



Ausbildung – Vorbereitungskurse

# Fachdossier Bewegung und Sport

Niveau I und II

Anforderungen im Fachbereich Bewegung und Sport für die Eintrittsprüfung  
Niveau I und II an die Pädagogische Hochschule Luzern (PHLU)

## Änderungskontrolle

Version	Datum	Visum	Bemerkung zur Art der Änderung
08/24	19.08.2024	Cécile König	Aktualisierung Prüfungsreglement / Layout

[www.phlu.ch/vorbereitungskurse](http://www.phlu.ch/vorbereitungskurse)

---

**PH Luzern** · Pädagogische Hochschule Luzern  
Ausbildung  
Vorbereitungskurse  
Pfistergasse 20 · 6003 Luzern

+41 (0)41 203 01 35  
bruno.rihs@phlu.ch · www.phlu.ch

**Cécile König**

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Lernziele.....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Prüfungsmodalitäten .....</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Empfohlene Vorbereitung / Literatur .....</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Inhalte.....</b>	<b>5</b>
4.1	Tanz .....	5
4.2	Geräteturnen .....	5
4.3	Koordination .....	5
4.4	Ausdauer .....	5
<b>5</b>	<b>Beurteilungskriterien und Bewertung .....</b>	<b>6</b>
5.1	Tanz .....	6
5.2	Geräteturnen .....	6
5.3	Koordination .....	6
5.4	Ausdauer .....	7

## Fachdossier Bewegung und Sport

### 1 Lernziele

Die Kandidatinnen und Kandidaten

- erleben einen sportmotorischen Trainingsprozess und erkennen ihre persönlichen Fortschritte. Sie verfügen über eine funktionelle Haltemuskulatur und Beweglichkeit, die schonendes und sicheres Sporttreiben ermöglicht.
- verbessern ihr Körpergefühl beim Bewegen an Geräten insbesondere in Bezug auf Spannung und Entspannung und können einen Geräteparcours mit elementaren Turnelementen erfolgreich absolvieren.
- verbessern ihre allgemeinen motorischen Steuerungsfertigkeiten und können einen spezifischen Koordinationsparcours erfolgreich absolvieren.
- können sich rhythmisch zur Musik bewegen, sich einfache Bewegungsabfolgen einprägen und selbständig eine Choreografie von 4x8 Zählzeiten zusammenstellen und präsentieren.
- verbessern durch selbständiges und regelmässiges Training ihre konditionellen Fertigkeiten im Bereich der Ausdauer.

### 2 Prüfungsmodalitäten

- In allen Disziplinen gibt es nur einen Versuch (Disziplinen: Tanz, Bewegen an Geräten, Koordination, Ausdauer)
- In jeder Disziplin kann man 12 Pkt. erreichen. Die Anzahl der erreichten Punkte dividiert durch 2 ergibt die Schlussnote in der jeweiligen Disziplin.
- Die Prüfungsnote setzt sich zusammen aus dem Durchschnitt der ungerundeten Noten in den 4 Disziplinen.
- Bei Wiederholung der Prüfung müssen alle Disziplinen mit einem Punktwert unter 8 nochmals gezeigt werden. Bei den übrigen Disziplinen werden die Werte der ursprünglichen Prüfung übernommen.

### 3 Empfohlene Vorbereitung / Literatur

- Bucher, W. et al. (2000). *Lehrmittel Sporterziehung Band 1-5*. Bern: ESK.
- Kursunterlagen auf Moodle
- Der Pflichtteil beim ‚Tanz‘ wird von den Dozenten als Video zur Verfügung gestellt.
- Webbasiertes Tanzlehrmittel [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch)

## 4 Inhalte

Die Prüfung besteht aus den vier Bereichen: Tanz, Gerätebahn, Koordination und Ausdauer.

### 4.1 Tanz

Der Tanz besteht aus einem Pflichtteil A (4 x 8 Zählzeiten) und einem frei gewählten Kürteil B (4 x 8 Zählzeiten). Die ganze Folge muss zusammenhängend vorgezeigt und einmal wiederholt werden (A, B, A, B). Die ganze Tanzprüfung umfasst somit 16 x 8 Zählzeiten. Passende Musikbeispiele werden vorgeschlagen. Die Kandidatinnen und Kandidaten wählen die Musik dann selbst aus und bringen sie zur Prüfung mit (Handy). Der Tanz kann allein oder zu zweit präsentiert werden. Fehlt an der Prüfung jemand von einer 2er Gruppe, präsentiert die Person, die vor Ort ist, die Tanzabfolge allein (die Tanzabfolge kann wie geplant präsentiert werden und muss nicht angepasst werden).

### 4.2 Bewegen an Geräten

Der Geräteteil besteht aus einer zusammenhängenden Gerätebahn an vier Geräten und vorgegebenen Elementen:

- Minitramp: Hocksprung und Stützsprung: Hockwende oder Radwende (Schwedenkasten quer)
- Schaukelringe: Beim 3. Vorschwung  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rückschwung  $\frac{1}{2}$  Drehung, Vorschwung, Rückschwung zum Niedersprung
- Boden: Rolle vw, Aufschwung in den Handstand und zurück, Rad
- Reck: Sprung zum Stütz, Drehung in den Sitz, Sitzumschwung, Sitzabschwung

### 4.3 Koordination

Der Koordinationsteil besteht aus einem zusammenhängenden Parcours an vier Stationen und vorgegebenen Übungen:

- Jonglieren: Mit 3 Bällen in 60 Sek. möglichst viele zusammenhängende Ballwechsel. Fällt ein Ball zu Boden, beginnt ein neuer Versuch. Der beste Versuch zählt nach Ablauf der 60 Sek.
- Langbanklauf: In 40 Sek. auf einer umgedrehten Langbank so oft wie möglich hin und her gehen. Es zählen nur Läufe über die volle Distanz der Bank mit einer korrekten Drehung (beide Füße berühren die Markierung 25 cm vor dem Bankende). Bei Berührung des Bodens oder der Eisenteile zählt der Lauf nicht und es muss an einem der beiden Bankenden wieder begonnen werden. Vorher gültige Läufe werden gezählt.
- Langbank-Prellen: Gleichzeitiges Prellen von zwei verschiedenen Bällen (1 Basketball, 1 Volleyball) in aufrechter Körperhaltung. Beginn vor Langbank mit 2-3 x gleichzeitigem Prellen, über Bank gehen und gleichzeitiges Prellen, nach der Langbank 180°-Drehung um die Längsachse, wobei die Bälle auf der ursprünglichen Seite bleiben (Handwechsel), prellend zurück über die Langbank gehen, am Ende erneut 2x gleichzeitiges Prellen.
- Kernwurf: Mit einem Handball mittels Überkopfwurf ans Basketballbrett werfen – 360° Drehung um die Längsachse – fangen (3-mal Drehung nach rechts, 3-mal Drehung nach links mit Wechsel der Wurfhand) Der Ball muss hinter der 3 m Linie abgeworfen und gefangen werden.

### 4.4 Ausdauer

Die Ausdauer besteht aus den beiden Bereichen Laufen und Schwimmen, wobei Schwimmen in die Teilbereiche 400m Schwimmen und Streckentauchen unterteilt wird.

- Laufen: 20 Min. - Lauf auf LA-Bahn
- Schwimmen
  - 400m Freistil-Schwimmen
  - Streckentauchen

## 5 Beurteilungskriterien und Bewertung

### 5.1 Tanz

*Beurteilungskriterien:*

- Rhythmus: Bewegungen sind rhythmisch im Puls/Takt der Musik, Bewegungen korrekt rhythmisiert, auf «1» den Tanz beginnen
- Fehlerfreie Ausführung des gesamten Tanzes, Bewegungsfluss
- Bewegungsqualität und Ausdruck: Bewegungsweite, Körperspannung, Style, Gestik
- Gestaltung des Kürteiles: Schwierigkeit, Bewegungsvielfalt

*Bewertung:*

Im Maximum sind 12 Punkte erreichbar

Die Anzahl der erreichten Punkte dividiert durch 2 ergibt die Schlussnote

### 5.2 Bewegen an Geräten

*Beurteilungskriterien:*

- Bewegungsqualität (technisch korrektes Turnen der einzelnen Kernbewegungen)
- Bewegungsfluss (korrekter Ablauf, fließende Übergänge / ohne Pause des gesamten Bewegungsablaufes)
- Körperspannung und Körperbeherrschung
- Übungsschwierigkeit (benötigte Hilfestellungen)

*Bewertung:*

Pro Gerät maximal 3 Punkte; Total 12 Punkte

Die Anzahl der erreichten Punkte dividiert durch 2 ergibt die Schlussnote

### 5.3 Koordination

*Beurteilungskriterien: Allgemein korrekte Ausführung gemäss Beschrieb*

- Jonglieren: 60 Ballwechsel = 3 Punkte / 50 = 2.5 Punkte / 40 = 2 Punkte / 30 = 1.5 Punkte / 20 = 1 Punkt / 10 = 0.5 Punkte
- Langbanklauf: Pro korrekte Länge mit Drehung 0.2 Punkte (max. 15 Längen)
- Langbank-Prellen: Allgemein korrekte Ausführung in aufrechter Körperhaltung ohne Ballverlust: 1. Banklänge = 1 Punkt; Drehung mit Ball-Handwechsel = 1 Punkt; 2. Banklänge inkl. am Schluss noch 2x gleichzeitiges Prellen = 1 Punkt
- Kernwurf mit Handball: Pro korrekt gefangenen Wurf mit richtiger Drehung 0.5 Punkte  
3x Werfen & Fangen mit der rechten Hand inkl. Drehungen (1.5 Punkte), und 3x Werfen mit der linken Hand inkl. Drehungen (1.5 Punkte)

*Bewertung:*

Pro Station maximal 3 Punkte; total 12 Punkte

Die Anzahl der erreichten Punkte dividiert durch 2 ergibt die Schlussnote

### 5.4 Ausdauer

<b>20 Min. Lauf</b>				Punkte	<b>400 m Schwimmen</b>				Punkte
Männer	4050 m	Frauen	3700 m	= 6.0	Männer	09'00"	Frauen	09'45"	= 3
Männer	3700 m	Frauen	3400 m	= 5.0	Männer	10'00"	Frauen	10'45"	= 2
Männer	3400 m	Frauen	3150 m	= 4.0	Männer	11'00"	Frauen	11'45"	= 1
Männer	3150 m	Frauen	2900 m	= 3.0	<b>Streckentauchen</b>				Punkte
Männer	2900 m	Frauen	2700 m	= 2.0	25 m				= 3
Männer	2700m	Frauen	2550m	= 1.0	18 m				= 2
					10 m				= 1

*Bewertung:*

Im Maximum sind 12 Punkte erreichbar

Die Anzahl der erreichten Punkte dividiert durch 2 ergibt die Schlussnote