präsentation; Zusammenspiel der Gruppe; Beachtung der ballspezifischen Bewegungsabläufe
Assoziierte Examensprüfungen (LPO)**	
1. Sportspiel aus BB, FB, HB, VB 2. Sportspiel aus BB, FB, HB, VB	Demonstration von Grundtechniken in je einer spielspezifischen Komplexübung (3 gegen 3 bzw. 2 mit 2) aus zwei der folgenden Sportspiele: Basketball, Fußball, Handball, Volleyball; nach Wahl des Prüfungsteilnehmers

\* Die Modulprüfung MUSS gemäß LPO vor der assoziierten Examensprüfung absolviert werden!

\*\* Man muss sich gemäß LPO auf mein campus immer zu allen Examensprüfungen einer Sportart anmelden!  
 => Hier zu „1. Sportspiel aus BB, FB, HB, VB“ und „2. Sportspiel aus BB, FB, HB, VB“

## Turnen an Geräten/Bewegungskünste (GS/MS)

Inhalte (Auswahl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didaktik und Methodik zu den Bewegungsfeldern „Bewegen an und mit Geräten – Turnen“ und „Bewegung gestalten – Bewegungskünste“</li> <li>• Erziehender/mehrperspektivischer Sportunterricht</li> </ul>	
Lernziele und Kompetenzen	
Die Studierenden... <ul style="list-style-type: none"> <li>• planen eine fachdidaktisch fundierte, exemplarische Sportunterrichtseinheit zum Bewegungsfeld „Turnen an Geräten/Bewegungskünste“ und setzen diese um.</li> <li>• reflektieren die Umsetzung mit Bezug auf die gewählten Ziele der Sportunterrichtseinheit und auf Basis der fachdidaktischen Grundlagen.</li> </ul>	
Basisliteratur (Auswahl)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bähr, I. (2017). Bewegung (an und mit Geräten) gestalten – Bewegungskünste. In V. Scheid &amp; R. Prohl (Hrsg.), <i>Sportdidaktik. Grundlagen – Vermittlungsformen – Bewegungsfelder</i> (S. 202-217). Wiebelsheim: Limpert.</li> <li>• Gerling, I. (2014). <i>Basisbuch Gerättturnen</i>. Aachen: Meyer &amp; Meyer</li> <li>• Krick, F. (2017). Bewegen an und mit Geräten – Turnen. In V. Scheid &amp; R. Prohl (Hrsg.), <i>Sportdidaktik. Grundlagen – Vermittlungsformen – Bewegungsfelder</i> (S. 155-174). Wiebelsheim: Limpert.</li> <li>• Kuhn, P. &amp; Ganslmeier, K. (2003). <i>Bewegungskünste</i>. Schorndorf: Hofmann.</li> <li>• Neumann, P. &amp; Balz, E. (2013). <i>Pragmatische Fachdidaktik</i>. Berlin: Cornelsen.</li> <li>• Rochhausen, S. (2014). <i>Parkoursport im Schulturnen</i>. Norderstedt: Books on Demand.</li> </ul>	
Prüfungen	
Modulprüfung (FPO)*	
Lehrprobe (GS/MS) als Prüfungsleistung	Schriftliche (Stundenverlaufs-)Planung und Durchführung einer 30minütigen-Einheit in einem Bewegungsfeld-spezifischen Themenbereich Detaillierte schriftliche Ausarbeitung der 30-minütigen Einheit inkl. Planung, Umsetzung und Reflexion
Assoziierte Examensprüfungen (LPO)**	
Detaillierte Ausschreibung der Examensprüfung zu Turnen (GS & MS) und Bewegungskünste (MS) siehe: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1g2lyl0i3mKB7Wd7n6q3B5LiOLfggTze?usp=share_link">https://drive.google.com/drive/folders/1g2lyl0i3mKB7Wd7n6q3B5LiOLfggTze?usp=share_link</a>	
Anmerkung zu Bewegungskünste (MS): Die oben verlinkte Prüfungsausschreibung integriert Turn- und Bewegungskünste-Examen in einer Prüfungsform. Wer bereits das Turn-Examen (vor WS 2022/23) absolviert hat, jedoch das Bewegungskünste-Examen noch offen hat, der/die wird wie folgt <u>nur</u> in Bewegungskünste geprüft (bewertet werden Schwierigkeitsgrad, Bewegungssicherheit und Bewegungsfluss): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entweder: Drei-Ball-Kaskade und 2 Tricks<sup>1</sup></li> <li>• Oder: 3 Figuren aus der Partner-Akrobatik</li> </ul>	

\* Die Modulprüfung MUSS gemäß LPO vor der assoziierten Examensprüfung absolviert werden!

<sup>1</sup> Video-Tutorials zur Ball-Jonglage:

- Jonglierbälle selbst herstellen: <https://youtu.be/5--C41zxdas>
- Aufwärmen: [https://youtu.be/qjLypz\\_Md\\_w](https://youtu.be/qjLypz_Md_w)
- Vorübungen mit einem Ball: <https://youtu.be/SjhMqZf7koQ>
- Vorübungen mit zwei Bällen: <https://youtu.be/LKElZZrWeS8>
- Tricks mit drei Bällen (Teil 1): <https://youtu.be/0q84K8OrK3U>
- Tricks mit drei Bällen (Teil 2): <https://youtu.be/XQgReR0G2cAi>

---

\*\* Man muss sich gemäß LPO auf mein campus immer zu allen Examensprüfungen einer Sportart anmelden!  
=> Hier zu „Boden“ (GS/MS) und „Reck/ Stufenbarren“ (GS/MS) und Bewegungskünste (MS)  
Bewegungskünste (MS) muss nicht im selben Semester absolviert werde, dies wird jedoch sehr empfohlen!

## Bewertung von Modul- und Examensprüfungen

### Modulprüfungen (FPO) in der Form von Studienleistungen

bestanden	Kürzel: +	
nicht bestanden	Kürzel: -	Wiederholungsprüfung im nächstmöglichen Prüfungszeitraum
<u>V</u> ersäumnis ohne Grund*	<i>Erscheinen angemeldete Prüflinge nicht zur Prüfung ist vom Prüfer „VO“ einzutragen! Dies ist gleichbedeutend mit „nicht bestanden“.</i>	

### Modulprüfungen (FPO) in der Form von Prüfungsleistungen

bestanden	1,0 (100) oder 1,3 (130) = eine hervorragende Leistung	
	1,7 (170) oder 2,0 (200) oder 2,3 (230) = eine Leistung, die erheblich über den durchschnittlichen Anforderungen liegt	
	2,7 (270) oder 3,0 (300) oder 3,3 (330) = eine Leistung, die durchschnittlichen Anforderungen entspricht	
	3,7 (370) oder 4,0 (400) = eine Leistung, die trotz ihrer Mängel noch den Anforderungen entspricht	
nicht bestanden	4,3 (430) oder 4,7 (470) oder 5,0 (500) = eine Leistung, die wegen erheblicher Mängel den Anforderungen nicht mehr genügt	Wiederholungsprüfung im nächstmöglichen Prüfungszeitraum
<u>V</u> ersäumnis ohne Grund*	<i>Erscheinen angemeldete Prüflinge nicht zur Prüfung ist vom Prüfer „VO“ einzutragen! Dies ist gleichbedeutend mit „nicht bestanden“.</i>	

### Staatsexamensprüfungen (LPO I)

Bewertung	1 (100) = sehr gut	
	2 (200) = gut	
	3 (300) = befriedigend	
	4 (400) = ausreichend	
	5 (500) = mangelhaft	
	6 (600) = ungenügend	
<u>V</u> ersäumnis ohne Grund im <u>S</u> taatsexamen*	<i>Erscheinen angemeldete Prüflinge nicht zur Prüfung ist vom Prüfer „VOS“ einzutragen! Dies ist gleichbedeutend mit der Note 6.</i>	

**\* Studierende müssen selbstständig die Fristen zu An- und Abmeldung von Prüfungen beachten!**

Siehe Punkt D unter: <https://www.sport.fau.de/studium/studiengaenge/lehramt/didaktikfach/>

## Anhang: Detaillierte Hinweise zu den Examensprüfungen

Für die Vorbereitung auf die Examensprüfungen sind insbesondere auch die Tutorien vorgesehen! Diese dürfen im Gegensatz zu Lehrveranstaltungen auch zwei-/mehrmals besucht werden.

Achtung: Die folgenden Hinweise sind freiwillige Ergänzung der Fachleiter\*innen. Sie dienen lediglich der Orientierung zur Prüfungsvorbereitung und können u. U. von der realen Prüfungssituation abweichen! Die aktuellsten Prüfungshinweise werden in den jeweiligen Lehrveranstaltungen kommuniziert!

### Bewegungskünste (MS)

Detaillierte Informationen werden in der Lehrveranstaltung „Turnen an Geräten/Bewegungskünste“ mitgeteilt.

#### Ausschnitt aus Bewertungsbogen:

<b>Name des Prüflings:</b>					
Bewegungskunst	Element 1	Element 2	Element X	Anmerkungen	NOTE

### Gymnastik/Tanz (GS/MS)

#### Prüfungsteile (siehe unbedingt auch die obigen allgemeinen Hinweise):

Gruppenchoreografie aus dem Tanz und der Gymnastik mit Handgerät (insgesamt 2-4 Minuten; Verhältnis: mindestens 50% Tanz, mindestens 33% mit Handgerät (sollte min. 32 Takte/16 Phrasen/8 Bögen entsprechen)). Es können auch zwei getrennte Tänze (1. Tanz; 2. Handgerät) vorgezeigt werden.

- Richtlinie: pro Gruppenmitglied 45-60 Sekunden Tanz
- Elementgruppen des jeweiligen Handgeräts Band, Seil oder Ball müssen in mehreren Ebenen und variationsreich vorhanden sein.
- Grundformen des Tanzes entsprechend der gewählten Tanzrichtung (max. 2) unter Berücksichtigung der o.g. Gestaltungskriterien.

Bewertet werden folgende Bereiche: Choreografie, Körper- und Bewegungstechnik, Ausdruck und Gerätetechnik (Handgerät). Zu jedem dieser Bereiche finden Sie im Folgenden Bewertungsschemata.

#### Benotungsschema zur Choreografie:

Note	Kurzbeschreibung
1	Sehr gute Aufnahme des Charakters der Musik in der Choreografie; klare Akzente; deutlich erkennbare Berücksichtigung von Phrasen und Bögen; ideenreiche Variation der Aufstellungsformen; räumliche und zeitliche Variationen; alle Teile der Choreografie werden sicher getanzt
2	Gute Aufnahme des Charakters der Musik in der Choreografie; Akzente; erkennbare Berücksichtigung von Phrasen und Bögen; Variation der Aufstellungsformen; räumliche und zeitliche Variationen; fast alle Teile der Choreografie werden sicher getanzt
3	Aufnahme des Charakters der Musik in der Choreografie; Akzente; Variation der Aufstellungsformen; räumliche und zeitliche Variationen; kleinere Unsicherheiten in der Durchführung der Choreografie (einmaliges, kurzes Aussetzen während des Tanzes)
4	Variation der Aufstellungsformen; räumliche und zeitliche Variationen; Unsicherheiten in der Durchführung der Choreografie (zweimaliges Aussetzen während des Tanzes)
5	Drei- oder mehrmaliges Aussetzen während des Tanzes; keine Variationen;
6	Abbruch des Tanzes

### Benotungsschema zur Körper- und Bewegungstechnik:

Note	Kurzbeschreibung
1	Alle Bewegungsmerkmale sind optimal erfüllt: Bewegungsweite, Bewegungsfluss (flüssige Kombinationen), Bewegungsrhythmus, Bewegungskopplung (Arm-Bein, Körper-Gerät), Bewegungstempo und -dynamik; Spannung und Entspannung; Variationen der technischen Elemente
2	Alle Bewegungsmerkmale sind weitestgehend erfüllt: Bewegungsweite, Bewegungsfluss (flüssige Kombinationen), Bewegungsrhythmus, Bewegungskopplung (Arm-Bein, Körper-Gerät), Bewegungstempo und -dynamik; Spannung und Entspannung; Variationen der technischen Elemente
3	Bewegungsweite nur angedeutet, Bewegungsfluss (flüssige Kombinationen) unsicher oder maximal einmal unterbrochen, Bewegungsrhythmus an maximal zwei Stellen unsauber, Bewegungskopplung (Arm-Bein, Körper-Gerät) unsicher, Bewegungstempo und -dynamik zu niedrig oder zu hoch; Spannung und Entspannung nicht erkennbar bzw. zu stark zu einem der beiden Pole tendierend; wenige Variationen der technischen Elemente
4	Bewegungsweite nicht vorhanden, Bewegungsfluss (flüssige Kombinationen) unsicher oder maximal zweimal unterbrochen, Bewegungsrhythmus an maximal drei Stellen unsauber, Bewegungskopplung (Arm-Bein, Körper-Gerät) unsicher, Bewegungstempo und -dynamik zu niedrig oder zu hoch; Spannung und Entspannung nicht erkennbar; sehr wenige Variationen der technischen Elemente
5	Bewegungsweite nicht vorhanden, Bewegungsfluss (flüssige Kombinationen) sehr unsicher oder mehr als zweimal unterbrochen, Bewegungsrhythmus unsauber, Bewegungskopplung (Arm-Bein, Körper-Gerät) unsicher, Bewegungstempo und -dynamik zu niedrig oder zu hoch; Spannung und Entspannung nicht erkennbar; sehr wenige Variationen der technischen Elemente
6	Abbruch des Tanzes

### Benotungsschema zum Ausdruck:

Note	Kurzbeschreibung
1	Präsenz: selbstsicher und ausdrucksstark, passend zur Musik und zur Choreografie; sicherer Blick (kein Starren in den Spiegel oder auf den Boden); Körpersprache und Gesten (Hände) selbstsicher, akzentuiert, fließend; Sicherheit in den typischen Bewegungsformen der gewählten Tanzrichtung; hohe Schwierigkeit der Choreografie in Zusammenhang mit der Präsenz/Ausstrahlung
2	Präsenz: selbstsicher, passend zur Musik und zur Choreografie; sicherer Blick (kein Starren in den Spiegel oder auf den Boden); Körpersprache und Gesten (Hände) akzentuiert, fließend; Sicherheit in den typischen Bewegungsformen der gewählten Tanzrichtung; mittlere Schwierigkeit der Choreografie in Zusammenhang mit der Präsenz/Ausstrahlung
3	Präsenz: nicht sicher aber passend zur Musik und zur Choreografie; Blick geht manchmal zum Spiegel oder auf den Boden; Körpersprache und Gesten (Hände) wenig akzentuiert, nicht immer fließend; kleinere Unsicherheiten in den typischen Bewegungsformen der gewählten Tanzrichtung; niedrige Schwierigkeit der Choreografie in Zusammenhang mit der Präsenz/Ausstrahlung
4	Präsenz: unsicher, passt nur wenig zur Musik und zur Choreografie; Blick geht meistens zum Spiegel oder auf den Boden; Körpersprache und Gesten (Hände) nicht akzentuiert, nicht fließend; Unsicherheiten in den typischen Bewegungsformen der gewählten Tanzrichtung; niedrige Schwierigkeit der Choreografie in Zusammenhang mit der Präsenz/Ausstrahlung
5	Präsenz: unsicher, passt nur wenig zur Musik und zur Choreografie; Blick geht zum Spiegel oder auf den Boden; Körpersprache und Gesten (Hände) nicht akzentuiert, nicht fließend; große Unsicherheiten in den typischen Bewegungsformen der gewählten Tanzrichtung; niedrige Schwierigkeit der Choreografie in Zusammenhang mit der Präsenz/Ausstrahlung
6	Abbruch des Tanzes

### Benotungsschema zur Gerätetechnik (Handgerät):

Allgemein gilt: muss der Tanz wegen Verheddern im Band/Seil oder Verlust des Balles unterbrochen werden, muss unbedingt weiter getanzt werden (kein Recht auf einen zweiten Versuch!). Es wird aber auf jeden Fall eine Notenstufe schlechter bewertet.

Note	Kurzbeschreibung
1	Hohe Sicherheit im Umgang mit dem Gerät; technisch sehr saubere Ausführung aller Elemente; alle Bewegungsmerkmale sind optimal erfüllt: Bewegungsweite, Bewegungsfluss (flüssige Kombinationen), Bewegungsrhythmus, Bewegungskopplung (Arm-Bein, Körper-Gerät), Bewegungstempo und -dynamik; Spannung und Entspannung; Variationen der technischen Elemente
2	Sicherheit im Umgang mit dem Gerät; technisch saubere Ausführung aller Elemente; Alle Bewegungsmerkmale sind weitestgehend erfüllt: Bewegungsweite, Bewegungsfluss (flüssige Kombinationen), Bewegungsrhythmus, Bewegungskopplung (Arm-Bein, Körper-Gerät), Bewegungstempo und -dynamik; Spannung und Entspannung; Variationen der technischen Elemente; Max. einmaliges Verheddern/einmaliger Verlust des Balls
3	Kleinere Unsicherheiten im Umgang mit dem Gerät; kleine Schwächen in der technischen Ausführung einzelner Elemente <i>oder</i> max. eine Elementgruppe des Handgeräts fehlt ganz; Bewegungsweite nur angedeutet, Bewegungsfluss (flüssige Kombinationen) unsicher oder maximal einmal unterbrochen, Bewegungsrhythmus an maximal zwei Stellen unsauber, Bewegungskopplung (Arm-Bein, Körper-Gerät) unsicher, Bewegungstempo und -dynamik zu niedrig oder zu hoch; Spannung und Entspannung nicht erkennbar bzw. zu stark zu einem der beiden Pole tendierend; wenige Variationen der technischen Elemente; Max. zweimaliges Verheddern/zweimaliger Verlust des Balls
4	Unsicherheiten im Umgang mit dem Gerät; Schwächen in der technischen Ausführung einzelner Elemente <i>und</i> max. eine Elementgruppe des Handgeräts fehlt ganz; Bewegungsweite nicht vorhanden, Bewegungsfluss (flüssige Kombinationen) unsicher oder maximal zweimal unterbrochen, Bewegungsrhythmus an maximal drei Stellen unsauber, Bewegungskopplung (Arm-Bein, Körper-Gerät) unsicher, Bewegungstempo und -dynamik zu niedrig oder zu hoch; Spannung und Entspannung nicht erkennbar; sehr wenige Variationen der technischen Elemente; Max. dreimaliges Verheddern/dreimaliger Verlust des Balls
5	Große Unsicherheiten im Umgang mit dem Gerät; Schwächen in der technischen Ausführung einiger Elemente bzw. mehr als eine Elementgruppe des Handgeräts fehlt ganz; Bewegungsweite nicht vorhanden, Bewegungsfluss (flüssige Kombinationen) sehr unsicher oder mehr als zweimal unterbrochen, Bewegungsrhythmus unsauber, Bewegungskopplung (Arm-Bein, Körper-Gerät) unsicher, Bewegungstempo und -dynamik zu niedrig oder zu hoch; Spannung und Entspannung nicht erkennbar; sehr wenige Variationen der technischen Elemente; min. viermaliges Verheddern/viermaliger Verlust des Balls
6	Abbruch des Tanzes

### Tanz

Für die Gruppenchoreografie gelten die oben genannten Bewertungskriterien. Es sollten maximal zwei Tanzrichtungen/Stile vertanzt werden. Auf die Charakteristika der verschiedenen Tanzstile hinsichtlich Technik, Choreografie und Ausdruck ist zu achten. Beispiele für Tanzrichtungen: Jazzdance, Contemporary, Hiphop, Standard-/Latein-Tanz, Lindy Hop, Jazzfunk, Musical/Tanztheater, Jumpstyle, Ethnischer Tanz, Folklore, Garde, Ballett...



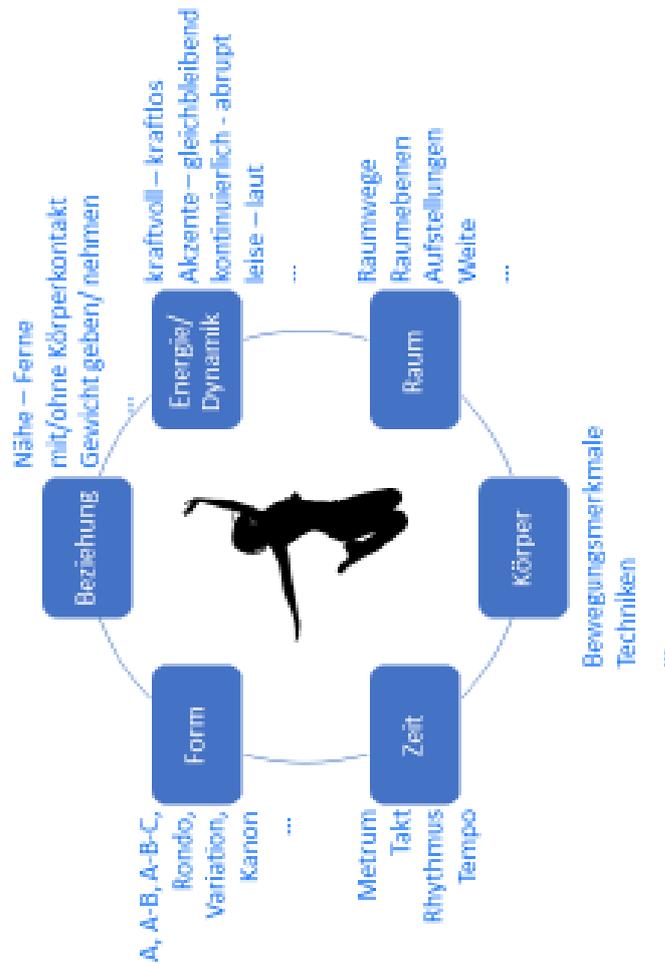
## „Bewegung gestalten – Zur Musik bewegen“

- Nachgestalten
- Umgestalten
- Neugestalten



### Grundformen

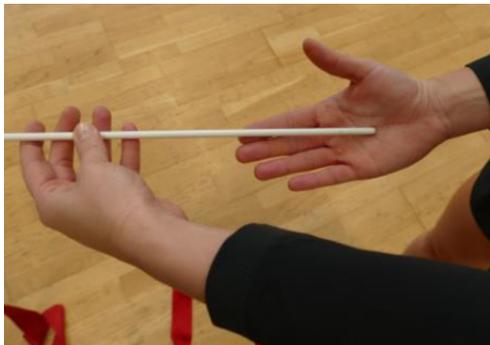
- Federn
- Gehen
- Laufen
- Hüpfen
- Springen
- Schwingen
- Drehen



## Hinweise zum Handgerät Band

Quelle: [https://www.knsu.de/index.php?option=com\\_knsu&view=article&id=396](https://www.knsu.de/index.php?option=com_knsu&view=article&id=396) (10.02.2020)

- Länge des Bandes: 6m
- Wichtig: Das Band darf den Körper während des Tanzes nicht unabsichtlich berühren!
- Der Stab wird in Verlängerung des Armes gehalten. Das Stabende liegt hierbei in der Handinnenfläche und folgt dem Verlauf des Zeigefingers. Die anderen Finger umklammern den Stab.



### **Kreise und Schwünge in der Frontal-, Sagittal- und Horizontalebene**

Beim Kreisen mit dem Band gilt, dass der *Stab in Verlängerung des Arms* gehalten wird. Wichtig: die *Schulter bleibt locker und beweglich* und Grundtechnik wird von einer *Ganzkörperbewegung* unterstützt. Das Augenmerk liegt vor allem auf der Aufwärtsbewegung und Streckung nach oben bis in den Ballenstand. Die Übergabe mit Richtungswechsel wird stets am Umkehrpunkt vollzogen, wobei die nehmende Hand die gebende Hand ein Stückweit begleitet, wodurch ein Stillstand vermieden wird.

Zu schnelles und voreiliges Heranziehen des Bandes am Umkehrpunkt führt zum Knallen und zur Knotenbildung des Bandes, deshalb sollte man dem Bandenende nachschauen.



< frontale  
 Kreisschwünge



< seitliche  
 Kreisschwünge  
 (Sagittalebene)

### **Schlangen und Spiralen**

Diese Grundtechnik erfolgt zwar mit langem, gestrecktem Arm, jedoch *ausschließlich schnell, kräftig und gleichmäßig aus dem Handgelenk*. Dabei ist darauf zu achten, dass man die *Ebenen einhält* und *das gesamte Band von einer Zeichnung* erfasst wird. Die Windungen der Schlangen und Spiralen sind groß und sauber auszuführen.

- **Schlangen:** Schlangen mit dem Band, bedeutet *wellenförmige Windungen* erzeugen, welche durch schnelle und intensive Auf- und Abbewegungen des Stabes entstehen. Zur Hilfe dient der Zeigefinger, welcher auf dem Bandstab liegt und somit die Verbindung stabilisiert und die Impulsübertragung begünstigt.

Schlangen horizontal



Schlangen vertikal



- **Variationen zu Schlangen:**
  - Schlangen in Verbindung mit Laufen auf unterschiedlichen Raumwegen (auf jedem neuen Raumweg, die Ebene oder der Verlauf der Schlangen ändern)
  - Schlangen vorwärts; im Laufen rechts oder links neben dem Körper; am Boden und in Brusthöhe
  - Schlangen im Vorwärtslaufen mit waagrecht Verlauf der Windungen hinter dem Körper in Kopfhöhe; dabei den Arm weit nach hinten ausstrecken
- **Spiralen:** Diese können einwärts oder auswärts ausgeführt werden. Wie auch schon bei den Schlangen können sie in alle Richtungen und Ebenen verlaufen und in Fortbewegung oder am Ort erfolgen. Zur Kontrolle für einen durchlaufenden Impuls kann man die Schlangen und Spiralen im Rückwärtslauf in Brusthöhe durchführen. Dabei kann man sehr gut beobachten, wenn ein Impuls unzureichend ist, denn in diesem Fall liegt das Band in seiner Gesamtheit nicht waagrecht in der Luft, sondern hängt Ende runter.

Frontale Spiralen



seitliche Spiralen



### **Werfen und Fangen**

Werfen und Fangen müssen im Examen nicht gezeigt werden, das sind fakultative Elemente. Ideen und Technik bspw. unter [https://www.knsu.de/index.php?option=com\\_knsu&view=article&id=396](https://www.knsu.de/index.php?option=com_knsu&view=article&id=396) (10.02.2020)

## Hinweise zum Handgerät Ball

[https://www.knsu.de/index.php?option=com\\_knsu&view=article&id=112&lang=de](https://www.knsu.de/index.php?option=com_knsu&view=article&id=112&lang=de) (10.02.2020)

Ball: Durchmesser 15-20cm, min. 400g schwer



Handhabung: keine greifenden Bewegungen; Hand passt sich der Form des Balls an; Bewegungsebenen sind einzuhalten

### Prellen

Durch Druck einer Hand oder beider Hände von oben her auf den Ball wird ihm eine starke Beschleunigung gegeben, so dass er vom Boden zurückspringt; je stärker der Druck, desto höher springt der Ball. Die Hände sind beim Prellen über dem Ball, bewegen sich aber sowohl in die Abwärts- als auch Aufwärtsbewegung mit. Wir unterscheiden: Prellen in senkrechter Richtung, ein- oder beidhändig; Prellen einhändig in schräger Richtung, dabei springt der Ball in dem zuerst angesetzten Winkel weiter in die andere Richtung.

### Halten

Der Ball wird *nicht* mit den Fingern gegriffen und festgehalten, sondern er *liegt auf der Handfläche oder auf dem Handrücken*. Die Hand befindet sich beim Werfen und Schwingen unter dem Ball, beim Prellen darüber (das gilt auch für beide Hände). In der Tiefhalte können Handfläche oder Handrücken nach vorn gedreht werden.

Beim Einrollen des Armes drehen wir auch den Ball mit ein, er liegt aber weiterhin auf der Hand und drückt nicht gegen den Unterarm. Das Fassen des Balles mit beiden Händen ist auch mit Kreuzen der Arme möglich.



### Schwingen und Führen

Für das Schwingen und Führen gilt: Die Übergänge von Armschwüngen und Armführungen sind *fließend* und haben den gleichen räumlichen Verlauf. Lediglich die Geschwindigkeit der Armbewegung ist unterschiedlich. Während bei der Führung die Geschwindigkeit sowie der Krafteinsatz der Armbewegung gleichbleibend sind variieren diese bei den Schwungbewegungen.

- **Schwingen:** Es gibt *unterschiedliche Schwungformen* (Pendel-, Kreis-, Spiral- und Achterschwüngen), die in den *verschiedenen Ebenen* ausgeführt werden können. Dabei soll der *Ball die Verbindung mit der Hand nicht verlieren*, deshalb passen sich Hand- und Fingerhaltung dem Ball an. Während der Schwünge tritt häufig ein Wechsel verschiedener Halten auf. Die meisten Schwünge werden einarmig ausgeführt, wobei aber der andere Arm in der Bewegung mitschwingt; vor allem dann, wenn ein Wechsel von einer Hand in die andere erfolgt.
- **Führen:** Alle Formen des Schwingens können wir auch *in geführte Bewegungen* umwandeln. Eine besondere Form des Führens ist das Balancieren des Balles auf dem oder auf den Handrücken. Da der Ball nie in der Hand gehalten wird, sondern immer nur locker auf die Handfläche bzw. dem

Handrücken aufliegt, sind Führungen mit dem Ball immer auch mit Balancieren verbunden. Die Schwierigkeit besteht darin, trotz großer Bewegungsweite den Ball frei auf der Hand zu führen, ohne ihn an den Unterarm anzupressen. Führungen mit dem Ball verlaufen wie die Schwünge meist als Halbkreise, Kreise oder Spiralen.



### Werfen und Fangen

Bei diesen Bewegungen sind Fuß-, Knie-, Hüftgelenke mehr oder weniger stark beteiligt. Das Werfen mit einer Hand wird meist vorgezogen, wir können es aber auch mit beiden Händen ausführen. Je nach Flugbahn unterscheiden wir Hochwürfe mit annähernd geradliniger Flugbahn und Bogenwürfe mit ausgeprägter Flugparabel (siehe Abb. unten). Der Bogenwurf kann über den Kopf oder von unten her erfolgen; der Anschwung zum Werfen ergibt sich aus dem Pendel-, Kreis- oder Achterschwingen. Schwung- und Wurfbewegungen gehen ineinander über, so dass meist nur die Art des Schwunges beschrieben wird.

Das Fangen erfolgt mit oder ohne Nachfedern (tiefbetonte Bewegung), ein- oder beidhändig und in den verschiedenen Handhaltungen: auf der Handfläche; auf dem Handrücken; mit überkreuzten Händen (Handflächen nach vorn); vor, neben, hinter dem Körper; nach Drehungen während des Ballfliegens.



### Rollen (am Boden, am Körper)

Der Ball wird aus einer Beugstellung und aus der Handfläche geräuschlos auf den Boden aufgesetzt; durch Wegziehen der Hand wird ihm die notwendige Beschleunigung gegeben. Wichtig: der Ball wird weich auf der Unterlage aufgesetzt und springt im Verlauf des Rollens nicht. Beim Aufnehmen rollt der Ball bei gebeugtem Körper über die Fingerspitzen wieder auf die Handfläche. Sonderform: Rollen auf einer von Körperteilen gebildeten schrägen Ebene, das erfordert aber Geschicklichkeit und Übung.



über  
beide  
Arme



über  
den  
Rücken



über  
die  
Beine

### **Hinweise zum Handgerät Seil**

Länge des Seils: angepasst – wenn man mit beiden Füßen auf der Seilmitte steht, sollen die Enden bis zur Armachsel reichen. An den Enden sind bis zu zwei Knoten erlaubt (keine Griffe). Die Seilknoten werden immer leicht mit einer oder beiden Händen gehalten (nicht verkrampft!); das Seil soll niemals mit den Enden um die Hände gewickelt werden. Wichtig bei den Durchschlägen ist eine saubere Fußarbeit („Federn“!).

**Wichtig:** Die Komplexität des Handgeräts „Seil“ darf nicht unterschätzt werden. Das Erlernen der Techniken und Elemente bedarf ebenso großer Übung wie für die anderen Handgeräte. Die Herausforderung ist die ideenreiche Verwendung *aller* Techniken (samt Variationen) in *einer* Choreografie. In der Gruppenchoreografie kommt die geforderte Synchronität erschwerend hinzu.

So kann eine (Einzel-)Choreographie aussehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=ugt8sAR2Q> (aufgerufen am 27.11.2019)

### **Schwingen und Kreisen**

- in der vertikalen Ebene (vw, rw, ein-, beidhändig, Achterkreise, ...)
- in der sagittalen Ebene (neben dem Körper)
- in der frontalen Ebene (vor und hinter dem Körper)
- in der horizontalen Ebene (horizontale Kreise über dem Kopf,...)

### **Durchschläge**

- am Ort
  - Schlusssprünge mit und ohne Zwischenfedern
  - einbeinig, vw, rw, mit Überkreuzen der Arme
  - mit Doppeldurchschlag
  - gehockt
  - etc...
- in der Fortbewegung
  - Laufen im Einer-, Zweier-, Dreierhythmus [pro Durchschlag ein, zwei oder drei Laufschritte]
  - Pferdchensprung mit Durchschlag
  - etc...

### **Seilstopps und Wicklungen**

- in der vertikalen Ebene
  - Abstoppen des frontal schwingenden Seils durch Steigen auf das Seil
  - Umwickeln eines Oberarmes mit dem Seil
  - etc...
- in der horizontalen Ebene
  - Umwickeln der Taille
  - etc...

### **Werfen und Fangen**

- eines Seilendes
- des ganzen Seils

## Leichtathletik (GS/MS)

# Laufen, Springen, Werfen GS/MS

## Prüfungsinhalte

### Modulprüfung GS:

Start und Sprintlauf über 50m (benotet)

Demonstrieren der Bewegungsphasen (incl. Tiefstart) des Sprintlaufs u. Analyse eines Sprintlaufs hinsichtlich Fehlerbild u. Korrekturmaßnahmen; **Demo:** Tiefstart, Übergang, Beschleunigung, Geschwindigkeitserhaltung, Zieleinlauf (50%) u. **Analyse:** auffälligstes Fehlerbild u. 2 adäquate Korrekturmaßnahmen (50%).

### Modulprüfung MS:

Start und Sprintlauf über 50m (bestanden/nicht bestanden)

Demonstrieren der Bewegungsphasen (incl. Tiefstart) des Sprintlaufs u. Analyse eines Sprintlaufs hinsichtlich Fehlerbild u. Korrekturmaßnahmen; **Demo:** Tiefstart, Übergang, Beschleunigung, Geschwindigkeitserhaltung, Zieleinlauf (50%) u. **Analyse:** auffälligstes Fehlerbild u. 2 adäquate Korrekturmaßnahmen (50%).

### Staatsexamen GS:

Demonstration der Technik in 2 Bereichen:

1. Sprung (Weitsprung - Schrittweitsprungtechnik ODER Hochsprung – Flop-Technik nach Wahl des Teilnehmers/der Teilnehmerin)
2. Wurf (Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Anlauf ODER Schleuderball nach Wahl des Teilnehmers/der Teilnehmerin)
  - Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin hat pro Disziplin 3 Versuche.
  - Der Weitsprung erfolgt aus der Absprungzone.
  - Mindesthöhen Hochsprung: Frauen 1,15m; Männer 1,35m. Darüber hinaus darf der Teilnehmer/die Teilnehmerin die Höhe selbst wählen, um eine optimale Flop-Technik zu demonstrieren.
  - Ballwurf (Ballgewicht nach Wahl)
  - Schleuderball: Frauen 1 kg; Männer 1,5 kg

### Staatsexamen MS:

Demonstration der Technik in 3 Bereichen:

1. Weitsprung (Schrittweitsprungtechnik)
2. Hochsprung (Flop-Technik)
3. Wurf oder Stoß (Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Anlauf ODER Schleuderball ODER Kugelstoß nach Wahl des Teilnehmers/der Teilnehmerin)

- Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin hat pro Disziplin 3 Versuche.
- Der Weitsprung erfolgt aus der Absprungzone.
- Mindesthöhen Hochsprung: Frauen 1,15m; Männer 1,35m. Darüber hinaus darf der Teilnehmer/die Teilnehmerin die Höhe selbst wählen, um eine optimale Flop-Technik zu demonstrieren.
- Ballwurf (Ballgewicht nach Wahl)
- Schleuderball: Frauen 1 kg; Männer 1,5 kg
- Kugel: Frauen 4 kg; Männer 6 kg

# Kriterien zur Bewertung der Demonstrationsprüfung

1. Flop: Anlauf 7 Schritte – Steigerungslauf sprintgemäß; Impulskurve; Sprungbeinaufsatz zur Matte; Führhandeinsatz und Schwungbeineinsatz; Absprung mit vollständiger Streckung in Sprunggelenk und Hüfte; Hüftüberstreckung, Beinschlag und L-Position bei Landung.
2. Sprint-Lauf: s. Extrablatt
3. Weitsprung: Sprintgemäßer Anlauf; Treffen der Absprunzone; Absprung mit Schwungbeineinsatz bis zur Horizontalen des Oberschenkels; Oberkörper ist aufgerichtet; Flug in Schrittstellung und halten des Schwungbeines; Nachziehen des Absprungbeines zur Landevorbereitung; Landung: weites paralleles Vorbringen beider Beine und Arme; Füße sollten etwas schulterbreit auseinander sein.
4. Wurf: Aus Wurfauslage, 3-Schritt-Rhythmus mit Impulsschritt; deutliches Überholen des Körpers durch das Impulsbein und dynamisches Beschleunigen; Aufsatz des Stemmbeines; Vorhochdrehen von Knie und Hüfte; Schulterachse rotiert in Wurfrichtung; Ellbogen des Wurfarmes überholt die Wurfhand und zieht nach vorne oben; Unterarmpeitsche und Auswurf des Gerätes.
5. Kugel: Wechselschritttechnik mit 2/4 Drehung: Startphase: Kugel ruht am Hals, Vorbereitung der Auftaktbewegung; Oberkörper neigt sich nach vorne, linkes Bein (Standbein) wird gebeugt; Abdruck vom linken Bein flach und weit in die Ringmitte; Aufsetzen des rechten Beines in der Ringmitte; Rücken zeigt in Stoßrichtung; weites nach vorne Setzen des Stemmbeines zum Balken; Abstoßphase: Vorhochdrehen von rechtem Knie und rechter Hüfte; Schulterachse rotiert in Stoßrichtung; Ellenbogen bleiben hoch; ist die Schulterachse senkrecht zur Stoßrichtung schiebt der Stoßarm die Kugel nach vorne- oben; Ellenbogen bleibt hoch und hinter der Kugel; Handgelenk klappt nach; Umspringen auf das rechte Bein.
6. Schleuderball: Drehwurftechnik mit 6/4 Drehung; Startphase: Rotieren des Balles über dem Körper mit Standbein rechts in Schrittstellung; Rotieren des Körpers um die linke Schulter; Langer Arm; kleiner Radius am Ende der Drehung mit frühem Setzen des Stemmbeines; KSP liegt über dem Druckbein (Wurfauslage); Vorhoch –Rotieren der rechten Hüfte mit intensiver Stemmarbeit des linken Beines; leite Körperrücklage; Auswurfwinke ca. 30-40°; Auswurf auf Schulterhöhe.

## Analyse Start 50m-Sprint

Prüfer:	Phase 1		Startphase 2						Startphase 3			
	Kopf	Hände	Einnehmen d. Position	Arme	Kopf	Gesäß	Gewichts-Verteilung	Reaktion	Gegenarm-schwung	Kopf	Beine	Startwinkel
Datum:												
#												
Name												
1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
2												
3												
4												
5												
6												

### Bewertungskriterien der Startphasen

Phase 1: „Auf die Plätze...“

- Kopf entspannt – Blick nach unten
- Hände schulterbreit (ggf. etwas weiter); Finger abgespreizt – Daumen zeigen zueinander

Phase 2: „Fertig...“

- Schulterachse leicht hinter der Startlinie
- Insgesamt entspannte Haltung
- Zügiges aber nicht ruckartiges Einnehmen der Position
- Arme gestreckt
- Kopf nicht angehoben – Blick nach unten oder leicht nach vorn
- Gesäß etwas höher als Schultergürtel

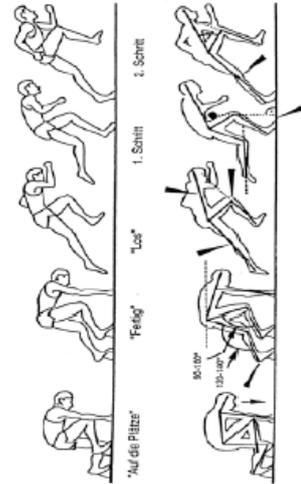
- Gleichmäßige Gewichtsverteilung auf Armen und Beinen (Vorlage des Körperschwerpunkts)

- Füße werden gegen die Blöcke gedrückt

Phase 3: „Los...“

- Explosives, reaktionsschnelles Lösen von Startlinie und Blöcken
- Deutlicher Gegenarmschwung
- Kopf in Verlängerung des Rumpfes
- Volle Streckung des vorderen Beins; schnelle u. flaches Vorschwingen des hinteren Beins
- Optimaler Startwinkel, der nicht vorzeitig aufgelöst wird

Zwei identische Bildreihen von der Stellung „Auf die Plätze“ bis zum Beginn des zweiten Schritts.



In der zweiten Reihe sind die wesentlichen Merkmale markiert bzw. als Kennlinien eingezeichnet.

(aus: Habekorn/Paß 1992, 82)

Fehlerbild	Ursache	Folge	Korrektur
"Auf-die-Plätze": Gewicht zu weit nach hinten, Kopf im Nacken, Hohlkreuz	Startblöcke sind zu weit von der Startlinie entfernt	ungünstiger Ablaufwinkel, zu frühes Aufrichten, zu großer erster Schritt	- Überprüfen der Blockabstände - Korrektur der Beckenhöhe / Hüftführung ggf. durch den Partner - "Fertig"-Position ohne Startkommando üben - günstigste Startstellung finden
"Fertig": Hüfte nicht hoch genug, zu kleine Knie-Winkel	Startblöcke zu nah an der Startlinie	Beine erschwert schnelle Streckbewegung, Kräftstößt mehr nach oben als nach vorne	- Kontrolliere Fußabstapf 1, Schritt (markieren) - kurze schnelle Armschwünge - Abläufe aus div. Ausgangsstellungen
"Fertig": Hüfte zu hoch, zu große Kniewinkel	Startblöcke zu nah an Startlinie	Kraftvolle Streckbewegung fast unmöglich, da Beine fast gestreckt.	- Verstärken der Körpervorlage, schräg nach unten blicken - Kontrolliere Fußabstapf 1, Schritt (markieren) - kurze schnelle Armschwünge - Abläufe aus div. Ausgangsstellungen
Bewegung nach Start: Zu großer erster Schritt; zu geringe Körpervorlage	Körpergewicht in "Fertig"-Position nicht gleichmäßig verteilt, Läufer will möglichen großen Raumgewinn erzielen	Geringe Beschleunigung, da KSP nicht schnell genug vor den Stützpunkt des aufgesetzten Fußes kommt	

Quelle: <http://www.ftp.wuppertal.de/fileadmin/ftp/wast/Wast/LA-Skript-02.pdf> (Zugriff: 27.03.2017)

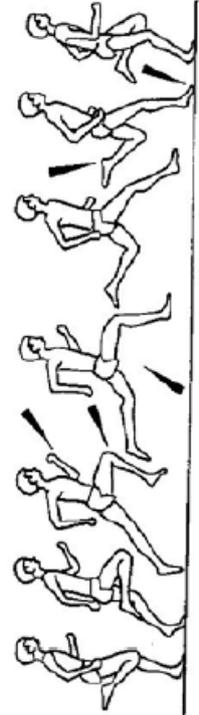
## Aufgabe

- Analysieren u. dokumentieren Sie 50m-Sprintläufe hinsichtlich der Bewertungskriterien für die Start- u. Sprintphasen
- 4 Gruppen (rotieren in den Teilaufgaben so lange durch bis jeder jede Teilaufgabe absolviert hat):
- G1: Analyse Start - jeder analysiert 6x2 Starts (G4) und nennt Fehlerbilder u. Korrekturmaßnahmen
- G2: Analyse Sprint - jeder analysiert 6x2 Sprints (G4) und nennt Fehlerbilder u. Korrekturmaßnahmen
- G3: Videodokumentation – jeder dokumentiert je 2 Sprints incl. Tiefstarts des zugeordneten Sprinters und unterstützt G1+G2 in der Analyse
- G4: jeder absolviert 2 x 50m-Sprint aus Tiefstart (Feedback zu Fehlerbildern u. Korrekturmaßnahmen nach jedem Lauf)

Prüfer: Datum:		Analyse 50m-Sprint																
		Phase 1			Phase 2			Phase 3			Phase 4							
#	Name	Vorname	Gelenk-		Vorlage		Schwung-		Unter-		Ober-		Unter-		Fuß-		Stütz-	
			streckung	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		

## Bewertungskriterien sprintgemäß Laufen

Phase	Kennzeichen	Fehlerbild	Folge	Korrektur
<b>Hintere Stützphase</b> Übung: Hopselauf, Dribblings	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnellkräftiges Strecken des Fuß-, Knie- und Hüftgelenks,</li> <li>• Rumpf in leichter Vorlage</li> <li>• aktive Armarbeit</li> <li>• Rumpf-, Schulter-, u. Halsmuskeln entspannt</li> </ul>	Kopf im Nacken zu stark gebeugte Hüfte mangelnde Streckung des Abdruckbeins	führt zu Hohkreuzhaltung und Ver- spannungen entwickelte Kraft kann zum Teil verloren gehen, mögliche Schrittlänge wird nicht erreicht verkürzter Beschleunigungsweg, Möglich- keit der Krafteinwirkung wird nicht genutzt	<b>Lauf ABC</b> Hopselauf, Sprunglauf, Laufen mit beton- tem Anfersen, Übergänge zu schnellem laufen → Steigerung der Schrittfrequenz (Dribblings) Steigerung der Schrittlänge (Kniehub) ..
<b>Hintere Schwungphase</b> Übung: Anfersen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beugung des Knies</li> <li>• Leichte Körpervorlage</li> <li>• Schwungbein wird schnell nachgezogen</li> <li>• Unterschenkel nach hinten auspendeln</li> </ul>			
<b>Vordere Schwungphase</b> Übung: Skippings	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knieheben</li> <li>• Oberschenkel parallel zum Boden</li> <li>• Unterschenkel locker und weit vorpendeln</li> <li>• senken des Oberschenkels</li> </ul>			
<b>Vordere Stützphase</b> Übung: Sechschrittlauft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuß setzt aktiv auf Außenrand des Ballens auf</li> <li>• greift ziehend nach hinten,</li> <li>• Ferse berührt nicht den Boden,</li> <li>• kurze Stützdauer</li> </ul>			



## Schwimmen (GS/MS)

### Benotungsschema:

Note	Kurzbeschreibung
1	Alle Einzelelemente (Wasserlage, Beinbewegung, Armbewegung, Atmung, Koordination Arme/Beine/Atmung, Start und Wende) in gesicherter Grob- bis Feinform regelgerecht demonstriert
2	Alle Einzelelemente (Wasserlage, Beinbewegung, Armbewegung, Atmung, Koordination Arme/Beine/Atmung, Start und Wende) in gesicherter Grob- bis Feinform mit leichten Schwächen regelgerecht demonstriert
3	Ein Einzelelement (Start) ausgelassen bzw. Alle Einzelelemente (Wasserlage, Beinbewegung, Armbewegung, Atmung, Koordination Arme/Beine/Atmung, Start und Wende) in gesicherter Grobform mit mittleren Schwächen regelgerecht demonstriert
4	Ein Einzelelement (Start) ausgelassen bzw. Alle Einzelelemente (Wasserlage, Beinbewegung, Armbewegung, Atmung, Koordination Arme/Beine/Atmung, Start und Wende) in gesicherter Grob mit starken Schwächen regelgerecht demonstriert
5	Ein oder mehr Einzelelement ausgelassen bzw. Alle Einzelelemente (Wasserlage, Beinbewegung, Armbewegung, Atmung, Koordination Arme/Beine/Atmung, Start und Wende) in Grobform mit starken Schwächen und/oder nicht regelgerecht demonstriert
6	Ein oder mehr Einzelelement ausgelassen bzw. Alle Einzelelemente (Wasserlage, Beinbewegung, Armbewegung, Atmung, Koordination Arme/Beine/Atmung, Start und Wende) mit starken Schwächen (Grobform nicht erkennbar) und/oder nicht regelgerecht demonstriert.

Für die Sportart Schwimmen werden nur die zwei international anerkannten Schwimmarten Kraul- und Brustschwimmen inkl. Start und Wenden beschrieben, da 99% aller Prüflinge der vergangenen 5 Jahre diese Schwimmarten für die Staatsexamensprüfung gewählt haben. Auf eine detaillierte Darstellung wird in diesem Rahmen verzichtet und auf entsprechende Links verwiesen. Hier sind alle wesentlichen Aspekte der jeweiligen Schwimmart sowie der Starts bzw. Wenden mit entsprechendem Bild und Videomaterial zu finden.

Ein wichtiger Bestandteil einer Demonstrationsprüfung ist das regelgerechte demonstrieren einer Schwimmart. Der internationale Schwimmverband (FINA) bzw. der Deutsche Schwimmverband (DSV) machen hier ganz eindeutige Vorgaben. Aus diesem Grund wird am Ende der jeweiligen Darstellung ein Auszug der wesentlichen Regeln dargelegt ([http://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/schwimmen/Amtliches/WB-FT\\_SW\\_20190309.pdf](http://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/schwimmen/Amtliches/WB-FT_SW_20190309.pdf), Stand 2019).

### Brustschwimmen

<https://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtshilfen/brustschwimmen>

Weiterhin sind hier wesentliche Korrekturhilfen und Übungsformen hinterlegt, die bei der Prüfungs- und Unterrichtsvorbereitung hilfreich sein können.

### § 128 Brustschwimmen

- 1) Von Beginn des ersten Armzugs an nach dem Start und nach jeder Wende muss der Körper in Brustlage gehalten werden. Das Drehen in die Rückenlage ist zu keiner Zeit erlaubt, außer während der Wende, bei der nach regelkonformem Anschlag ein beliebiges Drehen erlaubt ist, sofern der Körper beim Verlassen der Wand wieder in die Brustlage zurückkehrt. Während des ganzen Rennens muss der Bewegungszyklus aus jeweils einem Armzug und einem Beinschlag, in dieser Reihenfolge, bestehen. Dem letzten Armzug vor der Wende oder beim Zielanschlag muss kein Beinschlag folgen.
- 2) Alle Bewegungen der Arme müssen gleichzeitig und in der gleichen waagerechten Ebene ohne Wechselbewegungen erfolgen.
- 3) Die Hände müssen auf, unter oder über der Wasseroberfläche von der Brust nach vorne geführt werden. Dabei müssen die Ellenbogen stets unter Wasser sein, außer beim letzten Armzug zum Anschlag an der Wende, während der

Wende und beim letzten Armzug zum Zielanschlag. Die Hände müssen an oder unter der Wasseroberfläche nach hinten gebracht werden. Dabei dürfen sie nicht weiter als bis zu der Hüfte nach hinten gebracht werden.

- 4) Alle Bewegungen der Beine müssen gleichzeitig und in der gleichen waagerechten Ebene ohne Wechselbewegungen erfolgen.
- 5) Beim Beinschlag müssen die Füße bei der Rückwärtsbewegung auswärts gedreht sein. Bewegungen der Beine in Form eines Wechselbeinschlages oder Delfinbeinschlages sind nicht erlaubt. Die Füße dürfen die Wasseroberfläche durchbrechen, vorausgesetzt, dass die Abwärtsbewegung nicht in der Form eines Delfinbeinschlages fortgesetzt wird.
- 6) Bei der Wende und am Ziel hat der Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig zu erfolgen, und zwar an, über oder unter der Wasseroberfläche. Der Anschlag mit aufeinanderliegenden Händen ist nicht erlaubt.
- 7) Während eines jeden vollständigen Bewegungszyklus muss der Sportler mindestens einmal mit einem Teil des Kopfes die Wasseroberfläche vollständig durchbrochen haben.
- 8) Nach dem Start und nach jeder Wende darf der Sportler, bevor er an die Wasseroberfläche zu- rückkehrt, einen vollständigen Bewegungszyklus unter Wasser ausführen, ohne mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen zu haben. Er darf vor dem ersten Brustbeinschlag zu jeder Zeit einen einzigen Delfinbeinschlag ausführen. Während des ersten Bewegungszyklus darf er einen vollen Armzug bis zu den Oberschenkeln ausführen. Der Kopf des Sportlers muss beim zweiten Bewegungszyklus nach Start und Wenden die Wasseroberfläche während der Rückwärtsbewegung der Arme vollständig durchbrochen haben, und dies, bevor die Hände nach innen gedreht und wieder nach vorne gebracht werden.

### **Kraulschwimmen**

<https://sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtshilfen/kraulen-freistil>

Weiterhin sind hier wesentliche Korrekturhilfen und Übungsformen hinterlegt, die bei der Prüfungs- und Unterrichtsvorbereitung hilfreich sein können. In den Wettkampfbestimmungen gibt es keinen expliziten Teil zum Kraulschwimmen. Sondern hier wird vom Freistilschwimmen gesprochen.

#### **§ 126 Freistilschwimmen**

- 1) Freistil bedeutet, dass der Sportler in einem so bezeichneten Wettkampf jede Schwimmart schwimmen darf, mit der Ausnahme, dass in einer Lagenstaffel oder im Lagenschwimmen jede andere Schwimmart außer Brust-, Schmetterlings- oder Rückenschwimmen geschwommen werden darf.
- 2) Beim Wenden bzw. beim Zielanschlag im Freistilschwimmen muss der Sportler die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren.
- 3) Ein Teil des Körpers muss während des gesamten Wettkampfes die Wasseroberfläche durchbrechen. Es ist dem Sportler jedoch erlaubt, während der Wende völlig untergetaucht zu sein sowie nach dem Start und nach jeder Wende eine Strecke von nicht mehr als 15 m völlig untergetaucht zu schwimmen. An diesem Punkt muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben. Der Sportler muss an der Wasseroberfläche bleiben bis zur nächsten Wende oder bis zum Ziel.

### **Start**

<https://sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtshilfen/schritt-trackstart>

Weiterhin sind hier wesentliche Korrekturhilfen und Übungsformen hinterlegt, die bei der Prüfungs- und Unterrichtsvorbereitung hilfreich sein können.

### **Wende (Brust- und Kraulschwimmen)**

<https://sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtshilfen/kippwende-brustschwimmen>

<https://sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtshilfen/kippwende-kraulenfreistil>

Beim Kraulschwimmen kann in der Prüfung auch die Rollwende demonstriert werden:

<https://sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtshilfen/rollwende-kraulenfreistil>

Weiterhin sind hier wesentliche Korrekturhilfen und Übungsformen hinterlegt, die bei der Prüfungs- und Unterrichtsvorbereitung hilfreich sein können.

## Sportspiele (GS)

### Basketballübung Staatsexamen Grundschule

#### 1. Passen (Druckpass / Bodenpass) in Gegenüberstellung (2-3x)

##### Bewegungsbeschreibung Druckpass

Der Spieler befindet sich in der Basketballgrundstellung: Knie und Oberkörper sind leicht gebeugt, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander (ein Fuß ist ggf. etwas vorgestellt).

Die Hände halten den Ball fest, wobei die Daumen und Zeigefinger hinter dem Ball ein „W“ zeichnen.

Zur Vorbereitung auf den Pass wird der Ball zur Brust geführt und die Ellbogen dabei nach außen gedreht.

Beim Passen erfolgt eine schnelle, horizontale Streckung der Arme.

Zeitgleich setzt man einen Fuß einen Schritt nach vorne, um zusätzlichen Schwung für den Pass zu erhalten.

Die Fingerspitzen der Mittel- und Zeigefinger verlassen mit einer kräftigen Druckbewegung als letzte den Ball.

Die Handgelenke klappen von hinten nach vorne-außen ab (Handflächen zeigen nach außen).

Der Ball beschreibt eine gerade Flugbahn und sollte auf Brusthöhe des Mitspielers ankommen.

##### Bewegungsbeschreibung Bodenpass

Der Bodenpass erfolgt aus der gleichen Grundstellung heraus wie der Brustpass.

Die Arme werden jedoch nach vorne-unten gestreckt und der Oberkörper in der Hüfte leicht nach vorne gebeugt.

Der Ball wird so gepasst, dass er ca. 1m vor dem Mitspieler auf dem Boden aufkommt und dieser den Ball auf Hüfthöhe fangen kann.

#### 2. Slalomdribbling (tief) durch 5 Hütchen

Das tiefe Dribbling wird hauptsächlich in Situationen der engen Ballkontrolle gegenüber einem Gegenspieler benutzt.

##### Bewegungsbeschreibung

- Vor dem Dribbelbeginn sind Knie und Oberkörper leicht gebeugt, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.
- Der Ball befindet sich in Hüfthöhe auf der Seite der Dribbelhand und wird in beiden Händen gehalten
- Zur Einleitung des Dribblings mit dem linken Bein einen Schritt nach vorne machen und gleichzeitig den Ball mit der rechten Hand (Ball und Fuß setzen gleichzeitig auf) dribbeln. (Diese Gleichzeitigkeit ist wichtig, da ansonsten ein Schrittfehler geahndet wird.)
- Kontrolliert dribbeln, indem das Handgelenk nach unten klappt und der Ellbogen leicht gestreckt wird.
- Dabei sind die Finger der Dribbelhand gespannt und locker gespreizt. Sie dribbeln den Ball seitlich vor dem Körper.
- Durch ein frühes Annehmen des Balles mit der ganzen Hand und Abfedern durch Beugen des Armes, wird die Geschwindigkeit verringert.
- Wichtig: den Ball nicht schlagen, sondern so lange wie möglich mit der Hand den Ball nach unten führen und unten wieder abholen.
- Die Ballkontrolle erfolgt überwiegend durch die Fingerkuppen.
- Der Blick sollte während des Dribblings nach vorne gerichtet sein: Augen weg vom Ball, das „Spielgeschehen“ beobachten.
- Dribbeln im Slalom um die Hütchen herum.
- Dabei soll darauf geachtet werden, dass der Körper des Ballführenden immer zwischen Hütchen und Ball ist (Hütchen links - Ball rechts, Hütchen rechts - Ball links)
- Rechtzeitiger/frühzeitiger dynamischer Wechsel, dabei Knie beugen
- Die freie Hand (in gebeugter Seit-Vorhalte) schützt den Ball vor dem Hütchen / „Gegenspieler“

#### 3. Tempodribbling in Richtung Korb

Das hohe Dribbling kommt vorwiegend beim Tempodribbling zum Einsatz. Es ist ein raumgreifendes Dribbling mit dem Ziel, sich so schnell wie möglich fortzubewegen.

#### 4. Korbwurf oder Korbleger

##### Korbwurf Bewegungsbeschreibung

###### Wurfposition:

Die Füße stehen schulterbreit auseinander und zeigen Richtung Korb. Wer eine leichte Schrittstellung bevorzugt, kann den Fuß auf der Seite der Wurfhand um eine halbe Fußlänge nach vorne setzen.

Die Knie sind gebeugt. Der Oberkörper ist aufrecht und zeigt frontal zum Korb.

Der Ball wird vor dem Körper auf der Wurfhand gehalten. Zwischen Oberarm und Unterarm ist ein Winkel von 90° und der Ellbogen zeigt Richtung Korb. Damit der Ball auf der Hand liegen kann, ist das Handgelenk nach hinten abgeknickt (die Finger zeigen zum Werfer).

Die Finger sind gespreizt. Wenn der Ball aufliegt, bleibt ein kleiner Freiraum bis zum Handteller.

Die zweite Hand dient nur zur Stütze und liegt seitlich am Ball.

→ Füße, Knie und Ellbogen zeigen zum Korb.

→ Der Ellbogen ist genau unter dem Ball.

###### Wurfbewegung:

Der Blick richtet sich zum Korb.

Die Bewegung beginnt aus den Beinen und geht durch den ganzen Körper nach oben Richtung Korb.

Die Knie- und Hüftgelenke werden gestreckt.

Gleichzeitig wird der Ball auf der Wurfhand vor dem Körper nach oben geführt.

An der höchsten Position wird der Ball nach oben Richtung Korb abgeworfen. Das Handgelenk wird nach vorne abgeklappt.

Der Ball soll aus einer hohen Flugkurve in den Korb fallen.

nach dem Wurf:

Die Füße, Knie und Finger zeigen zum Korb. Der Blick ist immer noch zum Korb gerichtet.

Der Wurfarm ist gerade nach oben gestreckt und das Handgelenk nach vorne abgeknickt. (Kobra)

→ Beine strecken – Körper aufrichten – Wurfarm strecken – Handgelenk abknicken

##### Korbleger Bewegungsbeschreibung

Der Korbleger ist eine sehr komplexe, aber elementare Wurfbewegung im Basketball.

Als Korbleger bezeichnet man einen Korbwurf mit einbeinigem Absprung aus dem Lauf/

Dribbling in geringer Entfernung zum Korb.

DRIBBLING MIT RECHTS UND SCHRITT MIT LINKS BZW. DRIBBLING MIT LINKS UND SCHRITT MIT RECHTS

Anschließend wird der Ball mit beiden Händen festgehalten. (→ für Rechtshänder – Linkshänder gegengleich ausführen!)

es folgen zwei Schritte / KONTAKTE mit dem Ball in der Hand → RECHTS – LINKS der erste Schritt auf → RECHTS ist eher flach

und raumgreifend der zweite Schritt auf → LINKS ist kürzer und dient als Stemmschritt und Absprung

Diese Stemm- und Absprungbewegung wird durch das Hochziehen des (rechten) → SCHWUNGBEINES unterstützt.

Der Ball wird in dieser Phase vor dem Körper hoch geführt und die rechte Hand wie beim Positionswurf unter den Ball gebracht. Die linke Hand fungiert als Stütz- und Schutzhand.

Im höchsten Punkt des Sprunges wird der Ball im Korb „abgelegt“ (es wird geworfen).

Am günstigsten wird der Korbleger im 45° - Winkel zum Brett ausgeführt, da der Korb dann ganz leicht über den Zielpunkt „schwarze Ecke“ getroffen werden kann.

##### Allgemeine Bewegungskriterien:

- Basketballtypischen Grundhaltung (gebeugte Knie; leicht vorgeneigter Oberkörper)
- Ball nur von Fingern und den Fingerwurzeln berührt (nicht Handteller!); Finger gespreizt
- Abklappen des Handgelenks und Abwärtsschwingen des Unterarms
- Blick nicht auf den hüfthohen Ball gerichtet.

##### Spezielle Bewegungskriterien

- Passen : - Beide Arme drücke / - Hände hinter den Ball
- Slalom: - Höhe des Balles / - Schutzhand / - Frühzeitiger/rechtzeitiger Wechsel → dabei in die Knie gehen  
- Blick vom Ball nehmen
- Tempodribbling: - Geschwindigkeit mit vorgeneigtem Körper aufnehmen
- Wurf: - Stopp sicher mit beiden Beinen  
- Arm vor den Körper / Ellbogen Richtung Korb  
- Druck nach oben nicht nach vorne  
- Streckung Beine + Wurfarm und Abklappen des Handgelenks („Kobra“)
- Korbleger: - Schwungbein gleich Wurfarm

## Prüfungsanforderung Fußball Grundschule

### Hally Gally

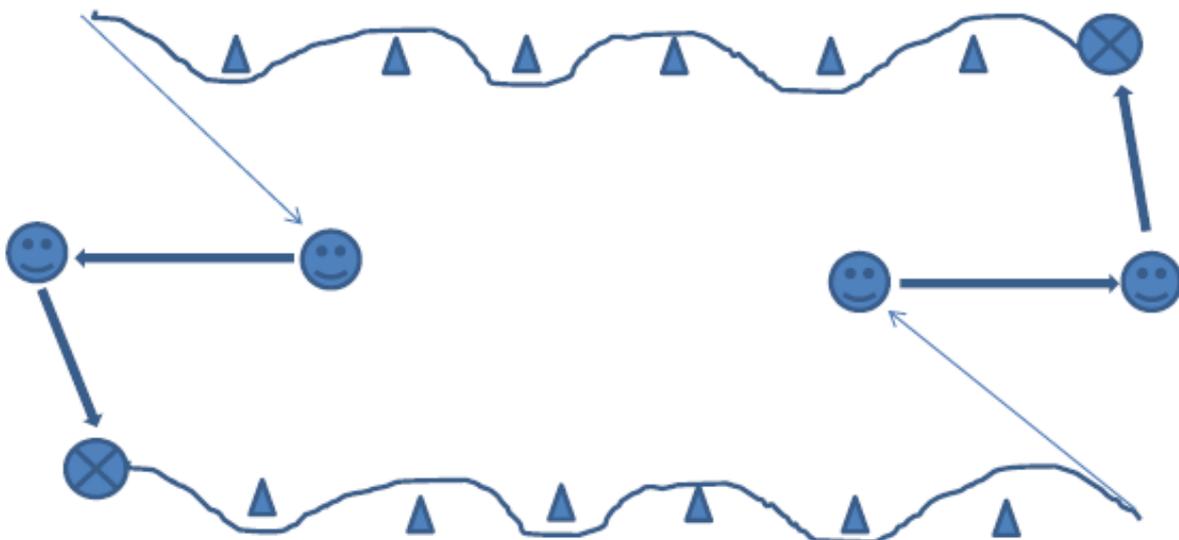
#### Idee:

Hally Gally ist eine komplexe Spielform, die Ballführung, Zuspiel, Ballannahme und einen „sanften“ Torschuss enthält. Letzteres ist nicht als Vorbereitung auf das zielsichere Treffen des Tores gedacht, es geht dabei vielmehr darum, dem Torwart den Ball so zuzuspielen, dass er ihn möglichst angstfrei fangen kann. Gerade dieses vorsichtige, rücksichtsvolle Zuspiel fordert große Disziplin ab.

Durch häufiges Wiederholen und ständige Änderung der Spielposition werden die Kinder optimal auf das Spiel vorbereitet. Orientierungsfähigkeit, Tempowechsel, enges Führen des Balles, Abspielen in Verbindung mit sofortigem Positionswechsel sind sehr spielnahe Elemente des Wettkampfsportes.

#### Organisation und Ablauf:

1. Durchlaufen eine Slalomparcours (Abstand der Markierungen ca. 2 Schritte) einzeln mit Abstand zum Vordermann von der Ecke aus (mit beiden Füßen).
2. Am Ende der Slalomstrecke wird ein in ca. 10 Metern vor dem Tor wartender Mitspieler flach angespielt.
3. Dieser nimmt den Ball an und schießt einen halb hohen „sanften Torschuss“ in die Hände des Torwartes.
4. Der Torschütze nimmt anschließend die Position des Torwartes und der Anspieler die Position des Schützen ein. Der Torwart läuft mit dem Ball zum Start in die Ecke.
5. Die Übungsform wird gleichzeitig auf beiden Hallenlängsseiten durchgeführt.



## Prüfungsanforderung Handball Grundschole

### Demonstration der Grundtechniken

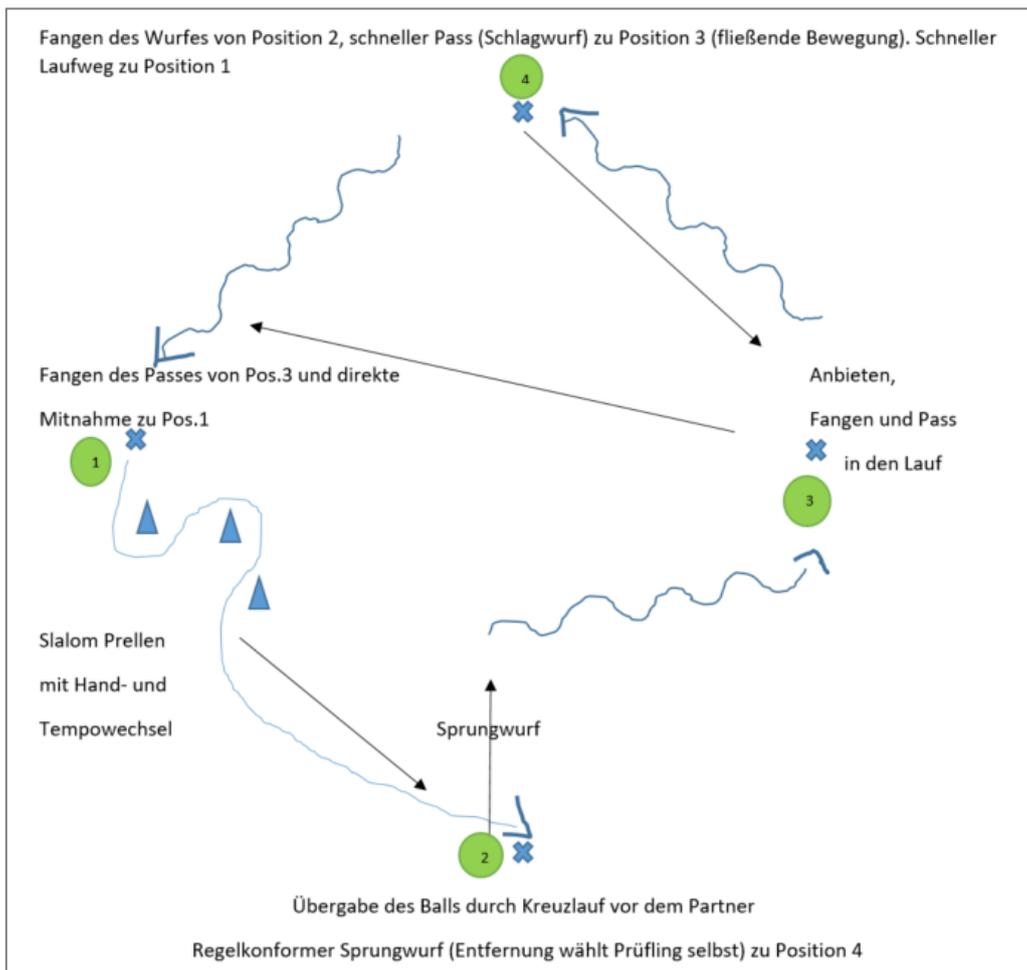
1. Pellen mit Handwechsel, Variation des Lauftempos, Ballübergabe mit Kreuzen
2. Sprungwurf zum Partner
3. Passen (Schlagwurf) und Fangen
4. Passen in den Lauf

### in einer spielspezifischen Komplexübung

Laufweg: 1 – 2 – 3 – 4 – 1 usw.



Ballweg: 1 – 2 – 4 – 3 – 1 usw.



### Kriterien:

1. Sicheres Fangen des Balls mit zwei Händen
2. Zielgenaues Werfen (Schlagwurf) in die Hände des Partners
3. Regelkonformer Sprungwurf
4. Spielbereitschaft während des Ablaufs der Komplexübung
5. Fließende Bewegungen beim Springen/Werfen/Fangen/Laufen

**Technikkriterien Schlagwurf:** Ellbogen schulterhoch, hoher Wurfarm, Hand hinter dem Ball, Ellbogen führt die Wurfbewegung an, Bälle sollen brust- bis sprunghoch dem Partner zugespielt werden.

**Technikkriterien Fangen:** Bälle mit beiden Händen (trichterförmig) fangen, so dass ein Weiterspielen sofort im Anschluss erfolgen kann.

## Sportspiele (MS)

Zu BB, FB und HB siehe Sportspiele (GS)!

Informationen zu VB werden in der Lehrveranstaltung „Sportspiele (MS)“ mitgeteilt.

## Turnen (GS/MS)

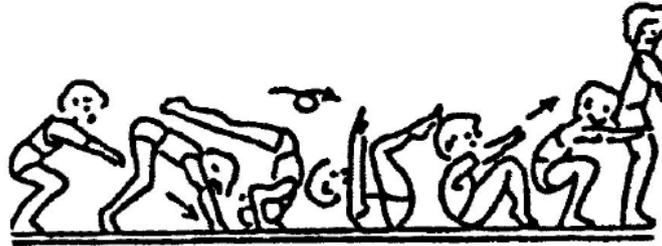
### Bewegungsmerkmale ausgewählter turnerischer Elemente

# Rolle vorwärts

#### Voraussetzungen:

- Körperspannung
- Stützkraft
- Rückschaukel
- Bauchmuskulatur

#### Technikbeschreibung:



1 2 3 4 5

1: Ausgangsstellung: Geschlossene Beine (Beine bleiben während der gesamten Bewegung geschlossen)

2: Gewicht wird auf die Hände verlagert. Das Gesäß wird nach oben gezogen. Energischer Abdruck von beiden Beinen. Stütz der Hände

3: Kopf wird auf die Brust geführt (Leitet die Rundung des Rückens ein). Knie werden gestreckt.

4: Päckchenposition

5: Aufstehen ohne Einsatz der Hände

#### Fehlerbilder

Fehlerbilder	mögliche Ursachen	Korrekturmöglichkeit
<b>schiefe Rolle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopf wird zu Beginn /während der Rollbewegung zur Seite gedreht</li> <li>• Hände werden versetzt auf die Matte aufgesetzt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuch zwischen Kinn und Brust während der Rolle einklemmen</li> <li>• Kopf mitführen</li> <li>• Hände mit Magnesia einreiben: „wer macht den schönsten (= parallelen) Abdruck?“</li> </ul>
<b>Rücken „federt“ mehrfach auf der Matte nach</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gestreckter Rücken beim Rollen</li> <li>• fehlerhafte Ausgangsstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• siehe oben (Tuch, mitführen)</li> <li>• Demonstration: Gesäß muss der höchste Punkt sei</li> </ul>
<b>zu großer Körperwinkel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Bauchmuskulatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungshausaufgabe</li> <li>• Einklemmen eines Gymnastik-/Softballs während der Rolle</li> </ul>
<b>Rolle endet ungewollt im Strecksitz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Bauchmuskulatur</li> <li>• mangelhafte Bewegungsvorstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungshausaufgabe</li> <li>• Demonstration: Füße müssen schnell unter das Gesäß gezogen werden</li> <li>• Aufstehen von Erhöhung, siehe oben</li> </ul>
<b>Aufstehen mit X-Beinen/mit Nachgreifen der Hände</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zu wenig Schwung (Angst vor der Rolle?)</li> <li>• Füße werden nicht schnellkräftig unter das Gesäß gezogen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geländehilfe: Rolle auf erhöhter Fläche, Aufstehen auf tieferer Ebene;</li> <li>• Luftballonpresse;</li> <li>• beim Aufstehen der Partnerin die Hände reichen</li> </ul>

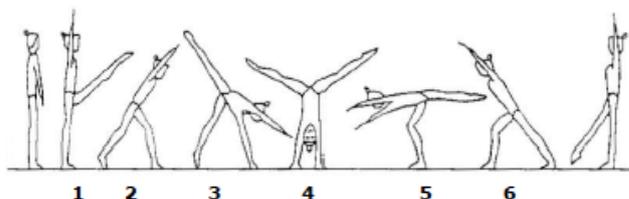
# Rad (Handstützüberschlag seitwärts)

## Voraussetzungen:

- Mittelkörperspannung
- Stützkraft
- Handstandschwingen
- Beweglichkeit (Adduktoren, Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur)

## Technikbeschreibung:

*Hinweis: Das Rad sollte so weit wie möglich geturnt werden.*



1: Arm ein Hochhalte, Anspreizen eines Beines

2: Mit Hilfe eines weiten Ausfallschritts wird der Rumpf abgesenkt. Schwingbein, Körper und Arme bilden eine Linie.

3: 1. Hand wird möglichst weit nach vorne gesetzt und das Schwingbein nach hinten oben beschleunigt. Mit dem Lösen des Schwingbeins erfolgt ein ¼ Drehung.

4: Abdruck vom Standbein und aufsetzen der 2. Hand (Position: Handstand mit gespreizten Beinen). Hüfte befindet sich über der Senkrechten.

5: Absenken des Schwingbeins und kräftiger Abdruck von beiden Händen.

6: Aufrichten in den Ausfallschritt mit Armen in der Hochhalte

## Hilfestellung

Die Hilfestellung steht immer „hinter“ dem Turner (Rad rechts – Hilfestellung rechts, Rad links – Hilfestellung links).

Dreh-Kreuzgriff an der Hüfte

## Fehlerbilder

Fehlerbilder	mögliche Ursachen	Korrekturmöglichkeit
Beine und Hüfte werden nicht über die Senkrechte geführt (zu flach)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlende Beweglichkeit</li> <li>• Fehlender Abdruck vom Standbein</li> <li>• Beschleunigung des Schwingbeins nach oben nicht ausreichend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training der Beweglichkeit (Adduktoren, Oberschenkel)</li> <li>• Mattentreppe</li> <li>• Rad auf Kreis mit Blick nach außen</li> <li>• Rad mit dem Rücken zur Wand</li> </ul>
Beine und Hüfte fallen über die Senkrechte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlende Mittelkörperspannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rad mit Rücken zur Wand</li> <li>• Rad auf Kreisbahn, Blick nach innen</li> </ul>
Turner bricht im Rad ein	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlende Stützkraft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zur Stützkraft</li> </ul>
Turner kommt nicht zum Stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlender Abdruck von den Händen (meist bleibt die 2. Hand am Boden stehen)</li> <li>• Fehlender Abdruck vom Standbein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bild: Stand auf heißen Kohlen; Hände auf heißer Herdplatte</li> <li>• Mattentreppe</li> </ul>
Hüfte wird in der Luft ausgedreht (läuft in Bewegungsrichtung weiter)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlende Mittelkörperspannung</li> <li>• Schwingbein wird unkontrolliert geführt</li> <li>• 2. Hand stützt zu lange am Boden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf das Schwingbein achten</li> <li>• Unterstützung des Rades durch Hilfestellung (Verhinderung eines Gegendrehens)</li> </ul>

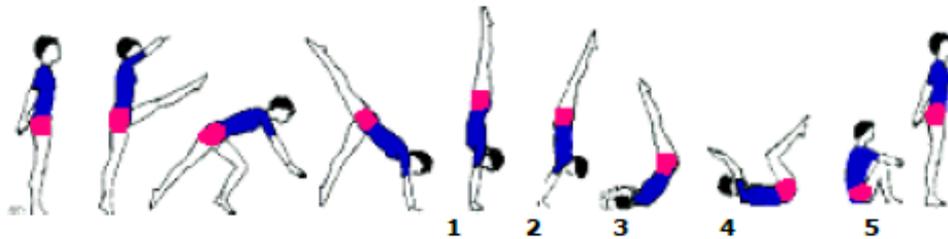
# Handstand abrollen

## Voraussetzungen:

- Mittelkörperspannung
- Stützkraft
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Erfahrungen in Überkopf-Situationen
- Beweglichkeit (Adduktoren, Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur)
- Handstand und Rolle vorwärts

## Technikbeschreibung:

*Achtung: Auf diesem Bild werden die Arme falsch gezogen. Die Arme beginnen in Hochhalte und bleiben hier bis zum Ende des Handstandes.*



1: Siehe Aufschwingen in den Handstand

2: Anfallen lassen des gestreckten Körpers

3: Kopf wird auf die Brust genommen (Einleitung der Rollbewegung). Beine werden noch nicht angehockt.

4: Bein werden angehockt. Einnahme der Päckchenposition.

5: Aufstehen ohne Einsatz der Hände.

## Hilfestellung

Handstand: Klammergriff am Oberschenkel

Abrollen: Griff der Fußgelenke. Begleiten des Ankippen durch Schritte rückwärts (siehe Foto)

## Fehlerbilder

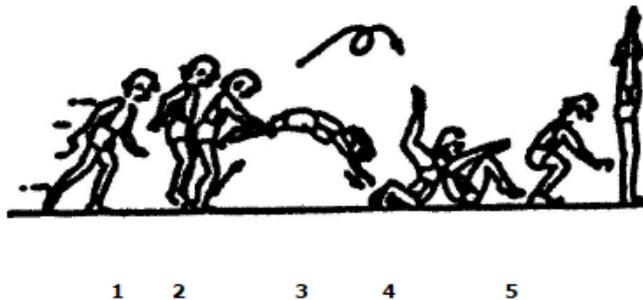
Fehlerbilder	mögliche Ursachen	Korrekturmöglichkeit
Turnerin bricht während der Rolle in sich ein.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlendes Ankippen, dadurch zu viel Belastung auf die Arme</li> <li>• Beine werden zu früh angehockt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ankippen mit Hilfe</li> <li>• Beine so lange wie möglich gestreckt lassen</li> </ul>
Siehe Fehlerbilder Rolle		

# Sprungrolle

## Voraussetzungen:

- Körperspannung
- Stützkraft
- Gestärkte Rücken- und Halsmuskulatur
- Bauchmuskulatur
- Sprungkraft
- Rhythmusgefühl
- Richtiger Absprung

## Technikbeschreibung:



1: Kurzer Anlauf.

2: Flacher Einsprung (einbeinig) zu einem beidbeinigen, prellenden Absprung. Die Arme werden im Absprung nach oben geführt, oder befinden sich im Absprung bereits an den Ohren. Blick ist nach vorne gerichtet.

3: Deutlich erkennbare Flugphase. Leichte Bogenspannung.

4: Arme federn durch Beugung den Sprung ab. Kopf wird auf die Brust genommen. Bein werden gehockt.

5: Päckchenhaltung. Aufstehen ohne Einsatz der Hände.

## Fehlerbilder

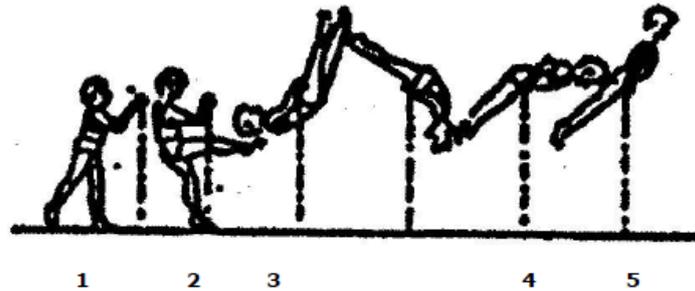
Fehlerbilder	mögliche Ursachen	Korrekturmöglichkeit
Einbeiniger Absprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlende Bewegungsvorstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprungschulung</li> <li>• Einsatz von Bodenmarkierungen</li> <li>• Absprung mitsprechen</li> </ul>
„Landung auf dem Kopf“: Zu wenig Rotation. Eine saubere Rolle ist nicht mehr möglich.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Sprungrolle geht nur in die Weite nicht in die Höhe</li> <li>• Fehlende Körperspannung:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schaumstoffmarkierungen/ Bananenkisten überspringen lassen, damit eine größere Flughöhe erreicht wird.</li> <li>• Aktives Drücken der Ferse.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine klappen nach gleichzeitig mit dem Stütz nach unten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zur Schulung der Körperspannung.</li> </ul>
Rücken „federt“ mehrfach auf der Matte nach.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlende Körperrundung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinn auf die Brust</li> <li>• Wiederholung der Rolle vorwärts</li> </ul>
Die Rolle endet im Sitz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Bauchmuskulatur</li> <li>• mangelhafte Bewegungsvorstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungshausaufgabe</li> <li>• Demonstration: Füße müssen schnell unter das Gesäß gezogen werden</li> <li>• Aufstehen von Erhöhung, siehe oben</li> </ul>

# Aufschwung

## Voraussetzungen:

- Mittelkörperspannung
- Stützkraft
- Hohe Anforderungen an Arm- und Rumpfmuskulatur

## Technikbeschreibung:



1: Der Oberkörper sollte so nahe wie möglich an der Stange sein (Stand beinahe unter der Stange). Arme sind gebeugt.

2: Das Schwingbein führt die Bewegung an. Oberkörper ist immer noch so nahe wie möglich an der Stange und die Arme sind gebeugt.

3: Die Arme bleiben gebeugt. Das Schwingbein wird gestreckt über die Stange geführt (nicht Richtung Decke). Das Standbein wird gestreckt nachgezogen, bis die Beine geschlossen sind (nicht Richtung Decke). Der Oberkörper beginnt sich mit aufzurichten (Einnahme einer Schiffchenposition).

4: Der Oberkörper richtet sich auf. Die Beine werden als Gegengewicht Richtung Boden gedrückt. Die Arme werden gestreckt.

5: Herausdrücken, so dass nur noch die Oberschenkel die Stange berühren und die Arme komplett gestreckt sind.

## Hilfestellung:

Die Hilfestellung steht hinter der Stange (auf der anderen Seite als der Turner). Eine Hand greift am Rücken, die zweite Hand greift am Oberschenkel des Standbeins.

## Fehlerbilder

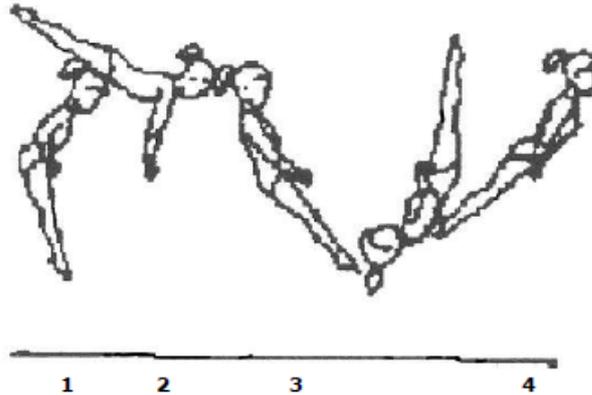
Fehlerbilder	mögliche Ursachen	Korrekturmöglichkeit
Die Arme werden beim Aufschwung gestreckt. Die Hüfte kann nicht mehr zur Stange geführt werden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlende Kraft</li> <li>• Kopf in den Nacken fallen lassen (Fehlende Mittelkörperspannung)</li> <li>• Fehlende Bewegungsvorstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusätzliche Kraftübungen</li> <li>• Tuch zwischen Kinn und Brust einklemmen lassen</li> <li>• Übung mit dem Pezziball</li> </ul>
Die Beine werden in Richtung Decke geschoben und nicht über die Stange gelegt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlende Bewegungsvorstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung mit dem Pezziball</li> <li>• Hilfestellung</li> <li>• Vorstellung: Hinter der Stange befindet sich eine Zielscheibe, die du treffen möchtest.</li> </ul>
Der Oberkörper kann nicht mehr aufgerichtet werden. Der Turner liegt über der Stange.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlende Mittelkörperspannung</li> <li>• Fehlende Kraft</li> <li>• Keine fließende Bewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusatzübungen</li> <li>• Schulung der Bewegungsvorstellung</li> </ul>

# Umschwung

## Voraussetzungen:

- Mittelkörperspannung
- Stützkraft
- Hohe Anforderungen an Arm- und Rumpfmuskulatur

## Technikbeschreibung:



**0:** Ausgangsstellung: Der Turner befindet sich im „hohen“ Stütz am Holm (hoher Stütz: Der Oberkörper ist gerade, die Schultern nach unten gedrückt. Die Stange liegt NICHT in der Hüftbeuge, sondern am Oberschenkel)

**1:** Vorbereitung der Ausholbewegung: Oberkörper und Beine klappen zusammen. Arme werden leicht gebeugt.

**2:** Rückschwung zur Vorbereitung des Umschwungs: Die Beine werden nach hinten oben beschleunigt. Die Arme sind gestreckt. Körper und Beine bilden eine Linie (kein Hohlkreuz).

**3:** Schließen des Arm-Rumpf-Winkels. Körper in Schiffchen-Position. Kopf ist auf der Brust. Oberschenkel berühren die Stange.

**4:** Herausdrücken, so dass nur noch die Oberschenkel die Stange berühren und die Arme komplett gestreckt sind.

## Hilfestellung:

Die Hilfestellung steht hinter der Stange. Die Hand, die näher an der Stange ist, greift unter der Stange durch. Nach dem Rückschwung des Turners, also während des Anlegens der Hüfte greift die Hilfestellung mit der Hand, die näher an der Stange ist, an den Rücken. Die andere Hand unterstützt die Bewegung am Oberschenkel.

## Fehlerbilder

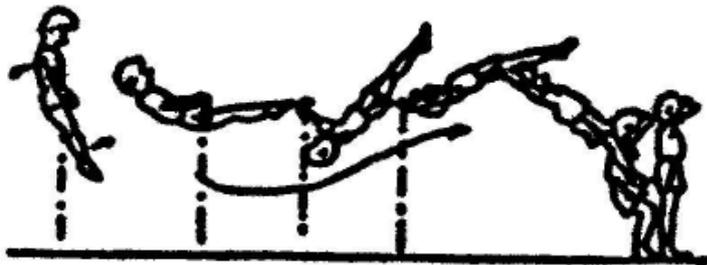
Fehlerbilder	mögliche Ursachen	Korrekturmöglichkeit
Der Umschwung kann nicht zu Ende geturnt werden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu geringer Rückschwung</li> <li>• Fehlende Mittelkörperspannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zur Verbesserung des Rückschwungs</li> <li>• Übungen zur Kräftigung</li> </ul>
Die Hüfte verlässt die Stange während des Umschwungs.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultern werden im Rückschwung zu früh nach hinten geführt</li> <li>• Kopf fällt in den Nacken</li> <li>• Fehlende Mittelkörperspannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zur Verbesserung des Rückschwungs</li> <li>• Tuch zwischen Kinn und Brust einklemmen</li> <li>• Übungen zur Kräftigung</li> <li>• Tuch zwischen die Beine klemmen</li> </ul>
Ein Aufrichten in den Stütz ist nach dem Umschwung nicht mehr möglich.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlende Kraft</li> <li>• Fehlende Mittelkörperspannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zur Kräftigung</li> </ul>

# Felgunterschwung

## Voraussetzungen:

- Mittelkörperspannung
- Stützkraft
- Hohe Anforderungen an Arm- und Rumpfmuskulatur

## Technikbeschreibung:



0                      1                                      2                                      3                                      4

0: Rückschwung

1: Der Körper ist in einer Schiffchenposition. Arm-Rumpf-Winkel ist geschlossen.

2: Hüftstreckung (in Richtung Decke) und öffnen des Arm-Rumpf-Winkels.

3: Komplette Öffnung des Arm-Rumpf-Winkels. Kopf ist zwischen den Armen. Die Hände verlassen die Stange.

4: Landung auf beiden Beinen.

## Hilfestellung:

Die Hilfestellung steht hinter der Stange. Eine Hand greift am Rücken, die zweite Hand am Oberschenkel. Die Bewegung wird bis in den Stand geführt.

## Fehlerbilder

Fehlerbilder	mögliche Ursachen	Korrekturmöglichkeit
Die Hüfte kann nicht an der Stange gehalten werden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopf wird in den Nacken geführt</li> <li>• Fehlende Mittelkörperspannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuch zwischen Brust und Kinn einklemmen</li> <li>• Kräftigungsübungen</li> </ul>
Der Turner plumst nach unten. Keine Felgbewegung ersichtlich.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Arm-Rumpf-Winkel wird zu früh geöffnet.</li> <li>• Fehlende Kraft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsvorstellung (Felghang)</li> <li>• Kräftigungsübungen</li> </ul>
Der Unterschwing wird zu flach geturnt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Felgposition wird zu früh aufgelöst.</li> <li>• Fehlende Kraft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsvorstellung (Unterschwing über Schnur, oder Berühren des Balls)</li> <li>• Kräftigungsübungen</li> </ul>
Nachvornefallen bei der Landung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine werden nach unten geschlagen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felgunterschwung in die Rückenlage auf einen Mattenberg</li> </ul>