

## Fachdossier und Musterprüfung Bewegung und Sport Anforderungen für die Zulassungsprüfung

### 1. Lernziele

Die Kandidatinnen und Kandidaten ...

- erleben einen sportmotorischen Trainingsprozess und erkennen ihre persönlichen Fortschritte.
- können sich rhythmisch zur Musik bewegen, sich eine vorgegebene Bewegungsfolgen einprägen und eine eigene Choreografie von 4x8 Schlägen zusammenstellen und präsentieren.
- 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.
- verbessern ihre konditionellen Fertigkeiten im Bereich der Ausdauer.

### 2. Inhalte

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

#### 2.1 Tanz

Der Tanz besteht aus einem Pflichtteil (4 x 8 Schläge) und einem frei gewählten Kürteil (4 x 8 Schläge). Die ganze Tanzabfolge muss zweimal in Folge gezeigt werden. Die ganze Tanzabfolge umfasst somit 16 x 8 Schläge.

Der Tanz kann allein oder zu zweit präsentiert werden. Die Teilnehmenden werden einzeln bewertet. Fehlt eine Person an der Prüfung der 2er Gruppe, präsentiert die anwesende Person die Tanzabfolge allein.

Die Kandidaten und Kandidatinnen bestimmen gemeinsam mit der Dozentin drei Musikstücke, aus denen jede:r Kandidat:in das eigene Musikstück für die Prüfung auswählen kann.

#### 2.2 Geräteturnen

Der Geräteteil besteht aus einer zusammenhängende Gerätebahn mit vorgegebenen Elementen:

- **Schaukelringe:** Beim 3. Vorschwung  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rückschwung  $\frac{1}{2}$  Drehung, Vorschwung, Rückschwung zum Niedersprung
- **Boden:** Aufschwung in den Handstand und zurück, Rolle vw,
- **Reck:** Sprung zum Stütz, drehen in den Sitz, Sitzumschwung, Sitzabschwung
- **Minitrampolin:** Hocksprung

#### 2.3 Koordination

Der Koordinationsteil besteht aus einem zusammenhängenden Parcours mit vier vorgegebenen Stationen:

- **Jonglieren** mit 3 Bällen (innere Kaskade, ohne Schaufelbewegung): in 60“ möglichst viele zusammenhängende Ballwechsel
- **Prellen über Langbank:** Gleichzeitiges Prellen von zwei verschiedenen Bällen (Volleyball und Basketball) in aufrechter Körperhaltung. Beginn vor Langbank mit gleichzeitigem Prellen, über Bank gehen und gleichzeitigem Prellen, nach der Langbank 180° Drehung um die Längsachse, wobei die Bälle auf der ursprünglichen Seite bleiben (Handwechsel), prellend zurück über Langbank gehen und am Ende erneut gleichzeitiges Prellen auf dem Boden

# ph schwyz

- **Balancieren über Langbank:** Auf einer umgedrehten Langbank werden sechs aneinander gehängte Überquerungen absolviert. Bei jeder Überquerung muss mindestens 1 Fuss die Markierung 20 cm vor dem Bankende berühren.
  - 1. Überquerung vorwärts (vw)
  - 2. Überquerung rückwärts (rw),
  - 3. Überquerung vw, in der Mitte der Langbank ½-Drehung, rw bis ans Ende gehen
  - 4. Überquerung vorwärts (vw)
  - 5. Überquerung rückwärts (rw)
  - 6. Überquerung vw, in der Mitte der Langbank ½-Drehung, rw bis ans Ende gehen
- **Handball mit Kernwurf** (Gegenbein vorgestellt) an die Hallenwand werfen – 360° Drehung um die Längsachse – Ball 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. Mindestens Wurfhöhe 1.80 m, maximal Wurfhöhe ende Holzverkleidung, Breite Wurfsektor 3 m.

## 2.4 Ausdauer

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

- Laufen: 5km Lauf auf einer vorgegebenen Strecke
- Schwimmen: 400m Schwimmen im Freistil und Streckentauchen

## 3. Beurteilungskriterien und Bewertung

Pro Bereich sind maximal 6 Punkte möglich

### 3.1 Tanz

Bewertung: Pro Kriterium maximal 1.5 Punkte

- Rhythmisches im Puls/Grundschlag der Musik
- Bewegungsqualität und Ausdruck
- Gestaltung des Kürteils
- Fehlerfreie Ausführung des gesamten Tanzes

### 3.2 Geräteturnen

Bewertung: Pro Gerät maximal 1.5 Punkte

- Bewegungsqualität (technisch korrekte Bewegungsausführung der einzelnen Kernbewegungen)
- Bewegungsfluss (korrekter Ablauf, fließende Übergänge / ohne Pause des gesamten Bewegungsablaufes und Rhythmus)
- Bewegungsgestaltung (Körperspannung und Körperbeherrschung)
- Übungsschwierigkeit (benötigte Hilfestellung)

### 3.3 Koordination

Bewertung: Pro Station maximal 1.5 Punkte. Allgemein korrekte Ausführung gemäss Beschrieb unter 2.3 Koordination

- **Jonglieren**

$$60 \text{ Ballwechsel} = 1.5 \text{ Punkte} / 50 = 1.25 \text{ Punkte} / 40 = 1 \text{ Punkt} / 30 = 0.75 \text{ Punkte} / 20 = 0.5 \text{ Punkte} / 10 = 0.25 \text{ Punkte}$$

- **Prellen über Langbank**

Je 0.5 Punkte für die korrekte Überquerung der Langbank in aufrechter Körperhaltung ohne Ballverlust, 0.5 Punkte für eine kontrollierte Drehung ohne Ballverlust

# ph schwyz

## – **Balancieren über Langbank**

Pro Überquerung der Langbank 0.25 Punkte.

Kriterien sind aufrechte, stabile Körperhaltung; flüssiges und dynamisches Gehen, ohne zu stocken; saubere, stabile Drehungen auf den Vorfüßen

## – **Kernwurf mit Handball:** Pro korrekt geworfenen und gefangenem Wurf (Gegenbein vorgestellt, kein Übertritt) mit richtiger Drehung 0.25 Punkte. 3x Werfen mit der rechten Hand inkl. Drehungen (0.75 Punkte) und 3x Werfen mit der linken Hand inkl. Drehungen (0.75 Punkte).

### 3.4 Ausdauer

Bewertung: Beim Ausdauerlauf sind maximal 3 Punkte zu erreichen und beim Schwimmen und Streckentauchen maximal je 1.5 Punkte

#### – **5km-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

#### – **400m Schwimmen Freistil**

- 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

## 4. Prüfungsmodalitäten

### – In allen Bereichen gibt es nur einen Versuch.

### – Die Punkte jedes Bereichs (Tanz, Geräteturnen, Koordination, Ausdauer) werden zusammengezählt. Für die Berechnung der Note wird folgende Formel verwendet

$$Note = \frac{\text{erreichte Punktzahl} \times 5}{\text{max.mögliche Punktzahl}} + 1 . \text{ Die berechnete Note wird auf die halbe Note gerundet.}$$

### – Bei Wiederholung der Prüfung müssen nur die Bereiche mit einem Punktewert unter 3.75 nochmals gezeigt werden. Bei den Disziplinen mit 3.75 und mehr Punkten werden die Werte der ursprünglichen Prüfung übernommen. Im Bereich Ausdauer können die Kandidatinnen und Kandidaten selbst entscheiden, ob sie auch diesen Prüfungsteil wiederholen möchten, auch wenn in der ursprünglichen Prüfung weniger als 3.75 Punkte erzielt wurden.