



## BA Lehramt Gymnasium Sport als 2. Fach

Mein Studium :: Modulhandbuch

**Impressum**

Fachbereichs Bewegungswissenschaft  
Universität Hamburg Mollerstr. 10  
20148 Hamburg

## Inhalt

Einleitung.....	4
Modul LA-1 Naturwissenschaftliche Grundlagen der Bewegungswissenschaft.....	5
Modul LA-2 Sozialwissenschaftliche Grundlagen der Bewegungswissenschaft.....	9
Modul LA-3 Naturwissenschaftliche Grundlagenenerweiterung.....	13
Modul LA-4 Sozialwissenschaftliche Grundlagenenerweiterung.....	16
Modul LA-5 Grundlagenenerweiterung der Bewegungswissenschaft.....	18
Modul LA-7 Handlungs- und Bewegungsfelder I.....	23
Modul LA-8 Handlungs- und Bewegungsfelder II.....	24
Modul LA-9 Handlungs- und Bewegungsfelder III.....	25
Module LA-7, LA-8 und LA-9 Inhalte belegenden Fachausbildungen.....	26
Beschreibung des Studienverlaufs.....	62
Verzeichnis der Modulverantwortlichen.....	64

## Einleitung

das Kollegium des Fachbereichs Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg begrüßt Sie sehr herzlich. Sie haben sich erfolgreich um einen Studienplatz des Studienganges *Bachelor Bewegungswissenschaft* beworben und beginnen jetzt *Ihr Studium*. Damit Sie sich jederzeit über Ablauf und Inhalt Ihres Studienganges detailliert informieren können, haben wir für Sie dieses *Modulhandbuch* geschrieben, das wir Ihnen heute mit den besten Wünschen für ein ertragreiches Studium und einen erfolgreichen Abschluss überreichen. Als *Modul* wird ein zusammenhängender Komplex mehrerer Lehrveranstaltungen bezeichnet. Sie beginnen ein Modul, indem Sie sich für die erste zugehörige Lehrveranstaltung anmelden. Sie schließen es nach dem erfolgreichen Besuch aller darin enthaltenen Lehrveranstaltungen mit einer Modulabschlussprüfung ab. Auf diese Weise studieren Sie voran bis zum Abschluss aller Module, aus denen Ihr Studiengang zusammengesetzt ist. Die Beschreibung dieses Studienverlaufs finden Sie in der Tabelle auf Seite 62. Wesentlich für Ihr Studium ist jedoch nicht nur der äußere Ablauf. Dieser dient nur dazu, Ihnen das qualifizierende *Curriculum* ihres Faches in einem sinnvollen Aufbau vermitteln zu können. Mit diesem Begriff *Curriculum* (wörtlich: *dem, was immer wiederkehrt*) bezeichnen wir in Übereinstimmung mit den hochschuldidaktischen Fachtermini, was Ihnen im bleibenden Kern, abgesehen von aktuellen Einflüssen, zu ihrer Bildung inhaltlich vermittelt werden soll. In diesem Modulhandbuch legen wir Ihnen genau dar, welches Curriculum wir für Sie vorgesehen haben. Damit erfüllt es eine doppelte Funktion für Sie: Sie können sich jederzeit vorab oder während sie ein Modul bzw. eine Modulveranstaltung studieren, darüber informieren, welche Themen bearbeitet, welche Literatur herangezogen und welche Qualifikationsziele damit angestrebt werden. Außerdem können Sie aber auch überprüfen, ob die Lehrkräfte, bei denen Sie studieren, das im Curriculum als Themen und Ansprüche vorher Bestimmte auch durch die Art ihrer Gestaltung der Lehrveranstaltung erfüllen. Das Curriculum beschreibt also nicht nur einen Anspruch an Sie als Studierende, sondern in gleicher Verbindlichkeit enthält es auch das Versprechen ihrer Hochschullehrerinnen und –lehrer, Ihnen die hier niedergelegten Qualifizierungsmöglichkeiten zu eröffnen. In dieser Doppelfunktion bildet es die wichtigste Grundlage für die Qualitätssicherung des Studiums, die wir als *Evaluation der Lehre* zum Abschluss einer jeden Vorlesungszeit durchführen. Wurde gelehrt, was gelehrt werden sollte? Wurde es so gelehrt, dass es für Sie verständlich, begreifbar und als Erweiterung ihrer fachlichen Bildung integrierbar war? Haben Sie selbst das dargebotene Curriculum so studiert, dass sie die Chance hatten, es für die Erweiterung ihrer Kenntnisse und Fertigkeiten zu nutzen? Diese Fragen zum Ertrag Ihres Studiums können Sie auf der Grundlage des hier vorliegenden Textes immer wieder stellen und beantworten. Auf diese Weise trägt das Modulhandbuch, so ist unsere Erwartung, dazu bei, jene verantwortungsvolle Gemeinschaft der Lehrenden und Lernenden zu entwickeln, die das Leitbild unseres Fachbereichs bildet.

Das Kollegium des Fachbereichs Bewegungswissenschaft

## **Modul LA-1 Naturwissenschaftliche Grundlagen der Bewegungswissenschaft**

**Referenzsemester** 1. und 2. Semester

**Häufigkeit des Angebotes** Einmal jährlich

**Dauer** Zwei Semester

**Qualifikationsziele** - Kenntnis der und reflexiver Umgang mit den Grundlagen der Bewegungs- und Sportmedizin - Kenntnis der und reflexiver Umgang mit den Grundlagen der Bewegungs- und Trainingswissenschaft

**Inhalte** - Wissenschaftliche Grundlagen des Lehrbereichs Bewegungs- und Sportmedizin -Wissenschaftliche Grundlagen des Lehrbereichs Bewegungs- und Trainingswissenschaft

**Lehrformen** - Vorlesung: Grundlagen der Bewegungs- und Sportmedizin - Vorlesung: Grundlagen der Bewegungs- und Trainingswissenschaft –

**Art und Voraussetzungen der Modulprüfung** - Regelmäßige aktive Teilnahme mit Vor- und Nachbereitung an allen für das Modul vorgesehenen Veranstaltungen. Schriftliche Überprüfung (30-60 Minuten in Verbindung mit den Vorlesungen).

**Arbeitsaufwand** - Vorlesung: je 2,0 LP, Modulteilprüfung: je 1 LP, Gesamt 6 LP

### **LA-1 Vorlesung: Sportmedizin**

Entsprechend der o.g. Leitziele sind die Veranstaltungen zu grundlegenden Ansätzen und Theorien im Bereich Sport- und Bewegungsmedizin in einen propädeutischen und einen weiterführenden Baustein aufgeteilt. Im propädeutischen Teil werden die anatomisch-physiologischen Grundlagen dargestellt. Diese sind für ein weitergehendes Verständnis sport- und bewegungsmedizinischer Inhalte unabdingbare Voraussetzung. In einem weiterführenden Teil werden Inhalte besprochen, die einen verantwortlichen, gesund erhaltenden Umgang mit dem Arbeitsfeld "körperliche Aktivität" für gesunde wie auch erkrankte Personengruppen ermöglichen.

Erfolgreich teilgenommen hat, wer regelmäßig teilgenommen und die abschließende Klausur bestanden hat.

#### 1. Propädeutik

Anatomisch-physiologische Grundlagen des Sporttreibens.

In einer interdisziplinären Betrachtungsweise werden die Grundlagen der Anatomie und Physiologie des Menschen dargestellt. Dabei liegt der Schwerpunkt auf den Organsystemen, die in erster Linie bei körperlicher Belastung beteiligt sind (Muskulatur, Skelettsystem, Herz- Kreislaufsystem, Atmung). Das Ziel ist zum einen, ein tieferes Verständnis für die bei einer gesunden Person normalen Lebensvorgänge zu entwickeln und damit die Grundlage des Verständnisses für die Bedeutung von Bewegung und Bewegungsmangel für Gesundheit und Krankheit zu schaffen. Zum anderen wird versucht, einen engen Bezug zur alltäglichen Sportpraxis herzustellen.

#### **Literatur**

De Marées, H. (2003). Sportphysiologie. 9. Aufl., Köln: Sport und Buch Strauß.

Schmidt, R. F., Lang, F. & Thews, G. (2005). Physiologie des Menschen. Berlin, Heidelberg, New York: Springer Verlag.

- Badtke, G. (1999). Lehrbuch der Sportmedizin. Heidelberg, Leipzig: J.A. Barth.
- Hollmann, W. & Hettinger, T. (2000). Sportmedizin – Arbeits- und Trainingsgrundlagen. Stuttgart:
- Schattauer. Rost, R. (2001). Lehrbuch der Sportmedizin. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Weineck, J. (2002). Sportbiologie. 8. Aufl., Balingen: Spitta.
- Wirehead, R. (2000). Sportanatomie und Bewegungslehre. 3. Aufl., Stuttgart: Schattauer. 2.

## 2. Weiterführung

Aufbauend auf den im propädeutischen Teil der Veranstaltung erarbeiteten Inhalten werden - anwendungsorientiert - die Auswirkungen sportlicher Aktivität und Inaktivität sowie Schädigungen durch Unfallereignisse auf die in der Einführungsveranstaltung dargestellten Organe im gesunden wie auch im erkrankten menschlichen Körper diskutiert. Vor dem Hintergrund der immer größeren Zahl von Personen mit chronischen Krankheiten (Übergewicht, Störungen des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels, Asthma und (Haltungsproblemen) sollen die Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit vermittelt werden. Darüber hinaus sind auch einfache therapeutische Maßnahmen bei Sportverletzungen wie auch bei Notfallsituationen (Erste Hilfe) Gegenstand dieser Veranstaltung. Ziel ist es, Voraussetzungen für ein verantwortliches Handeln im Kontext körperlicher Aktivität auch bei Personen mit chronischen Krankheiten zu schaffen.

### Literatur

- Hollmann, W. & Hettinger, T. (2000). Sportmedizin – Arbeits- und Trainingsgrundlagen. Stuttgart: Schattauer.
- Peterson, L. & Renström, P. (2002). Verletzungen im Sport. 3. Aufl., Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Rost, R. (2001). Lehrbuch der Sportmedizin. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Rost, R. (2005). Sport- und Bewegungstherapie bei inneren Krankheiten. 3. Aufl., Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Weineck, J. (2007). Optimales Training. 15. Aufl., Balingen: Spitta.

## LA-1 Vorlesung: Bewegungs- & Trainingswissenschaft

### Ziele und Kompetenzen

Die Veranstaltung gibt eine Einführung in Theorien und Modelle der Bewegungs- und Trainingswissenschaft mit dem Ziel die theoretischen Grundlagen nicht nur zu verstehen, sondern sich damit kritisch auseinanderzusetzen.

Die Studierenden sollen...

- einen Überblick über aktuelle Theorien und Modelle zur Bewegung und zum Training erhalten.
- mit Grundkenntnissen über Anpassungen des menschlichen Organismus auf körperliche Belastung vertraut gemacht werden und Ableitungen für das praktische Handeln beim motorischen Lehren und Lernen sowie für das Training von Kondition und Beweglichkeit treffen können.
- aktuelle Publikationen der Bewegungs- und Trainingswissenschaft kritisch reflektieren

## **Inhalte**

- Einführung in die Bewegungs- und Trainingswissenschaft
- Innen- und Außensicht von Bewegungen und sportliche Technik
- Neurophysiologische Grundlagen der Bewegung
- Sensorische und kognitive Grundlagen der Bewegung
- Modelle der Bewegungskoordination
- Motorisches Lehren und Lernen
- Training und trainingswissenschaftliche Modelle
- Ausdauer und Ausdauertraining
- Kraft und Krafttraining I
- Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining
- Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining;
- Koordination und Koordinationstraining
- Technik und Techniktraining Trainingssteuerung, -planung, -kontrolle und -auswertung.

## **Standardliteratur Bewegungswissenschaft**

- De Mareés, H. (2003). Sportphysiologie. Köln: Sport und Buch Strauß-Edition.
- Göhner, U. (1987). Bewegungsanalyse im Sport. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Göhner, U. (1993). Einführung in die Bewegungslehre des Sports. Teil 1: Die sportlichen Bewegungen. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Mechling, H. & Munzert, J. (Hrsg.), (2003). Handbuch Bewegungswissenschaft - Bewegungslehre. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (1987 und 1998). Bewegungslehre - Sportmotorik. Berlin: Sportverlag.
- Roth, K. & Willimczik, K. (1999). Bewegungswissenschaft. Reinbek: Rowohlt.
- Willimczik, K. & Roth, K. (1991 und 1999). Bewegungslehre - Grundlagen, Methoden, Analysen. Reinbek: Rowohlt Verlag.

## **Trainingswissenschaft**

- Carl, K. (1983). Training und Trainingslehre in Deutschland. Schorndorf: Hofmann.
- De Mareés, H. (2003). Sportphysiologie. Köln: Sport und Buch Strauß-Edition.
- Grosser, M. (1989). Training der konditionellen Fähigkeiten. Schorndorf: Hofmann.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2007). Einführung in die Trainingswissenschaft. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Martin, D., Carl, K. Lehnertz, K. (1991). Handbuch der Trainingslehre. Schorndorf: Hofmann. Schnabel, G., Harre, D., Borde, A. (2003). Trainingswissenschaft. Berlin: Sportverlag.
- Weineck, J. (2004): Optimales Training. Erlangen: Perimed.
- Zintl, F. (1994). Ausdauertraining. München: BLV Verlag.

## **Weiterführende Literatur**

- Birbaumer, N. & Schmidt, R. F. (2006). Biologische Psychologie. Berlin, Heidelberg, New York: Springer-Verlag.



- Bührle, M. (1985). Grundlagen des Maximal- und Schnellkrafttrainings. Schorndorf: Spektrum der Sportwissenschaft.
- Hirtz, P. (1985). Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin: Volk und Wissen Verlag.
- Hollmann, W., Hettinger, T. (1980). Sportmedizin – Arbeits- und Trainingsgrundlagen. Stuttgart: Schorndorf.
- Komi, P.V. (1994). Kraft und Schnelligkeit im Sport. Köln: Deutscher Ärzte Verlag.
- Neumaier, A. (1999). Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining: Grundlagen, Analysen, Methodik. Köln: Sport und Buch Strauss.
- Rauber, A. & Kopsch, F. (1998). Anatomie des Menschen. Lehrbuch und Atlas Band 1: Bewegungsapparat. Stuttgart: Thieme.
- Zimbardo, P. G. (1995). Psychologie. Hoppe-Graff, S., Keller, B. & Engel, I. (Hrsg.). Berlin, Heidelberg, New York: Springer-Verlag.
- Die Literatur wird von der Lehrkraft durch Empfehlungen bestimmter, thematisch relevanter Fachliteratur ergänzt.



## **Modul LA-2 Sozialwissenschaftliche Grundlagen der Bewegungswissenschaft**

**Referenzsemester** 1. und 2. Semester

**Häufigkeit des Angebotes** Einmal jährlich

**Dauer** Zwei Semester

**Qualifikationsziele** - Kenntnis der und reflexiver Umgang mit den theoretischen Grundlagen des Bereichs Kultur, Medien, Gesellschaft

Kenntnis der und reflexiver Umgang mit den theoretischen Grundlage Bewegungs- und Sportpädagogik

**Inhalte** – Wissenschaftliche Grundlagen des Bereichs Kultur, Medien, Gesellschaft, Wissenschaftliche Grundlagen des Bereichs Bewegungs- und Sportpädagogik

**Lehrformen** - Vorlesung: Grundlagen des Lehrbereichs Kultur, Medien, Gesellschaft, Vorlesung: Grundlagen der Bewegungs- und Sportpädagogik

**Art und Voraussetzungen der Modulprüfung** - Regelmäßige aktive Teilnahme mit Vor- und Nachbereitung an allen für das Modul vorgesehenen Veranstaltungen. Schriftliche Überprüfung (30-60 Minuten) oder Kolloquium (in Verbindung mit den Vorlesungen). Die jeweiligen Prüfungsformen werden zu Beginn des Moduls bekanntgegeben.

**Arbeitsaufwand** – Vorlesung: je 2,0 LP, Modulteilprüfung: je 1 LP, Gesamt 6 LP

### **LA-2 Vorlesung: Sportpädagogik**

Im Rahmen dieser Veranstaltung werden elementare Problembereiche der Sportpädagogik einführend dargestellt und reflektiert. U.a. handelt es sich um die Themengebiete:

- Begriffliche Grundlagen
- Pädagogisches Wissen und Können: Was ist pädagogische Expertise und wie erwirbt man sie?
- Konstruktion von Kindheit: Welches Bild von Kindheit wird in alltagstheoretischen Diskursen und pädagogischen Konzepten transportiert? Wie beeinflusst das Bild von Kindheit und Entwicklung das Denken und Handeln von Pädagogen?
- Wissenschaftliches Wissen über Kindheit, Jugend und Entwicklung: Wie unterscheidet sich wissenschaftliches Wissen von alltagstheoretischem Wissen? Welche grundlegenden wissenschaftlichen Befunde zu Kindheit und Entwicklung müssen in pädagogischen Konzepten berücksichtigt werden?
- Die Beziehung zwischen Erziehern und zu Erziehenden, Lehrenden und Lernenden: Stellenwert der Beziehungsqualität, Analyse und Bewältigung von Konflikten.
- Lehren, Lernen und Entwicklungsförderung im Sport: Welche Befunde zu Bildung, Erziehung und Entwicklungsförderung durch und im Sport liegen vor? Was ist guter Sportunterricht, was ist gutes Training?
- Sportpädagogik und Moral: Mit welchen grundlegenden Verpflichtungsaspekten müssen sich Lehrende in Schul- und Vereinssport auseinandersetzen? Wie werden normative Antagonismen professionsethisch gelöst?

## Literatur

Spezifische Literaturangaben zu den Themenbereichen werden in der Veranstaltung gegeben. Als grundlegende Arbeiten bzw. Materialien können empfohlen werden:

- Brettschneider, W.-D. & Kleine, T. (2002). Jugendarbeit in Sportvereinen. Anspruch und Wirklichkeit. Schorndorf: Hofmann
- Brophy, J. (2000). Teaching. Zugriff am 08. Juni 2011 unter [http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user\\_upload/archive/publications/EducationalPracticesSeriesPdf/prac01e.pdf](http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/archive/publications/EducationalPracticesSeriesPdf/prac01e.pdf)
- Deci, E. & Ryan, R. (1993). Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. Zeitschrift für Pädagogik, 39, 223-238.
- Deutscher Olympischer Sportbund & Deutsche Sportjugend (o.J. (2011)). Ehrenkodex Für alle ehrenamtlich und hauptberuflich Tätigen in Sportvereinen und -verbänden. Zugriff am 01.03.2012 unter: [http://turngau-nahetal.de/extern/alleWelt/2012/DOSB\\_Ehrenkodex.pdf](http://turngau-nahetal.de/extern/alleWelt/2012/DOSB_Ehrenkodex.pdf)
- Oser, F. (1998). Ethos – die Vermenschlichung des Erfolges. Zur Psychologie der Berufsmoral von Lehrpersonen. Opladen.
- Funke- Wieneke, J. (2001). Was ist zeitgemäßer Sportunterricht? In: Sportpädagogik 25 (1), 47–52.
- Fuhrer, U. (2005). Lehrbuch Erziehungspsychologie. Bern: Huber.
- Grossmann, K. & Grossmann, K.E. (2004). Bindungen. Das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta. Göttingen: Hogrefe
- Pestalozzi, J.H. (1799). Brief an einen Freund über meinen Aufenthalt in Stans. Zugriff am 30.3.2012 unter: <http://www.heinrich-pestalozzi.de/de/dokumentation/zeit-lebenwerke/level2/level-3/stanser-brief-volltext/>
- Reimann, P. (1998). Novizen und Expertenwissen. In Klix, F. & Spada, H. (Hrsg.). Enzyklopädie der Psychologie C/II/6 Wissen. (S. 335-365).
- Rutschky, K. () (Hrsg.). Schwarze Pädagogik. Quellen zur Naturgeschichte der bürgerlichen Erziehung. Reinbek:

## LA-2 Vorlesung: Kultur, Medien, Gesellschaft

Die Studien dienen dem Erwerb theoretischer Grundlagen, dem Erfassen, Verstehen und kritischen Verarbeiten von grundlegenden Ansätzen und Theorien in den Bereichen Kultur, Medien und Gesellschaft sowie der exemplarischen Auseinandersetzung in ausgewählten Themenfeldern mit den Besonderheiten dieser Fachgebiete. Die Vorlesung führt über sozial-, kultur- und medienwissenschaftliche Konzepte in die Bewegungs-, Spiel-, Sport- und Tanzforschung ein. In den einzelnen Vorlesungen wird der aktuelle Stand der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit den jeweiligen Konzepten skizziert, dessen Aufarbeitung in der bewegungswissenschaftlichen Forschung dargestellt sowie zukünftige Forschungsperspektiven skizziert. Dabei werden zugleich die theoretischen Grundlagen sozial-, kultur- und medienwissenschaftlichen Arbeitens vermittelt.

Erfolgreich teilgenommen hat, wer am Ende der Vorlesung einen Leistungstest in Form einer Klausur oder schriftlichen Arbeit erfolgreich abgeschlossen hat.

1. Einführung in grundlegende Konzepte sozial-, kultur- und medienwissenschaftlichen Arbeitens

Die Studierenden sollen...

Alltagsverständnisse von Begriffen und sozial-, kultur- und medienwissenschaftliche Begriffe unterscheiden lernen.

mit den grundlegenden Begriffen und Fragestellungen sozial-, kultur- und medienwissenschaftlichen Denkens vertraut gemacht werden.

die historische Genese sowie die aktuelle gesellschaftliche Bedeutung von Sport, Spiel, Bewegung und Tanz in den Kontext der jeweiligen Gesellschaften einordnen lernen.

verstehen, dass aktuelle Formen von Sport, Spiel, Bewegung und Tanz historisch gewachsen und kulturell gebunden sind.

### **Literatur**

Baur, N., Korte, H., Löw, M. & Schroer, M. (2008). Handbuch Soziologie (1. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag.

Bette, K-H. (2010). Sportsoziologie. Bielefeld: transcript.

Böhme, H., Matussek, P. & Müller, L. (2007). Orientierung Kulturwissenschaft: Was sie kann, was sie will (3. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt

Hickethier, K. (2003). Einführung in die Medienwissenschaft. Stuttgart: Metzler.

Korte, H. & Schäfers, B. (2008). Einführung in Hauptbegriffe der Soziologie (7., grundlegend bearb. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag.

Weis, K. & Gugutzer, R. (2008). Handbuch Sportsoziologie. (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 166). Schorndorf: Hofmann.

Die einführende Literatur wird thematisch an die einzelnen Vorlesungen gebundene Literatur ergänzt.

## 2. Einführung in die grundlegenden aktuellen sozial-, kultur- und medienwissenschaftlichen Forschungen zu Bewegung, Spiel, Sport und Tanz

Die Studierenden sollen...

mit den aktuellen sport-, spiel-, bewegungs- und tanzwissenschaftlichen Ansätzen aus der Perspektive der Sozial-, Kultur- und Medienwissenschaften vertraut gemacht werden.

die für eine reflektierte und wissenschaftlich begründete Auseinandersetzung mit Bewegung, Sport, Spiel und Tanz zentralen Konzepte kennen und anwenden lernen.

Gemeinsamkeiten und Unterschiede von sozial-, kultur- und medienwissenschaftlichen und bewegungswissenschaftlichen Ansätzen erkennen.

### **Literatur**

Bette, K-H. (2010). Sportsoziologie. Bielefeld: transcript.

Klein, G. (Hrsg.). (2004). Bewegung: Sozial- und kulturwissenschaftliche Konzepte. Bielefeld: transcript.

Marschik, M., Müllner, R., Penz, O. & Spitaler, G. (Hrsg.). (2009). Sport studies. Wien: Facultas.wuv.

Weis, K. & Gugutzer, R. (2008). Handbuch Sportsoziologie. (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 166). Schorndorf: Hofmann.

Die einführende Literatur wird von der Lehrkraft durch Empfehlungen bestimmter, thematisch für die Arbeit der Studierenden besonders geeigneter Fachliteratur ergänzt.

### 3. Perspektiven auf aktuelle und zukünftige sozial-, kultur- und medienwissenschaftliche Forschung auf Bewegung, Spiel, Sport und Tanz

Die Studierenden sollen...

Leerstellen und Perspektiven aktueller Forschungsfelder kennen lernen.

Kritische Positionen zu gegenwärtigen Forschungen kennen lernen.

Die Struktur und Logik des wissenschaftlichen Diskurses sozial-, kultur- und medienwissenschaftlichen und bewegungswissenschaftlichen Ansätzen erkennen.

#### **Literatur**

Meidl, C. N. (2009). Wissenschaftstheorien für SozialforscherInnen. Wien: Böhlau.

## Modul LA-3 Naturwissenschaftliche Grundlagenenerweiterung

**Referenzsemester** 1. und 2. Semester

**Häufigkeit des Angebotes** Einmal jährlich

**Dauer** Zwei Semester

**Qualifikationsziele** - Kenntnis der und reflexiver Umgang mit den Grundlagen der Bewegungs- und Sportmedizin - Kenntnis der und reflexiver Umgang mit den Grundlagen der Bewegungs- und Trainingslehre

**Inhalte** - Wissenschaftliche Grundlagen des Lehrbereichs Bewegungs- und Sportmedizin, Wissenschaftliche Grundlagen des Lehrbereichs Bewegungs- und Trainingslehre

**Lehrformen** – Seminar: Bewegungs- und Sportmedizin, Seminar: Bewegungs- und Trainingslehre

**Art und Voraussetzungen der Modulprüfung** - Regelmäßige aktive Teilnahme mit Vor- und Nachbereitung an allen für das Modul vorgesehenen Veranstaltungen. Nachweis über erbrachte Studienleistungen in den Seminaren. Es findet eine modulübergreifende Prüfung für die Module LA-3, LA-4 und LA-5 im Modul LA-5 statt.

**Arbeitsaufwand** – Seminar: je 3,0 LP, Gesamt 6 LP

### LA-3 Seminar: Sportmedizin

Das Seminar stellt die Auswirkungen sportlicher Bewegung und Training auf den gesunden menschlichen Organismus dar. Die gewonnenen Erkenntnisse dienen einem tiefergreifenden Verständnis sportmedizinischer sowie sportphysiologischer Prozesse und Abläufe im menschlichen Körper. Die Vermittlung der dazu notwendigen sport- und bewegungsmedizinischen Inhalte erfolgt interdisziplinär, die strukturelle Gliederung bedient sich der Darstellung aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Dabei werden sowohl die verschiedenen motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Ausdauer, Kraft), unterschiedliche Leistungsniveaus (Leistungssportler, Freizeitsportler), verschiedene Altersgruppen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Alterssportler) sowie unterschiedliche Umgebungsbedingungen (Höhe/Tiefe, Hitze/Kälte) diskutiert. Außerdem werden spezifische Themen aus dem Bereich der Sportphysiologie und -medizin wie z.B. Doping/Übertraining sowie Sporternährung vorgestellt. Diese Kenntnisvermittlung aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln schafft Voraussetzungen zum tiefergehenden Verständnis und zu einem verantwortlichen Handeln im Kontext körperlicher Aktivität. Regelmäßige Teilnahme und erfolgreiches Bestehen einer Abschlussklausur sind Voraussetzungen für die erfolgreiche Teilnahme.

#### Literatur

- Clasing, D. (1992): Doping – verbotene Arzneimittel im Sport. Stuttgart: Gustav Fischer Verlag.  
 De Marées, H. (2003): Sportphysiologie. 9. Aufl., Köln: Sport und Buch Strauß.  
 Dickhuth, H.-H. (2007): Sportmedizin für Ärzte. Köln: Deutscher Ärzteverlag.  
 Hebestreit, H. (2002): Kinder- und Jugendsportmedizin. Stuttgart: Thieme Verlag.  
 Hollmann, W. & Hettinger, T. (2000): Sportmedizin – Arbeits- und Trainingsgrundlagen. Stuttgart: Schattauer.  
 Klimt, F. (1992): Sportmedizin im Kindes und Jugendalter. Georg Thieme Verlag.

- Rost, R. (2001): Lehrbuch der Sportmedizin. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag. Stegemann, J. (1991): Leistungsphysiologie. Stuttgart: Thieme Verlag.
- Weineck, J. (2007): Optimales Training. 15. Aufl., Balingen: Spitta.
- Weineck, J. (2002): Sportbiologie. 8. Aufl., Balingen: Spitta.

## **LA-3 Seminar: Bewegungs- & Trainingswissenschaft**

### **Ziele und Kompetenzen**

Die Studierenden sollen...

- Fachkenntnisse zu aktuellen Theorien und Modelle von Bewegung und Training anhand angeleiteter wissenschaftlicher Bearbeitung ausgewählter Themenkomplexe aus Biomechanik, Sportmotorik und Trainingswissenschaft erwerben.
- Theorien und Modelle der Bewegung und deren Konsequenzen für den motorischen Lernprozess und das Techniktraining verstehen und ableiten können.
- die Wechselwirkung von Belastung und Anpassung des menschlichen Organismus sowie die Planung und Steuerung von Training kritisch reflektieren.
- mit Grundkenntnissen über Anpassungen des menschlichen Organismus auf körperliche Belastung vertraut gemacht werden und Ableitungen für das praktische Handeln beim motorischen Lehren und Lernen sowie für das Training von Kondition und Beweglichkeit treffen können.
- den Trainingsprozess als Mittel zur Leistungsentwicklung verstehen und reflektieren können.
- aktuelle Publikationen der Bewegungs- und Trainingswissenschaft kritisch reflektieren können.

### **Inhalte**

- Einführung in die Bewegungs- und Trainingswissenschaft
- Physiologische Grundlagen von Bewegungen
- Sensorische und kognitive Grundlagen von Bewegungen
- Aufgabenanalyse und Strukturieren von Bewegung
- Aktuelle Modelle der Bewegungskoordination
- Motorisches Lernen
- Motorische Fertigkeiten, Lehrverfahren und motorischer Lernprozess
- Entwicklung der Trainingswissenschaft sowie basale Modelle von Leistung und Training
- Ausdauertraining, Methodologie und Steuerung
- Krafttraining, Methodologie und Steuerung
- Beweglichkeitstraining, Methodologie und Steuerung
- Schnelligkeits- und Koordinationstraining, Methodologie und Steuerung
- Technik und Techniktraining
- Modelle zur Trainingsplanung und –steuerung



### **Standardliteratur Bewegungswissenschaft**

- De Mareés, H. (2003). Sportphysiologie. Köln: Sport und Buch Strauß-Edition.
- Göhner, U. (1987). Bewegungsanalyse im Sport. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Göhner, U. (1993). Einführung in die Bewegungslehre des Sports. Teil 1: Die sportlichen Bewegungen. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Mechling, H. & Munzert, J. (Hrsg.), (2003). Handbuch Bewegungswissenschaft - Bewegungslehre. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (1987 und 1998). Bewegungslehre - Sportmotorik. Berlin: Sportverlag. Roth, K. & Willimczik, K. (1999). Bewegungswissenschaft. Reinbek: Rowohlt.
- Willimczik, K. & Roth, K. (1991 und 1999). Bewegungslehre - Grundlagen, Methoden, Analysen. Reinbek: Rowohlt Verlag.

### **Trainingswissenschaft**

- Carl, K. (1983). Training und Trainingslehre in Deutschland. Schorndorf: Hofmann.
- De Mareés, H. (2003). Sportphysiologie. Köln: Sport und Buch Strauß-Edition.
- Grosser, M. (1989). Training der konditionellen Fähigkeiten. Schorndorf: Hofmann.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2007). Einführung in die Trainingswissenschaft. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Martin, D., Carl, K. Lehnertz, K. (1991). Handbuch der Trainingslehre. Schorndorf: Hofmann. Schnabel, G., Harre, D., Borde, A. (2003). Trainingswissenschaft. Berlin: Sportverlag.
- Weineck, J. (2004): Optimales Training. Erlangen: Perimed. Zintl, F. (1994). Ausdauertraining. München: BLV Verlag.

### **Weiterführende Literatur**

- Birbaumer, N. & Schmidt, R. F. (2006). Biologische Psychologie. Berlin, Heidelberg, New York: Springer-Verlag.
- Bührle, M. (1985). Grundlagen des Maximal- und Schnellkrafttrainings. Schorndorf: Spektrum der Sportwissenschaft.
- Hirtz, P. (1985). Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin: Volk und Wissen Verlag.
- Hollmann, W., Hettinger, T. (1980). Sportmedizin – Arbeits- und Trainingsgrundlagen. Stuttgart: Schorndorf.
- Komi, P.V. (1994). Kraft und Schnelligkeit im Sport. Köln: Deutscher Ärzte Verlag.
- Neumaier, A. (1999). Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining: Grundlagen, Analysen, Methodik. Köln: Sport und Buch Strauss.
- Rauber, A. & Kopsch, F. (1998). Anatomie des Menschen. Lehrbuch und Atlas Band 1: Bewegungsapparat. Stuttgart: Thieme.
- Zimbardo, P. G. (1995). Psychologie. Hoppe-Graff, S., Keller, B. & Engel, I. (Hrsg.). Berlin, Heidelberg, New York: Springer-Verlag.



## **Modul LA-4 Sozialwissenschaftliche Grundlagenweiterung**

**Referenzsemester** 3. und 4. Semester

**Häufigkeit des Angebotes** Einmal jährlich

**Dauer** Zwei Semester

**Qualifikationsziele** – Kenntnis der und reflexiver Umgang mit den theoretischen Grundlagen des Bereichs Kultur, Medien, Gesellschaft sowie des Bereichs Bewegungs- und Sportpädagogik. - Erfassen, Verstehen und kritisches Verarbeiten grundlegender kultur-, sozial- und medienwissenschaftlicher sowie bewegungs- und sportpädagogischer Ansätze und Theorien. - Kenntnis der Techniken und Verfahren kultur-, sozial- und medienwissenschaftlichen sowie bewegungs- und sportpädagogischen Arbeitens. - Einüben in die Logik kultur-, sozial- und medienwissenschaftlichen sowie bewegungs- und sportpädagogischen Argumentierens. - Kenntnis und Abgrenzung verschiedener kultur-, sozial- und medienwissenschaftlicher sowie bewegungs- und sportpädagogischer theoretischer Zugänge.

**Inhalte** - theoretische Ansätze und empirische Befunde der kultur-, sozial- und medienwissenschaftlichen sowie bewegungs- und sportpädagogischer Forschung - Grundlegende Konzepte kultur-, sozial- und medienwissenschaftlicher sowie bewegungs- und sportpädagogischer Forschung

**Lehrformen** – Seminar: Kultur, Medien Gesellschaft, Seminar: Bewegungs- und Sportpädagogik

**Art und Voraussetzungen der Modulprüfung** - Regelmäßige aktive Teilnahme mit Vor- und Nachbereitung an allen für das Modul vorgesehenen Veranstaltungen. Nachweis über erbrachte Studienleistungen in den Seminaren. Es findet eine modulübergreifende Prüfung für die Module LA-3, LA-4 und LA-5 im Modul LA-5 statt.

**Arbeitsaufwand** – Seminar: je 3,0 LP, Gesamt 6 LP

### **LA-4 Seminar: Kultur, Medien, Gesellschaft**

Die Studien dienen der vertieften Erarbeitung kultur-, sozial- und medienwissenschaftlicher Theorien, Ansätzen und/oder Methoden. Bezogen auf Fragestellungen im Bereich Bewegung, Spiel, Sport und Tanz werden verschiedene theoretische und/ oder methodische Zugänge erarbeitet, diskutiert und kritisch reflektiert.

Erfolgreich teilgenommen hat, wer die zu Beginn der Lehrveranstaltung von der Lehrkraft bekannt gegebenen Leistungsanforderungen erfolgreich absolviert hat. Dazu zählen mündliche (Referat) und / oder schriftlichen Leistungen (z.B. Protokoll, Anfertigung von Exzerpt, Exposé, Hausarbeit).

Die Studierenden sollen...

verschiedene sozial-, kultur- und medienwissenschaftliche theoretische und methodische Zugänge vertieft kennen- und in ihrer Reichweite einschätzen lernen.

theoretische und methodische Perspektiven auf empirische Gegenstände im Bereich Bewegung, Spiel, Sport und Tanz bezogen anwenden, diskutieren und kritisch reflektieren lernen.

## Literatur

- Baur, N., Korte, H., Löw, M. & Schroer, M. (2008). Handbuch Soziologie (1. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag.
- Bette, K-H. (2010). Sportsoziologie. Bielefeld: transcript.
- Böhme, H., Matussek, P. & Müller, L. (2007). Orientierung Kulturwissenschaft: Was sie kann, was sie will (3. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Hickethier, K. (2003). Einführung in die Medienwissenschaft. Stuttgart: Metzler.
- Klein, G. (Hrsg.). (2004). Bewegung: Sozial- und kulturwissenschaftliche Konzepte. Bielefeld: transcript.
- Korte, H. & Schäfers, B. (2008). Einführung in Hauptbegriffe der Soziologie (7., grundlegend überarb. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag.
- Marschik, M., Müllner, R., Penz, O. & Spitaler, G. (Hrsg.). (2009). Sport studies. Wien: Facultas.wuv.
- Weis, K. & Gugutzer, R. (2008). Handbuch Sportsoziologie. (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 166). Schorndorf: Hofmann.
- Die einführende Literatur wird von der Lehrkraft durch Empfehlungen bestimmter, thematisch relevanter Fachliteratur ergänzt.

## LA-4 Seminar: Sportpädagogik

Das Seminar vertieft den Stoff der Vorlesung in ausgewählten Aspekten; es ist insgesamt auf problem- und fallorientierte Erprobung und Reflexion von Wissensbeständen angelegt, die in der Vorlesung einführend bearbeitet werden. Die Themenliste der Vorlesung ist also auch hier einschlägig.

## Literatur

Themenspezifische Literaturlisten stehen in Educommsy, der elektronischen Lehrplattform der Fakultät, entsprechend zum Lehrangebot zur Verfügung.

## Modul LA-5 Grundlagenerweiterung der Bewegungswissenschaft

**Referenzsemester** 3. und 4. Semester

**Häufigkeit des Angebotes** Einmal jährlich

**Dauer** Ein oder zwei Semester

**Qualifikationsziele** - vertiefte Kenntnis ausgewählter Themenfelder, Vertiefte Kenntnisse und reflexiver Umgang mit theoretischen Ansätzen

**Inhalte** - Ausgewählte, aktuelle theoretische Aspekte aus dem Bereich Kultur, Medien, Gesellschaft, dem Bereich Bewegungs- und Sportpädagogik, dem Bereich Bewegungs- und Sportmedizin sowie dem Bereich Bewegungs- und Trainingslehre

**Lehrformen** -Wahl zweier Seminare aus dem Wahlangebot des Fachbereichs Bewegungswissenschaft

**Art und Voraussetzungen Modulprüfung** - Regelmäßige aktive Teilnahme mit Vor- und Nachbereitung an allen für das Modul vorgesehenen Veranstaltungen. Nachweis über erbrachte Studienleistungen in den Seminaren.

Es findet eine modulübergreifende Prüfung für die Module LA-3, LA-4 und LA-5 in Form einer Hausarbeit, eines Portfolios, einer Posterpräsentation oder eines Kolloquiums statt. Die jeweiligen Prüfungsformen werden zu Beginn des Moduls bekanntgegeben. Die Modulprüfung wird nicht benotet.

**Arbeitsaufwand** – Seminar: je 3,0 LP, Gesamt 6 LP, Modulübergreifende Prüfung (LA-3, LA-4, LA5): 2,0 LP

### LA-5 Seminar: Kultur, Medien, Gesellschaft

Die Studien dienen der Vertiefung theoretischer Grundlagen, dem Erfassen und Verstehen, dem kritischen Verarbeiten von grundlegenden Ansätzen und Theorien in den Bereichen Kultur, Medien und Gesellschaft sowie der exemplarischen Auseinandersetzung mit den Besonderheiten dieser Fachgebiete anhand ausgewählter Themenfelder. Im Seminar werden zwei bis drei der in der Vorlesung vorgestellten grundlegenden sozial-, kultur- und medienwissenschaftlichen Konzepte (wie bspw. Körper, Nation, Geschlecht) vertiefend bearbeitet und bezogen auf Fragestellungen im Bereich Bewegung, Spiel, Sport und Tanz diskutiert. Die jeweiligen Konzepte werden historisiert und aktuelle Forschungen vorgestellt. Weiterhin werden die Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Konzepten betrachtet. Erfolgreich teilgenommen hat, wer die zu Beginn der Lehrveranstaltung von der Lehrkraft bekannt gegebenen Leistungsanforderungen erfolgreich absolviert hat. Dazu zählen die im Laufe der Lehrveranstaltung zu erbringenden mündlichen (Referat) und / oder schriftlichen Leistungen (z.B. Protokoll, Anfertigung von Exzerpten, Exposé).

Die Studierenden sollen...

- verschiedene sozial-, kultur- und medienwissenschaftliche theoretische Zugänge zu grundlegenden Konzepten kennenlernen.
- die historische Genese und Veränderbarkeit gegenwärtiger Konzepte verstehen.
- die Konzepte bezogen auf ausgewählte Bereiche von Bewegung, Spiel, Sport und Tanz diskutieren.
- verschiedene theoretische Zugänge einordnen und kritisch reflektieren.

## Literatur

- Baur, N., Korte, H., Löw, M. & Schroer, M. (2008). Handbuch Soziologie (1. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag.
- Böhme, H., Matussek, P. & Müller, L. (2007). Orientierung Kulturwissenschaft: Was sie kann, was sie will (3. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Hickethier, K. (2003). Einführung in die Medienwissenschaft. Stuttgart: Metzler.
- Korte, H. & Schäfers, B. (2008). Einführung in Hauptbegriffe der Soziologie (7., grundlegend überarb. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag.
- Die einführende Literatur wird von der Lehrkraft durch Empfehlungen bestimmter, thematisch relevanter Fachliteratur ergänzt.

## LA-5 Seminar: Bewegungs- und Sportpädagogik

Das Seminar vermittelt forschungstheoretische, -methodische und -praktische Grundlagen für eine qualitative empirische Untersuchung von erziehlich relevanten Ereignissen, Entwicklungen und Ergebnissen im Feld des Sichbewegens und Sporttreibens.

Die Studierenden sollen

- durch den Nach- und teilweise auch den Mitvollzug von Forschungspraxis lernen, dass sie selbst durch ihre spezifische Bewegungs- und Sportbiographie mit einem lebensweltlich vermittelten Vorurteil über die Erziehlichkeit des Sichbewegens und Sporttreibens ausgestattet sind,
- dass es aus wissenschaftlichen Gründen nötig ist, dieses Vorurteil einzuklammern, weil es ihnen im Wege steht, wenn es darum geht, die Erziehlichkeit des Sichbewegens und Sporttreibens in der ganzen Breite in den Blick zu bekommen,
- dass Forschungsmethoden Vorkehrungen dagegen sein sollen, lediglich die mitgebrachten Vorurteile zu bestätigen und zu vertiefen,
- dass Erziehung es mit einem vorausliegenden Phänomen zu tun hat, das darin besteht, dass Menschen sich wandeln können, wenn sie das wollen,
- dass eine erziehungswissenschaftlich relevante, empirische Untersuchung des Sichbewegens und Sporttreibens darauf gerichtet ist, dieses Sich wandeln in diesem Feld methodisch sichtbar zu machen,
- dass dies immer das Sich Wandeln eines je ganz besonderen Menschen ist, der seine eigenen Erfahrungen in dem von ihm wahrgenommenen und gedeuteten lebensweltlichen Zusammenhang macht, es also in einem ersten Forschungsschritt darum gehen muss, Einzelfälle zu untersuchen und diese genau, qualitativ auszuleuchten dass diese Einzelfälle immer im Kontext ihres Milieus stehen, welches zugleich in seiner Qualität mit sichtbar gemacht werden muss.

Diese grundsätzlichen Vermittlungsabsichten werden verfolgt im Kontext eines jeweils aktuellen Forschungsprojektes der Abteilung Bewegungs- und Sportpädagogik, das das spezielle Thema des Seminars bildet.

In diesem Zusammenhang sollen die Studierenden praktisch lernen,

- formale Standards wissenschaftlichen Arbeitens, wie sie im ABK Bereich bereits grundlegend vermittelt wurden, untersuchungsspezifisch anzupassen und anzuwenden,

- den Weg vom ersten Erkenntnisabsichten bis zur Formulierung der untersuchbaren Fragen nachzuvollziehen,
- die in dem Forschungsprojekt angewandte Methodik auch in ausgewählten Aspekten selbst zu handhaben,
- die erreichten Ergebnisse zu dokumentieren und die Ergebnisse methodenkritisch einzuschätzen.

Erfolgreich teilnehmen kann, wer die zu Beginn der Veranstaltung bekannt gegebenen Kriterien bezüglich der Anwesenheit, der Mitarbeit und eines Seminarbeitrages erfüllt.

### **Literatur**

Themenspezifische Literaturlisten stehen in Educommsy, der elektronischen Lehrplattform der Fakultät, entsprechend zum Lehrangebot zur Verfügung.

## **LA-5 Seminar: Bewegungs- und Sportmedizin**

Das Seminar stellt die Auswirkungen sportlicher Bewegung und Training auf den gesunden wie auch insbesondere auf den erkrankten menschlichen Organismus dar. Die gewonnenen Erkenntnisse dienen dem tieferen Verständnis von Bewegung und Bewegungstherapie im Kontext krankhafter Zustände und führen zu einer Optimierung von Prävention, Rehabilitation und Therapie. Inhaltlich werden sowohl Themen aus dem Bereich der orthopädisch traumatologischen (Muskel- und Sehnenverletzungen, Knochenverletzungen, Gelenkverletzungen u.a.) wie auch der internistischen Krankheitsbilder (Adipositas, Asthma, Diabetes mellitus, Hypertonie, Herz-Kreislauferkrankungen u.a.) interdisziplinär beleuchtet. Außerdem werden spezifische Themen aus dem Bereich der Bewegungs- und Sportmedizin wie z.B. Krebserkrankungen / Immunsystem, Arthrose u.a. vorgestellt. Die vermittelten Inhalte sollen im anwendungsorientierten Kontext ein verantwortliches Bewegungshandeln unter gesundheitlichen wie pathologischen Gesichtspunkten ermöglichen.

Regelmäßige Teilnahme und erfolgreiches Bestehen einer Abschlussklausur sind Voraussetzungen für die erfolgreiche Teilnahme.

### **Literatur**

Dickhuth, H.-H. (2007): Sportmedizin für Ärzte. Köln: Deutscher Ärzteverlag.

Halle, M. (2008): Sporttherapie in der Medizin. Stuttgart: Schattauer Verlag.

Hebestreit, H. (2002): Kinder- und Jugendsportmedizin. Stuttgart: Thieme Verlag.

Hollmann, W. & Hettinger, T. (2000): Sportmedizin – Arbeits- und Trainingsgrundlagen. Stuttgart: Schattauer.

Rost, R. (2001): Lehrbuch der Sportmedizin. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.

Rost, R. (2005): Sport- und Bewegungstherapie bei inneren Krankheiten. 3. Aufl., Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.

## **LA-5 Seminar: Bewegungs- & Trainingswissenschaft**

### **Ziele und Kompetenzen**

Die Studierenden erwerben Fachkenntnisse zu aktuellen Theorien und Modelle von Bewegung und Training anhand angeleiteter wissenschaftlicher Bearbeitung ausgewählter Themenkomplexe aus Biomechanik, Sportmotorik und Trainingswissenschaft, beschreiben Theorien und Modelle der Bewegung und deren

Konsequenzen für den motorischen Lernprozess und das Techniktraining, verstehen die Wechselwirkung von Belastung und Anpassung des menschlichen Organismus sowie die Planung und Steuerung von Training, begreifen den Trainingsprozess als Mittel zur Leistungsentwicklung, sind in der Lage aktuelle Publikationen der Bewegungs- und Trainingswissenschaft kritisch zu reflektieren.

## **Inhalte**

- Einführung in die Bewegungs- und Trainingswissenschaft
- Physiologische Grundlagen von Bewegungen
- Sensorische und kognitive Grundlagen von Bewegungen
- Aufgabenanalyse und Strukturieren von Bewegung
- Aktuelle Modelle der Bewegungskoordination
- Motorisches Lernen
- Motorische Fertigkeiten, Lehrverfahren und motorischer Lernprozess
- Entwicklung der Trainingswissenschaft sowie basale Modelle von Leistung und Training
- Ausdauertraining, Methodologie und Steuerung
- Krafttraining, Methodologie und Steuerung
- Beweglichkeitstraining, Methodologie und Steuerung
- Schnelligkeits- und Koordinationstraining, Methodologie und Steuerung
- Technik und Techniktraining
- Modelle zur Trainingsplanung und –steuerung

## **Standardliteratur Bewegungswissenschaft**

- De Mareés, H. (2003). Sportphysiologie. Köln: Sport und Buch Strauß-Edition.
- Göhner, U. (1987). Bewegungsanalyse im Sport. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Göhner, U. (1993). Einführung in die Bewegungslehre des Sports. Teil 1: Die sportlichen Bewegungen. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Mechling, H. & Munzert, J. (Hrsg.), (2003). Handbuch Bewegungswissenschaft - Bewegungslehre. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (1987 und 1998). Bewegungslehre - Sportmotorik. Berlin: Sportverlag.
- Roth, K. & Willimczik, K. (1999). Bewegungswissenschaft. Reinbek: Rowohlt.
- Willimczik, K. & Roth, K. (1991 und 1999). Bewegungslehre - Grundlagen, Methoden, Analysen. Reinbek: Rowohlt Verlag.

## **Trainingswissenschaft**

- Carl, K. (1983). Training und Trainingslehre in Deutschland. Schorndorf: Hofmann.
- De Mareés, H. (2003). Sportphysiologie. Köln: Sport und Buch Strauß-Edition.
- Grosser, M. (1989). Training der konditionellen Fähigkeiten. Schorndorf: Hofmann.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2007). Einführung in die Trainingswissenschaft. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. (1991). Handbuch der Trainingslehre. Schorndorf: Hofmann.
- Schnabel, G., Harre, D., Borde, A. (2003). Trainingswissenschaft. Berlin: Sportverlag.

Weineck, J. (2004): Optimales Training. Erlangen: Perimed. Zintl, F. (1994). Ausdauertraining. München: BLV Verlag.

### **Weiterführende Literatur**

Birbaumer, N. & Schmidt, R. F. (2006). Biologische Psychologie. Berlin, Heidelberg, New York: Springer-Verlag.

Bührle, M. (1985). Grundlagen des Maximal- und Schnellkrafttrainings. Schorndorf: Spektrum der Sportwissenschaft.

Hirtz, P. (1985). Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin: Volk und Wissen Verlag.

Hollmann, W., Hettinger, T. (1980). Sportmedizin – Arbeits- und Trainingsgrundlagen. Stuttgart: Schorndorf.

Komi, P.V. (1994). Kraft und Schnelligkeit im Sport. Köln: Deutscher Ärzte Verlag.  
Neumaier, A. (1999). Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining: Grundlagen, Analysen, Methodik. Köln: Sport und Buch Strauss.

Rauber, A. & Kopsch, F. (1998). Anatomie des Menschen. Lehrbuch und Atlas Band 1: Bewegungsapparat. Stuttgart: Thieme.

Zimbardo, P. G. (1995). Psychologie. Hoppe-Graff, S., Keller, B. & Engel, I. (Hrsg.). Berlin, Heidelberg, New York: Springer-Verlag.



## Modul LA-7 Handlungs- und Bewegungsfelder I

(Natursport, Leichtathletik / Turnen)

**Referenzsemester** 1. und 2. Semester

**Häufigkeit des Angebotes** Einmal jährlich

**Dauer** Zwei Semester

**Qualifikationsziele** - Fähigkeit zur Reflexion aktueller und zukünftiger Entwicklungen auf Basis historischer und soziokultureller Rekonstruktion, - Kenntnis der relevanten Handlungsmuster und ihrer inneren Struktur verschiedener Sportarten und Bewegungsfelder, - Basale Kompetenzen zur Konzipierung und Durchführung Adressaten gerechter Angebote in verschiedenen Sportarten und Bewegungsfeldern, - Erweiterung der Vermittlungskompetenz in verschiedenen Sportarten und Bewegungsfeldern, - Erleben und reflektieren natursportlicher Aktivitätsmöglichkeiten in Verbindung mit einer Exkursion

**Inhalte** - Theorie und Praxis des Natursports am Beispiel ausgewählter Sommer- oder Winteraktivitäten ein weiteres Handlungs- und Bewegungsfeld

**Lehrformen** Lehrgang Natursport, Seminar: Leichtathletik oder Turnen

**Art und Voraussetzungen der Modulprüfung** - Regelmäßige aktive Teilnahme am Lehrgang Natursport, Exkursionsbericht zum Lehrgang Natursport. Die Modulprüfung wird nicht benotet.

**Arbeitsaufwand** – Lehrgang Natursport 2,0 LP, Seminar Fachausbildung 3,0 LP, Modulprüfung: je 1,0 LP, Gesamt 6,0 LP

## **Modul LA-8 Handlungs- und Bewegungsfelder II**

(Leichtathletik / Turnen, Tanzen, Schwimmen, Sport-Ball-Spiele)

**Referenzsemester** 3. und 4. Semester

**Häufigkeit des Angebotes** Einmal jährlich

**Dauer** Zwei Semester

**Qualifikationsziele** - Fähigkeit zur Reflexion aktueller und zukünftiger Entwicklungen auf Basis historischer und soziokultureller Rekonstruktion, - Kenntnis der relevanten Handlungsmuster und ihrer inneren Struktur verschiedener Sportarten und Bewegungsfelder - Basale Kompetenzen zur Konzipierung und Durchführung Adressaten gerechter Angebote in verschiedenen Sportarten und Bewegungsfeldern - Erweiterung der Vermittlungskompetenz in verschiedenen Sportarten und Bewegungsfeldern

**Inhalte** - Historische und soziokulturelle Rekonstruktion verschiedener Sportarten und Bewegungsfelder, - Handlungsanalyse verschiedener Sportarten und Bewegungsfelder - Vermittlungs- und Inszenierungsformen in verschiedenen Sportarten und Bewegungsfeldern, - Handlungs- und Methodenpraxis in verschiedenen Sportarten und Bewegungsfeldern

**Lehrformen** - 4 Seminare aus dem Bereich der Handlungsfelder Leichtathletik, Turnen, Tanzen, Schwimmen, Sport-Ball-Spiele, die in Modul LA-7 noch nicht belegt worden sind (Doppelbelegungen sind nicht möglich).

**Art und Voraussetzungen der Modulprüfung** - Regelmäßige aktive Teilnahme mit Vor- und Nachbereitung an allen für das Modul vorgesehenen Veranstaltungen. Nachweis über erbrachte Studienleistungen in den Seminaren. Studienleistungen können z. B. sein: Vorbereitung und Gestaltung einer Seminareinheit, Referat, schriftliche Ausarbeitung, Klausur. Die Art der zu erbringenden Studienleistung wird jeweils zu Beginn der Veranstaltung bekannt gegeben.

Praktische Prüfung in zwei Bewegungsfeldern

**Arbeitsaufwand** – Seminar FA Leichtathletik oder Turnen 3,0 LP, Seminar FA Tanzen 3,0 LP, Seminar FA Schwimmen 3,0 LP, Seminar FA Sport-Ball-Spiele 3,0 LP, Modulabschlussprüfung bestehend aus einer praktischen Prüfung in zwei Handlungs- und Bewegungsfeldern 2,0 LP

Gesamtarbeitsaufwand 14,0 LP

## Modul LA-9 Handlungs- und Bewegungsfelder III

(Wassersport, Rollen & Gleiten, Kämpfen, Athletische Gymnastik, Psychomotorik & Entspannung)

**Referenzsemester** 3. und 4. Semester

**Häufigkeit des Angebotes** Einmal jährlich

**Dauer** Zwei Semester

**Qualifikationsziele** - Fähigkeit zur Reflexion aktueller und zukünftiger Entwicklungen auf Basis historischer und soziokultureller Rekonstruktion, - Kenntnis der relevanten Handlungsmuster und ihrer inneren Struktur verschiedener Sportarten und Bewegungsfelder, - Basale Kompetenzen zur Konzipierung und Durchführung Adressaten gerechter Angebote in verschiedenen Sportarten und Bewegungsfeldern - Erweiterung der Vermittlungskompetenz in verschiedenen Sportarten und Bewegungsfeldern

**Inhalte** - Historische und soziokulturelle Rekonstruktion verschiedener Sportarten und Bewegungsfelder, - Handlungsanalyse verschiedener Sportarten und Bewegungsfelder Vermittlungs- und Inszenierungsformen in verschiedenen Sportarten und Bewegungsfeldern, - Handlungs- und Methodenpraxis in verschiedenen Sportarten und Bewegungsfeldern

**Lehrformen** - Aus dem Angebot des Moduls (Wassersport, Rollen & Gleiten, Kämpfen, Athletische Gymnastik, Psychomotorik & Entspannung) werden 2 Veranstaltungen gewählt, von denen mindestens eine aus dem Bereich Wassersport oder Rollen & Gleiten kommen muss.

**Art und Voraussetzungen der Modulprüfung** - Regelmäßige aktive Teilnahme mit Vor- und Nachbereitung an allen für das Modul vorgesehenen Veranstaltungen. Nachweis über erbrachte Studienleistungen in den Seminaren. Studienleistungen können z. B. sein: Vorbereitung und Gestaltung einer Seminareinheit, Referat, schriftliche Ausarbeitung, Klausur. Die Art der zu erbringenden Studienleistung wird jeweils zu Beginn der Veranstaltung bekannt gegeben. Praktische Prüfung (für Lehramt Gymnasium in zwei Bewegungsfeldern, für Lehramt PS I, Berufliche Schulen, Sonderschule in einem Bewegungsfeld. Die Prüfungsfelder können aus dem Angebot des Moduls gewählt werden)

**Arbeitsaufwand** <sup>■</sup> Seminar FA 1, 3,0 LP, Seminar FA 2: 3,0 LP,  
 Modulabschlussprüfung Lehramt Gymnasium: 2,0 LP, Modulprüfung Lehramt PS I,  
 Berufliche Schulen, Sonderschule: 1,0 LP Gesamtarbeitsaufwand 8,0 LP

## **Module LA-7, LA-8 und LA-9 Inhalte belegenden Fachausbildungen**

### **LA-7 /LA-8 Seminar: Fachausbildung Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**

Laufen, Springen und Werfen stellen elementare Bewegungsmöglichkeiten des Menschen dar und sind Grundlage vieler Sportarten und alltäglicher Bewegungs- und Spielkultur. In diesem Sinne sollen die verschiedenen Formen des Laufens, Springens und Werfens nicht nur als Disziplinbereiche aus dem Sportartenfeld Leichtathletik betrachtet werden, sondern in ihren vielfältigen Möglichkeiten für ein freudvolles, gesundheitsorientiertes, gemeinschaftliches oder leistungsbezogenes Sich-Bewegen.

Die Fachausbildung Leichtathletik beschäftigt sich dementsprechend z.B. sowohl mit den Möglichkeiten des Weit-Springens aus historischer oder verschiedenen kulturellen Perspektiven als auch mit dem Weitsprung und den verschiedenen leichtathletischen Weitsprungtechniken als funktionale Lösungsmöglichkeiten für das Erzielen einer größtmöglichen Sprungweite bei unterschiedlichen koordinativen und konditionellen Voraussetzungen. Diese Form der Betrachtung zieht sich durch alle Bereiche des Laufens, Springens und Werfens, so dass die Studierenden einen Einblick in folgende Perspektiven erhalten:

#### **Laufen, Springen, Werfen aus historischer Perspektive**

Erkennen und verstehen, dass die Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens ebenso wie die heutige Sportart Leichtathletik in der historischen Entwicklung mit verschiedenen Sinnzuschreibungen belegt war und in verschiedenen Ausprägungsformen stattgefunden hat. Die Betrachtung dieser historischen Prozesse soll ein Verständnis für kulturelle, technikbezogene und motivationale Entwicklungen ebenso verdeutlichen wie die Mehrdimensionalität möglicher Sinnzuschreibungen – auch für heutige Bewegungsformen. Laufen, Springen, Werfen aus verschiedenen kulturellen Perspektiven Erkennen und verstehen, dass die Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens in verschiedenen kulturellen Zusammenhängen mit verschiedenen Sinnzuschreibungen belegt sind.

#### **Laufen, Springen, Werfen aus technikorientierter Perspektive**

Erkennen und verstehen, dass die verschiedenen Techniken des Laufens, Springens und Werfens funktionale Lösungen für bestimmte Zielsetzungen sind. Wie funktional eine Technik ist, hängt zum einen von der Zielsetzung ab (die nicht zwangsläufig schneller, höher, weiter lauten muss) und zum anderen von den physiologischen, konditionellen und koordinativen Voraussetzungen.

#### **Laufen, Springen, Werfen aus spielerischer Perspektive**

Erkennen und verstehen, dass die Vermittlung des Laufens, Springens und Werfens auch in spielerischer Weise erfolgen kann. Zielgruppengemäße Vermittlung und zielgruppenangepasste Zielsetzungen stehen im Fokus dieser Betrachtungen.

#### **Laufen, Springen, Werfen aus bewegungsraumorientierter Perspektive**

Erkennen und verstehen, dass die Bewegungsformen des Laufens, Springens und Werfens nicht auf bestimmte, für das Sporttreiben entworfene Örtlichkeiten festgelegt sind, sondern auch Eingang in die alltägliche Bewegungswelt finden können. Neben dem Einblick in die oben beschriebenen Perspektiven und Zugängen sollen in den

einzelnen Bereichen des Laufens, Springens und Werfens folgende Zielsetzungen erreicht werden.

## Laufen

Die Studierenden sollen ...

- das Spektrum von gesundheitsbezogenem Laufen bis zum leistungsorientierten Laufen kennenlernen und entsprechende Konzepte der Vermittlung bzw. des Trainings kennen und verstehen. sich das Feld des Laufens über Hindernisse, hier vor allem Hürdenlauf, erschließen und verschiedenen Zugangsformen kennenlernen und weitergeben können die Bereiche Sprint und Ausdauerlauf mit den jeweiligen Besonderheiten des Laufstils, der physiologischen Anpassungen und Trainingsmöglichkeiten kennen und verstehen lernen im Bereich der Eigenrealisation grundlegende Demonstrationsfähigkeiten im Bereich der Laufdisziplinen besitzen.

## Springen

Die Studierenden sollen ...

- das Spektrum von der verschiedenen Sprungmöglichkeiten (hoch, weit, mit Hilfe von Stäben) kennenlernen verschiedene Sprungtechniken des Hoch- und Weitsprungs beherrschen und Modelle der Vermittlung bzw. des Trainings kennen und anwenden können im Bereich der Eigenrealisation grundlegende Demonstrationsfähigkeiten im Bereich der Sprungdisziplinen besitzen.

## Werfen

Die Studierenden sollen ...

- mit den leichtathletischen Wurfgeräten (Speer, Diskus, Kugel, Schleuderball, evtl. Hammer) umgehen und Gruppen im Umgang mit diesen Geräten unterrichten können die verschiedenen Beschleunigungsprinzipien (rotierende und gradlinige Beschleunigung) der unterschiedlichen Geräte verstehen und anwenden können im Bereich der Eigenrealisation grundlegende Demonstrationsfähigkeiten im Bereich der Wurfdisziplinen besitzen.

## Literatur

- Bauersfeld, Karl-Heinz & Schröter, Gerd (1998): Grundlagen der Leichtathletik. Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis. 5. überarb. Aufl., Berlin: Sportverlag Berlin.
- Bernett, H. (1986). Leichtathletik in historischen Bilddokumenten. München: Copress-Verlag.
- Bernett, H. (1987). Leichtathletik im geschichtlichen Wandel. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Gunst, W. (1922). Die Leichtathletik. Ein Lehrbuch der volkstümlichen Lauf-, Sprung- u. Wurfarten. 2. erw. Aufl., Leipzig: Arbeiter-Turnverlag.
- Joch, W. (1999). Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining. 6. Aufl., Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Jonath, U. (1995a). Leichtathletik. Band 2: Springen. Reinbek: Rowohlt-Taschenbuch-Verlag. Jonath, U. (1995b). Leichtathletik. Band 3: Werfen und Mehrkampf. Reinbek: Rowohlt-Taschenbuch-Verlag.
- Jonath, U. u.a. (1995). Leichtathletik. Band. 1: Laufen. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

- Katzenbogner, H. & Medler, M. (1997). Spielleichtathletik. Teil 1: Laufen und Werfen. Neumünster: Sportbuch-Verlag Medler.
- Katzenbogner, H. & Medler, M. (1998). Spielleichtathletik. Teil 2: Springen und Wettkämpfen. Neumünster: Sportbuch-Verlag Medler.
- Katzenbogner, H. (2004). Kinderleichtathletik. Spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein. 2. Auflage, Münster: Philippka-Sportverlag.
- Killing, W. (2009). Trainings- und Bewegungslehre des Hochsprungs. Köln: Sport & Buch Strauß.
- Krick, F. (2008). Le Parkour oder die Kunst der Fortbewegung. In: Sportpädagogik 32 (4 u. 5), 44-53.
- Liedtke, Gunnar (2002). Barfußlaufen ist Erfahrungs-Sache. In: Sportpädagogik, 26 (3), 30-33.
- Mäde, U. u.a. (2008). Schülerleichtathletik. Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für das Grundlagentraining. Hrsg. vom Dtsch. Leichtathletik-Verband. 2., korr. Aufl., Münster: Philippka-Verlag.
- Medler, M. (1998). Leichtathletik. Spiel- und Wettspielformen. 6. Aufl., Flensburg: Medler Verlag.
- Murer, K. & Bucher, W. (2005). 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. 10. Aufl., Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Neumaier, A., Mechling, H. & Strauß, R.(2003). Koordinative Anforderungsprofile ausgewählter Sportarten. Analyse, Variationsprinzipien, Trainingsbeispiele zu Leichtathletik, Fußball, Judo, Alpiner Skilauf, Rudern. Köln: Sport & Buch Strauß.
- Simon, C. & Kramer, R. (2004). Leichtathletik. Technikvariationen beim Laufen. Schorndorf: Hoffmann.
- Treutlein, G. (1992). Körperwahrnehmung und Körpererfahrung in der Leichtathletik. In: Treutlein, G., Funke, J. & Sperle, N. (Hrsg.): Körpererfahrung im Sport. Wahrnehmen - Lernen - Gesundheit fördern. 2., überarb. Aufl., Aachen: Meyer & Meyer Verlag, 67-106.
- Vonstein, W. & Joch, W. (1992). Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining. Grundprinzipien. Aachen: Meyer u. Meyer Verlag.
- Vonstein, W. & Massin, D. (2000). Fun in Athletics. Kinderleichtathletik. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

## **LA-7/LA-8 Seminar: Fachausbildung Turnen**

Die Studien dienen – erstens - der theoretischen und praktischen Grundlegung der Gestaltung von entwicklungsfördernden Lern- und Erfahrungsgelegenheiten in schulischen und außerschulischen Kontexten. Das Curriculum setzt aus zeitökonomischen Gründen einen Schwerpunkt in der theoretischen Grundlegung – d.h. in der Vermittlung von generativen Grundmustern für die methodische Entwicklung von Lern- und Erfahrungsgelegenheiten, die die Lehrkräfte später in der Praxis situations- und intentionsbezogen einsetzen können. Das eigene Bewegen und seine Verbesserung erfüllt in diesem Rahmen drei Funktionen: Es vermittelt ein grundlegendes persönliches Vertraut sein im Umgehen mit Geräten als Voraussetzung für ein unbefangenes Lehren; es bildet einen Zugang zum vertieften, gründlichen, leiblichen Verstehen der theoretischen Zugänge; es dient als notwendiges Arbeitsmittel in einem Curriculum, das das Lehren und Sich belehren lassen im Praktischen Turnen thematisiert. Der Begriff „Turnen“ wird in diesem Zusammenhang elementar ausgelegt.



Das heißt, dass es um einen erfinderischen Umgang mit Geräten geht, die so groß und stabil sind, dass sie den, bzw. die Sichbewegenden im Ganzen halten oder tragen können, und mit denen der, bzw. die Sichbewegenden nur flüchtig und jederzeit lösbar durch Stand, Griff oder Auflage verbunden ist, bzw. sind. Damit wird der Horizont über die konventionellen Geräte hinaus geöffnet für andere Bewegungsgelegenheiten, die der beschriebenen Qualität entsprechen. Es ist jedoch nicht das Ziel des Curriculums, dieses Spektrum an Geräten im einzelnen zu studieren, sondern es geht darum die bewegungstheoretischen Grundlagen und die didaktisch - methodischen Grundmuster zu vermitteln, mit denen generell in diesem Spektrum lohnender Bewegungsunterricht entwickelt werden kann. Die Studien dienen - zweitens - der historischen Vergewisserung über die Entwicklung des Turnens seit seiner Erfindung zu Beginn des 19. Jahrhunderts. Dabei geht es - wiederum aus zeitökonomischen Gründen - allein um die Entwicklung eines Bewusstseins für die ideologischen, bewegungs- und vermittlungstheoretischen Grundlagen von drei maßgeblichen historischen Turnkonzepten, die einander ablösen, und deren Einfluss bis heute nachgewiesen werden kann: Das „Deutsche Turnen“ nach Jahn und Eiselen, das „Preußische Schulturnen“ nach Spieß und Nachfolgern und das „Natürliche Turnen“ nach Gaulhofer und Streicher. Die Veranstaltung gliedert sich in die folgenden Bereiche. Die erfolgreiche Teilnahme wird festgestellt durch eine Bewertung der erarbeiteten hypothetischen Unterrichtsmodelle und durch die Bewertung der Gruppenübung.

## 1. Mit Geräten umgehen als Sich-Anpassen an bewegliche Geräte

Die Studierenden sollen ...

- Schaukeln, Springen und Balancieren als mögliche Kernbedeutungen des Turnens verstehen lernen (Trebel's; Beumer u.a.)
- das persönlich-optimale Lösen von Bewegungsaufgaben als Ziel des Turnens im Modus des Sich-Anpassens erkennen und verstehen,
- sich durch Lektüre und gegenseitiges Unterrichten die dafür exemplarischen Unterrichtsmodelle von Anemüller u.a. und Schippert erarbeiten,
- das methodische Vorgehen in den den Modellen verallgemeinern bezüglich der Tätigkeit der Lehrkraft in Bezug auf die Schüler, der Tätigkeit der Schüler in Bezug auf die Tätigkeit der Lehrkraft, ein eigenes, hypothetisches Unterrichtsmodell für eine der drei Kernbedeutungen erarbeiten, lernen,
- die Selbstorganisation des Sich-Bewegens mit umweltgebundenen Interventionen (Absichtsangaben) personenspezifisch zu unterstützen.

### Literatur

Trebel's, A. (1985). Turnen vermitteln. Sportpädagogik 9 (5), 10 – 19.

Beumer, D. J. u.a. (1980). Balancieren, Schwingen, Springen. In Sportpädagogik 4 (5), 26-33. Anemüller, P.; Ey, M.; Siekmann, H. (1985). Springen - Fliegen - Stützen - Überdrehen - Landen. Sportpädagogik 9 (5), 56-61.

Schippert, D. (1980). Springen mit dem Minitrampolin. Sportpädagogik 4 (5), 41-45.

## 2. Mit Geräten umgehen als Bauen von Bewegungsgelegenheiten

Die Studierenden sollen ...

- die Entwicklung, Veränderung und Realisierung von Bewegungsabsichten durch Bauen eigener Bewegungsgelegenheiten als möglichen Weg des Turnens verstehen lernen,



- die Wechselwirkung von Konstruktions- und Bewegungstätigkeit und die darin liegenden Möglichkeiten zum bewussten Lernen und zur erfahrungsgeleiteten Anspruchssteigerung verstehen lernen,
- sich durch Lektüre und gegenseitiges Unterrichten die dafür exemplarischen Unterrichtsmodelle von Maraun u.a. und Kretschmer erarbeiten,
- das methodische Vorgehen in den beiden Modellen verallgemeinern bezüglich der Tätigkeit der Lehrkraft in Bezug auf das Sich-Bewegen der Schüler und der Tätigkeit der Schüler in Bezug auf die Lehrkraft, ein eigenes hypothetisches Unterrichtsmodell für diesen Ansatz erarbeiten.

### Literatur

Maraun, H.K.; Paschel, B.; Scheel, D. (1982). Der Kampf gegen die Schwere und das Spiel mit der Leichtigkeit. Sportpädagogik 6 (3), 35.

Maraun, H.K. (1982). Unterrichtsmodell. Balancieren. Sportpädagogik 6 (1), 36-42.  
Kretschmer, J. (1980). Wir turnen auf einem selbstgebauten Spielplatz. Sportpädagogik 4 (5), 22-25.

### 3. Mit Geräten umgehen als Deuten

Die Studierenden sollen ...

- das persönlich angemessene, erfindungsreiche Interpretieren eines Gerätes in Aktion (das Erfinden eigener Bewegungsbedeutungen) als eine mögliche Kernbedeutung des Umgehens mit Geräten verstehen lernen,
- die Herausforderung einschätzen lernen, die der interpretierenden Person damit begegnet, sich durch Lektüre und gegenseitiges Unterrichten die dafür exemplarischen Unterrichtsmodelle von Laging und Pott-Klindworth/Bohm-falk erarbeiten,
- das methodische Vorgehen in den beiden Modellen verallgemeinern bezüglich der Tätigkeit der Lehrkraft in Bezug auf das Sich-Bewegen der Schüler und der Tätigkeit der Schüler in Bezug auf die Lehrkraft, ein eigenes, hypothetisches Unterrichtsmodell für diesen Ansatz erarbeiten.

### Literatur

Laging R. (1985). Alternative Turnelegenheiten. Sportpädagogik 9 (5), 44-49.

Pott-Klindworth, M.; Bohm-falk, T. (1999). Gemeinsam turnerische Kunststücke erfinden. Sportpädagogik 23 (3), 46-49.

### 4. Mit Geräten umgehen als Helfen/Kooperieren

Die Studierenden sollen ...

- das gemeinsame, in wechselseitiger Unterstützung und Bewegungshilfe stattfindende Sich-Bewegen an Geräten als möglichen Ansatz der Bewegungs- und Sozialbildung verstehen lernen,
- sich durch Lektüre und gegenseitiges Unterrichten die dafür exemplarischen Unterrichtsmodelle von Bruckmann, M., Bruckmann, K. und Herbst/Spengemann-Bach erarbeiten,
- das methodische Vorgehen in den Modellen verallgemeinern bezüglich der Tätigkeit der Lehrkraft in Bezug auf das Sich-Bewegen der Schüler und der

Tätigkeit der Schüler in Bezug auf die Lehrkraft, ein eigenes, hypothetisches Unterrichtsmodell für diesen Ansatz erarbeiten.

### Literatur

- Bruckmann, M. (1991). Helfen im Turnen- fachlich betrachtet. Sportpädagogik 15 (1), 19 – 24. Bruckmann, K. (1991). Miteinander helfen lernen. Sportpädagogik 15 (1), 53 – 56.  
Herbst, G.; Spengemann - Bach, I. (1980). Gemeinsam turnen. In: Sportpädagogik 4 (5), 26 – 33.

### 5. Mit Geräten umgehen als Transformieren

Die Studierenden sollen ...

- erkennen, dass Bewegungsbedeutungen unterschiedliche Ausdrucksweisen finden können und in künstlerischen Werken gefunden haben dazu die Bewegungsbedeutung von ausgewählten Werken der bildenden Kunst (Skulpturen, Bilder), der Sprachkunst (Gedichte), der Musik interpretieren und im Wechselspiel von Eindruck und Ausdruck in einer Bewegungsgestaltung unter Einbezug passender Geräte für sich selbst und Andere sichtbar machen
- mit ihren Bewegungen in selbst gebauten Bewegungsumgebungen Geschichten erzählen. die Kriterien der Wahrnehmung und Bewertung solcher Gestaltungen durch gegenseitige Beurteilung erarbeiten und verstehen lernen erkennen, dass eine solche Arbeit die Grenzen zwischen „Turnen“ als einer „Sportart“ und „Ästhetischer Praxis“ als einem Finden und Gestalten von persönlichen und allgemeinen Ausdrucksmitteln überschreitet.

### Literatur

- Haselbach, B. (1991). Tanz und bildende Kunst. In dies.: Tanz und bildende Kunst. Stuttgart: Klett, 17- 25, 28, 114-117.  
Polzin, M. (1993). Arctic dreams. Sportpädagogik 17 (2), 29-33.

### 6. Mit Geräten umgehen, geschichtlich betrachtet

Die Studierenden sollen ...

- die Begründung des Deutschen Turnens durch F. L. Jahn und Zeitgenossen im Rahmen der Ausschlag gebenden politischen und gesellschaftlichen Umstände verstehen lernen.
- die Anlage und Funktion seines Turnplatzes, die Turngesetze und die Betreibensweise des Jahn' schen Turnens studieren und sich eine eigene Anschauung davon durch die heute noch mögliche Nachahmung seines Turnens bilden.
- die Veränderungen kennen- und verstehen lernen, die das preußische Schulturnen in der Nachfolge von A. Spieß gegenüber dem Jahnschen Turnen mit sich brachte und deren gesellschaftliche und politische Ursachen erklären können und auch dieses Turnen an Beispielen praktizieren.
- die Kritik der Jugendbewegung und der Reformpädagogik am preußischen Schulturnen kennen- und verstehen lernen und sich an praktischen Beispielen des Natürlichen Turnens nach Gaulhofer und Streicher veranschaulichen.

## Literatur

- Denk, H. (1980). Schulturnen – Leibesübungen im Dienste autoritärer Erziehung. In: Überhorst, H.: Leibesübungen und Sport in Deutschland von den Anfängen bis zum Ersten Weltkrieg. München: Bartels & Wernitz, 325-349.
- Gaulhofer, K.; Streicher, M. (1930). Kinderturnstunden. Fünfundzwanzig Übungseinheiten für das erste Schuljahr. Wien, Leipzig: Deutscher Verlag für Jugend und Volk.
- Gaulhofer, K.; Streicher, M. (1932). Kinderturnstunden. Fünfundzwanzig Übungseinheiten für das dritte Schuljahr. Wien, Leipzig: Deutscher Verlag für Jugend und Volk.
- Gaulhofer, K.; Streicher, M. (1935). Kinderturnstunden. Fünfundzwanzig Übungseinheiten für das vierte Schuljahr. Wien, Leipzig: Deutscher Verlag für Jugend und Volk.
- Gaulhofer, K.; Weber, G. (1938). Bubenturnstunden. Fünfundzwanzig Übungseinheiten für das 5. und 6. Schuljahr. Wien, Leipzig: Deutscher Verlag für Jugend und Volk.
- Greten, Friedrich (1911). Fünf Turnjahre. Leipzig: Ernst Wunderlich, V – 15. Jahn, F.L. (1816). Die deutsche Turnkunst. Zur Einrichtung der Turnplätze beschrieben von F.L. Jahn und E. Eiselen. Berlin: ohne Angabe.
- Krüger, M. (2002). Der Streit um das „richtige Turnen“ – Zur Geschichte der Didaktik und Methodik des Turnens und Gerätturnens. In: Roscher, M. (Hrsg.). Gerättturnen, eine Bewegungskultur in der Diskussion. Hamburg: Czwalina, 9-32.
- Streicher, M. (1930) Das Schulturnen. In: Nohl, H.; Palat, L. (Hrsg.): Handbuch der Pädagogik. Bd. 3. Allgemeine Didaktik und Erziehungslehre. Langensalza: Ludwig Beltz 1930, 173-190. Spieß, A. ( 1840 -1846). Lehre der Turnkunst. I Teil 1840; II Teil 1842; III. Teil 1843; IV. Teil 1846. Basel: Schweighauser

## LA-7 Lehrgang Natursport

**Eingangsvoraussetzung:** Keine

**Inhalte, Ziele und Vermittlungsverfahren**

Im Zentrum des Lehrganges Natursport als Exkursion stehen die Reflexion von Selbstorganisationsprozessen, wie sie im Kontext einer Gruppenreise sinnvoll werden, sowie Naturbezug und damit die Werte der Outdoor-Bewegungskultur.

Orts- und Quartierwahl sind an diesem übergeordneten Anliegen auszurichten (z.B. eher Selbstversorgerhütte / - Appartements als Hotel).

Die Vermittlung von Handlungskompetenz innerhalb der Formenvielfalt des Natursports im Winter (z.B. Eislauf, Skilanglauf, Schneesport "Downhill", Rodeln, Tourenskilauflauf ...) oder im Sommer (z.B. Paddeln, Rudern, Wandern, Naturleben ...) dient neben der Erweiterung motorischen Könnens als thematischer Anlass für Erfahrung und Reflexion entstehender Gruppen- und Erlebnisprozesse.

Die Grundfragen der natursportlichen Ökologie-Debatte sowie Ziele, Inhalte und Methoden

der Umwelterziehung sind in enger Verzahnung mit dem Naturerlebnis zu entfalten.

Die Handlungserfahrungen und Bewegungserlebnisse des Natursportes sind vor dem Hintergrund der Ansätze einer Outdoor- Bewegungskultur zu diskutieren, wobei folgende Aspekte Berücksichtigung finden:

- skandinavischer Friluftsliv Ansatz
- Outward-Bound Ansatz
- Modelle der Erlebnis- und Abenteuerpädagogik
- (Sport-) Pädagogische Ansätze

**Leistungsanforderungen:**

Regelmäßige und aktive Teilnahme, Literaturarbeit

**Literatur:**

Amesberger, Günter (2002). Persönlichkeitsentwicklung durch Outdoor-Aktivitäten (3. Auflage). Butzbach-Griedel.

Flemmen, Asbjörn (1987). Skileik. Oslo.

Funke- Wienecke, Jürgen (1997). Eine Reise nach Damüls In: Funke-Wienecke, Jürgen, Vermitteln zwischen Kind und Sache (S. 39-54). Seelze.

Kristiansen, Per Ulrich (1996). Friluftsliv året rundt. Oslo.

Lagerstrøm, D., & Liedtke, G. (2004). Skiwandern - Ein nordeuropäisches Wintervergnügen mit hohem gesundheitlichen Wert. Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 20(5), 184–188.

Liedtke, G., & Lagerstrøm, D. (2007). Friluftsliv - Entwicklung, Bedeutung und Perspektive. Gesundheitsorientierte Bewegungsbildung durch naturbezogene Aktivitäts- und Lebensformen. Aachen: Meyer & Meyer.

Wopp, Christian (1981). Das kleine Skikursbuch. Wuppertal

## LA-8 Seminar: Fachausbildung Schwimmen und Bewegen im Wasser

Will der Mensch sich Wasser als attraktiven Bewegungsraum erschließen, muss er als Landwesen den unbefangenen Umgang mit dem Element erlernen. Wasser bietet als einzigartiger Handlungsraum vielfältige Erfahrungs- und Betätigungsmöglichkeiten. Diese reichen vom Baden und Spielen über die ästhetische Bewegungsgestaltung bei Sprüngen und gymnastischen Bewegungsformen bis hin zum an Regeln und Normen orientierten Sportschwimmen. Ein souveräner Umgang mit Wasser ist der Schlüssel zu allen weiteren Bewegungsfeldern auf, am und unter Wasser. Die Veranstaltung „Bewegen im Wasser“ greift Stationen einer „Wasserbiografie“ exemplarisch auf und thematisiert Vermittlungsmöglichkeiten. Den Ausgangspunkt bilden die Eigenschaften des flüssigen Elements mit seinen Kräften (1).

Die Auseinandersetzung mit diesen Kräften steht bewusst oder unbewusst am Anfang jeder neuen Bewegungsform im Wasser. Um die Prozesse der Wassergewöhnung, die in der Regel in die Kindheit zurückreichen, zu erarbeiten, steht die theoretische und praktische Auseinandersetzung mit der Wassergewöhnung am Anfang der Ausbildung. In einem weiteren Schritt gilt es, die Besonderheiten des Elements Wasser für Lehr- und Lernsituationen nutzbar zu machen. An dieser Stelle geht es um die Inszenierung differenzierter Erfahrungssituationen und dialogischer Bewegungsaufgaben (2).

In einem dritten Schritt stehen die Erprobung erster Fortbewegungsmöglichkeiten und die Entwicklung dieser individuellen Bewegungslösungen zu funktionalen Schwimmtechniken im Vordergrund (3).

Anschließend an die die beschriebenen Bereiche werden weitere Bewegungsmöglichkeiten thematisiert: Spiel- und Gestaltungsformen im stehetiefen Wasser, Spiel- und Gestaltungsformen im tiefen Wasser und Sprünge ins Wasser (4).

Wasser als Bewegungsraum wird sowohl theoretisch als auch praktisch erschlossen. Dies dient der Entwicklung von Kenntnissen zur Gestaltung von Lern- und Erfahrungssituationen im Wasser und deren Reflexion (5).

Vor diesem Hintergrund bilden verschiedene bewegungstheoretische Zugänge die Grundlage für didaktische und methodische Überlegungen. Ausgehend von Bewegungsbeobachtungen werden individuelle Bewegungslösungen dokumentiert und beschrieben. Die verschiedenen bewegungstheoretischen Zugänge ermöglichen eine wissenschaftlich begründete Interpretation der Bewegungen und bilden die Grundlage für die Formulierung von Bewegungsaufgaben. An diese schließt sich eine erneute Beobachtung an. Dieser spiralförmige Prozess der bewegungszentrierten Entwicklungsförderung wird in der Fachausbildung am Beispiel des Schwimmens aufgearbeitet und stellt im Allgemeinen die Entwicklung eines bewegungspädagogisch begründeten Unterrichts dar. Das eigene Bewegen und seine Verbesserung hat dabei eine begleitende und exemplarisch vertiefende Funktion. Die Bewegungspraxis dient vorrangig als Medium praktischer Erfahrung, um ein vertieftes leibliches Verständnis des Elements Wassers, der bewegungstheoretischen Analysen und der didaktisch-methodischen Reflexionen zu erreichen. Voraussetzung für die Teilnahme an der Veranstaltung ist das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Silber. Die erfolgreiche Teilnahme wird festgestellt durch die Bewertung einer mündlichen Präsentation zu einem seminarrelevanten Thema, einer schriftlich ausgearbeiteten Bewegungsanalyse sowie einer praktischen Prüfung.

Die Überprüfung des theoretischen Fachwissens erfolgt im Rahmen der Modulklausur.

## 1. Besonderheiten des Bewegungsraums Wasser als Grundlage für Vermittlungs- und Förderbemühungen kennenlernen

Die Studierenden sollen...

- sich theoretisch und praktisch mit den Besonderheiten von Wasser als Bewegungsraum auseinandersetzen.
- verschiedene Aspekte des Bewegens im Wasser spielerisch erkunden (z.B. Widerstand, Auftrieb).
- Konsequenzen aus den Besonderheiten des Wassers für Lehr-Lernsituationen ziehen können.

### Literatur

- Bissig, M. & Gröbli, C. (2004). Grundlagen der Physik im Wasser, in: Schwimm Welt. Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren. Bern: Schulverlag, 190-205.
- Hahn, M. (2004). Bewegen im Wasser. In ders., Schwimmen. Stilarten, Methodik, Training und Equipment. München: blv, 9-17. Lange, J. & Volck, G. (1999). Schwimmen und Schwimmunterricht in der Schule. Sportpädagogik 23 (5), 16-25.
- Ungerechts, B., Volck, G. & Freitag, W. (2002). Grundlagen der Bewegung im Wasser. In: Lehrplan Schwimmsport. Band 1: Technik. Schorndorf: Hofmann, 13-21.

## 2. Wasser als Bewegungsraum für Anfänger erschließen

Die Studierenden sollen...

- sich theoretisch und praktisch mit wesentlichen Teilbereichen des Anfängerschwimmens auseinandersetzen. Bewegungserfahrungen in den verschiedenen Teilbereichen des Anfängerschwimmens initiieren und ihr methodisches Vorgehen begründen.

### Literatur

- Bissig, M. & Gröbli, C. (2004). Schwimm Welt. Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren. Bern: Schulbuchverlag.
- Rheker, U. (1999). Alle ins Wasser. Spielend schwimmen – schwimmend spielen. Band 1: Spiel und Spaß für Anfänger. Aachen: Meyer & Meyer Verlag. (Hier insbes. 31-35 u. 115-121)
- Wießner, K. (1925). Natürlicher Schwimmunterricht. Ein neuer Weg zum Schwimmen, Wien: Österreichischer Bundesverlag.
- Wilke, K. (2002). Schwimmen: Lernen, Üben, Trainieren. Wiebelsheim: Limpert.

## 3. Bewegungsentwicklung im Wasser vom ersten Fortbewegen hin zu funktionalen Schwimmbewegungen initiieren und begleiten

Die Studierenden sollen ...

- im Sinne einer bewegungszentrierten Entwicklungsförderung Antriebsbewegungen im Wasser beschreiben, analysieren und interpretieren können. Ihre Interpretation bewegungstheoretisch begründen können. auf der Grundlage ihrer Bewegungs- und Entwicklungsaufgaben formulieren. Hierfür setzen sich die Studierenden mit unterschiedlichen bewegungstheoretischen Betrachtungsweisen als Grundlagen für Bewegungsbeobachtung, -analyse, Interpretation und Bewegungsaufgaben auseinander.



## Morphologische Betrachtungsweise

Die Studierenden sollen ...

- Bewegungen im Wasser beobachten.
- einen Blick für individuelle Bewegungslösungen entwickeln und diese beschreiben.
- zwischen individuell sinnvollen Bewegungslösungen und funktionalen Lösungen im Sinne einer morphologischen Betrachtungsweise differenzieren.
- den Unterschied zwischen der Außensicht auf eine Bewegung und der Innensicht des Sich-Bewegenden erfassen.

### Literatur

- Buytendijk, F. J. (1956) Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung. Berlin: Springer.
- Gordijn, C. C. et al. (1975) Wat beweegt ons. Baarn:
- Brosch & Kenning. Meinel, K. (1971). Bewegungslehre. 2. Aufl. Berlin: Sportverlag.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (2007). Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt, 11. überarb. und erw. Auflage, Aachen: Meyer und Meyer.
- Trebels, A. H. (1990a). Bewegung sehen und beurteilen. Sportpädagogik 17 (1), 12-20.
- Willimczik, K. & Schildmacher, A. (1999). Morphologie. In: Roth, K. & Willimczik, K.. Bewegungswissenschaft. Reinbek: Rowohlt, S. 78-92.

## Dialogische Betrachtungsweise

Die Studierenden sollen ...

- sich in Theorie und Praxis mit dem dialogischen Bewegungskonzept und seiner Bedeutung für das Lernen und Üben von Bewegungen im Wasser auseinandersetzen.
- im Sinne des dialogischen Bewegungskonzepts zielgerichtet differenzierte Erfahrungssituationen inszenieren.

### Literatur

- Hildebrandt, R. (1993). „Schwimmen lernen“ als Erschließung des Bewegungsraumes Wasser. Sportunterricht 42 (5), 199-204.
- Tamboer, J. (1979). Sich-Bewegen – ein Dialog zwischen Mensch und Welt. In Sportpädagogik 3 (2), 14-19.
- Trebels, A. (1990b) Bewegungsgefühl: Der Zusammenhang von Spüren und Bewirken. In Sportpädagogik 17 (4), 12-18.
- Trebels, A. (1992). Das dialogische Bewegungskonzept. Eine pädagogische Auslegung von Bewegung. Sportunterricht 41 (1), 20-29.

## Funktionale Betrachtungsweise

Die Studierenden sollen ...

- Grundlagen funktionaler Bewegung im Wasser kennen lernen.
- sich theoretisch mit Prinzipien der Hydrodynamik auseinandersetzen und diese zur Erklärung und Beschreibung von Bewegungen im Wasser heranziehen können. die Bedeutung funktionaler Aspekte für den Antrieb im Schwimmen



kennen gesellschaftlich etablierte Schwimmtechniken unter funktionalen Gesichtspunkten analysieren, vermitteln und anwenden können. auf der Grundlage systematischer Bewegungsbeobachtungen und -interpretationen zielgerichtete Bewegungsinterventionen durchführen.

- Verschiedene Antriebskonzepte kennen und ihre Relevanz für Bewegungsformen im Wasser beurteilen.

### Literatur

Meinel, K. & Schnabel, G. (2007). Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt, 11. überarb. und erw. Auflage, Aachen: Meyer und Meyer.

Roth K. & Hossner, E.-J. (1999). Die funktionale Betrachtungsweise im Rahmen der Bewegungswissenschaft. In: Roth, K. & Willimczik, K. Bewegungswissenschaft, Reinbek: Rowohlt, 127-130 u. 158-176.

Ungerechts, B. & Volck, G./Freitag, W. (2002). Grundlagen der Bewegung im Wasser. In dies. (Hrsg.), Lehrplan Schwimmsport. Band 1: Technik. Schorndorf: Hofmann Verlag, 13-21.

#### 4. Gesellschaftlich etablierte Bewegungsfelder, Spiel- und Gebrauchsformen der Bewegung im Wasser erkunden

Die Studierenden sollen ...

- gesellschaftlich etablierte Bewegungsfelder und Spiel- und Gebrauchsformen von Wasser als Bewegungsraum im stehenden Wasser kennen lernen und für die Gestaltung von Vermittlungs- und Fördersituationen nutzen können.
- gesellschaftlich etablierte Bewegungsfelder und Spiel- und Gebrauchsformen von Wasser als Bewegungsraum im tiefen Wasser kennen lernen und für die Gestaltung von Vermittlungs- und Fördersituationen nutzen können. sich gestalterisch, kompositorisch oder gymnastisch im Wasser bewegen. mit Bällen im Wasser spielen. Sprünge ins Wasser kunstvoll gestalten.

### Literatur

Dargatz, T. & Röwekamp, A. (2004). Aquafitness. München: Copress Sport. Rheker, U. (2002a). Alle ins Wasser. Spielend schwimmen – schwimmend spielen. Band 2: Spiel und Spaß für Fortgeschrittene. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Rheker, U. (2002b). Alle ins Wasser. Spielend schwimmen – schwimmend spielen. Band 3: Kreativ und spielerisch trainieren. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Ungerechts, B., Volck, G. & Freitag, W. (2002). Lehrplan Schwimmsport. Band 1: Technik. Schorndorf: Hofmann.

#### 5. Vermittlungswege zum Bewegen im Wasser reflektieren

Die Studierenden sollen ...

- die in Theorie und/oder Praxis erprobten bzw. behandelten Vermittlungswege und die dahinter stehenden bewegungstheoretischen Konzepte reflektieren.
- die Anwendbarkeit von Vermittlungswegen hinsichtlich bestimmter Zielgruppen und Problemstellungen beurteilen können.
- Vermittlungskonzepte kritisch hinterfragen und situativ anpassen.

## Literatur

- Rheker, U. (2002b). Alle ins Wasser. Spielend schwimmen – schwimmend spielen. Band 3: Kreativ und spielerisch trainieren. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Wilke, K. (2003). Lehrmethoden im Schwimmen in unterschiedlichen Anwendungsfeldern. In M. Hahn, Strass, D. & Wilke, K., Von den Halloren zur Gegenwart des Schwimmsports. Bewegungs- und trainingswissenschaftliche sowie sporttherapeutische Analysen. Hamburg: Dr. Kovac, 27-46.
- Wilke, K & Daniel, K. (2007). Schwimmen. Lernen – üben – trainieren, 6. überarb. und erw. Aufl. Wiebelsheim: Limpert-Verlag.

## LA-8 Seminar: Fachausbildung Sport-Ball-Spiele (Zielschusspiele oder Rückschlagspiele)

Die Veranstaltung gliedert sich in die unten beschriebenen Bereiche.

Erfolgreich teilgenommen hat, wer in Form einer Klausur oder einer individuellen Hausarbeit die Kenntnis sowie die Fähigkeit zur Anwendung der unten genannten Pflichtlektüre, ausreichende persönliche Handlungskompetenz (bewegungspraktisches Können, Mitspielfähigkeit und Regelkenntnis sowie darauf aufbauende differenzierte Demonstrationsfähigkeit nachweist sowie ein Protokoll als Beitrag zur Erstellung eines Methodenkatalogs (vgl. Abschnitt 12) einliefert.

### Vorbemerkungen

In diesem Seminar wird der Bereich Zielschusspiele mit Bezugnahme auf die Rückschlagspiele reflektiert und vermittelt. Dies zielt ab auf die Befähigung einer integrativen Sport-Ball-Spiele- Vermittlung: Unter vielerlei Gesichtspunkten ergeben sich sinnvolle sportspielübergreifende Strukturen. Analysiert man etwa unter bewegungsstrukturellen Gesichtspunkten, so ist gerade der Übergang von Bewegungsmustern des Fangens/Werfens zu solchen des Schlagens interessant bzw. Sind gemeinsame Grundmuster identifizierbar. Differenziert man etwa nach Ballkontakt-Zeiten, wird direktes Spiel in den Zielschusspielen als quasi Rückschlagspiel erkennbar oder etwa – bei sehr ähnlichen gruppentaktischen Grundmustern – eine Stufung vom Basketball zum Volleyball sinnvoll. Sowohl unter solchen sachlogischen Gesichtspunkten als auch im Bemühen, der großen Vielfalt der Ballspiele und Sportspiele unterschiedlichster Form und Sinnggebung gerecht zu werden, wird im Folgenden ein Handlungs- und Erlebnisfeld Sport–Ball–Spiele zum Gegenstand erhoben.

#### 1. Die gewachsene Struktur

- eine gesellschaftlich-historische Analyse der Entwicklung von den Ballspielen bis zu den Sportspielen kennen- und anwenden lernen als unabdingbare Voraussetzung zum Verständnis des Wesens des Spiels bzw. potentieller Sinnorientierungen

#### 2. Sport-Ball-Spiele der Welt: Miteinander - Einander fordernd - Gegeneinander!? - eine Ballspielbewegungskultur?

- im interkulturellen und historischen Vergleich die Vielfalt möglicher Sinnorientierungen wie auch Variantenreichtum grundlegender Ballspielideen kennen lernen
- Probleme der Versportlichung des Spiels erkennen (Globalisierungsdruck)

- Tendenzen zur bewegungskulturellen Verarmung erkennen und den Formenreichtum der Ballspiel-Kultur bewahren lernen
  - einen möglichst umfangreichen Sport-Ball-Spiele-Katalog über den Verlauf der Lehrveranstaltung hinweg sammeln, erfahren und methodisch einsetzen lernen (zum Beispiel von Sepak Takraw über Hacky Sack bis Fußball, von Bandy bis Hockey, von Korbball bis Basketball)
3. Sportspiele Vermittlungsmodelle unter besonderer Berücksichtigung spielgenetischer Vermittlungsmodelle
- die Spielidee der Ballspiele im Spannungsfeld zwischen gesellschaftlich gewachsenen Formen und individueller Sinnorientierung/subjektiver Erfahrung entfalten lernen
4. Die Ballschule und Basisspiel-Vermittlungsstrategie vor dem Hintergrund der Basisspiel-Literatur
- im Kanon der real-existierenden Sport- Ball-Spiele eine Hierarchie ("von Hockey bis zum Tennis") unter entwicklungstheoretischen und vor allem wahrnehmungstheoretischen Gesichtspunkten erkennen- und anwenden lernen
5. Gestaltungselement Sport-Ball-Spiel-Regeln
- mit einer vergleichenden Regelkunde den Wandel durchschauen, den Sport-Ball-Spiel- Regeln historisch durchlaufen, und damit die Funktionalität dieser Regeln erkennen und sie als methodisch-didaktisches sowie subjektiv-funktionelles Instrument zur Gestaltung von Spielprozessen anwenden lernen
6. Identifikation Sport-Ball-Spiele-übergreifender Handlungsmuster (als Synthese zusammenwirkender Bewegungs-, Wahrnehmungs-, Gefühls-, Denk- und Interaktionsmuster)
- in vergleichender Analyse gemeinsame Lösungs-Erfahrungs-Strukturen erkennen, mit deren Hilfe Handlungssituationen verschiedener Sport-Ball-Spiele identisch oder "ähnlich" bewältigt werden.
7. „Selbstbewusst Erkennen - Entscheiden - Handeln!“
- Anforderungsprofile und Handlungsstrukturen in Sport-Ball-Spielen erkennen lernen Analogien zu anderen Feldern situativer Sportarten (Kampfsportarten, Natursportarten) verstehen erkennen, dass situative Sportarten/offene Handlungssituationen und somit auch Sport-Ball-Spiele vom Handelnden einen möglichst flexiblen, kreativen Bewegungs- Handlungs-Erfahrungsschatz fordern und dies die Ausbildung einer möglichst großen Vielfalt stabil-variabler Handlungsmuster verlangt
  - die Relevanz von koordinativem sowie individuumsbezogenem Wahrnehmungs- und Entscheidungstraining erkennen und solches gestalten lernen (Aufgabenkonstruktion)
8. Ganzheitlichkeit im Erlernen und im Training der Sport-Ball-Spiele
- die wechselseitige Beeinflussung und Bedingtheit von Koordination und konditionellen Faktoren erkennen und dies zur Gestaltung von beide Seiten verbindenden Methoden nutzen

- die Kontextgebundenheit und funktionelle Reaktivität sportspielerischer Techniken erkennen und dies in Verzahnung der klassischen Dimensionen "Technik" und "Taktik" zur Konstruktion spielerischer, anwendungsbezogener Methoden umsetzen die zentrale Rolle von Motivation und Aufmerksamkeitslenkung erkennen und sportpsychologische Methoden, insbesondere Formen des Achtsamkeitstrainings, einbinden lernen

#### 9. Induktive Methodik und Provokation von Erfahrungsprozessen

- erkennen, dass Handlungssituationen insbesondere in Sport-Ball-Spielen bedeutungsoffen und lösungsvariabel sind und dies in besonderem Maße induktive Methoden mit subjektiv-funktionellen Handlungsspielräumen nahe legt
- Bewegungsaufgabe, Bewegungsvorschlag, Spielaufgabe, Spielvorschlag, Spielidee und "Kunststücke" als adäquate, gleichermaßen herausfordernde wie auch freilassende Methodenformen erkennen
- Lerngärten aus "ähnlichen", provozierenden Bewegungsaufgaben, die gemeinsam ein Handlungsmuster herausbilden, sowie differenzierte Erfahrungssituationen, die eine Bewegungs-Handlungs-Lösung vielfältig thematisieren, als wesentlichste Methodenform zur Anregung stabil variabler und subjektiv funktioneller Handlungsmuster erkennen und anwenden lernen

#### 10. Transferbegünstigende Methodik

- transferbegünstigende Methoden zur Gestaltung von Lern- und Erfahrungsprozessen im Handlungs- und Erlebnisfeld "Sport-Ball-Spiele" kennen- und anwenden lernen

#### 11. „Fehler“ - Korrektur versus Bewegungs-Handlungs-Interpretation

- mehrperspektivische Diagnose individueller und kollektiver Sport-Ball-Spiel-Leistung und subjektiver Zweckmäßigkeit (Selbst-Anspruchserfüllung) nach funktionellen Prinzipien;
- als solche sind Bio-mechanische funktionell-anatomische sinnesphysiologische wahrnehmungstheoretische handlungspsychologische Materialkundliche wenn-dann Gesetzmäßigkeiten kennen- und anwenden zu lernen

#### 12. Kennenlernen und reflektierte Selbsterprobung eines umfangreichen Methodenkatalogs zwecks schulischer Sport-Ball-Spiele-Vermittlung

- ein für das große Gesamtfeld der Zielschuss- und Rückschlagspiele unter der Perspektive einer übergreifenden Sport-Ball-Spiele-Vermittlung ausreichend umfangreicher Methodenkatalog wird den Studierenden vorgestellt und in Reflektion ihrer Selbsterprobung diskutiert; dies soll auch Methoden-Konstruktionsprinzipien erkennen lassen und zu eigenständiger Methodenkonstruktion anregen; solche werden wiederum seitens der Studierenden vorgestellt und nach Erprobung kritisch gewürdigt

### Literatur

Bietz, J. (1994). Die spielgemäße Vermittlung des Handballspiels. Konstruktion und Begründung einer handlungsorientierten Spielmethodik. Sportunterricht 43 (9), 372 – 381.

- Loibl, J. (2002). Basketball. Genetisches Lehren und Lernen. Schorndorf: Hofmann.
- Nagel, V., Wulkop, M. (1992). Techniktraining im Hockey. Ahrensburg: Czwalina.
- Roth, K., Kröger, Ch. (1999). Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger. Schorndorf: Hofmann.
- Roth, K., Memmert, D., Schubert, R. (2006). Ballschule Wurfspiele. Schorndorf: Hofmann.
- Szymanski, B. (1997). Techniktraining in den Sportspielen – bewegungszentriert oder situationsbezogen. Hamburg: Czwalina.
- Westphal, G., Gasse, M., Richter, G. (1987). Entscheiden und Handeln im Sportspiel. Münster: Phillipka.
- Des Weiteren: Fachartikelskriptum mit jeweils aktualisierten Artikeln zur Bewegungs- und Handlungsanalyse sowie Vermittlungsaspekten der Zielschusspiele.

## LA-8 Seminar: Fachausbildung Tanz

Die Studien dienen dem Erwerb theoretischer und praktischer Grundkenntnisse der tänzerischen Erfahrung und Gestaltung. Der Schwerpunkt liegt auf einem grundlagentheoretischen Verständnis für eine problem- und anwendungsorientierte Praxis. Ziel ist der Erwerb eines richtungsweisenden theoriegeleiteten Wissens, das die Studierenden in der Praxis einsetzen und modifizieren können. Unter dieser Maßgabe wird die eigene Bewegungspraxis als Mittel zur Erarbeitung ausgewählter theoretischer Zugänge gesehen. Der Tanz wird hier näher bestimmt als eine Praxis des „Sich Darstellens und Ausdrückens“ und meint ein substantielles Erforschen der und eine reflektierende Auseinandersetzung mit der tänzerischen Qualität von Bewegung. Die erfolgreiche Teilnahme wird durch eine Bewertung der in jedem einzelnen Baustein thematisierten praktisch-methodischen Unterrichtseinheit sowie eine Bewertung des inszenierten Tanzstücks gemäß 4. Baustein vor einem Publikum festgestellt. Die Veranstaltung gliedert sich in die folgenden Bereiche.

### 1. Erscheinungsformen des Tanzes: Tanz-Zusammenhänge erfassen und durchdenken

Die Studierenden sollen...

- das Wesen von Tanz und seine unterschiedlichen Erscheinungsformen ergründen,
- herausfinden, welche Bewegungselemente bestimmten tänzerischen Erscheinungsformen zugrunde liegen und sich auf diese Weise über Tanzstile den sozialen Kontext vergegenwärtigen,
- tänzerische Erscheinungsformen exemplarisch auf den Sinnzusammenhang von kulturhistorischen Wurzeln, aktueller sozialer Relevanz und individuellem Lebensgefühl rekonstruieren und erfahrungsgeliebt anwenden,
- ihre theoretischen Ausführungen durch Text-, Ton-, Bild- und Videomaterial oder mitgebrachte Objekte veranschaulichen,
- ihre Arbeitsergebnisse so konzipieren und darstellen, dass methodische Wege für ein tieferes Verstehen des Phänomens Tanz in verschiedenen Bereichen und Anwendungsfeldern sichtbar werden,
- ihre Vorgehensweise und inhaltliche Ausrichtung in einer Abschlussbetrachtung bewerten und zur Diskussion stellen.

### Literatur

Brandstetter, G., Wulf, C. (Hg.) (2007). Tanz als Anthropologie. München: Wilhelm Fink Verlag.

- Dahms, S. (2001). Tanz. Bärenreiter. Kassel: Metzler.
- Driver, I. (2000). Tanzfieber. Von Walzer bis HipHop. Ein Jahrhundert in Bildern. Berlin: Henschel.
- Eichstedt, A., Polster, B. (1985). Wie die Wilden. Tänze auf der Höhe ihrer Zeit. Berlin: Rotbuch.
- Funke-Wieneke, J., Klein, G. (Hg.) (2008). Bewegungsraum und Stadtkultur. Sozial- und kulturwissenschaftliche Perspektiven. Bielefeld: transcript.
- Hubert, A. (1993). Das Phänomen Tanz. Gesellschaftstheoretische Bestimmung des Wesens von Tanz. Ahrensburg bei Hamburg: Cwalina.
- Huschka, S. (2002). Moderner Tanz. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Klein, G. (1992). Frauen/Körper/Tanz. Eine Zivilisationsgeschichte des Tanzes von Gabriele Klein. Weinheim, Berlin: Quadriga.
- Klein, G. (2004). Electronic Vibration. Pop-Kultur-Theorie. Hamburg: Rogner&Bernhard bei Zweitauseneins.
- Klein, G., Friedrich, M. (2003). Is this real? Die Kultur des HipHop. Frankfurt: Edition Suhrkamp.
- Laban, R. von (200). Der moderne Ausdruckstanz. Wilhelmshaven: Heinrichshofen-Bücher/Florian Noetzel.
- Müller, H., Stöckemann, P. (1993). „...jeder Mensch ist ein Tänzer.“ Ausdruckstanz in Deutschland zwischen 1900 und 1945. Gießen: Anabas.
- Soyka, A. (Hrsg.) (2004). Tanzen und tanzen und nichts als tanzen. Tänzerinnen der Moderne von Josephine Baker bis Mary Wigman. Berlin: Aviva.
- Thiessen, R. (1998). it's only rock'n'roll but i like it. Kultur und Mythos einer Protestbewegung. Berlin: Vorwerk.
- Auf der Grundlage dieser Liste, werden von der Lehrkraft Empfehlungen zur Auswahl bestimmter, thematisch für die Arbeit der Studierenden besonders geeigneter Werke gegeben.

## 2. Tanz-Techniken: Tanz erlernen und strukturieren

Die Studierenden sollen:

- die grundlegenden Parameter von Bewegung kennen, anwenden, analysieren und vermitteln können,
- eine Wahrnehmungsschulung mithilfe unterschiedlicher Techniken der Körperarbeit durchführen können,
- durch das exemplarische Erlernen von verschiedenen Tanz-Techniken ( wie z.B. Zeitgenössischer Tanz, Kontaktimprovisation, Modern Dance, Ausdruckstanz, New Dance, Ballett, Gesellschaftstanz, Volkstanz, ethnische Tänze) elementare Bewegungsprinzipien erlernen und dadurch verschiedene Bewegungskonzepte verstehen,
- an formgebundenen Tanz-Bewegungsaufgaben in Partner- oder Gruppenarbeit arbeiten und die Bewegungslösungen gemeinsam entwickeln und reflektieren,
- die Arbeitsergebnisse so darbieten und erklären, dass der Gruppe methodische Wege für das Verständnis grundlegender Bewegungsqualitäten eröffnet werden.



## Literatur

- Diehl, I./Lampert, F. (2010). Tanztechniken 2010 - Tanzplan Deutschland. Leipzig: Henschel.
- Grämiger, C. u. C. (2005). Räume, Raumskalen, Orientierung im Raum. Zürich: Gymnos.
- Grämiger, C. u. C. (2005). Bewegungserziehung nach Rudolf von Laban. Zürich: Gymnos.
- Haas, J.G. (2010):Dance-Anatomie: Illustrierter Ratgeber für Beweglichkeit, Kraft und Muskelspannung im Tanz. München: Stiebner Verlag GmbH.
- Halprin, A. (1987). Bewegungsritual. Basel: Sphinx.
- Kaltenbrunner, T.(1998).” Contact-Improvisation”. Bewegen, tanzen und sich begegnen Mit einer Einführung in New Dance. Aachen: Meyer&Meyer.
- Kennedy, A. (2007). Laban Bewegungsanalyse. Eine Grundlage für Bewegung und Tanz. In: Koch, S./Bender, S. Movement Analysis – Bewegungsanalyse. The Legacy of Laban, Bartenieff. Berlin: Lamb and Kestenberg, S. 24-28.
- Kennedy, Antja M. (Hg.) (2010). Bewegtes Wissen. Laban/Bartenieff-Bewegungsstudien verstehen und erleben. Berlin: Logos.
- Laban, R. von (1991). Choreutik. Grundlagen der Raum-Harmonielehre des Tanzes. Wilhelmshaven: Heinrichshofen.
- Lewis, D. (1990). Illustrierte Tanztechnik von José Limon. Heinrichshofen: Wilhelmshaven.
- Simmel, L.(2009). Tanzmedizin in der Praxis. Anatomie, Prävention, Trainingstipps. Berlin: Henschel.
- Stodelle, E. (1986). Doris Humphrey und ihre Tanztechnik. Frankfurt/M.: Fricke.
- Auf der Grundlage dieser Liste, werden von der Lehrkraft Empfehlungen zur Auswahl bestimmter, thematisch für die Arbeit der Studierenden besonders geeigneter Werke gegeben

### 3. Improvisation: Tanz erfinden und formen

Die Studierenden sollen...

- durch Bewegungsimprovisation einen Zugang zu eigenen Ausdrucks- und Darstellungsformen finden,
- Bewegungsmaterial mithilfe verschiedener Medien (Musik, Text, Bild, Film) generieren und mit Techniken der Formgebung ausdifferenzieren,
- gelernte Tanztechniken einfließen lassen und neue Bewegungsmöglichkeiten erforschen,
- sich auf diese Weise ihres Körpers in der Bewegung und in der Ruhe bewusst werden, Form und Formveränderungen des Körpers in Bezug zum Raum wahrnehmen und dynamische Qualitäten erfahren, die den individuellen Ausdruck lebendig machen,
- diesbezügliche Bewegungs- und Ausdrucksqualitäten in Kleingruppen experimentell- improvisatorisch erarbeiten und mit Erfahrungs- und Erlebnisinhalten füllen,
- verschiedene Improvisationstechniken erlernen und diese ausdifferenzieren sowie Regelwerke für strukturierte Improvisationen als Bestandteile von Tanzstücken erfinden,
- die Ergebnisse präsentieren und als Übungsformen anleiten,



- in der Auseinandersetzung mit anderen ein Gefühl für Integration, Unterstützung und hilfreiche kritische Bewertung entwickeln,
- ihre Arbeitsergebnisse so konzipieren und darbieten, dass der Gruppe methodische Wege für das Verständnis grundlegender Improvisationstechniken eröffnet werden,
- ihre Vorgehensweise und inhaltliche Ausrichtung in einer abschließenden Betrachtung bewerten und zur Diskussion stellen.

### Literatur

- Blom, L. A., Chaplin, T. L. (1988). The Moment of Movement. Dance Improvisation. Pittsburgh: University Press.
- Blum, R. (2004). Die Kunst des Fügens, Tanztheaterimprovisation. Oberhausen: Athena.
- Franklin, E.N. (2002). Tanz-Imagination. Stark im Ausdruck und perfekt in der Technik. Das Handbuch für Training und Bühne. Kirchzarten bei Freiburg: VAK.
- Laban, R. v. (1988). Die Kunst der Bewegung. Wilhelmshaven: Heinrichshofen.
- Lampert, F. (2007). Tanzimprovisation: Geschichte, Theorie, Verfahren, Vermittlung. Münster: Tanscript.
- Mahler, M. (1992): Tanz als Ausdruck und Erfahrung. Bern: Zytglogge.
- Willke, E., Hölter, G., Petzold, H. (2002). Tanztherapie. Theorie und Praxis. Ein Handbuch. Paderborn.: Junfermann.

Auf der Grundlage dieser Liste, werden von der Lehrkraft Empfehlungen zur Auswahl bestimmter, thematisch für die Arbeit der Studierenden besonders geeigneter Werke gegeben

#### 4. Choreographische Arbeitsweisen und Konzepte: Gestaltungskompetenz entfalten und vertiefen

Die Studierenden sollen...

- grundlegende Kompositionstechniken und verschiedene choreographische Verfahren kennen lernen,
- den theatralen Kontext (das Zusammenwirken von Tanz, Musik, Bühne, Ausstattung) sowie verschiedene Aufführungsformate kennen lernen und in einer eigenen Komposition selbst herstellen,
- über die Auseinandersetzung mit verschiedenen choreographischen Arbeitsweisen Inspirationsquellen aufspüren und das Konzept für ein eigenes Tanzstück entwickeln,
- eine eigene Tanzgestaltung in Partnerinnen- und Partnerarbeit oder in einer Kleingruppe entwerfen und vor einem Publikum aufführen,
- durch gemeinsame Betrachtung der Stücke deren Aufbau, Konzept und Dramaturgie reflektieren,
- ihre Arbeitsergebnisse so konzipieren und darbieten, dass der Gruppe Möglichkeiten für unterschiedliche Annäherungen an Tanzthemen und kompositorische Mittel sichtbar werden,
- ihre Vorgehensweise und inhaltliche Ausrichtung in einer Abschlussbetrachtung bewerten und zur Diskussion stellen.

## Literatur

- Barthel, G., Artus, H.-G. (2007): Vom Tanz zur Choreographie. Gestaltungsprozesse in der Tanzpädagogik. Oberhausen: Athena.
- Bogard, A. & Landau, T. (2007): The viewpoints book: A practical guide to viewpoints and compositions, New York Theatre Communications Group.
- Clavadetscher, R., Rosiny, C. (2007). Zeitgenössischer Tanz. Körper-Konzepte-Kulturen. Eine Bestandaufnahme. Bielefeld: transcript.
- Huschka, S. (2002): Merce Cunningham und der Moderne Tanz. Körperkonzepte, Choreographie und Tanzästhetik. Würzburg: Königshaus&Neumann.
- Klein, G. (Hg.) (2011). Choreografischer Baukasten. Bielefeld: transcript.
- Tsakalidis, K. (2010): Choreographie? Handwerk und Vision. Fachbuch für Choreographen, Tänzer und Performer. Düsseldorf: Stage Verlag
- Auf der Grundlage dieser Liste, werden von der Lehrkraft Empfehlungen zur Auswahl bestimmter, thematisch für die Arbeit der Studierenden besonders geeigneter Werke gegeben.

### 5. Didaktik und Methodik: Tanz anwenden und vermitteln

Die Studierenden sollen...

- erkennen, mit welchen konzeptionellen und vermittlungsmethodischen Überlegungen auf der Ebene organisierter Tanzarbeit Tanz im Unterricht sinnvoll umgesetzt werden kann,
- sich in Kleingruppen zusammenfinden und vor dem Hintergrund eigener Tanzerfahrungen verschiedene Unterrichtsszenen entwerfen,
- für ihren Ansatz und Ausgangspunkt durch Theoriearbeit Vermittlungsmodelle finden,
- Vermittlungstätigkeiten für ein angeleitetes Tanzgeschehen entfalten und mit den anderen erproben,
- ihre Arbeitsergebnisse so konzipieren und darbieten, dass der Gruppe methodische Wege für grundlegende vermittlungsmethodische Zugänge eröffnet werden,
- ihre Vorgehensweise und inhaltliche Ausrichtung in einer abschließenden Betrachtung bewerten und zur Diskussion stellen.

## Literatur

- Arbeitsgruppe Evaluation und Forschung des Bundesverband Tanz in Schulen e.V. (2009). Empirische Annäherungen an Tanz in Schulen. Befunde aus Evaluation und Forschung, Arbeitsgruppe Evaluation und Forschung des Bundesverband Tanz in Schulen e.V. Oberhausen: Athena.
- Aissen-Crewett, M. (2000). Praxis der tänzerischen Bewegung. Eine Anleitung für die Arbeit mit Kindern bis Senioiren. Dortmund: Verlag Modernes Lernen.
- Barz, H., Kosubek, T., Müller, B., Kessel, M. (Hg.) (2011): Aufwachsen mit Tanz. Erfahrungen aus Praxis, Schule und Forschung. Weinheim: Beltz GmbH.
- Fleischle-Braun, C. (2000): Der Moderne Tanz. Geschichte und Vermittlungskonzepte. Butzbach-Griedel: Afra.
- Foik, J. (2008). Tanz zwischen Kunst und Vermittlung. Community Dance am Beispiel des Tanzprojektes Carmina Burana unter der choreografischen Leitung von Royston Maldoom. München: kopaed.

Laban, R. v. (1984). Der moderne Ausdruckstanz in der Erziehung. Eine Einführung in die kreative tänzerische Bewegung als Mittel zur Entfaltung der Persönlichkeit. Wilhelmshaven: Heinrichshofen.

Speth, M. (2006). Dance Spetters, Maastricht, Holland: Okart.

Zedlitz, v., S. (2009): « Auf der Bühne seid ihr Tänzer!« Hinter den Kulissen von TanzZeit – Zeit für Tanz in Schulen. München: Kopaed.

Zimmer, R. (2008): Handbuch der Bewegungserziehung. Didaktisch-methodische Grundlagen und Ideen für die pädagogische Praxis. Freiburg: Herder.

Zimmer, R. (Hrsg.) (2000). Spielformen des Tanzens. Vom Kindertanz bis zum Rock'n Roll. Dortmund: Verlag Modernes Lernen.

Auf der Grundlage dieser Liste werden von der Lehrkraft Empfehlungen zur Auswahl bestimmter, thematisch für die Arbeit der Studierenden besonders geeigneter Werke gegeben.

## **LA-9 Seminar: Fachausbildung Athletische Gymnastik**

Da jede menschliche Bewegung und Haltung nur über die adäquate Ausprägung der motorischen Fähigkeit Kraft möglich ist, weist die Athletische Gymnastik grundlegende Bezüge zu verschiedenen Sportarten bzw. zu den unterschiedlichen Feldern des Sich-Bewegens auf. Sie stellt dementsprechende, besonders wirksame Konzepte der Körperbildung zur Verfügung, die es ermöglichen, über die Vorstellung klassischer Methoden zur Kräftigung hinaus, auch synergistische Effekte der Betätigung in anderen Feldern und Situationen des sich Bewegens zu planen bzw. den Adressaten transparent, erfahrbar und individuell anwendbar zu machen. Neben den eher körperbildenden Wirkungen werden unter anderem auch psycho-soziale Verhaltensbereiche stimuliert, die sowohl für die sportmotorische, als auch für die allgemeine und gesundheitliche Entwicklung des Individuums eine Grundlage bilden.

Das Ziel der Studien zur Athletischen Gymnastik ist daher die Förderung der körperbildenden und anderer Entwicklungspotenzen in allen bewegungskulturellen Feldern, um damit die Teilnahmevoraussetzungen an den verschiedenen Formen des Sich-Bewegens zu erweitern und einen generellen Beitrag zur Gesundheitsförderung/Bildung zu leisten. Für die Umsetzung der Konzepte auf verschiedene Inhalte/Situationen der Vermittlung soll in den Studien die dazu notwendige aktuelle theoretische Grundlegung erfolgen. Die eigene Bewegung dient semesterbegleitend der exemplarischen Umsetzung analog typischer Vermittlungssituationen, der Erweiterung des koordinativ/technomotorischen Erfahrens/Könnens, der Möglichkeit zur Optimierung verschiedener Kraftfähigkeiten als prozessuale Erfahrung im reflektierten Eigenversuch und des vertieften Verstehens haltungs- bzw. bewegungskonstituierender Merkmale. Das Erlernen des Gewichthebens erhält besonderen Stellenwert, da neben der Erweiterung des technomotorischen Könnens diesen Hebetekniken auch sportspezifische, funktionsgymnastische, präventive- bzw. rehabilitative Aspekte der Haltungs- und Bewegungsförderung immanent sind (Brügger 1980). Da zur Erschließung verschiedener Anwendungsbereiche der Athletischen Gymnastik (u.a. Leistungssport, Rehabilitation, Seniorensport, Gesundheits-/Fitnesssport) ein Kern an Kenntnissen und Kompetenzen benötigt wird, ohne den sich die diesen Bereichen zugeordneten Aufgaben nicht bearbeiten lassen, ist eine entsprechend sachlogische Sequenzbildung der Lehrveranstaltung vorgesehen. Die Basis an Kenntnissen und Kompetenzen wird in einem umfangreicheren einführenden Teil der Veranstaltung gelegt.

## Eingangsvoraussetzungen

Um die Praxis und das zum Verständnis des Gegenstandsbereiches notwendige Diskussionsniveau zu sichern, sollen die Studierenden neben uneingeschränkten sportpraktischen Teilnahmevoraussetzungen insbesondere Kenntnisse aus der Bewegungsforschung aufweisen (Bewegungs- und Trainingswissenschaft, Sport- und Bewegungsmedizin), da ohne diese Grundlagen der aktuelle Forschungsstand zur Struktur des Kraftverhaltens nebst abgeleiteter Trainingsmethodik nicht nachvollzogen werden kann. Sicherheit und Funktionalität bei der Nutzung von Trainingsmitteln.

Die Studierenden sollen...

- einen Katalog genereller Vorsichts- und Unfallverhütungsmaßnahmen beim Üben/Trainieren im Rahmen der Athletische Gymnastik begründen (Unterstützung durch Lehrende) und semesterbegleitend auf die Einhaltung der Regeln achten,
- den sicheren Umgang mit Trainingsgeräten, Lang-/Kurzhandeln und sonstigen Trainingsmitteln erlernen, indem sie in Kleingruppen dem Plenum ausgewählte Übungen anhand definierter Kriterien theoretisch/praktisch vorstellen (Demonstration der Bewegung, funktionell/anatomische Analyse und komplementärer Dehnung, ggfs. Hilfestellung),
- eine geeignete Übungsphase organisieren und die so vorgestellten Übungen an/mit Geräten in Wort und Bild semesterbegleitend in einem Script protokollieren,
- die Notwendigkeit eines Aufwärm-/Abwärmprogramms erkennen und zum Teil erfahren indem sie die mittelbaren (Schutz vor vermeidbarem Verschleiss, beschleunigte Regeneration) und unmittelbaren (erhöhte psycho-physische Leistungsfähigkeit bzw. beschleunigte Rückführung psycho-physischer Parameter) leistungsphysiologischen Bezüge zu einem angemessenen Üben bzw. Trainieren analysieren und,
- den Themen der Plenumssitzungen entsprechend, Praxisteile eigenverantwortlich gestalten in denen entsprechende Wirkungen angesteuert werden.
- 
- Optimierung von Haltung und Bewegung bei Kraftbeanspruchung durch die Anwendung gewichtheberischer Techniken

Die Studierenden sollen ...

- die Biomechanik des Gewichthebens für alle Felder des Sich-Bewegens (Alltag, Sport, Beruf) als ideale Haltung/Bewegung zum Heben/Beschleunigen von Lasten verstehen (Zatsiorski/Kraemer 2008, Tittel 1994, Worobjow 1984, Brügger 1980, Wirhed 1988, Klee 1995), indem sie geeignete Kriterien zur biomechanischen Haltungsbewertung definieren (u.a. Lastarm/Kraftarm, inneres/äußeres Drehmoment, Druck, Muskelkraft/Gewichtskraft der Last) und am Beispiel des Gewichthebens vs. einer alltagsmotorischen Verhaltensweise (Rundrücken beim Heben einer Last) vergleichen und anhand vorgegebener Beispiele aus verschiedenen Feldern ihre Analyse- und eine Verhaltensänderung fördernde Transferkompetenz nachweisen die Gewichthebetechniken erlernen (semesterbegleitend), indem sie in Kleingruppen mit Hilfestellung der Lehrkraft methodische Reihen entwickeln, die es den Teilnehmern ermöglichen unter

Wahrung der wesentlichen Merkmale die Gewichthebetechniken zu demonstrieren (u.a. Bein- und Rumpfeinsatz zur Beschleunigung; gerade, muskulär stabilisierte Wirbelsäule unter Last).

### 1. Struktur und Einflussgrößen der motorischen Beanspruchungsform Kraft

Die Studierenden sollen...

- Strukturmodelle zur motorischen Kraftfähigkeit vorstellen und Trainingskonsequenzen für verschiedene Anwendungsfelder anhand zugrundeliegender Literatur begründen (Zatsiorski/Kraemer 2008, Güllich/Schmidbleicher 1999, Schnabel/u.a. 1997),
- den Zusammenhang zwischen Maximalkraftfähigkeit und Schnellkraft/Schnelligkeit (Güllich/Schmidbleicher 1999) und den Zusammenhang zwischen Maximalkraft und Kraftausdauer anhand morphologischer, neuronaler und metabolischer Determinanten erklären,
- unter Mitwirkung des Lehrenden elementare Diagnoseverfahren (1 RP-Test/Max. Krafttest, Kraftausdauererprobung) erproben und analog der eigenen semesterbegleitenden trainingsbedingten Anpassungen anhand von eigenverantwortlichen Retests die testgestützte intra- und interindividuelle Steuerung des Trainings vornehmen.

### 2. Trainings-/Lernziele, Trainingsorganisationsformen, Trainingsmethoden

Die Studierenden sollen...

- unter Berücksichtigung der verschiedenen sozialen und entwicklungsbedingten Voraussetzungen der Adressaten Trainings- und Lernziele zur Athletischen Gymnastik formulieren, die den zu nennenden gesellschaftlichen und antizipierten individuellen Erwartungen der Menschen entsprechen (u.a. Kinder- und Jugendsport, Seniorensport, Gesundheitssport),
- geeignete Organisationsformen und Trainingsmethoden aussuchen und dazu exemplarisch Lern- bzw. Trainingseinheiten planen, durchführen und nach zuvor definierten Kriterien auswerten (Weineck 2007, Zimmermann 2003).

### 3. Vorschlagsliste an Themen zur individuellen Profilbildung der Studierenden

- Für die ca. 20% des Zeitrahmens, der durch die o.a. Inhalte nicht ausgefüllt wird, werden Themenvorschläge mit den Studierenden diskutiert und konkretisiert. Die folgend genannten Beispiele sind daher als Vorschlag zu verstehen.
- Die Studierenden können u.a., präventive Aspekte der Athletischen Gymnastik bei besonderen (Berufs-) Gruppen thematisieren, mögliche leistungssportliche Bezüge analysieren und anhand exemplarischer Planungen konkretisieren.

### Lernerfolgskontrolle

Die Lernerfolgskontrolle zur Praxis erfolgt semesterbegleitend und wird mit einer praktischen Demonstration der Gewichthebetechniken (mit dem weiter oben beschriebenen Anspruchsniveau) durch die Studierenden am Ende des Semesters mit der Benotung „bestanden“/„nicht bestanden“ abgeschlossen. Die die Sitzungstermine gestaltenden studentischen Kleingruppen erstellen ggfs. mit Unterstützung des Lehrenden zu den von Ihnen bearbeiteten Theorieteilen jeweils Kontrollaufgaben/-fragen, die den Studierenden eine individuelle Lernerfolgskontrolle ermöglichen.



## Literatur

- Brügger, A. (1980). Die Erkrankungen des menschlichen Bewegungsapparates und seines Nervensystems. 2. Auflage. Stuttgart, New York.: Urban & Fischer.
- Friedmann, B. (2007). Neuere Entwicklungen im Krafttraining. Muskuläre Anpassungsreaktionen bei verschiedenen Krafttrainingsmethoden. Dt. Z. Sportmed. 58 (1), 25-30.
- Güllich, A. & Schmidtbleicher, D. (1999). Struktur der Kraftfähigkeiten und ihre Trainingsmethoden. In: Deutsche Z. Sportmed. 50 (7+8), 223-234.
- Komi, P. V. (Hrsg.) (1994). Kraft und Schnellkraft im Sport. Köln: Deutscher Sportärzterverlag.
- Schnabel, G., Harre, D., Borde, A. (1997). Trainingswissenschaft. Berlin: Sportverlag.
- Tittel, K. (1994). Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen. 12. Auflage, Jena, Stuttgart: Urban & Fischer.
- Weineck, J. (2007). Optimales Training. Erlangen: Spitta.
- Wirhed, R. (1999). Sportanatomie und Bewegungslehre. Stuttgart, New York: Schattauer.
- Worobjow, A. N. (1984). Gewichtheben. Berlin (Ost): Sportverlag.
- Zatsiorsky, V. & Kraemer, W. J. (2008). Krafttraining – Wissenschaft und Praxis. Aachen: Meyer & Meyer.
- Zimmermann, K. (2003). Gesundheitsorientiertes Muskelkrafttraining. Theorie, Empirie und Praxisorientierung. Schorndorf: Hofmann.
- Zu Beginn eines Semesters erhalten die Studierenden eine über die o.a. Titel hinausgehende, aktualisierte Literaturliste.

## LA-9 Seminar: Fachausbildung Kämpfen

Diese Lehrveranstaltung soll der Qualifikation zur Gestaltung von entwicklungsfördernden Lern- und Erfahrungsgelegenheiten dienen. Dabei geht es zum einen um das Sich-Bewegen-Können als Grundlage des Verstehens und Beurteilens der Sinn- und Bedeutungshorizonte des Kämpfens und zum anderen um das Gestalten, Vermitteln und Evaluieren entwicklungsfördernder Lerngelegenheiten sowie die Aufnahme und Gestaltung pädagogischer Beziehungen.

Das Bewegungsfeld Kämpfen thematisiert im Wesentlichen eine Bewegungsbeziehung zweier Personen, die sich körperlich auseinandersetzen. Der kämpferische Dialog kann in der Spanne zwischen verspieltem, kooperierendem Miteinander und ernstkampfähnlichem Gegeneinander geschehen. In einer solch vielgestaltigen Bewegungsbeziehung, in der sich je zwei Personen bewegungssprachlich begegnen, findet soziales Handeln als ein Sich-Verständigen in Aktion statt. Charakterisiert wird die Kampfsituation durch intensive körperliche Nähe, hohe emotionale Beteiligung und starke persönliche Betroffenheit sowie eine große Bewegungskomplexität auf relativ engem Raum.

Die Ambivalenz des Kämpfens durchzieht die Veranstaltung als Grundthema; sie erfordert eine gute Selbstwahrnehmung, partnerschaftliche Kooperation und Sensibilität, gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie Affektkontrolle. Um für eine pädagogische Anwendung kämpferische Situationen in ihrem Erlebnisgehalt für die Betroffenen verstehen und deuten zu können und einen solchen Unterricht verantwortlich durchführen zu können, bedarf es diesbezüglich vielseitiger eigener Erfahrungen. Dementsprechend strebt das Curriculum die Entwicklung der Bewegungsförderungskompetenz auf der Grundlage der Entwicklung der Bewegungskompetenz an.

Die Veranstaltung gliedert sich in die folgenden Bereiche:

## Kampf-Spiele und -Übungen

Die Studierenden sollen...

- Kampfspiele jede/r gegen jede/n, in Zweier- und Gruppenkonstellationen kennen und in ihrer Bedeutung verstehen lernen,
- Kampfspiele als Bewegungsaufgaben verstehen und variieren, in ihren pädagogischen Möglichkeiten und hinsichtlich verschiedener Voraussetzungen kennen und einschätzen lernen,
- sich durch Lektüre und gegenseitiges Unterrichten exemplarische Unterrichtsmodelle erarbeiten und bezüglich des methodischen Vorgehens reflektieren,
- die Rahmenbedingungen unter Berücksichtigung von Regeln, Ritualen und Sicherheitsaspekten variabel gestalten und umsetzen.

## Literatur

Die angegebene Literatur umfasst im Folgenden eine Auswahl für den jeweiligen Themenbereich interessanter Publikationen; für spezielle Aufgabenstellungen erhalten die Studierenden darüber hinaus aktuelle Literatur z.B. in Form von Aufsätzen.

### a) Pflichtlektüre

Funke, J. (1988). Ringen und Raufen. *Sportpädagogik 12* (4), 13-21.

### b) Zusätzliche Hinweise

Bächle, F. & Hecke, St. (2008). 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Schorndorf: Hofmann

Beudels, W. & Anders, W. (2001). Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie. Dortmund: borgmann

Happ, S. (2003). Judo-Kampfsport – pädagogisch gedeutet. Oder: Vom Ringen und Raufen zum Judo. In U. Mosebach (Hrsg.), Judo in Bewegung. Bonn: Born

Happ, S. (2009). Kämpfen. In R. Laging (Hrsg.), Inhalte und Themen des Bewegungs- und Sportunterrichts. Baltmannsweiler: Schneider

## Kampf- und Budosport

Die Studierenden sollen...

- Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Distanz- und Kontaktkampfsportarten kennen und sie auf ihre pädagogische Relevanz hin einschätzen und beurteilen,
- die den fernöstlichen Budokünsten zugrunde liegende Haltung des Übens sowie die Bewegungen durchdringende Aspekte wie Wahrnehmung und Achtsamkeit, Atmung und Entspannung, Gelassenheit und Geistesgegenwart erarbeiten, reflektieren und anwenden,
- die Möglichkeiten und Grenzen von Selbstverteidigung(sangeboten) reflektieren und beurteilen.

## Literatur

Binhack, A. (1998). Über das Kämpfen. Zum Phänomen des Kampfes in Sport und Gesellschaft. Frankfurt, New York: Campus Verlag.



- Bollnow, O. F. (1991). Vom Geist des Übens. Eine Rückbesinnung auf elementare didaktische Erfahrungen. 3. durchges. und erw. Aufl., Stäfa (Schweiz): Rolf Kugler.
- Herrigel, E. (1975). Zen in der Kunst des Bogenschießens. 17. Aufl., Weilheim/Obb.: Barth.
- Pfeifer, R. (2004). Mechanik und Struktur der Kampfsportarten, 2. Aufl. Köln: Strauß.
- Tiwald, H. (1983). Budo-Tennis. Eine Einführung in die Bewegungs- und Handlungstheorie des Budo am Beispiel des Anfänger-Tennis. Ahrensburg: Czwalina.
- Tiwald, H. (1981). Psychotraining im Kampf- und Budosport. Zur theoretischen Grundlegung des Kampfsportes aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie. Ahrensburg: Czwalina.

## Fall-, Wurf- und Bodentechniken (am Beispiel der Kampfsportart Judo)

Die Studierenden sollen...

- sich Fall-, Wurf- und Bodentechniken erarbeiten und diese unter Zuhilfenahme von Bewegungsprinzipien (des Fallens, Werfens und Haltens) verstehen und beschreiben sowie beobachtend Hilfen geben,
- Techniken situationsangemessen anwenden und in Angriffs- und Verteidigungshandlungen (Kombinieren, Ausweichen, Kontern) als 'Frage-Antwort-Spiel' anbringen können,
- sich durch Eigenstudium und gegenseitiges Unterrichten exemplarische Unterrichtsmodelle erarbeiten und bezüglich des methodischen Vorgehens reflektieren,
- anhand ausgewählter Techniken eine szenische Gestaltung (Kata) zu einem Thema eigener Wahl entwickeln und demonstrieren können.

## Literatur

- Bonfranchi, R. & Klocke, U. (2008). *Wir machen Judo* (2. akt. Aufl.). Bonn: Born.
- Lippmann, R. (Red.) (2009). *Judo. Trainer-C-Ausbildung*. Aachen: Meyer und Meyer.
- Klocke, U. (2005). *Judo lernen. 8. bis 5. Kyu, weiß-gelb bis orange* (akt. Aufl.). Bonn: Born.
- Klocke, U. (2006). *Judo anwenden. 4. bis 1. Kyu, orange-grün bis braun* (akt. Aufl.). Bonn: Born.
- Lehmann, G. & Müller-Deck, H. (1989). *Judo* (2. Aufl.). Berlin: Sportverlag.
- Mosebach, U. (2002). *Fallen und Kämpfen lernen*. Bonn: Born.
- Schierz, M. (1989): *Judo Praxis*. Reinbek: Rowohlt.

## Ambivalenz des Zweikämpfens und pädagogische Zugänge

Die Studierenden sollen...

- Kämpfen in unterschiedlichen Intensitätsgraden erfahren und die Herausforderungen der Ambivalenz des Miteinander und Gegeneinander erleben und verstehen,
- Wettkämpfen inszenieren und verantwortungsvoll zu begleiten wissen,
- aufkommenden Emotionen (wie Angst, Aggression) und deren Folgen (wie Rückzug, Gewalt) wahrnehmen und einschätzen können und Interventionsmöglichkeiten kennen,
- Sensibilität entwickeln für besondere Aspekte wie enger Kontakt, echter Dialog, Geschlechterverhältnis, Macht und Ohnmacht, Siegen und Unterliegen, Selbsteinschätzung und Selbstüberschätzung,

- Grundsätzliche Möglichkeiten und Potentiale des Kämpfens zur Entwicklungsförderung sozialer Kompetenzen und im Kontext mit Gewaltprävention kennen und konzeptionelle Ansätze entwickeln können.

### Literatur

Happ, S. (1998). Zweikämpfen mit Kontakt. *Sportpädagogik* 22 (5), 13-23.

Lange, H. & Leffler, T. (Hrsg.) (2010). *Kämpfen-lernen als Gelegenheit zur Gewaltprävention?* Baltmannsweiler: Schneider Hohengehren.

Nolting, H.-P. (1998). *Lernfall Aggression*. Reinbek: Rowohlt.

Saldern, v. M. (2011). *Die Meisterung des Ichs. Budo zur Gewaltprävention?* Norderstedt: Books on Demand.

Sportpädagogik (1996) 20 (4) (Themenheft Aggressionen)

Sportpädagogik (2002) 26 (2) (Themenheft Gewalt)

## LA-9 Seminar: Fachausbildung Psychomotorik & Entspannung

Dieses Handlungsfeld setzt den Schwerpunkt auf Sich-Bewegen als Medium des sinnlichen Erlebens sowohl der eigenen körperlich-leiblichen Verfasstheit wie auch außerhalb der eigenen Person befindlicher Qualitäten. Anders als bei der in der Sport- und Bewegungspraxis meist üblichen instrumentellen Funktion geht es darum, die Wahrnehmung zu verfeinern, etwas oder sich genauer zu spüren, sich in der Bewegung zu fühlen. Stille, Gewahrsein, Achtsamkeit sind qualitative Merkmale einer solchen Übungspraxis, die mit Hilfe langsamen Sich-Bewegens die inneren Vorgänge erkennbar werden lässt.

In der heutigen schnelllebigen Zeit haben Momente der Stille und Besinnung an Bedeutung gewonnen. So wird im schulischen Bereich vermehrt über Unruhe und Unaufmerksamkeit auf Seiten der Schülerinnen und Schüler geklagt, aber auch die zunehmenden Anforderungen im beruflichen Alltag mit daraus folgenden Symptomen machen Kompetenzen im Umgang mit Stress und Belastungen erforderlich. Der Körper als ‚Symptomträger‘ vermittelt zwischen den Anforderungen von außen und den individuellen Handlungsmöglichkeiten, zwischen körperlicher Befindlichkeit und seelischem Erleben.

Insofern dient die eigene Bewegungspraxis im Rahmen dieses Lernfeldes sowohl dem vertieften Verstehen theoretischer Zugänge, der Gesundheitsprophylaxe für das zukünftige Berufsleben sowie dem Verständnis für die jeweilige Zielgruppe bei der Umsetzung eigener Konzepte.

Psychomotorische Bewegungsangebote und -landschaften sind immer dann besonders gefragt, wenn eine Schulklasse oder einzelne Kinder oder Jugendliche in einem Sportangebot als schwierig gelten. Solches Verhalten gilt es allerdings zu differenzieren, es kann auf unterschiedlichsten Hintergründen basieren. Psychomotorische Bewegungsangebote bieten einen Spiel-Raum, in dem sich die Gruppe unter Beobachtung und Begleitung der Lehrkraft entfalten kann und individuelle Schwierigkeiten thematisiert kommen können.

In der Lehrveranstaltung geht es inhaltlich um Psycho-Motorik im weiteren Sinne und um ‚die‘ Psychomotorik im engeren Sinne. Bezugspunkt ist die Bewegung als Medium des sinnlichen Erlebens. Dies kann sowohl für Kinder und Jugendliche wie auch für Erwachsene eine Erweiterung der Perspektiven im Umgang mit dem eigenen Körper herausbilden.

## Theoretische Grundlegung Inhalte, Ziele und Vermittlungsverfahren

Die Studierenden sollen sich durch Lektüre, kritische Auseinandersetzung und Reflektion Kenntnisse und Verständnis zu folgenden Themenkreisen erarbeiten:

- Das Zusammenwirken körperlicher und seelischer Prozesse beim menschlichen Sich-Bewegen,
- Grundlegende Kenntnisse ausgewählter meditativer bzw. Entspannungsverfahren, deren Wirkungen, Möglichkeiten und Gesundheitsrelevanz (z.B.: Gymnastik nach Gindler, Feldenkrais-Methode, Eutonie, progressive Muskelentspannung, Qi-gong, Taiji, Yoga, Meditation),
- Grundlegende Kenntnisse der Psychomotorik, Geschichte und aktuelle Entwicklungen, Schlüsselbegriffe der Psychomotorik, Didaktische Orientierungen, Psychomotorische Konzepte im Spannungsfeld von Pädagogik und Therapie.

## Praktische Grundlegung Inhalte, Ziele und Vermittlungsverfahren

Die Studierenden sollen...

- durch aktive Teilnahme und anhand konkreter eigener Erfahrungen die Bedeutung dieses Bewegungsfeldes erkennen und verstehen,
- Zugang zu und vielseitige Erfahrungen mit Wahrnehmen – Entspannen – meditativ Bewegen gewinnen, zB. zu unterschiedliche Spannungszustände und Arbeitsweisen der Muskulatur als elementarem Erleben, zu Auseinandersetzung mit der Schwerkraft, zu Berücksichtigung der Atmung, ein Körperbewusstsein entwickeln und Körpersignale beachten
- Einblicke in ausgewählte meditative - und Entspannungsverfahren und ihre Wirkungsweise erhalten, Reaktion des Körpers z.B. bei Stress und mögliche Antworten zur Stressbewältigung kennen lernen, Körpererfahrungen in ausgewählten psychomotorisch ausgelegten Bewegungslandschaften machen,
- Möglichkeiten der Bewegungsanalyse im Bereich entspannender/ meditativer Bewegungspraktiken durch Eigenanalyse und gegenseitige Beobachtung studieren.

## Inhalte, Ziele und Vermittlungsverfahren

Die Studierenden sollen...

- Kompetenzen zur Vermittlung entspannender Bewegungspraktiken und psychomotorischer Bewegungsangebote erlangen und beispielhaft in der Lerngruppe anwenden,
- psychomotorische Bewegungsangebote unter Berücksichtigung adressatenrelevanter Zielsetzungen für eine hypothetische Schülergruppe konzipieren und beispielhaft innerhalb der Lerngruppe umsetzen und reflektieren,
- Konzepte für verschiedene pädagogisch-/ therapeutische Zielsetzungen und schulische Anwendungsfelder (z.B. Gesundheit, Behinderten- und Sozialarbeit, Sportunterricht, Bewegungspause) kennen lernen und/oder entwickeln,
- Konzepte für eine gezielte, spezifische Entwicklungsförderung entwickeln und reflektieren können.

## Literatur

Diese Liste umfasst eine Auswahl für den Themenbereich allgemein interessanter Publikationen; für die jeweiligen Aufgabenstellungen erhalten die Studierenden darüber hinaus aktuelle Literatur z.B. in Form von Aufsätzen.

Alexander, G. (1976). Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung. München.

Bauer, J. (2004). Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. München.

Bergmann Späti, D., Whybra-Döttelbeck, N. (2002). Praxisbuch Sporttherapie. Prävention und Rehabilitation. Aachen: Meyer und Meyer.

Feldenkrais, M. (1996). Bewußtheit durch Bewegung. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

Fischer, K. (2009). Einführung in die Psychomotorik (3., erw. Aufl.). München: UTB.

Hölter, G. (Hrsg.) (1993). Mototherapie mit Erwachsenen. Sport, Spiel und Bewegung in Psychiatrie, Psychosomatik und Suchtbehandlung. Schorndorf: Hofmann.

Hölter, G. (Hrsg.) (2011). Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen: Grundlagen und Anwendung. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.

Hunger, I., Zimmer, R. (Hrsg.) (2007). Bewegung - Bildung - Gesundheit. Entwicklung fördern von Anfang an. Schorndorf: Hofmann.

Quante, S. (2008). Was Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung. Dortmund: borgmann.

Röhricht, F. (2000). Körperorientierte Psychotherapie psychischer Störungen. Ein Leitfaden für Forschung und Praxis. Göttingen u.a.: Hogrefe.

Sherborne, V. (1998). Beziehungsorientierte Bewegungspädagogik. München: Ernst Reichardt

Seewald, J. (2007). Der verstehende Ansatz in Psychomotorik und Motologie. München: Ernst Reichardt.

Steinmüller, W., Schaefer, K., Fortwängler, M. (Hrsg.) (2001). Gesundheit – Lernen – Kreativität. Alexander-Technik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse. Bern: Huber.

Zimmer, R. (2006). Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern (2., überarb. Neuausgabe). Freiburg: Herder.

Zimmer, R. & Cicurs, H. (1999). Psychomotorik. Neue Ansätze im Sportförderunterricht und Sondernturnen (5.Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Zimmer, R., & Hunger, I. (2004). Kindheit in Bewegung. Wahrnehmen – Bewegen – Lernen. Schorndorf: Hofmann.

## LA-9 Seminar: Fachausbildung Rollen und Gleiten

Die Veranstaltung gliedert sich in die unten beschriebenen Bereiche.

Erfolgreich teilgenommen hat, wer in Form einer Klausur oder einer individuellen Hausarbeit die Kenntnis sowie die Fähigkeit zur Anwendung der unten genannten Pflichtlektüre, ausreichende persönliche Handlungskompetenz (geländesicheres und umweltgerechtes Fahrkönnen) und darauf aufbauende differenzierte Demonstrationsfähigkeit nachweist sowie ein Protokoll als Beitrag zur Erstellung eines Methodenkatalogs (vgl. Abschnitt 6) einliefert.

## Vorbemerkungen

In der Veranstaltung wird in dem sehr weiten Feld rollender und gleitender Bewegungsformen und Sportarten eine Schwerpunktsetzung vollzogen. Inline-Skating (vielseitigstes Rollsportgerät), Eislauf und Schneesport (Alpiner Skilauf, Skilanglauf, Snowboard) sind die am meisten verbreiteten Aktivitäten dieses geräte- und formenreichen Erlebnis- und Handlungsfeldes. Die zahlreichen Formen des Radsportes erfahren keine tiefere Beachtung, da Radfahren in unserer alltäglichen Bewegungskultur hinreichend verankert ist. Es ist im schulischen Kontext eher dem Bereich bzw. Zielen der Verkehrserziehung zuzuordnen. Unter bewegungsfunktioneller Perspektive sind die o.g. Schwerpunktaktivitäten nach „Bewegung im ebenen sowie ansteigendem Gelände“ (Eigenantrieb bzw.-energie) und „Bewegung im abfallendem Gelände“ (Fremd-Energie durch Hangabtriebskräfte) zu unterscheiden. Diese Unterscheidung ist für die Gestaltung übergreifender Erfahrungs- und Lernprozesse von zentraler Bedeutung (Transferbegünstigung/Interferenzvermeidung).

### 1. Technik- und Geräteentwicklung im Wandel der Zeit und des Zeitgeistes

- gesellschaftlich-historische Entwicklung der Roll-Eis-Skisportarten und -geräte am Beispiel der Skating Revolution im Skilanglauf sowie der Carving Evolution im alpinen Skilauf erkennen und deuten lernen
- die im historischen Prozess wirkenden Einflussfaktoren (Geländepräparierung, Geräteentwicklung, Wandel der Sinnorientierung sowie des Regelwerkes etc....) in Methodik orientierter Wendung als Elemente zur Gestaltung von Bewegungsaufgaben und entwicklungsfördernden Situationsarrangements erkennen und anwenden lernen

### 2. Situationen, Funktionen, stabil-variable Handlungsmuster

- die Ähnlichkeit der Handlungsmotive und Bewegungsbedeutungen (Erlebnisreichtum und Genuss, (selbsterzeugte) Geschwindigkeit, schwungvolle Kurvenfahrten etc....), der Handlungssituationen (Anstieg, Abfahrt, Ebene, Hindernisse,...), der ihnen innewohnenden Funktionen (Beschleunigen, Bremsen, Ausweichen, Richtung ändern,...) im Handlungs- und Erlebnisfeld Roll-Eis-Schneesport in vergleichender Analyse erkennen lernen
- die für diese situativen Anforderungen wünschenswerten Lösungsmöglichkeiten sportartenübergreifend identifizieren und analysieren lernen:
- die wesentlichsten stabil variablen Handlungsmuster („Bewegungsbausteine“) wie Kippen/Knicken, Kanten, (Mit-/Gegen-) Drehen, (Um-) Belasten... kennen lernen

### 3. Gleichgewichtsfähigkeit?

- Dynamisches Gleichgewicht als ganzheitlicher Prozess am Beispiel statischer und dynamischer Gleichgewichtsleistung Möglichkeiten und Grenzen des Erklärungsmodells „Koordinative Fähigkeiten“ diskutieren.
- Diese induktiv-phänomenologische Modellbildung unter sinnesphysiologischer wie handlungstheoretischer Perspektive kritisieren und in einem Modell erfahrungsgewonnener, stabil-variabler Handlungsmuster („Erfahrungsschatz inkl. Bewegungsschatz“) aufheben lernen



- Voranmerkung Hintergrund die Relevanz ganzheitlich orientierter Methoden entdecken lernen:
  - Bewegungsaufgaben, Bewegungsvorschläge, Situationsarrangements, Spielaufgaben, Kunststücke, sowie aus solchen konstruierte Lern- bzw. Geländegärten als Erlebnisse stiftende und Erfahrungs- bzw. Handlungsmuster provozierende Methoden anwenden lernen
4. Kennen lernen sowie reflektierte Selbsterprobung eines Methodenkatalogs integrativer Inline-Skating/Rollsport/Eislauf Vermittlung
- Ein für das große Gesamtfeld der Roll-Eis-Skisportarten unter der Perspektive einer sportartenübergreifenden Ausbildung ausreichend umfangreicher Methodenkatalog wird den Studierenden vorgestellt und in Reflektion ihrer Selbsterprobung diskutiert;
  - dies soll auch Methoden-Konstruktionsprinzipien erkennen lassen und zu eigenständiger Methodenkonstruktion anregen; solche werden wiederum seitens der Studierenden vorgestellt und nach Erprobung kritisch gewürdigt.
5. Transfer: „Von der Rolle auf die Kante – aus der Ebene an den Hang!“
- transferbegünstigende Methoden für den Übergang vom Inline-Skating/Rollsport/Eislauf zum Schnee und Skisport kennen und anwenden lernen.
  - die funktionelle Unterscheidung zwischen Eigen- und Fremdenergie in Methodik umsetzen lernen Fremdenergie "Hangabtrieb" (Snowboard, Ski Alpin, Skilanglaufabfahrten) beim „Downhill“-Rollsport nutzen lernen und transferrelevante Imitationsaufgaben in der Ebene (Slalom, Bogenschule, etc. mit der ziehenden und schiebenden Fremdenergie- durch-Partner) kennen lernen
  - Subjekt(iv)-funktionelle Bewegungsinterpretation von Handlungen am Beispiel Roll- Eis-Schneesport den Perspektiven-, Wahrnehmungs- und Bedeutungsunterschied von Innensicht und Außensicht erkennen und methodisch berücksichtigen lernen Bewegung beobachten, hypothetisch interpretieren und sich-bewegende Individuen einfühlsam beraten lernen
  - Zwischen den subjektiv-funktionellen (Innensicht-gewonnen Ansicht des Bewegungs- bzw. Handlungsobjekts) und dem Subjekt-funktionellen (Fachwissen- und Außensicht-gewonnene Ansicht das die Bewegung des Handlungsobjekts beobachtenden Beraters/in bzw. Lehrers/in) moderieren und beraten lernen ( Zweckmäßigkeit und Unzweckmäßigkeit sowohl Subjekt- wie auch Aufgaben- orientiert diskutieren!)
6. Methodenkatalog Wintersport
- den in 4.–5. und 6. erarbeiteten Methodenkatalog erweitern und spezifische Methoden für die Schneesport-Handlungssituationen "Downhill" sowie "Ebene/Anstieg" entwickeln
  - Spiel-, Gelände-, Geräte-, „Kunststücke“- , Aufgaben zweckmäßigkeit- orientiert konstruieren und einsetzen lernen
  - aufeinander aufbauende Geräte- und Geländefolgen erkennen und Entwicklung fördernd sowie Erfahrung steigernd einsetzen lernen: Inline- Skating/Eislauf

## Snowblades/Big Foot Carving-Ski/Snowboard fahren sowie Inline-Skating/Eislauf Skilanglauf Skating/Skilanglauf Klassik fahren

### Literatur

- Flemmen, A., Grosvold, O. (1982). Teaching Children To Ski. Champaign: Human Kinetics.
- Hirtz, P., Hotz, A., Ludwig, G. (2000). Bewegungskompetenzen Gleichgewicht. Schorndorf:
- Hofmann.Hotz,A.(2001).Schneesport Schweiz–ein Lehrplan besonderer Art. Zur Konzeption des neu geschaffenen Kern-Lern-Mittels in der Schweiz. In Gustav Schoder (Red.), Skilanglauf und Snowboardin Lehre und Forschung (Band 13). Hamburg: Feldhaus Verlag.
- Kassat, G. (2000). ... doch die Piste dreht die Ski! Münster: Fitness-Contur.
- Nagel, V. (1995). Sportartübergreifende Vermittlung. Sportpädagogik 19 (5), 60-64.
- Nagel, V., Hatje, T. (1997). Inline Skating – Das Handbuch. Berlin: Sportverlag.
- Nagel,V.(2001).Erfahrungsfeld Roll-Eis-Skisport und das Trainingsprogramm"Skate-to-Ski".Skate- IN Magazin 2 (10), 122- 125.
- Nagel,V.(i.Dr.2010)Deutscher Skiverband-Lehrplan Ski-Inline: Von der Rolle auf die Kante. Planegg: fgb.Publowlow, B. (1999). Speed on Skates. Champaign: Human Kinetics.
- Scherrer, P. (1998). Skating, Lehr- und Lernbuch. Sauerlach: Nordic Verlag.Schweizer Skiverband (Hrsg.) (2000). Lehrplan Schneesport. Zürich: BLV.
- Skard, H. (1986). Snøskøyting. Oslo: Universitetsforlaget.
- Tiwald,H. (1996). Von Pflugbogen, Schlangenschwung und „Schuß-bums-Technik“. Beiträge zur Geschichte des alpinen Skilaufes. Hamburg: Czwalina.
- Tiwald,H. (1996). Vom Schlangenschwung zum Skicurven – die "einbein-methode" als Anfängerlehre im alpinen Skilauf. Hamburg: Czwalina.
- Zusätzlich Fachartikelskriptum mit jeweils aktualisierten Artikeln zur Bewegungs- und Handlungsanalyse sowie Vermittlungsaspekte des Bewegungsfeldes Rollen und Gleiten.

### LA-9 Seminar: Fachausbildung Wassersport

Die Studien im Lernfeld "sich auf dem Wasser und mit dem Wind bewegen" verbindet zunächst das Medium Wasser, auf dem sich mit Hilfe der unterschiedlichen Geräte mittels Muskelkraft oder Windkraft bewegt werden kann. Trotz der Unterschiede in der Vortriebserzeugung ist ihnen eine gleitende Fortbewegung gemeinsam, die in ihren meditativen Dimensionen vergleichbare Bewegungserfahrungen ansprechen. Der Bewegungsraum Wasser bietet die Möglichkeit, außerhalb normierter Sportstätten Naturerlebnisse zu vermitteln und zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit den begrenzten und vielfach gefährdeten Umweltressourcen anzuregen. Die Bewegungen auf dem Wasser sind durch eine hohe situative Komponente gekennzeichnet. Neben dem ohnehin lageempfindlichen Bootsmaterial stellt insbesondere der Einfluss von Wind und Wellen erhöhte Anforderungen an das Gleichgewicht und die Steuerungsfähigkeit. Es liegt nahe, dass solche Situationen in Abhängigkeit von den individuellen Erfahrungen als Wagnis empfunden werden können. Der Umgang mit den ebenso als reizvoll empfundenen aber gleichwohl aus sportpädagogischer Sicht auch bedeutsamen Elementen Risiko und Wagnis stellt einen wesentlichen Aspekt der Ausbildung dar: Etwas wagen wird hier verstanden als die selbstbestimmte Suche nach erfahrungsträchtigen Situationen, deren Ausgang auf der Basis der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten nicht sicher vorhersagbar ist. Dieses ist



gleichermaßen eine Probe für die Selbsteinschätzung wie ein Anreiz, das eigene Können zu optimieren. Darüber hinaus sind die Elemente Risiko und Wagnis eng verknüpft mit dem Umgang mit Angst. Die Studierenden werden hier ebenso unterstützt, eigene Ängste zu überwinden wie auch zu ihren Ängsten zu stehen. Denn neben einer häufig einschränkenden bewegungshemmenden Wirkung kommt der Angst eben auch die für die eigene Sicherheit und die Sicherheit von anderen wichtigen Aufgaben einer verhaltensbegrenzenden Funktion zu. Die Erziehung zu sicherheitsbewusstem und verantwortlichem Umgang mit Partnerinnen bzw. Partnern und Material hat in diesem Lernfeld eine hohe Bedeutung. Viele Situationen, sei es beim Befahren von Wildwasser mit dem Kanu oder dem Segeln eines Teambootes, lassen sich nur erfolgreich bewältigen, wenn sich gemeinsam der Sache angenommen wird; durch Kooperation und gegenseitigem Helfen und Sichern. Zu Beginn wird der Lernprozess vor allem durch koordinative Aspekte bestimmt, welche beispielsweise das Sich-Halten und Bewegen in und auf einem schmalen Ruderboot, Kajak oder Surfboard als Kunststück erleben lassen und dazu auffordern die Grenzen des Möglichen im Umgang mit dem Bootsmaterial und den äußeren Bedingungen zu erkunden. Mit fortschreitendem Lernprozesses können neue und andere Perspektiven erschlossen werden: Optimierte Bewegungsfertigkeiten regen zum sportlichen Vergleich an und lassen konditionelle Aspekte der Bewegungsausführung zunehmend bedeutungsvoller werden. Aufgrund der Komplexität der Anforderungen werden für die Auseinandersetzung mit den genannten Themen dieses Lernfeldes zwei parallele Zugänge angeboten; am Beispiel der Fortbewegung auf dem Wasser mittels Muskelkraft (Rudern und Kanu) oder am Beispiel der Fortbewegung mittels Windkraft (Segeln und Surfen).

Die Veranstaltung gliedert sich in die folgenden Bereiche. Erfolgreich teilgenommen hat, wer folgendes zeigt:

- Beherrschen eines Wildwasser- und Seekajaks: Effektive Vortriebserzeugung mit dem Doppelpaddel, Sicherheitstechniken und Standardmanöver
- Grundlegende Kenntnis verschiedener Kanuspielformen.
- Beherrschen eines Kanadiers: Effektive (einseitige) Vortriebserzeugung mit einem Stechpaddel, Kompetenz zum Steuern eines Teambootes.
- Beherrschen eines schmalen Ruderbootes (Skiff): Balance des Bootes in der Freilaufphase überwiegend Freiwasser, Grundmanöver.
- Beherrschen der Riemenrudertechnik: Koordination und Synchronisation im Teamboot. Kompetenz zum Steuern eines Ruderbootes.

#### 1. Materialentwicklung und Ausbildungsmethodik

Rudern, Kanu, Segeln und Surfen zählen zu den gerätegebundenen Sportarten. Hier besteht eine enge Beziehung zwischen dem Material und den Bewegungs- und Vermittlungsmöglichkeiten.

Die Studierenden sollen Wissen erlangen um ...

- die historische Entwicklung des Bootsmaterials im Zusammenhang mit den Möglichkeiten der Fertigungstechnik, den Anforderungen des Einsatzgebietes sowie dem intendierten Einsatzzweck.
- die Entwicklung der verschiedenen Lehrwege sowie deren situations-, organisations-, material- und personenabhängigen Einsatz.

#### Literatur

Nur zu a)

- Bauer, A. & Schulte, S. (1997). Handbuch für Kanusport. Aachen: Meyer und Meyer.
- Fritsch, W. (1998). Handbuch für den Rudersport. 3. Auflage. Aachen: Meyer und Meyer.
- Obstoj, H. (1989). 75 Jahre Deutscher Kanu-Verband e.V. Duisburg: DKV Wirtschafts- und Verlags GmbH.
- Schröder, W. (1995). Zur Entwicklung der Rudermethodik: Von der kybernetischen Lehrweise zur schemageleiteten Koordinationsschulung. In W. Fritsch, (Hrsg.), Rudern: lehren, lernen, trainieren (S. 29-39). Wiesbaden: Limpert.
- Uerberhorst, H. (1983). 100 Jahre Deutscher Ruderverband. Eine historisch-kritische Würdigung. Minden: Philler.

## 2. Umgang mit Risiko und Wagnis

Die Elemente Risiko und Wagnis werden im Bereich der Natursportarten in der Regel nicht nur als hinzunehmende Begleiterscheinungen aufgefasst sondern um ihrer selbst willen gesucht: Aus pädagogischer Perspektive wird der Auseinandersetzung mit den Elementen Risiko und Wagnis ein Wert beigemessen, der vor allem auf die Verbesserung der Selbsteinschätzung zielt, soziales Lernen dort vermutet, wo die Notwendigkeit zu gegenseitiger Hilfe gegeben ist und positive Möglichkeiten des Umganges mit emotionalen Aspekten des Sich-Bewegens erwartet. Neben den positiven Aspekten von Risiko und Wagnis muss der Umgang mit diesen Elementen gleichwohl als ambivalent angesehen werden. Negative Aspekte die sich auf den Umgang mit Risiko und Wagnis beziehen lassen sich auf verschiedenen Ebenen beschreiben: Sie können beispielsweise das Bewegungslernen behindern, die körperliche Unversehrtheit gefährden oder einer lustvollen Auseinandersetzung mit der Natur und der eigenen Bewegung im Wege stehen.

Die Studierenden sollen Wissen erlangen um ...

- den subjektiven Charakter der Elemente Risiko und Wagnis.
- den Einfluss emotionaler Aspekte auf das Bewegungslernen und die Realisation von Bewegungshandlungen.
- die relevanten Sicherungs- und Bergmaßnahmen.

### Literatur

- Hebbel-Seeger, A. & Liedtke, G. (i.D.). Zwischen Lust und Last – Zu den Elementen Risiko und Wagnis in den Natursportarten.
- Hübner, H. (1999). “Mit Bewegungsrisiken umgehen können” – eine pädagogische Perspektive für den Schulsport. In L. Kottmann, L., H.-J. Schaller & G. Stibbe, (Hrsg.), Sportpädagogik zwischen Kontinuität und Innovation (S. 104-118). Schorndorf: Hofmann.
- Fernsebner, G, & Huber, W. (1998). Faszination Wildwasser. Innsbruck: Tyrolia Verlagsgesellschaft.

## 3. Wassersport und Naturerleben

Der Wassersport ist heutzutage gleichermaßen Verursacher wie Betroffener von Umweltproblemen. Der Vorwurf an den Sport, er würde zu Umweltbelastungen beitragen, begründet sich im Wesentlichen auf den Aspekt der Vermassung sowie auf den Aspekt der Mechanisierung der Freizeit und des dafür erforderlichen Bewegungsraumes in der Natur. Entsprechend gilt es zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit der Natur anzuregen, indem zwischen den individuellen Nutzungsbedürfnissen und dem Schutz der Natur vermittelt wird.

Die Studierenden sollen Wissen erlangen um ...

- die vielfältigen Interdependenzen zwischen der Nutzung und der Entwicklung von naturnahen Räumen. Ansätze einer ökologischen Bewegungserziehung.

### Literatur

Hebbel-Seeger, A. (2001). Stadt, Land, Fluss – Zur historischen Entwicklung des Naturschutzes und dem Konflikt zwischen Sport und Umwelt. In J. Funke-Wieneke & K. Moegling. (Hrsg.), Stadt und Bewegung (S. 408-418). Immenhausen: Prolog.

Kretschmer, J. (1991). Sport im Freien. Sportpädagogik 15 (3), 13-21. Seewald,

F., Kronbichler, E. & Größing, S. (1998). Sportökologie. Eine Einführung in die Sport-Natur- Beziehung. Wiesbaden: Limpert.

## 4. Wasser und Wetter.

### Bedingungsfaktoren im Wassersport

Die Ausübung der Wassersportarten als sog. Natursportarten steht in einer engen Beziehung zu den äußeren Bedingungen. Die Gestaltung von Lehr-/Lernprozessen wird durch die vorherrschenden Witterungsbedingungen und Wasserverhältnisse maßgeblich beeinflusst. Eine zutreffende Einschätzung der Wind- und Wetterverhältnisse innerhalb eines begrenzten Zeitraumes sowie die Identifikation der Gewässereigenschaften insbesondere hinsichtlich der Wind- und Strömungsverhältnisse bildet die Grundlage für didaktisch-methodische Entscheidungen und ist notwendige Voraussetzung für ein verantwortliches und sicheres Sich-Bewegen auf dem Wasser.

Die Studierenden sollen Wissen erlangen um ...

- die grundlegenden Zusammenhänge lokaler und regionaler Wetterentwicklung.
- die Morphologie von Strömungsgewässern.
- die Befahrung von Gewässern vor dem Hintergrund der vorherrschenden Strömungseigenschaften und Windverhältnisse.

### Literatur

Bock, K.-H., Dentler, F.-U. & Erdmann, H. et al. (1984). Seewetter. Hamburg: DSV-Verlag.

## 5. Bewegungsanalyse und Bewegungstechniken

Bewegungstechniken stellen idealtypische Lösungen von Bewegungsproblemen dar. In Abhängigkeit von den individuellen anthropometrischen Merkmalen sowie den koordinativen und konditionellen Fähigkeiten muss es unter dem Aspekt einer effektiven Bewegungslösung jedoch jeweils zu einer Anpassung/Modifikation der sportlichen Techniken kommen. Grundlage hierfür sind Einsicht und Verständnis in die funktionalen Zusammenhänge der betreffenden Bewegungen, die sich bei gerätegebundenen Aktivitäten auf das Gesamtsystem beziehen.

Die Studierenden sollen Wissen erlangen um ...

- die funktionale Betrachtung von Bewegungen und Bewegungstechniken.
- (nur a) grundlegende Kenntnisse der Biomechanik des Ruder- und Kanuschlages.
- (nur b) den Einfluss der einzelnen Steuerelemente (Pinne, Schot, Gewicht) auf die
- Kontrolle eines segelnden Systems.
- (nur b) die grundlegende Wirkungsweise eines Segels (Aerodynamik).

## Literatur

- Bauer, A. (1994). Biomechanische Aspekte der Vortriebserzeugung im Kanusport: Wie bewegen wir ein Kanu fort? Kanusport 63 (3), 129.
- Issurin, W. (1994). Grundlagen einer allgemeinen Theorie sportlicher Fortbewegung im Wasser. Leistungssport 16 (3), 12-14.
- Kaufmann, C. (1989). Kanusport. In K. Willimczik. (Hrsg.), Biomechanik der Sportarten (S. 309-326). Reinbek: Rowohlt.
- Nolte, V. (1989). Rudern. In K. Willimczik (Hrsg.), Biomechanik der Sportarten (S. 297-308). Reinbek: Rowohlt.

## 6. Physiologische Aspekte von Bewegung und Training

Die Eignung von Bewegungsaktivitäten zur Gesundheitsförderung ist abhängig von den jeweiligen Anforderungen und Auswirkungen auf den passiven- und aktiven Bewegungsapparat sowie das kardiopulmonale System. Vor dem Hintergrund eines lebenslangen Sporttreibens kommt hier vielen Wassersportarten eine besondere Bedeutung zu. Die Betrachtung der zielgruppenabhängigen und sportartspezifischen Anforderungen und Adaptionsprozesse stellt darüber hinaus unter einer leistungssportlichen Perspektive ein wesentliches Element der planmäßigen Entwicklung des sportlichen Leistungszustandes dar.

Die Studierenden sollen Wissen erlangen um ...

- sportmedizinische Aspekte des Wassersports hinsichtlich der Perspektiven Lifetimesport, Gesundheitssport, Leistungssport.
- die Prophylaxe von Sportverletzungen und Sportschäden am Beispiel der Aktivitäten des jeweils gewählten Zuganges auf das Lernfeld.
- physiologische Adaptionsprozesse im Zuge der Ausübung der verschiedenen Wassersportarten.

## Literatur

- Böttcher, H. & Petravic, B. (2001). Kanusport: Medizinische Grundlagen, Belastungen und Verletzungen. Balingen: Spitta.
- Hartmann, U., Mader, A. & Hollmann, W. (1997). Rudern von 8 bis 88. Wesensbestimmende Merkmale und Ausprägungsgrade einer lifetime Sportart unter besonderer Berücksichtigung des physischen Aspektes. In W. Fritsch (Hrsg.), Rudern: erleben, gestalten, organisieren (S. 124-135). Wiesbaden: Limpert.
- Urhausen, A. & Kindermann, W. (1994). Sportmedizin im Rudern. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin (5), 241-249.

## Beschreibung des Studienverlaufs

BA Lehramt Gymnasium Sport als 2. Fach

<b>1. Semester = 12 oder 11 LP</b>		LP
<b>Winter</b>		
Modul LA-1	Vorlesung Sportmedizin	2
	Modulteilprüfung Sportmedizin	1
Modul LA-2	Vorlesung Sportpädagogik	2
	Modulteilprüfung Sportpädagogik	1
Modul LA-3	Seminar Sportmedizin	3
Modul LA-7	Seminar Fachausbildung Leichtathletik bzw. Turnen (wahlweise im 2. Semester)	3 oder 2

<b>2. Semester = 13 oder 12 LP</b>		LP
<b>Sommer</b>		
Modul LA-1	Vorlesung Bewegungs- und Trainingswissenschaft	2
	Modulteilprüfung Bewegungs- und Trainingswissenschaft	1
Modul LA-2	Vorlesung Kultur, Medien, Gesellschaft	2
	Modulteilprüfung Kultur, Medien, Gesellschaft	1
Modul LA-3	Seminar Bewegungs- und Trainingswissenschaft	3
Modul LA-7	Lehrgang Natursport (wahlweise im 1. Semester)	3 oder 2
	Modulprüfung (unbenotet)	1

<b>3. Semester = 12 LP</b>		LP
<b>Winter</b>		
Modul LA-4	Seminar Sportpädagogik	3
Modul LA-8	Seminar Fachausbildung Leichtathletik / Turnen	3
	Seminar Fachausbildung Sport-Ball-Spiele	3
	Seminar Fachausbildung Schwimmen	3

<b>4. Semester = 11 LP</b>		LP
<b>Sommer</b>		
Modul LA-4	Seminar Kultur, Medien Gesellschaft	3
Modul LA-8	Seminar Fachausbildung Tanzen	3
	Modulprüfung	2
Modul LA-9	Seminar FA Rollen & Gleiten oder Wassersport	3

<b>5. Semester = 13 LP</b>		LP
<b>Winter</b>		
Modul LA-5	Seminar aus Wahlangebot	3
	Seminar aus Wahlangebot	3
	Modulübergreifende Prüfung (Modul LA-3, Modul LA-4, Modul LA-5) 2	2
Modul LA-9	Seminar Fachausbildung nach Wahl	3
	Modulteilprüfung	2

<b>6. Semester = 0 LP</b>		LP
<b>Sommer</b>		
	BA-Arbeit (in der Regel im 1. Unterrichtsfach anzufertigen)	10



## Verzeichnis der Modulverantwortlichen

<b>Modultyp</b>	<b>Themenbereich</b>	<b>Modulverantwortlicher</b>
<b>Modul LA-1</b>	Naturwissenschaftliche Grundlagen der Bewegungswissenschaft	Jun. Prof. Dr. Zech
<b>Modul LA-2</b>	Sozialwissenschaftliche Grundlagen der Bewegungswissenschaft	Prof. Dr. Richartz
<b>Modul LA-3</b>	Naturwissenschaftliche Grundlagen der Bewegungswissenschaft	Jun. Prof. Dr. Zech
<b>Modul LA-4</b>	Sozialwissenschaftliche Grundlagen der Bewegungswissenschaft	Prof. Dr. Richartz
<b>Modul LA-5-6</b>	Wahlangebot	Prof. Dr. Richartz
<b>Modul LA-7</b>	Handlungs- und Bewegungsfelder I	Dr. Hubert
<b>Modul LA-8</b>	Handlungs- und Bewegungsfelder II	Dr. Heinold
<b>Modul LA-9</b>	Handlungs- und Bewegungsfelder III	Herr Nagel
<b>Modul LA-10</b>	Handlungs- und Bewegungsfelder IV- Vertiefung	Herr Nagel

Informationen über die aktuellen Adressen, Kontakte und Sprechstunden der Modulverantwortlichen finden Sie in der Personenliste auf der Web-Seite der Fakultät:  
<http://www.epb.uni-hamburg.de/personen/fachbereich?filter0=375>