

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

Lernziele

- **Die Studierenden erleben einen sportmotorischen Trainingsprozess und erkennen ihre persönlichen Fortschritte**
- **Die Studierenden können sich rhythmisch zur Musik bewegen**
- **Die Studierenden verbessern ihre motorische Grundkoordination, sowie ihr Körpergefühl in Bezug auf Spannung und Entspannung**
- **Die Studierenden verbessern ihre konditionellen Fertigkeiten im Bereich der Ausdauer**

Inhalte

Tanz

Der Tanz besteht aus einem Pflichtteil (4 x 8 Schläge) und einem frei gewählten Kürteil (4 x 8 Schläge). Die ganze Folge muss einmal wiederholt werden. Die ganze Tanzprüfung umfasst somit 16 x 8 Schläge. Der Tanz kann alleine oder zu zweit präsentiert werden.

Geräteturnen

Zusammenhängende Gerätebahn:

- Schaukelringe: beim 3. Vorschwung $\frac{1}{2}$ Drehung, Rückschwung $\frac{1}{2}$ Drehung, Vorschwung, Rückschwung zum Niedersprung
- Boden: Handstand abrollen, $\frac{1}{4}$ Drehung zum Rad
- Reck: Sprung zum Stütz, drehen in den Sitz, Sitzumschwung, Sitzabschwung
- Minitramp: Hocksprung

Koordination

Zusammenhängender Parcours:

- Jonglieren mit 3 Bällen: in 60" möglichst viele zusammenhängende Ballwechsel (60 Ballwechsel = 1.5 Punkte / 40 = 1 Punkt / 20 = 0.5 Punkte)
- Gleichzeitiges Prellen von zwei verschiedenen Bällen in aufrechter Körperhaltung: Basketball re, Volleyball li. Beginn vor Langbank, über Bank balancieren, nach der Langbank 180° Drehung um die Längsachse, wobei die Bälle auf der ursprünglichen Seite bleiben (Handwechsel), prellend zurück über Langbank
- Bänklitest: in 40" 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. (pro Länge 0.1 Punkte. Max. 1.5 Punkte)
- Handball mit Kernwurf ans Basketballbrett werfen – Drehung um die Längsachse – fangen (3 mal Drehung nach rechts, 3 mal Drehung nach links mit Wechsel der Wurfhand) Distanz ca. 3m

Ausdauer

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

Laufen:

- 5 km Lauf

Schwimmen:

- 400m Schwimmen
- Streckentauchen

Beurteilungskriterien & Bewertung

Tanz:

- Rhythmisch im Takt der Musik
- Bewegungsqualität und Ausdruck
- Gestaltung des Kürteils
- Fehlerfreie Ausführung des gesamten Tanzes

Bewertung: Pro Kriterium maximal 1.5 Punkte

Geräteturnen:

- Technisch korrekte Bewegungsausführung (Spannung und Körperbeherrschung), Bewegungsfluss (fliessender Ablauf und Rhythmus), Bewegungsgestaltung (Ausdruck und Eleganz)

Bewertung: Pro Gerät maximal 1.5 Punkte

Koordination:

- Korrekte Ausführung gemäss Beschreibung

Bewertung: Pro Station maximal 1.5 Punkte

Ausdauer

Bewertung:

5 km Lauf

- Männer 25' / Frauen 27'30" = 3
- Männer 27'30" / Frauen 30' = 2.5
- Männer 30' / Frauen 32'30" = 2
- Männer 32'30" / Frauen 35' = 1.5
- Männer 35' / Frauen 37'30" = 1
- Männer 37'30" / Frauen 40' = 0.5

400 m Schwimmen

- Männer 09'00" / Frauen 09'45" = 1.5
- Männer 10'00" / Frauen 10'45" = 1
- Männer 11'00" / Frauen 11'45" = 0.5

Streckentauchen

- 25 m = 1.5
- 18 m = 1
- 10 m = 0.5

Prüfungsmodalitäten B+S

- In allen Disziplinen gibt es nur einen Versuch.
- Die Punkte jeder Disziplin (Tanz, Geräteturnen, Koordination, Ausdauer) werden zusammengezählt. Die Note entspricht dem gerundeten Durchschnitt dieser vier Disziplinen.
- Die Prüfung ist erfüllt, wenn im Durchschnitt mindestens 3.75 Punkte erreicht werden.
- Bei Wiederholung der Prüfung müssen alle Disziplinen mit einem Punktwert unter 4 nochmals gezeigt werden. Bei den übrigen Disziplinen werden die Werte der ursprünglichen Prüfung übernommen.

Empfohlene Vorbereitung / Literatur

- Bucher, W. et al. (2000). *Lehrmittel Sporterziehung Band 1-5*. Bern: ESK.
- Der Pflichtteil beim Tanz wird von den Dozenten als Video zur Verfügung gestellt.