

---

**Modulbezeichnung: Individualmotorische Lehrkompetenz II (Gym) (indMotkomp II (Gym)) 5 ECTS**

(Teaching Individual Motor Skills in Sports II)

Modulverantwortliche/r: Heiko Ziemainz

Lehrende: Heiko Ziemainz, Holger Eckhardt

---

Startsemester: WS 2020/2021

Dauer: 2 Semester

Turnus: halbjährlich (WS+SS)

Präsenzzeit: 60 Std.

Eigenstudium: 90 Std.

Sprache: Deutsch

---

### Lehrveranstaltungen:

#### Leichtathletik 2

Leichtathletik 2 (SS 2021, Seminar, 2 SWS, Anwesenheitspflicht, Holger Eckhardt)

#### Schwimmen 2

Schwimmen 2 a (WS 2020/2021, optional, Seminar, 2 SWS, Anwesenheitspflicht, Heiko Ziemainz)

Schwimmen 2 b (WS 2020/2021, optional, Seminar, 2 SWS, Anwesenheitspflicht, Heiko Ziemainz)

Schwimmen 2 c (WS 2020/2021, optional, Seminar, 2 SWS, Anwesenheitspflicht, Heiko Ziemainz)

Schwimmen 2 (SS 2021, optional, Seminar, 2 SWS, Anwesenheitspflicht, N.N.)

---

### Inhalt:

- Technikformen:
- Leichtathletik: Sprint, Mittel- und Langstreckenlauf, gesundheitsorientiertes Laufen, Speerwurf, Staffellauf, Weitsprung, Spieleleichtathletik
- Schwimmen: Brustschwimmen mit Starttechnik, Tauchzug und Kippwende, Delfinschwimmen mit Start und Wende, gesundheitsorientiertes Schwimmen - Aquafitness, Grundformen des Gestaltens im Wasser, Sicherheitserziehung
- Grundlagen der Trainingslehre und -wissenschaft, der Bewegungslehre und -wissenschaft anhand von Beispielen (Trainingsgrundsätze, Trainingsplanung, Trainingskontrolle); Training konditioneller und koordinativer Fähigkeiten (Trainingsinhalte und -methoden); Gesundheit und Prävention (gesundheitsorientiertes Training, Vorbeugen von Verletzungen)
- Bewegungstheoretische Ansätze anhand von Beispielen; Koordinationstraining - Techniktraining - Bewegungslernen; Bewegungsvorstellung, Bewegungsbeobachtung und Bewegungsanalyse als Voraussetzung für das Techniktraining
- Didaktische und methodische Ansätze und Maßnahmen (Freude am Bewegen, sich erproben und vergleichen; Darstellung verschiedener Lehrmethoden erarbeiten; Relativwettkämpfe); Methodische Aspekte (schülergemäße Technikwahl, methodische Erleichterung und Annäherung, angemessene Lernschritte und Differenzierung)

### Lernziele und Kompetenzen:

Die Studierenden erwerben weiterführende Techniken der Leichtathletik und des Schwimmens und vertiefen und festigen ihr bisher erworbenes theoretisches und praktisches Wissen. Sie analysieren schulsportspezifische Trainings- und Lernprozesse unter Berücksichtigung sportwissenschaftlicher Teildisziplinen wie Trainings- / Bewegungswissenschaft sowie aus Sicht der Sportpädagogik und Sportdidaktik. Sie können Trainingsprozesse unter Berücksichtigung alters- und geschlechtsspezifischer Besonderheiten für den Schulsport planen und realisieren und Inhalte und Methoden für verschiedene Trainingsziele (Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten und Fertigkeiten, gesundheitsorientiertes Training) selbständig auswählen. Sie untersuchen sportartspezifische Techniken durch Anwendung bewegungsanalytischer Methoden und erkennen Aufbau und Phasen der betrachteten Bewegungsabläufe. Sie analysieren didaktische und methodische Ansätze und Maßnahmen für die Vermittlung sportmotorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten im Schulsport und wenden diese in der Praxis an.

### Literatur:

- Bauersfeld, K.-H., Schröter, G. (1998). Grundlagen der Leichtathletik. Berlin: SVB Sportverlag.
- Güllich et al. (2004). Schülerleichtathletik - Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für das Grundlagentraining. Münster: philippka.
- Hottenrott & Gronwald (2009). Ausdauertraining in Schule und Verein. Schorndorf: hofmann.
- Katzenbogner, H. (2004). Kinderleichtathletik. Münster: philippka.

- Katzenbogner, H., Medler, M. (2007). Spilleichtathletik - Teil 1. Laufen und Werfen. Flensburg: cm Sportbuch-Verlag.
- Katzenbogner, H., Medler, M. (2007). Spilleichtathletik - Teil 2. Springen und Wettkämpfen. Flensburg: cm Sportbuch-Verlag.
- Bayerische Landesstelle für den Schulsport (Hrsg.). (2007). Schwimmen unterrichten. Grundwissen und Praxisbausteine (2. Aufl.). Donauwörth
- Deutscher-Schwimm-Verband e.V. (Hrsg.) (2012). Lehrplan Schwimmsport - Band 2: Vermittlung und Training im Schwimmen: Anfängerschwimmen - Delfinschwimmen - Rückenschwimmen - Kraulschwimmen - Starts - Wenden - Training. Schorndorf: Hofmann.
- Deutscher-Schwimm-Verband e.V. (Hrsg.) (2002). Lehrplan Schwimmsport: Band 1: Technik. Schwimmen - Wasserball - Wasserspringen - Synchronschwimmen. Schorndorf: Hofmann.
- Leichtathletik [https://www.studon.fau.de/crs1080586\\_join.html](https://www.studon.fau.de/crs1080586_join.html)
- Schwimmen: <https://www.studon.fau.de/crs17459.html>

---

### Studien-/Prüfungsleistungen:

S Schwimmen II - Praktische Prüfung (Prüfungsnummer: 90101)

(englische Bezeichnung: Seminar: Swimming II - Practical Examination)

Studienleistung, Praktische Prüfung/Test Prüfungssprache: Deutsch

Erstablingung: WS 2020/2021, 1. Wdh.: WS 2020/2021 (nur für Wiederholer), 2. Wdh.: SS 2021

1. Prüfer: Heiko Ziemainz

S Leichtathletik II - Praktische Prüfung (Prüfungsnummer: 90102)

(englische Bezeichnung: Seminar: Athletic Sports II - Practical Examination)

Studienleistung, Praktische Prüfung/Test Prüfungssprache: Deutsch oder Englisch

Erstablingung: SS 2021, 1. Wdh.: SS 2021 (nur für Wiederholer)

1. Prüfer: Holger Eckhardt

---

### Organisatorisches:

Die Konkretisierung der Prüfungsinhalte und -dauer erfolgt in der jeweiligen Lehrveranstaltung.