ETH zürich

Lehrdiplom Sport

für Maturitätsschulen

Wegleitung 2019

LD-Regl. 2006-6

DHEST
Departement Gesundheitswissenschaften und Technologie

Achtung, fertig, los!

Liebe Studierende

Die Ausbildung von Sportlehrerinnen und Sportlehrern an der ETH Zürich ist geschichtsträchtig: Die Studierenden mit den grossen, prall gefüllten Sporttaschen gehören seit über 75 Jahren zu ihrem lebendigen Erscheinungsbild.

Tradition verpflichtet! Sportlehrerinnen und Sportlehrer der ETH waren und sind massgeblich daran beteiligt, dass sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten an vielen Schulen eine Bewegungs- und Sportkultur etabliert hat, die nicht mehr wegzudenken ist. Die dynamische Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper ist für viele Schüler/innen zu einer Selbstverständlichkeit geworden, die sie an der Hochschule freiwillig fortsetzen.

Damit dies so bleibt, braucht es Fachleute, die das Engagement, das Können und das Wissen mitbringen, jungen Menschen nachhaltig Freude an Bewegung und Sport weiter zu geben. Und es braucht einen erstklassigen Ausbildungsstandort, an dem die entsprechenden Inhalte nicht nur kompetent vermittelt, sondern auch gelebt werden.

Wir streben danach, künftige Sportlehrerinnen und Sportlehrer der ETH weiterhin in diesem Sinn und Geist zu prägen. Sie, liebe Studierende, haben die anstrengende, aber auch angenehme Pflicht, das Erbe Ihrer Vorgänger/innen zu pflegen und zu entwickeln.

Diese Wegleitung soll Ihnen helfen, einen möglichst optimalen Weg durch Ihre Ausbildung zu finden.

Achtung, fertig, los!

Leitung Fachdidaktik

Dr. Roger Scharpf

Oliver Graf

Beratungsstellen

Studiensekretariat LD Sport

Yvonne Meier / Regula Blaser
Dept. Gesundheitswiss. u. Technologie
Leopold-Ruzicka-Weg 4 (HCP H 27.1)
8093 Zürich
Tel. 044 632 42 26 / 32
hst@hest.ethz.ch

-> Administration, Noten, Militär

Koordinator LD Sport

N.N.
Institut für Bewegungswiss. u. Sport
Leopold-Ruzicka-Weg 4 (HCP H 26.3)
8093 Zürich
Tel. 044 63x xx xx
xxx@hest.ethz.ch

-> LD Sport-spezifische Studienberatung, Sportpraxisausbildung

Leitung Fachdidaktik LD Sport

Dr. Roger Scharpf / Oliver Graf
Institut für Bewegungswiss. u. Sport
Leopold-Ruzicka-Weg 4 (HCP H 26.2)
8093 Zürich
Tel. 044 632 42 25
scharpfr@ethz.ch / grafo@ethz.ch

-> RS: Mentorierte Arbeiten
-> OG: Praktika

Studienkoordinator HST

Dr. Roland Müller
Dept. Gesundheitswiss. u. Technologie
Leopold-Ruzicka-Weg 4 (HCP H 27.2)
8093 Zürich
Tel. 044 632 58 76
roland.mueller@hest.ethz.ch

-> HST-spezifische Studienberatung, Mobilität, Spitzensportregelung

Didaktische Ausbildung

Corinne Faucherre
Didaktische Ausbildung
Clausiusstrasse 59 (RZ E 4.1)
8092 Zürich
Tel. 044 632 83 25
corinne.faucherre@ifv.gess.ethz.ch

-> Allgemeine Fragen zur didaktischen Ausbildung

Studiendelegierte

Prof. Dr. Elsbeth Stern
Institut für Verhaltenswissenschaften
Clausiusstrasse 59 (RZ H 24)
8092 Zürich
Tel. 044 632 53 66
elsbeth.stern@ifv.gess.ethz.ch

-> Bewilligung Gesuche

Impressum:

Herausgeber:
ETH Zürich, Institut für Bewegungswissenschaften und Sport (IBWS)
Leopold-Ruzicka-Weg 4, 8093 Zürich

Redaktion:
Oliver Graf, Andreas Krebs,
Roland Müller, Roger Scharpf

Titelbild:
Steve Furrer, Dietlikon

Dieses Dokument steht jeweils aktualisiert auch als PDF zur Verfügung. Verbindlich ist aber in jedem Fall das Studienreglement Lehrdiplom, nicht die Wegleitung.

Zürich, September 2011 – revidierte Ausgabe Juni 2019

Inhaltsverzeichnis

1 Ausbildungsziele und -grundsätze 7

2 Berufsbild 8

3 Der Weg zum Lehrdiplom 9

4 Fachliche Anforderungen 10

5 Die Struktur des LD Sport 12

5.1 Block Erziehungswissenschaften (15 KP) 12

5.2 Block Fachdidaktik (12 KP) 13

5.3 Block Fachwissenschaftliche Vertiefung / Wahlpflicht (18 KP) 13

5.4 Block Berufspraktische Ausbildung (15 KP) 14

6 Empfehlungen zu einer optimalen Platzierung der Sportpraxis im Studienverlauf 15

7 Anrechenbarkeit 16

7.1 Anrechenbarkeit von LD-Veranstaltungen im Studiengang HST 16

7.2 Anrechenbarkeit der Auflagen LD Sport im Studiengang HST 17

8 Kombination LD Sport - LD Biologie 17

9 Anhang: Assessments 19

9.1 Assessment I „Gestalten“ 20

9.2 Assessment II „Leisten“ 23

9.3 Assessment III „Spielen“ 27

1 Ausbildungsziele und -grundsätze

Das Lehrdiplom Sport für Maturitätsschulen vermittelt auf der Basis eines profunden wissenschaftlichen und lerntheoretischen Hintergrundes die Fähigkeiten und Kenntnisse, um den Anforderungen einer Lehrtätigkeit in der Schule gewachsen zu sein.

Der Sportunterricht der Sekundarstufe II orientiert sich nach wie vor stark an den klassischen Sportdisziplinen. Auf eine fundierte sportpraktische Ausbildung wird deshalb besonders Wert gelegt und an die motorischen Fähigkeiten werden hohe Ansprüche gestellt. Sportlehrpersonen der ETH sollen weiterhin sportliche Könner und Kenner sein, die Ihr Fach mit physischer und kognitiver Kompetenz didaktisch und methodisch geschickt vermitteln. Die ETH Zürich verlangt deshalb auch gleich viel oder mehr Sportpraxis als die meisten anderen Ausbildungsstätten in der Schweiz.

Ein weiteres Augenmerk gilt dem spezifischen schulischen Umfeld der Sekundarstufe II: In der Auseinandersetzung mit der konkreten Unterrichtsrealität werden pädagogisch sinnvolle Handlungsstrategien aufgezeigt.

Das Lehrdiplom Sport orientiert sich grundsätzlich an der Struktur und den Zielen der didaktischen Ausbildung der ETH; damit ist sie die einzige Sportlehrerausbildung der Schweiz, die didaktisch an einer Universität und nicht an einer pädagogischen Hochschule verankert ist. Die Veranstaltungen sind auf sportspezifische Besonderheiten ausgerichtet und werden von Dozierenden durchgeführt, die Spezialisten in ihrem Fach sind und auf Sek II-Stufe unterrichten. Dies verbürgt die fachliche und stufenspezifische Qualität.

2 Berufsbild

Die Lehrtätigkeit an einer Schule ist auch für Studierende des Studiengangs Gesundheitswissenschaften und Technologie eine mögliche berufliche Perspektive. Absolvent/innen der Zusatzausbildung Lehrdiplom Sport der ETH Zürich verfügen über überdurchschnittliche sport- und naturwissenschaftliche Kenntnisse und breite sportmotorische Fähigkeiten; sie können selbständig planen und organisieren. Ihr schulisches Betätigungsfeld umfasst:

- den regulären Sportunterricht
- das Ergänzungsfach Sport an Mittelschulen
- interdisziplinäre Stundengefässe wie Projektunterricht, etc.
- übergreifende Planungs- und Organisationsaufgaben

Die Ausbildung ist im Hinblick auf die Sekundarstufe II konzipiert; bei entsprechender Nachfrage auf dem Stellenmarkt oder mit entsprechender Zusatzausbildung ist aber auch eine Unterrichtstätigkeit auf allen übrigen Stufen möglich.

In Kombination mit dem Lehrdiplom Biologie ergibt sich ein breites Spektrum an Unterrichtsmöglichkeiten. Diese Kombination wird später explizit ausgeführt (siehe Kapitel 8).

Integration Berufspädagogische Zusatzqualifikation in den Studiengang LD Sport (dringend empfohlen)

Das LD Sport berechtigt zum Unterricht an Gymnasien. Wer an Berufsfachfachschulen unterrichten möchte, benötigt die „Berufspädagogische Zusatzqualifikation für den Unterricht an Berufsmaturitätsschulen“ im Umfang von 10 ECTS-Punkten. Diese Zusatzausbildung wird von der Universität Zürich angeboten und steht den LD-Studierenden der ETH kostenlos offen.

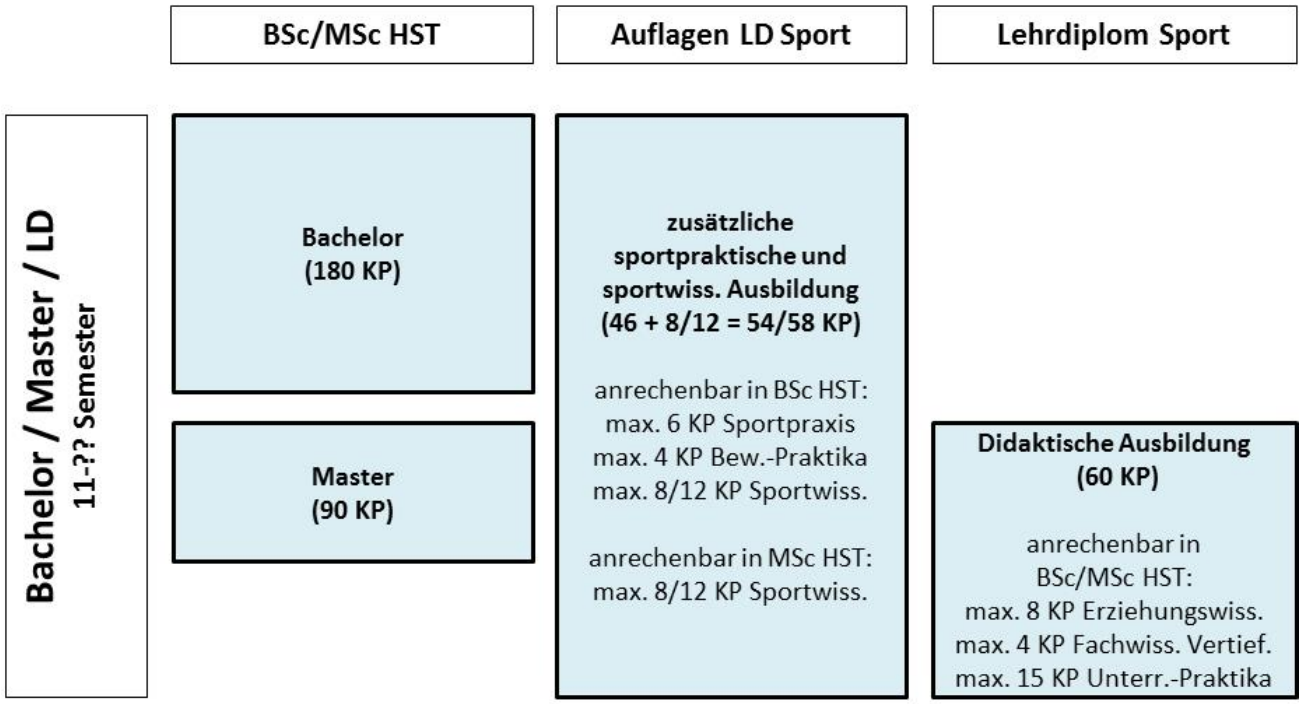
Wer noch nicht genau weiss, auf welcher Stufe er/sie einmal unterrichten möchte, dem empfehlen wir, diese Zusatzqualifikation zu erwerben. Sie öffnet die Tür zu einem wesentlich grösseren Arbeitsmarkt. Der Erwerb im Nachhinein ist möglich, aber aufwändiger und teuer.

Für 7 der 10 Kreditpunkte ist eine Doppelanrechnung im Rahmen der bestehenden LD- Ausbildung möglich; sie lässt sich damit mit einem minimalen Zusatzaufwand realisieren. Bitte beachten Sie, dass für die Berufspädagogische Zusatzqualifikation zusätzlich ein Nachweis von betrieblicher Erfahrung (kein Unterricht) im Umfang von mindestens sechs Monaten Vollzeitbeschäftigung bis zum Studienabschluss nötig ist. Für ausführliche Informationen konsultieren Sie bitte die entsprechende Wegleitung zur Berufspädagogischen Zusatzausbildung im entsprechenden Moodle-Kurs.

3 Der Weg zum Lehrdiplom

Das Lehrdiplom setzt ein Masterstudium voraus, idealerweise Gesundheitswissenschaften und Technologie (HST). Studierende an ETHZ/UZH können aber bereits nach dem Bachelorabschluss mit dem Lehrdiplom starten. Das Lehrdiplom an der ETH Zürich ist eine Monofachausbildung. Trotzdem ist es mit Zusatzaufwand möglich, das Lehrdiplom in mehr als einem Fach zu erwerben (realistisch ist die Kombination mit Biologie, Näheres dazu in Kap. 8). Das Diplom kann erst nach Bestehen des Masters verliehen werden.

Das Lehrdiplom Sport kann für HST-Studierende folgendermassen angekoppelt werden (KP = ECTS-Kreditpunkte):



Mit der sportpraktischen Zusatzausbildung wird sinnvollerweise bereits im ersten Semester begonnen (vgl. Kap. 6). Dabei bilden die Assessments I-III die spezifischen Eintrittshürden für die weiteren Sportpraxisfächer (vgl. Kap. 9). Mit der didaktischen Ausbildung kann – mit Ausnahme der Blöcke Erziehungswissenschaften (vgl. Kap.5.1) und fachwissenschaftliche Vertiefung / Wahlpflicht (vgl. Kap. 5.3) – frühestens im 7. Semester des Bachelors begonnen werden. Der offizielle Eintritt ins Lehrdiplom kann erst nach Abschluss des Bachelors erfolgen.

Details zum Lehrdiplom Sport sind im entsprechenden Reglement geregelt.

-> www.didaktische-ausbildung.ethz.ch/ausbildung/lehrdipl

4 Fachliche Anforderungen

Die Auflagen für das Lehrdiplom Sport umfassen für HST-Studierende 54 KP bzw. 58 KP, wovon 46 KP Sportpraxis und 8 KP (Regl. 2011) bzw. 12 KP (Regl. 2013 & 2017) Sportwissenschaften. Ein Teil dieser Auflagen kann im Bachelor- und/oder Master-Studiums angerechnet werden (siehe Kap. 7). Die Auflagen für Studierende anderer Studiengänge sind aus dem Reglement ersichtlich. Mit der Erfüllung dieser Auflagen wird idealerweise bereits mit Beginn des Bachelorstudiums begonnen; sie müssen zum Schluss des Lehrdiploms erfüllt sein.

Fachwissenschaftliche Auflagen (HST-Studierende: 8 bzw. 12 KP):

Zusätzlich zu den drei bzw. zwei gewählten Fächern aus dem Schwerpunktbereich ‚Bewegungswissenschaften und Sport' im dritten Studienjahr (Bewegungs- und Sportbiomechanik, Trainingswissenschaft, Sportphysiologie, Neuronale Kontrolle der Bewegung) müssen weitere 8 (Regl. 2011) bzw. 12 KP (Regl. 2013 & 2017) aus dem Bereich ‚Bewegungswissenschaften und Sport' erworben werden (gemäss separater Fächerliste). Diese weiteren Fächer werden idealerweise als Wahlfächer im Bachelor oder Master (vorzugsweise Vertiefung 'Bewegungswissenschaften und Sport') belegt.

Folgende Fächer stehen aktuell zur Auswahl:

- Schwerpunktfächer Bachelor (viertes bzw. drittes und viertes Fach des Bereichs Bewegungswissenschaften und Sport)
  Auswahl: Bewegungs- und Sportbiomechanik / Sportphysiologie / Neural Control of Movement and Motor Learning / Trainingswissenschaften
- Fachwissenschaftliche Vertiefung LD Sport (drittes und viertes Fach des Bereichs)
  Auswahl: Sportgeschichte / Sportpädagogik / Sportpsychologie / Sportsoziologie
- Wahlfächer Bachelor/Master
  Auswahl: Praktikum Sportphysiologie / Training und Coaching I / Angewandte Bewegungsanalyse / Funktionelle Anatomie / Sportbiomechanik / Training und Coaching II

Fachpraktische Auflagen (HST-Studierende: 46 KP):

- Assessments in den Bereichen Gestalten / Leisten / Spielen.
- Grundausbildung Sportpraxis in 15 Fächern; alle 15 Fächer müssen besucht und die entsprechende Leistungskontrolle abgelegt werden; für das Bestehen der Grundausbildung darf pro Bereich höchstens ein Fach eine ungenügende Note aufweisen. Für J+S-Leiter in einer dieser Disziplinen besteht in Absprache mit dem zuständigen Dozenten die Möglichkeit, im entsprechenden Fach nur die Prüfung zu absolvieren. Eine Belegung über myStudies ist erforderlich.
- Obligatorische Fremdausbildung.
- Die verbleibenden 4-10 KP (je nach Anzahl erfolgreich absolvierter Grundausbildungen) können durch die HST-Praktika Bewegungslehre und Trainingslehre, durch fakultative Fremdausbildungen oder durch zusätzliche Vertiefungsausbildungen erworben werden. J+S-Kurse können nur in Disziplinen angerechnet werden, die im Rahmen der ETH-Ausbildung nicht angeboten werden.

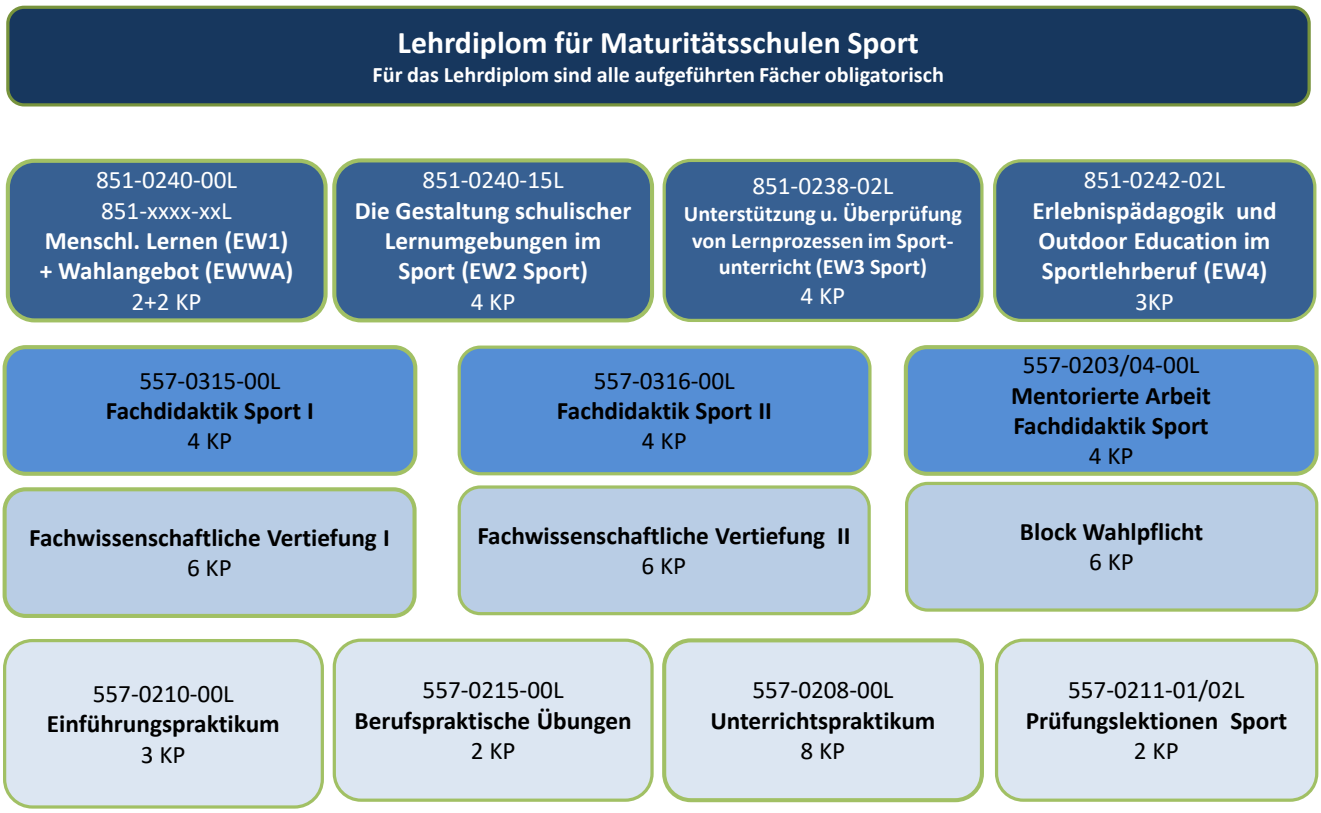
Zusammen mit den fünf obligatorischen Vertiefungsausbildungen im Lehrdiplom umfasst die gesamte sportpraktische Ausbildung somit mind. 56 KP.

Auflagen
46 KP

Assessments 3 x 2 = 6 KP	Assessment I Gestalten	Assessment II Leisten	Assessment III Spielen
Grundausbildung min. 8/6/10 = 24–30 KP	Gerätetu. & Trampolin Akrobatik Tanz Sommersport Schneesport	Leichtathletik Fitness Trendsport Schwimmen	Handball Fussball Basketball Volleyball Unihockey Badminton
Vertiefungsausbildung 0–10 KP	Auswahl Vertiefungen in verschiedenen Sportarten (je 2 KP)		
Oblig. Fremdausbild. 3 x 2 = 6 KP	Samariter oder Ersthelfer Stufe 2 IVR	SLRG Pool-Modul+/CPR	Schulsportleiter J+S
Fak. Fremdausbildung 0–6 KP	Ausbildungsfremde J+S-Kurse (je 2 KP)		
Praktika BSc HST 0–4 KP	Wahlpraktika BSc HST: Trainingslehre (2KP), Bewegungslehre (2 KP)		
Oblig. Vertiefungsausbildung im Lehrdiplom 10 KP	Auswahl Vertiefungen in verschiedenen Sportarten (je 2 KP)		
Total der Sportpraxis mind. 56 KP			

5 Die Struktur des LD Sport

Das Lehrdiplom Sport umfasst 60 KP und gliedert sich in folgende Veranstaltungen:



5.1 Block Erziehungswissenschaften (15 KP)

Auflagen:

- **EW1 muss zuerst absolviert werden**
- **EW2 (Sport) muss vor EW4 (Sport) absolviert werden**

Erziehungswissenschaften 1: Hier werden grundlegende wissenschaftliche Theorien sowie empirische Untersuchungen zum menschlichen Lernen vermittelt. Die Vorlesung wird ergänzt durch Wahlangebote.

Erziehungswissenschaften 2 (Sport): Im Zentrum stehen erweiterte Aufgaben des Sportunterrichts Sek II: Planung und Durchführung von Sportevents und Sportlagern, sowie die Vorbereitung auf EW4. Empfehlung: SLRG Pool-Modul+/CPR vorgängig absolviert.

Erziehungswissenschaften 3 (Sport): Erziehungswissenschaftliche Befunde werden exemplarisch mit Praxisinputs verknüpft.

Erziehungswissenschaften 4 (Sport): Anhand eines praktisch durchgeführten Outdoor-Events werden Grundsätze der Erlebnispädagogik erläutert und umgesetzt.

Hinweis: EW2-4 Sport sind spezielle Veranstaltungen für das LD Sport und nicht für andere LD gültig. Falls zusätzlich zum LD Sport ein anderes LD erworben werden möchte (z.B. LD Biologie) müssen daher die allgemeinen EW2-4 fürs LD besucht werden, welche im LD Sport angerechnet werden.

Wahlangebot Erziehungswissenschaften: Hier stehen verschiedene Veranstaltungen zur Auswahl. Am passendsten ist „Das "Flow"-Konzept und seine Bedeutung für den Sportunterricht in der Schule“.

5.2 Block Fachdidaktik (12 KP)

Auflagen:

- **Die Veranstaltungen im Block FD können ab dem 7. Bachelor-Semester belegt werden, falls nicht mehr als 30 KP zum Bachelorabschluss fehlen.**
- **FD I muss vor FD II absolviert werden.**

Fachdidaktik Sport I: Vermittelt die Grundlagen der Planung, Durchführung und Auswertung von Sportlektionen sowie didaktisch-methodische Grundsätze der Sporterziehung.

Fachdidaktik Sport II: Im Zentrum steht die Lehrer-Schüler-Beziehung: Classroom-Management, Problem- und Störfälle, Spielleitung, etc.

Mentorierte Arbeit Fachdidaktik Sport: Die Studierenden planen selbständig Teile einer längeren Unterrichtsperiode (Semester-/Jahresplanung) oder sie planen ein grösseres Event an einer Schule und setzen es praktisch um oder sie bereiten Unterricht medial für Lehrplattformen auf.

5.3 Block Fachwissenschaftliche Vertiefung / Wahlpflicht (18 KP)

Auflagen:

- **Vertiefungen können in der Regel erst nach absolvierter Grundausbildung besucht werden; Ausnahmen können von den Dozierenden der jeweiligen Praxisfächer bewilligt werden.**

Fachwissenschaftliche Vertiefung I (6 KP): Es müssen zwei verschiedene sportwissenschaftliche Bereiche **(je 2 KP)** gewählt werden aus:

- Sportgeschichte
- Sportpädagogik
- Sportpsychologie
- Sportsoziologie

In einem der gewählten Bereiche muss zusätzlich eine **mentorierte Arbeit** abgegeben werden **(2 KP**).

Fachwissenschaftliche Vertiefung II (6 KP) und Wahlpflicht (6 KP): Es müssen fünf sportpraktische Vertiefungen **(je 2 KP)** gewählt werden aus:

- Geräteturnen und Trampolin
- Akrobatik
- Tanz
- Schneesport
- Leichtathletik
- Fitness
- Schwimmen
- Handball
- Fussball
- Basketball
- Volleyball
- Unihockey

In einem der sportpraktischen Fächer (Auswahl: obige Fächer sowie Sommersport und Badminton) muss zusätzlich eine **mentorierte Arbeit** abgegeben werden **(2 KP).**

5.4 Block Berufspraktische Ausbildung (15 KP)

Auflagen:

- **Das Einführungspraktikum kann erst ab dem 7. Bachelor-Semester belegt werden, die weiteren Veranstaltungen erst nach Abschluss des Bachelors (im LD Sport eingeschrieben).**
- **Das Einführungspraktikum muss parallel zur Fachdidaktik I belegt werden und darf nicht vor dieser absolviert werden.**
- **Die Fachdidaktik I und II und das Einführungspraktikum müssen vor den Berufspraktischen Übungen absolviert werden.**
- **Das Unterrichtspraktikum darf erst nach dem Einführungspraktikum absolviert werden.**
- **Die Prüfungslektionen stehen am Ende des Lehrdiploms**

Einführungspraktikum: Im Einführungspraktikum hospitieren die Studierenden 3 Lektionen bei der Praktikumslehrperson und unterrichten selbst 7 Lektionen. Die Studierenden erhalten von der Praktikumslehrperson Beobachtungs- und Reflexionsaufträge.

Berufspraktische Übungen: Die Inhalte der Fachdidaktik I und II sollen in den Berufspraktischen Übungen sportpraktisch durch die Studierenden in der Halle umgesetzt werden.

Unterrichtspraktikum: Das Unterrichtspraktikum umfasst 50 Lektionen und erstreckt sich über 4-8 Wochen.

Prüfungslektionen: Im Rahmen zweier durchgeführter und benoteter Prüfungslektionen stellt der Kandidat/ die Kandidatin seine/ihre in der Ausbildung erworbene fachliche und didaktische Kompetenz unter Beweis.

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen sind im Vorlesungsverzeichnis unter Sport Lehrdiplom zu finden.

6 Empfehlungen zu einer optimalen Platzierung der Sportpraxis im Studienverlauf

Es wird dringend empfohlen, möglichst früh mit der Sportpraxis zu beginnen:

- Besuchen Sie die beiden Assessments I und II im ersten und das Assessment III im zweiten Semester, da sie in den Stundenplan eingepasst sind. Später ergeben sich Überschneidungen mit anderen Fächern. Sie sichern sich so auch früh den Zugang zur weiteren Sportpraxis.
- Nützen Sie das erste Zwischensemester unbedingt dazu, die Grundausbildungen Schneesport (Anfang Januar) und Trendsport (Ende Januar) zu absolvieren, da dies für viele das einzige Zwischensemester ohne Prüfungen sein wird.
- HST-Studierenden wird empfohlen, im 2. Semester im Rahmen der Wahlfächer die beiden Praktika Bewegungslehre und Trainingslehre zu besuchen.
- Für das SLRG-Brevet plus Pool / CPR sowie Ersthelfer 2 IVR werden nach Möglichkeit Spezialveranstaltungen organisiert.
- Das Modul Sommersport findet Anfang/Mitte Juli statt.
- Nützen Sie Lücken im Stundenplan konsequent, um Praxismodule zu absolvieren.

7 Anrechenbarkeit

7.1 Anrechenbarkeit von LD-Veranstaltungen im Studiengang HST

7.1.1 Anrechenbarkeit der Erziehungswissenschaften im Rahmen der GESS-Wahlfächer «Wissenschaft im Kontext»

Alle notwendigen KP des GESS-Bereichs «Wissenschaft im Kontext» (mind. 6 KP im Bachelor, mind. 2 KP im Master) können über EW 1-3 bzw. EW Wahlangebot (nicht aber EW 4 Sport) abgedeckt werden. Da Kreditpunkte nicht aufgeteilt werden können wird dadurch evtl. mehr als die notwendige Mindestanzahl KPs erreicht.

Empfehlung: EW 1 (HS) und EW3 Sport (FS) im Bachelor (2 + 4 KP), EW 2 Sport (HS; vor EW4 Sport (FS)) oder EW Wahlangebot (FS) im Master (4 oder 2 KP). Diese Abfolge wird aufgrund der Auflagen für EW (vgl. 4.1) dringend empfohlen!

7.1.2 Anrechenbarkeit der fachwissenschaftlichen Vertiefung im Rahmen der Wahlfächer

Im LD sind in der **fachwissenschaftlichen Vertiefung I** 2 Fächer zu wählen aus:

- Sportgeschichte
- Sportpädagogik
- Sportpsychologie
- Sportsoziologie

Diese (4KP) können im Rahmen der **Wahlfächer** im Bachelor HST und/oder in der Mastervertiefung 'Bewegungswissenschaften und Sport' angerechnet werden.

7.1.3 Anrechenbarkeit der Praktika im Rahmen der Praktika des Masterstudiums

Die max. 15 KP aus Einführungspraktikum, Unterrichtspraktikum und mentorierter Arbeit Fachdidaktik können im Masterstudium HST als berufsorientiertes Praktikum im Bereich **Practical Training** ganz oder teilweise angerechnet werden.

7.2 Anrechenbarkeit der Auflagen LD Sport im Studiengang HST

7.2.1 Fachwissenschaftliche Auflagen

Die 8 bzw. 12 KP aus dem Bereich Bewegungswissenschaften und Sport können als **Wahlfächer** im Bachelor HST und/oder in der Mastervertiefung 'Bewegungswissenschaften und Sport' angerechnet werden. Die Anrechenbarkeit in anderen Mastervertiefungen ist individuell mit dem zuständigen Tutor zu klären.

7.2.2 Fachpraktische Auflagen

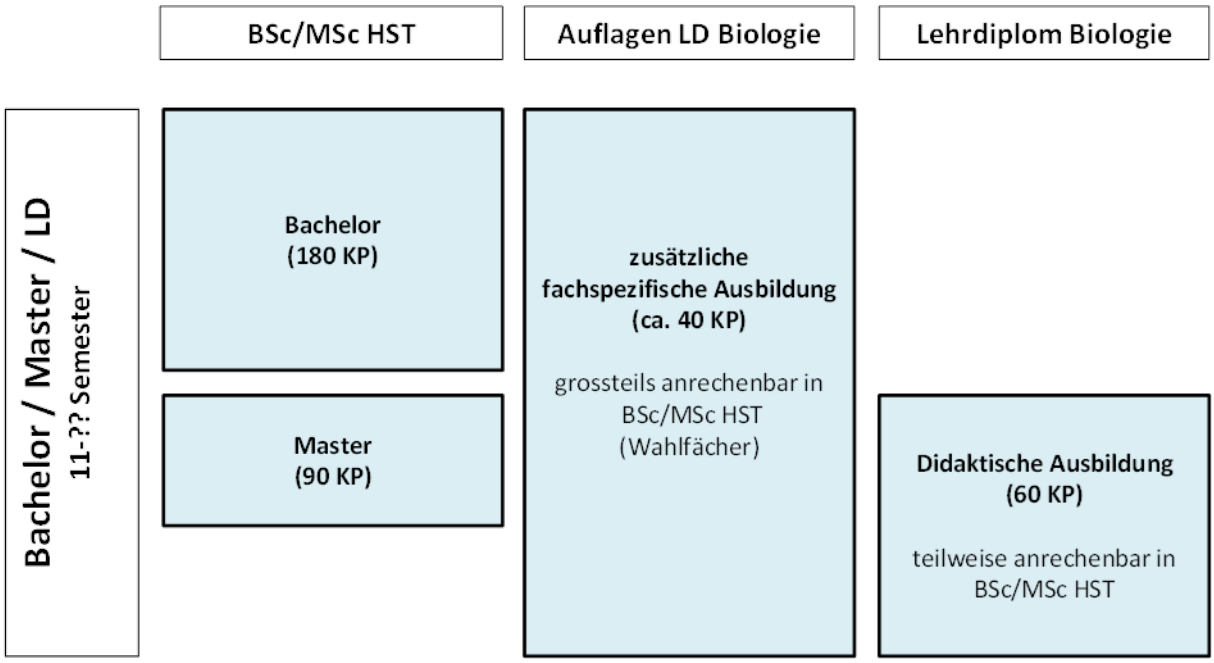
Im Bachelor HST können max. 6 KP aus der Sportpraxis als **Wahlfächer** angerechnet werden. Beispiel: Assessments I-III oder Assessment I + Grundausbildung Akrobatik + Grundausbildung Schneesport, etc. (Zugang zur Grundausbildung nur über die entsprechenden Assessments). Im Weiteren werden die beiden Wahlpraktika Bewegungslehre und Trainingslehre nach erfolgreichem Besuch mit je 2 KP angerechnet.

8 Kombination LD Sport - LD Biologie

Das LD Sport ist wie alle Lehrdiplome der ETH eine Monofachausbildung, d.h. es gibt keine Ausbildung in zwei Fächern mit Haupt- und Nebenfach, sondern nur Hauptfächer. Falls Interesse an einer Ausbildung in einem zweiten Fach neben Sport besteht, bietet sich in erster Linie Biologie an, da der Aufwand für die anderen von der ETH angebotenen Fächer (Chemie, Geographie, Informatik, Mathematik, Physik) ziemlich gross ist bzw. eine Zulassung wegen zu umfangreicher Auflagen teilweise gar nicht möglich ist.

Die didaktische Ausbildung umfasst wie beim LD Sport 60 KP, wobei der Bereich Erziehungswissenschaften (15 KP) nicht mehr besucht werden muss wenn die allgemeinen Versionen fürs LD besucht wurden und nicht die sportspezifischen Lehrveranstaltungen.

Grundsätzlich könnte das LD Biologie auch als Erweiterungsfach zum LD Sport an der Uni Zürich erworben werden. Details können erst nach einem Präzedenzfall kommuniziert werden; möglicherwiese ist der Zusatzaufwand kleiner.



Die Zulassung zum LD Biologie ist an fachspezifische Auflagen gebunden. Dank der teilweise gemeinsamen Grundausbildung decken HST-Studierende aber viele dieser Anforderungen bereits ab. Die noch notwendige fachspezifische Ausbildung umfasst etwa 40 KP und beinhaltet folgende Fächer:

- evtl. GL Biologie IB
- GL der Biologie II: Pflanzenbiologie
- GL der Biologie II: Mikrobiologie
- evtl. GL der Biologie II: Biochemie und Molekularbiologie
- Mykologie
- Systematische Biologie: Pflanzen
- Systematische Biologie: Zoologie
- Introduction to Evolutionary Biology
- Praktikum Grundlagen der Biologie I
- Praktikum Grundlagen der Biologie II
- evtl. Praktikum Allgemeine Chemie

Mehrere dieser Fächer können HST-Studierende im Rahmen der Wahlfächer besuchen – falls sie zeitlich passen – und sich im Bachelor-/Master- Studium anrechnen lassen.

Im Weiteren müssen mindestens zwei Biologie-Konzeptkurse des 3. Studienjahres besucht werden (total 12 KP; ist durch die HST-Schwerpunktfächer des Bereichs Molekulare Gesundheitswissenschaften und Neurowissenschaften normalerweise bereits abgedeckt). Zusätzlich muss die Masterarbeit eine naturwissenschaftliche Fragestellung abhandeln, was im Bereich HST aber kein Problem sein sollte.

9 Anhang: Assessments

Die Assessment-Videos und -Unterlagen sind in den Lehr-Dokumentablagen der einzelnen Fächer zu finden.

Vorbemerkung

Im Folgenden sind die Anforderungen der Assessments I-III formuliert. Grundsätzlich gilt:

- Die Bewertung basiert auf Notenwerten von 6 (=sehr gut) bis 1 (=sehr schlecht), mit 4 als genügend. Als Schlussnote wird aber jeweils nur bestanden bzw. nicht bestanden verfügt (unbenotete Semesterleistung).
- Für die KP-Erteilung entscheidet der Schnitt aus den Teilbereichen.
- Die Dozierenden definieren die Pflichtveranstaltungen. Prüfungstermine sind verbindlich. Die Prüfung darf einmal wiederholt werden.

9.1 Assessment I „Gestalten“

Es werden Formen aus dem Bereich Geräte sowie aus dem Bereich Tanz/Rhythmus geprüft.

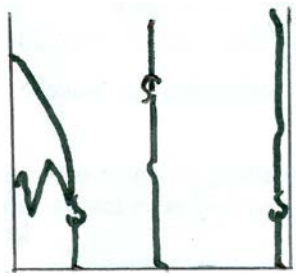
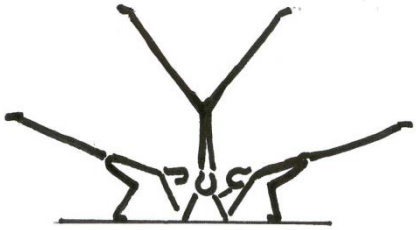
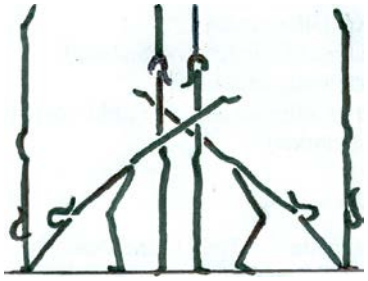
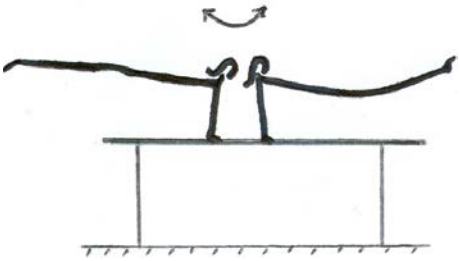
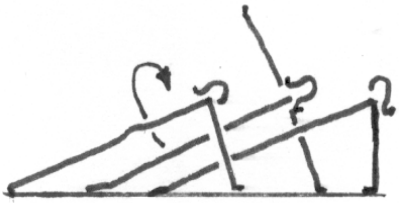
Bereich Geräte

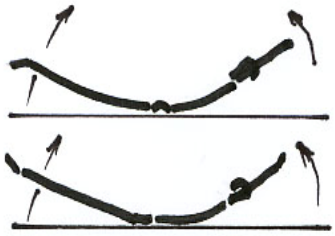
1. Daily Basics

„Daily Basics“ als spezifisches Voraussetzungstraining in der erweiterten Akrobatik

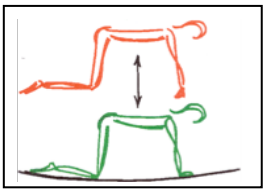
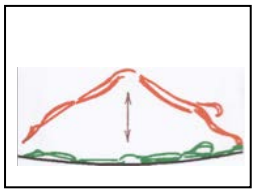
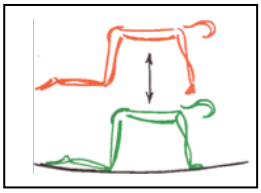
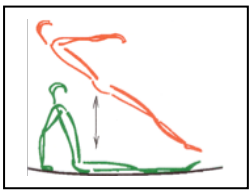
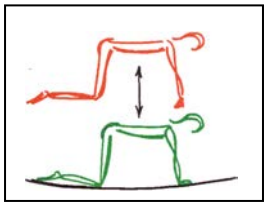
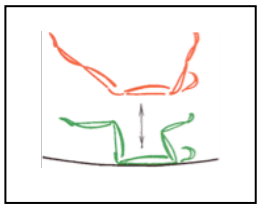
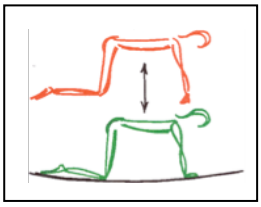
Die Übungszusammenstellung „Daily Basics“ stützt sich auf grundsätzliche Überlegungen des J+S Leiterhandbuchs zum Geräte-, Kunstturnen und Trampolinspringen ab*. Da wie dort geht es im Wesentlichen darum, nötige Handlungsvoraussetzungen für unsere Sportart (aber auch für Belastungen im Alltag) auf eine möglichst effiziente Art und Weise zu schaffen. Nur so kann der in der Akrobatik allgemein herrschenden Bewegungsvielfalt sowie -komplexität genügend Rechnung getragen werden. Dabei sollen kleinste, im Turnen jedoch stets wieder auftretende Bewegungseinheiten zunächst statisch eingenommen werden können, um diese sukzessive mit dynamischen Parametern bis hin zur Zielform anzureichern. Als Basis-Training sollten die „Daily Basics“-Übungen regelmässig in den Alltag integriert und ritualisiert werden.

* (Leiterhandbuch J+S: Fachgrundlagen Geräte- u. Kunstturnen/ Trampolin, BASPO Magglingen 2009, 30.915.500 d)

		
I-Position in der Hochhalte / im Handstand (vorlings und rücklings an Wand)	**Rad links und rechts** fortlaufend auf einer Linie	**I-Position zum Handstandschwingen** aus Vorschritt links und rechts (fortlaufend)
		
Stützschwingen am Barren fortlaufend mit offenem Hüftwinkel	**Längsachsendrehungen in Stützposition** vorlings rücklings vorlings 2x fortl. nach re u li	**Balancieren** im Schulterstütz

		**I-Position:** Gesamtkörperstreckung mit aufgerichteter Beckenstellung und offenem Arm-/Rumpfwinkel von 180° (möglich im Liegen, Stehen auf den Füssen oder Händen) **C- Position:** Position in Bauchlage mit überstrecktem Rücken, Kopf in der Verlängerung der BWS und parallel nach vorne gestreckten Armen neben den Ohren **C+ Position:** Position in Rückenlage (LWS am Boden, Schulterblätter ab Boden), parallel nach hinten gestreckte Arme neben den Ohren, Blick zu den Füssen
Position C- und C+ liegend statisch halten (je 12'' mit direktem Wechsel)	**Haltepositionen im C- und C+ am Reck** (je 5'' halten, Wechsel mit Bodenkontakt)	

2. Koordinativ akzentuierte Lageveränderungen auf dem Trampolin

→ Folge 1x wiederholen, d.h. weiter mit Bauch; ganze Folge im Stand abschliessen

3. Gerätebahn

Dreiteiliger kleiner Kasten an der Wand: Hochwende

Matten: Aufschwingen zum Handstand, abrollen

Reck: Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung aus Stütz oder aus Niedersprung zum Stand, Rolle vw

Parallellbarren: Einwenden zum Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung, Kehre

Stützsprung: Schwebestützhocke oder -grätsche über den Bock längs

Wand: „Wall run" mit einarmigem Stütz auf dem Kasten

Vierteiliger Kasten, quer: Grätschrolle sw

Sprungfolge: Sprungrolle ab Minitramp über das Hindernis (Gymnovarolle) auf den Mattenberg (zwei 40cm-Matten), aufrollen auf den sechsteiligen Kasten (längs) zur Landung im Stand auf dem zweiteiligen Kasten (längs), Sprung ins Minitramp zum Überschlag gestützt auf dem dreiteiligen Kasten (quer) zur Rückenlage (Mattenberg mit zwei 40cm-Matten).

4. **Verbindung von grundlegenden Bewegungsformen an den Schaukelringen:**
   Beim dritten Vorschaukeln aufschwingen in den Sturzhang, 4-mal Zwischenschaukeln mit Öffnen zum Strecksturzhang in den Endpositionen, Überschlagen rw aus dem Strecksturzhang im Vorschaukeln zum Niedersprung.

Bereich Tanz/Rhythmus

Grundlage für die Aufgaben im Bereich Tanz/Rhythmus bilden Inhalte des webbasierten Tanzlehrmittel www.dance360-school.ch. Dieses wird im Semester vorgestellt. Die genauen Inhalte der Teilnachweise werden in der Veranstaltung erarbeitet. Alle Aufgaben werden immer in mindestens 4-er-Gruppen präsentiert (keine Einzelvorführungen).
Für alle Teilnachweise im Bereich Tanz/Rhythmus gelten die folgenden Kriterien zur Beurteilung:

- korrekt ausgeführte Kombination im Takt zur Musik
- Abfolge korrekt einzählen können
- alle geforderten Schritte und Vorgaben der jeweiligen Prüfungsteile sind vorhanden und werden in der Gruppe korrekt vorgezeigt.
- Bewegungsqualität, Bewegungsfluss, Bewegungsweite, Ausdruck (Präsenz)

1. **Jumpstyle**
   www.dance360-school.ch (Kombi 01 und Kombi 02 – Lernclip)
   Die vorgegebene und während dem Semester erarbeitete Bewegungsabfolge korrekt nach Vorgaben ausführen können. Die Abfolgen werden in einer Vierergruppe präsentiert (2 Durchgänge).

2. **Dance Basics & Hip Hop**
   www.dance360-school.ch (Dance Basics Kombi 02 und Breakdance Kombi 03 – Lernclip)
   Die vorgegebene und während dem Semester erarbeitete Bewegungsabfolge korrekt nach Vorgaben ausführen können. Die Abfolgen werden in einer Vierergruppe präsentiert (2 Durchgänge).

3. **„dance2gether"- führen und geführt werden**
   Die vorgegebenen und während dem Semester erarbeiteten Figuren korrekt nach Vorgaben ausführen können.

9.2 Assessment II „Leisten“

Die Prüfung besteht aus insgesamt sechs Teilen.

Teilaufgaben:

- Aerobic Grundschritte
- Toning
- Hochsprung
- Kugelstossen
- Ausdauerlauf 20m-Shuttle Run
- Hindernislauf „Schweizerkreuz Plus“

Ablauf:

Die Prüfung wird aufgeteilt. Aerobic und der Hindernislauf „Schweizerkreuz Plus“ werden bereits Mitte Semester geprüft, die anderen vier Aufgaben am Semesterende. Genaueres ist dem Semesterprogramm zu entnehmen. Terminprobleme bitte so schnell wie möglich mit den Dozierenden besprechen.

Anforderungen:

1. Aerobic Grundschritte

Inhalt	**Bewertung (6 Punkte = Noten)**
Während des Assessments werden die Grundschritte im Aerobic erlernt. Dazu kommt eine Armvariation zu jedem Grundschritt. Darauf werden je zwei Grundschritte mit der Armvariation zu einer Kombination aufgebaut. Aus insgesamt fünf Kombinationen wird an der Prüfung den Studierenden eine zugelost. Bewertet wird die Ausführung. Grundschritte, die erlernt und geprüft werden: March, Tap, Step Touch, Side to Side, Leg Curl, Step Knee, V-Step, A-Step, Mambo, Straddle, Box Step.	Erscheinen (1) korrektes Nachahmen Ablauf (1.5) Ausführung, Haltung, Spannung (2) Musikgefühl, Auftreten, Sicherheit, Takt (1.5)

2. Toning

Inhalt	Bewertung (6 Punkte = Noten)
Während des Assessments werden vier Übungsabfolgen im Toningbereich zur Musik erlernt. Jede Übungsabfolge wird mit einem anderen Trainingsgerät für die entsprechenden Muskelgruppen ausgeführt. An der Prüfung wird jeder/m StudentIn eine der vier Übungsabfolgen zugelost. Übungsabfolgen: Eigenkörpergewicht für Brust-, untere Rücken- und Rumpfmuskulatur, Thera-Band für Abduktoren und obere Rücken-, Schulter-muskulatur, Kleinhanteln für Beinmuskulatur, Gymnastikball für Bauch- und Gesässmuskulatur.	Erscheinen (1) Gerätehandling, Ablauf Übungsfolge (1.5) Ausführung, Haltung, Spannung (1.5) Musikgefühl, Tempo, Takt (1.25) Auftreten, Sicherheit (0.75)

3. Hochsprung

Eines der beiden leichtathletischen Fächer Hochsprung und Kugelstossen wird als Technikprüfung absolviert, das andere als Leistungsprüfung. Die Studierenden wählen selber.

Inhalt	Bewertung		
Hochsprung als Technikprüfung: Zwei Versuche im Fosbury-Flop.	• Anlauf, Steigerungslauf min. 7 Schritte (letzte 5 Schritte auf Kreisbogen) • Korrekter Rhythmus • Fussaufsatz in Laufrichtung • Schwungbeineinsatz • Energische Beinstreckung (Ganzkörperstreckung) • Bogenspannung über Latte • Klappmesserbewegung		
Hochsprung als Leistungsprüfung Einbeiniger Absprung über die Latte. Sechs Versuche in aufsteigender Sprunghöhe. Nach drei gerissenen Versuchen in Folge verfallen die restlichen.	**Frau**	**Note**	**Mann**
	1.40	6	1.70
	1.35	5.5	1.65
	1.30	5	1.60
	1.25	4.5	1.55
	1.20	4	1.50
	1.15	3.5	1.45
	1.10	3	1.40
	1.05	2.5	1.35
	1.00	2	1.30
	0.95	1.5	1.25
	0.90	1	1.20

4. Kugelstossen

Eines der beiden leichtathletischen Fächer Hochsprung oder Kugelstossen wird als Technikprüfung absolviert, das andere als Leistungsprüfung. Die Studierenden wählen selber.

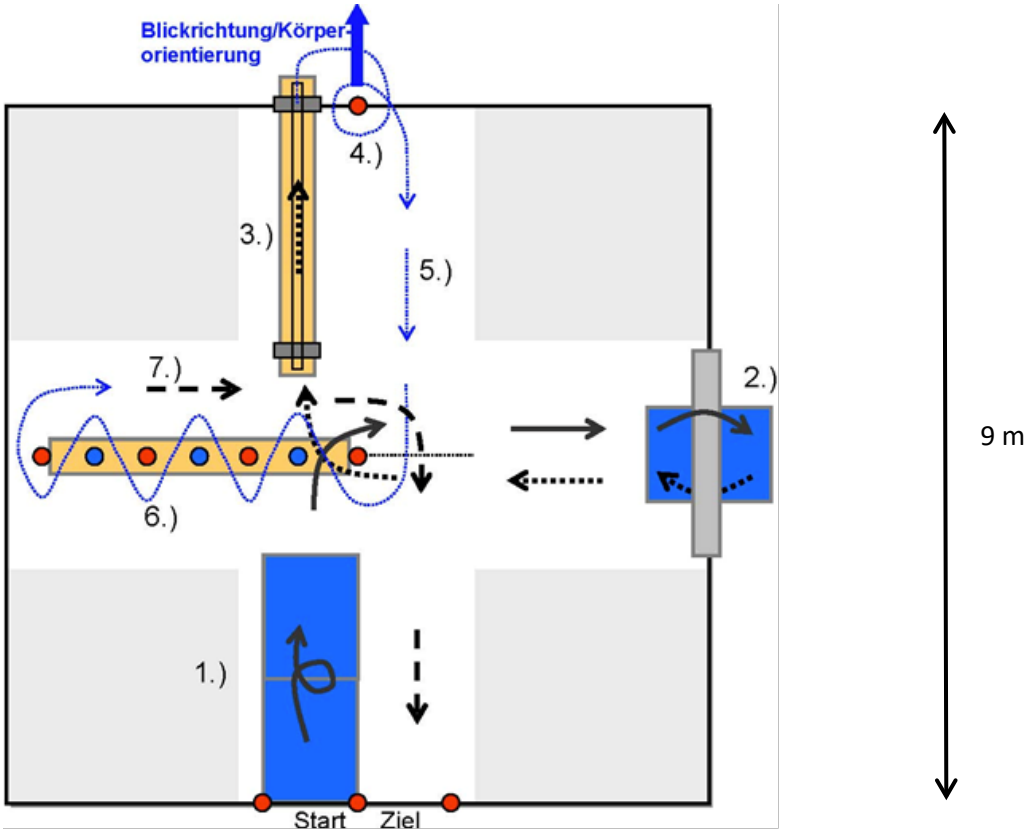
Inhalt	**Bewertung**		
Kugelstossen als Technikprüfung: Zwei Versuche in einer der Technikvarianten O`Brien, Wechselschritt oder Drehstoss.	• Dynamisches Angleiten oder Andrehen • Rechter Fuss unter dem Körperschwerpunkt • Oberkörper nach der Angleitphase noch hinten • Dreh-Stossbewegung des rechten Beins, Hüfte ganz nach vorne drehen • Ganzkörperstreckung • Ellbogen hoch (beim Ausstossen) • Umspringen (Resultat aus dynamischer Beinarbeit)		
Kugelstossen als Leistungsprüfung Drei Versuche. Die beste Weite zählt, sofern der Versuch „gültig“ war (korrekter Stoss, kein Übertritt).	**Frau (3kg)**	**Note**	**Mann (5kg)**
	10.50m	6	12.50m
	9.95m	5.5	11.90m
	9.40m	5	11.30m
	8.85m	4.5	10.70m
	8.30m	4	10.10m
	7.75m	3.5	9.50m
	7.20m	3	8.90m
	6.65m	2.5	8.30m
	6.10m	2	7.70m
	5.55m	1.5	7.10m
	5.00m	1	6.50m

5. 20m Ausdauer Shuttle Run

Inhalt	**Bewertung**		
20m Ausdauer Shuttle Run mit Startgeschwindigkeit 8 km/h. • Immer beim Piepton muss die entfernte Linie erreicht werden. • Jede Minute wird die Geschwindigkeit um 0.5 km/h gesteigert. • Wer zweimal in Folge nicht in einer Zone von 3m von der zu erreichenden Linie ist, scheidet aus. • Gemessen werden die gelaufenen Längen. • 1 Versuch	**Frau**	**Note**	**Mann**
	120	6	140
	110	5.5	130
	100	5	120
	90	4.5	110
	80	4	100
	70	3.5	90
	60	3	80
	50	2.5	70
	40	2	60
	30	1.5	50
	20	1	40

6. Hindernislauf Schweizerkreuz plus

Inhalt	Bewertung		
Hindernislauf Schweizerkreuz Plus.	**Frau**	**Note**	**Mann**
Zwei Versuche auf Zeit. Fehler ergeben Zeitzuschlag.	21.00s	6	19.30s
	22.75s	5	20.80s
	24.50s	4	22.30s
	26.25s	3	23.80s
	28.00s	2	25.30s
	29.75s	1	26.80s



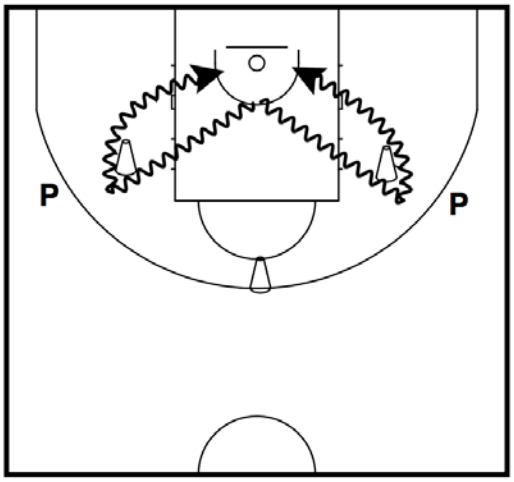
1. Start - Rolle vorwärts auf Matte, zwischen 1. und 2. Malstab (auf Skizze gezählt von rechts) über Bank springen – nach rechts weiterlaufen.
2. Über Kastenteil springen und unten durch zurück, dann von links zwischen 1. und 2. Malstab (auf Skizze gezählt von rechts) über Bank springen.
3. Nach Bodenberührung über umgekehrte Langbank balancieren, erste und letzte Bankberührung im Bereich der Bank-Querleisten.
4. Unter gleichbleibender Körperorientierung einmal um den Malstab rotieren.
5. Direkter Übergang in Rückwärtslauf bis Mitte bis auf Höhe der fiktiven Bankverlängerung (siehe schwarze Linie in Skizze).
6. In Vorwärtslauf drehen und Slalomlauf in Laufrichtung gesehen von links beginnend.
7. Nach Kehre um den letzten Malstab (rot in Skizze) Sprint so schnell als möglich ins Ziel.

9.3 Assessment III „Spielen“

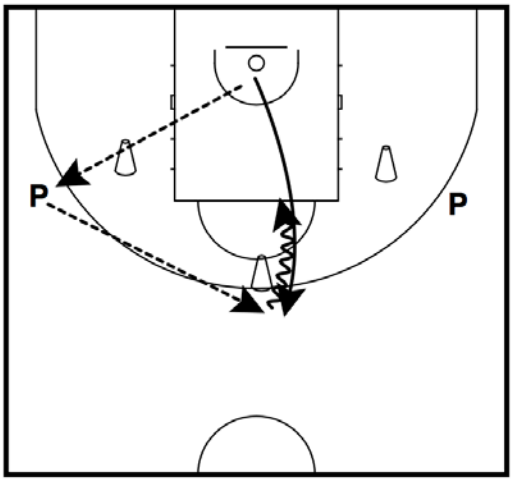
Das Assessment III „Spielen“ setzt sich aus den Spielsportarten Basketball, Fussball, Handball, Unihockey und Volleyball zusammen. Ab FS 2018 wird das Assessment Spielen um die Sportart Badminton erweitert; die Anforderungen sind noch in Erarbeitung. In den ersten zwei Lektionen erfolgt eine Standortbestimmung in allen Spielsportfächern. In den letzten beiden Semesterlektionen findet die Schlussprüfung statt.

1. Basketball

Aufgabe und Ausführung



Teil 1:
- Start unter dem Korb mit Ball
- Dribbling um den einen Malstab
- Korbleger mit der richtigen Hand
- Dribbling um den anderen Malstab
- Korbleger mit der richtigen Hand
- Ablauf wiederholen (total vier Korbleger)



Teil 2:
- Überkopf-Pass zum einen Passeur
- Laufweg wie eingezeichnet absolvieren
- Pass mit Schrittstopp annehmen
- Start mit Kreuzschritt
- Zwei Dribblings
- Sprungstopp, Sprungwurf
- Übung auf die andere Seite ausführen
- Beim zweiten Wurf muss der Ball in den Korb gehen (evt. nachwerfen bis zum Treffer, zum Korb gehen erlaubt)

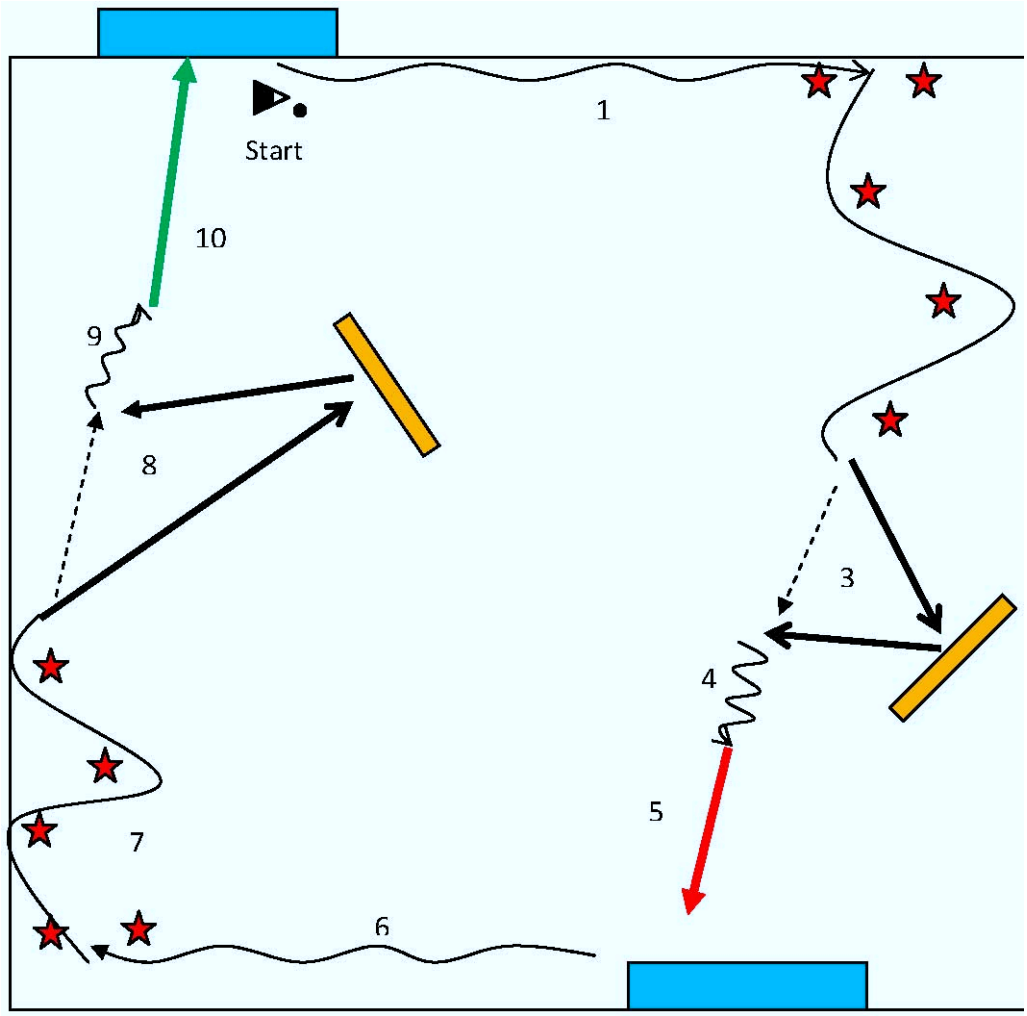
Bewertung

Prüfungsteil	Kriterien	
Korbleger	Dynamik	Spielrhythmus mit Tempowechsel
	Technik	korrekter Rhythmus und Wurfhand, kein Schrittfehler
	Treffer	pro Fehlwurf bei dieser Teilnote eine ganze Note Abzug
Fussarbeit	Dynamik	Spielrhythmus mit Tempowechsel
	korrekt stoppen	mit Schrittstopp in tiefer, dynamischer Spielposition
	Ausrichtung	in der Bewegung, in Richtung Korb
	korrekt starten	mit Kreuzschritt ohne Schrittfehler
	korrekt stoppen	mit Sprungstopp, bereit für den Wurf
Wurf	Grundposition	tiefe, dynamische Spielposition mit Ball in Startposition
	fliessende Bewegung	kontinuierliche Beschleunigung des Balles
	Endposition	Körper ganz gestreckt, abgeklapptes Handgelenk
	Flugkurve	
	-> Fehlwürfe beim Nachwerfen bei dieser Teilnote je eine Note Abzug	
	-> beidhändige Würfe ergeben die Teilnote 2)	

2. Fussball

Übungsablauf:

1. Tempodribbling, Spielbein frei
2. Ballführen um Malstäbe, Ballkontakte nur mit rechtem Bein
3. Doppelpass via Langbank, Technik: Innenseitstoss rechts
4. Ballan- und -mitnahme zum …
5. …Torschuss (Ball in Bewegung), Technik: Voll- oder Aussenrist rechts
6. Tempodribbling, Spielbein frei
7. Ballführen um Malstäbe, Ballkontakte nur mit li Bein
8. Doppelpass via Langbank, Technik: Innenseitstoss links
9. Ball-An- und -Mitnahme zum …
10. … Torschuss (Ball in Bewegung), Technik: Voll- oder Aussenrist links



Bewertungskriterien

1. Tempodribbling:
   Beschleunigtes Ballführen, Ball jederzeit unter Kontrolle, Spielbein frei
2. Rhythmisches Ballführen mit rechtem Fuss mit richtungsorientiertem Wechsel Innenseite Aussenseite-Innenseite
3. Pass: fliessende Aushol-und Ausschwungbewegung, ausgedrehtes Spielbein, Pass flach
4. Kontrollierte und orientierte Ballan- und -mitnahme in Richtung Tor
5. Torschuss: Rhythmischer Übergang Ballmitnahme – Vorbereitung Torschuss; Aushol-und Ausschwungbewegung, Fussgelenk nach unten gestreckt und stabilisiert, Voll-oder Aussenrist
6. Tempodribbling:
   Beschleunigtes Ballführen, Ball jederzeit unter Kontrolle, Spielbein frei
7. Rhythmisches Ballführen mit linkem Fuss mit richtungsorientiertem Wechsel Innenseite Aussenseite-Innenseite,
8. Pass: Aushol-und Ausschwungbewegung, ausgedrehtes Spielbein, Pass flach
9. Kontrollierte und orientierte Ball-An-und –Mitnahme in Richtung Tor
10. Torschuss: Rhythmischer Übergang Ballmitnahme – Vorbereitung Torschuss; Aushol-und Ausschwungbewegung, Fussgelenk nach unten gestreckt, stabilisiert, Voll-oder Aussenrist

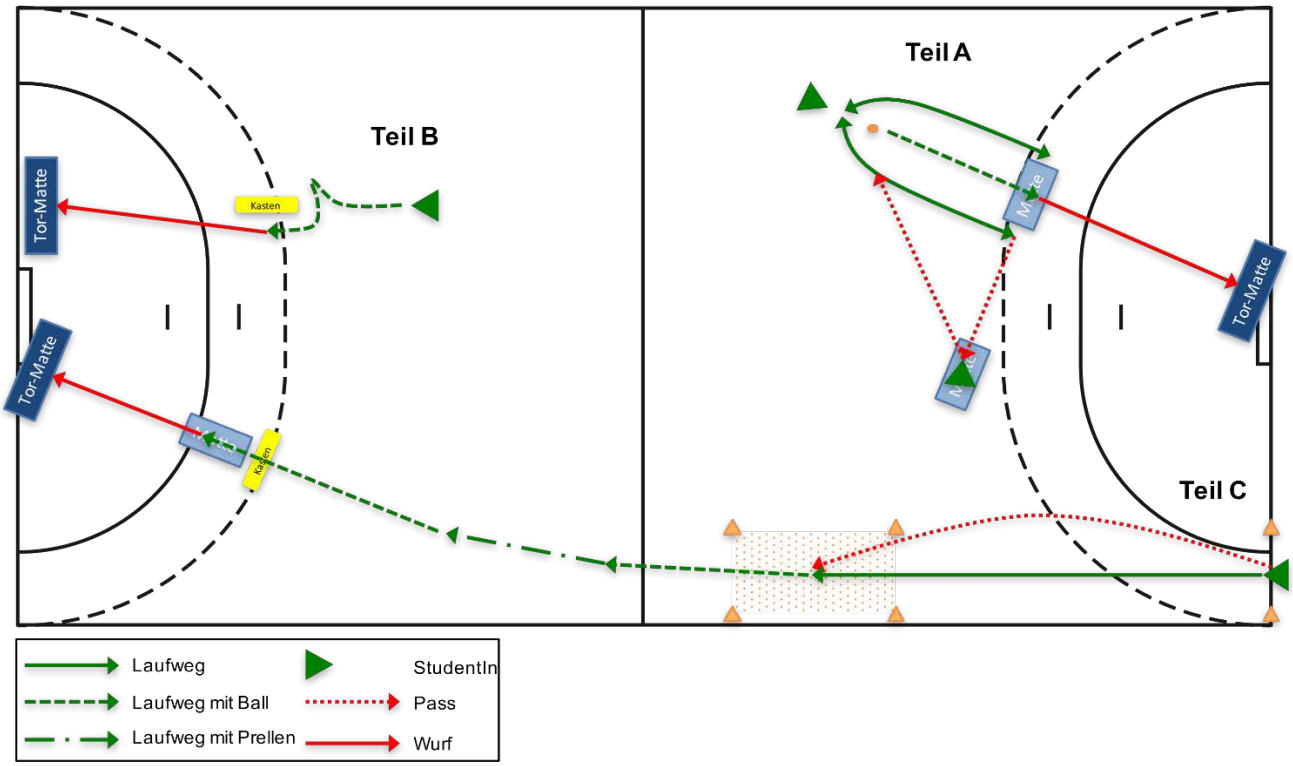
3. Handball

Inhalt

Passen-Fangen, 3-Schritt-Regel, Kern- und Sprungwurf aus dem Lauf, Körpertäuschungen.

Übungsablauf

Teil A - Passen-Fangen - Kernwurf	Teil B - Körpertäuschungen	Teil C - Ballaufnahme - Sprungwurf
• 4 Mal anlaufen-zurückstossen mit passen-fangen mit statischer Passgeberin • beim 4. Mal Ballannahme und Vorbereitung des Wurfes (3-Schritt-Regel) • Kernwurf aus dem Lauf über das li oder re Bein	• einfache Körpertäuschung aus dem Prellen nach li & re mit anschliessendem Sprungwurf • Körpertäuschung mit Überzug aus dem Prellen nach li & re mit anschliessendem Sprungwurf	• hochwerfen des Balles - Laufen ohne Ball • Ballannahme mit 3 Schritten • 1-2x Prellen mit anschliessender Ballannahme • Sprungwurf hoch aus dem Lauf vom einteiligen Schwedenkasten - Landung auf Matte



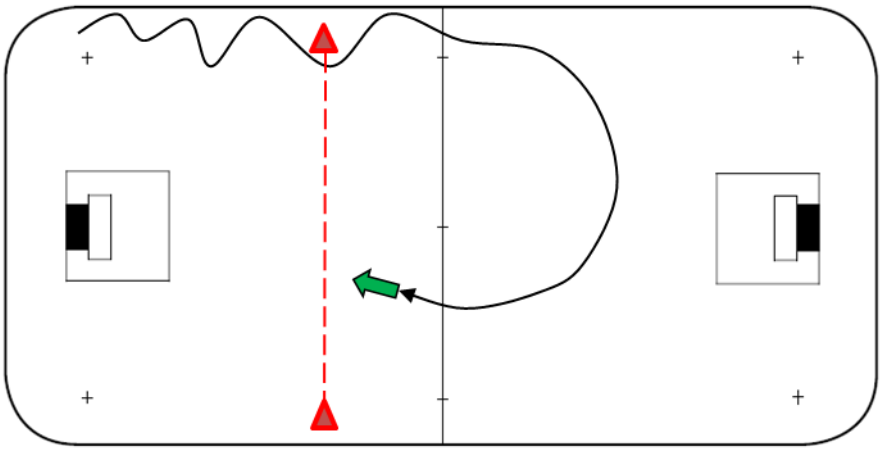
Bewertung

Teil A - Passen-Fangen - Kernwurf	Teil B - Körpertäuschungen	Teil C - Ballaufnahme - Sprungwurf
• dynamisches anlaufen-zurückstossen mit Körper zum Tor, vom Ball weg und zum Ball hin um eine Matte • passen-fangen mit statischer Passgeberin in 6m Entfernung, hoher Arm, offene Schulter • Wurfvorbereitung mit 3-Schritt-Regel, fliessende Ausholbewegung mit der Wurfhand, koordiniert mit der Laufbewegung • dynamischer Kernwurf aus dem Lauf über das li oder re Bein - Schritt auf der Matte, hohe Armführung (min. 90 Grad), Präzision, Stärke	• einhalten der 3-Schritt-Regel • Ballannahme aus dem Prellen im beidbeinigen 0-Schritt • einfache Körpertäuschung o nach rechts: 0 - li - re - li (Wurf) o nach links: 0 - re - li - re (Wurf) • Körpertäuschung mit Überzug o rechts: 0 - re - re - li (Wurf) o links: 0 - li - li - re (Wurf) o Überzug mit ballführender Hand • Bewegungsdynamik, Rhythmus, Täuschungsbewegung des Oberkörpers, • dynamischer Sprungwurf, hohe Armführung (min. 90 Grad), Präzision, Stärke	• Koordination Ballhochwurf nach vorne und Sprint ohne Ball - optimale Distanz • auffangen des Balles im Lauf in vorgegebener Zone bevor der Ball zu Boden fällt, 3-Schritt-Regel • dynamisches Prellen (1-2x) • Ballannahme, Wurfvorbereitung mit 3-Schritt-Regel, fliessende Ausholbewegung mit der Wurfhand, koordiniert mit der Laufbewegung • hoher Absprung mit dem li oder re Bein vom einteiligen Schwedenkasten, Landung auf Matte • dynamischer Sprungwurf, hohe Armführung (min. 90 Grad), Präzision, Stärke

4. Unihockey

Übung 1 – gezogener Schuss

- Im Torraum liegt eine Matte am Boden (vor dem Tor) und ein Kastenelement steht im Tor (Deckel).
- Mit Ball aus der Ecke über die Mittellinie dribbeln
- Bogenlauf
- aus Lauf gezogener Schuss ins Tor
- 4 Versuche, Start abwechslungsweise aus linker / rechter Ecke



Beurteilungskriterien:

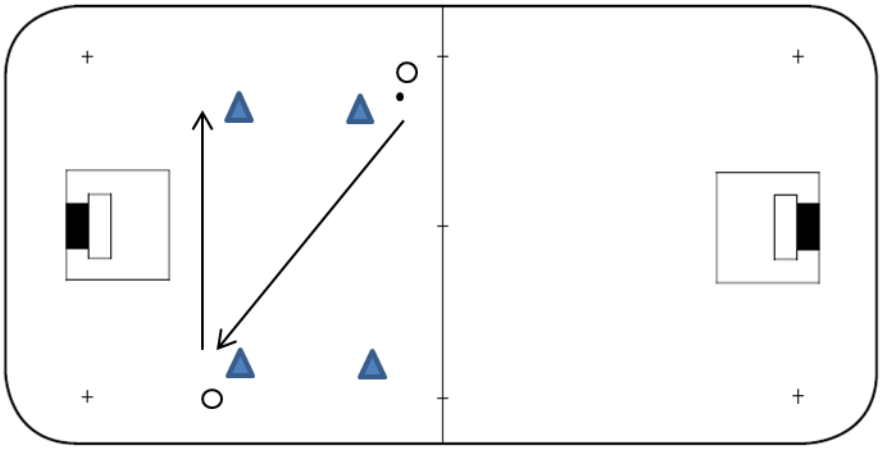
- Ballkontrolle mit Tempo (kein langsames Joggen)
- gezogener Schuss (**lautlose** Schussabgabe)
- dynamische Ballabgabe (scharfer Schuss)
- Treffer
- Schussabgabe aus dem **Lauf vor** der markierten Linie (6 m vor Torlinie)

Übung 2 – Passen

Beschrieb:

- In der Hallen sind vier Markierungen (ca. 2 Meter nebeneinander und mit 7 Meter Abstand) am Boden
- 2 Kandidaten spielen sich den Ball 90 Sekunden lang gerade oder quer, links oder rechts der Markierungen zu (Bewegung mit Ball erwünscht)
- Es müssen
    - Vorhand/Rückhand,
    - gezogen/geschlagen und
    - flach/(halb-)hoch

  Pässe gespielt werden
- Ballannahme ist auch mit dem Körper möglich (gemäss UH-Regeln)

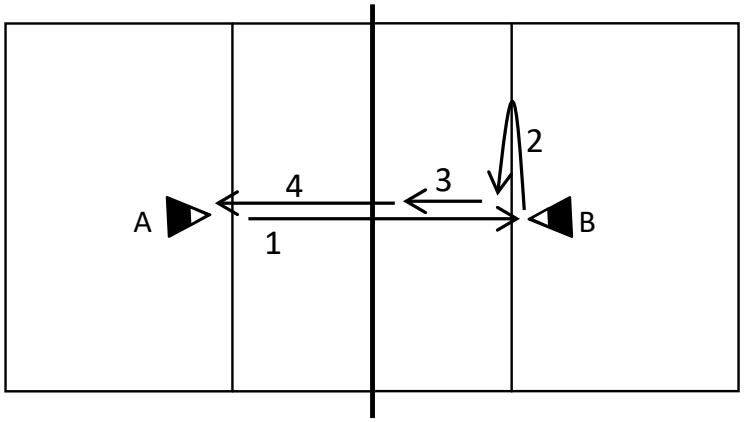


Beurteilungskriterien:

- Ausrichtung zum Mitspieler (macht sich anspielbar)
- adäquate, annehmbare Zuspiele (guter, fairer Pass)
- schnelle Ballkontrolle bei der Ballannahme
- komplettes Passrepertoire (vh/rh, gezogen/geschlagen, flach/hoch)
- gutes Timing bei der Ballabgabe (spielt den Pass im richtigen Moment, orientiert sich am Mitspieler

5. Volleyball

Spiel 1 mit 1



1 *Wurf / Oberes Zuspiel übers Netz*
2 *Unteres Zuspiel (=Manchette)*
3 *Oberes Zuspiel, Anlauf*
4 *Sprungpass*

dann fortlaufend 2 - 4

	6	**5**	**4**	**3**	**2**
	++	+	0	-	--
	immer	oft	zur Hälfte	selten	nie
Mein unteres Zuspiel (Manchette) kann ich vorwärts hoch (ca. Antennenhöhe) spielen.					
Das obere Zuspiel ist 1-2m vom Netz entfernt im Sprung spielbar.					
Den Sprungpass spiele ich nach einem Anlauf mit beidbeinigem Absprung zum Partner/zur Partnerin auf 4-5m.					

Auskunft und Beratung

Dr. Roland Müller
Studienkoordinator HST
044 632 58 76
roland.mueller@hest.ethz.ch

ETH Zürich
Departement Gesundheitswissenschaften und Technologie
HCP H 27.2
Leopold-Ruzicka-Weg 4
8093 Zürich

© ETH Zurich, Juni 2019