

Bewegung und Sport an der Aufnahmeprüfung PHTG

Ausgangslage

Ab diesem Studienjahr ist es möglich, auch im Fachbereich Bewegung und Sport eine Aufnahmeprüfung zu machen. Die Teilnehmenden können neben Musik zusätzlich noch Bewegung und Sport als Aufnahmeprüfung wählen. Folgende Varianten sind möglich:

- > «nur» Bewegung und Sport
- > «nur» Musik
- > Bewegung und Sport *und* Musik (die bessere Note zählt zum Durchschnitt)

Freiwillige Trainingstermine

Ihnen können folgende Hallentermine zum Üben und Aufnehmen bereitgestellt werden. Teilweise sind diese betreut. Bitte melden Sie sich am Vorabend des Termins bis spätestens 18 Uhr per Mail bei Eva Wyss (eva.wyss@phtg.ch) an.

Samstag, 25. November 23, 8-11.30 Uhr, Dreispitzhalle: offenes Training ohne Betreuung

Samstag, 2. Dezember 23, 10-12 Uhr, PMS-Gebäude H81: betreutes Training

Samstag, 10. Februar 24, 10-12 Uhr, PMS-Gebäude H81: betreutes Training

Inhalt und Ablauf der Prüfung

Die Prüfung besteht aus **drei** Teilbereichen, wobei einzelne Bewegungsaufgabe vorgegeben sind und andere selbst ausgewählt werden können. Die Teilbereiche können in beliebiger Reihenfolge demonstriert werden und werden als Video aufgenommen. Dieses wird bis zum 30. April 2024 auf Ilias hochgeladen (Link wird zu späterem Zeitpunkt bekanntgegeben). Die Demonstration kann in einer Halle oder auch im Freien aufgenommen werden. Die Bewertung erfolgt anhand den untenstehenden Kriterien nach der Einreichung. Bitte achten Sie darauf, dass die entsprechenden Bewegungsmerkmale auf dem Video gut sichtbar sind (auf Position der Kamera achten). Die Teilbereiche der Prüfung sind:

- > **Bewegungsmerkmale:** Ballweitwurf aus dem Stand
- > **Koordination:** Jonglieren **ODER** Seilspringen
- > **Bewegungsabfolge:** im Bereich Rollen/Drehen und Balancieren



Ballweitwurf aus dem Stand

Bewegungsbereich: Laufen – Springen – Werfen ([Thurgauer Lehrplan BS.1.C.1 1b](#))

Wurfgegenstand: Tennisball, 80g Ball

Ausführung: Sie werfen den Wurfgegenstand einmal mit der linken und einmal mit der rechten Hand in die Weite aus dem Stand.

Bewegungsmerkmale: Das Reihensbild und ein detaillierter [Beschrieb des Ballweitwurfs](#) (Hochschulsport der Uni Augsburg) soll Ihnen Auskunft über die Bewegungsmerkmale geben. Die relevanten Bewegungsmerkmale sind in der Tabelle zu den Beurteilungskriterien formuliert.

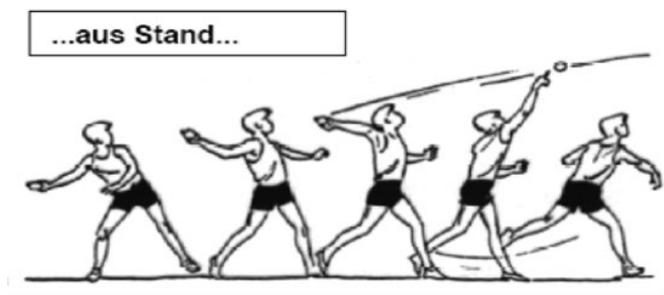


Abbildung 1 Wastl, P. Universität Wuppertal

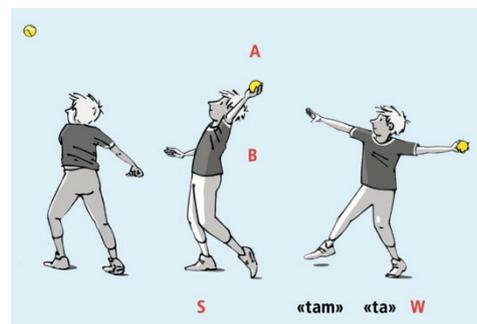


Abbildung 2 Ballweitwurf aus dem Stand, UV Präzis und weit werfen, LMV ZH

Seilspringen – Rhythmisch Springen

Bewegungsbereich: Laufen – Springen – Werfen ([Thurgauer Lehrplan BS.1.B.1 1d](#))

Aufgabe: Sie demonstrieren nacheinander folgend, d.h. ohne Unterbruch, vier Sprungvarianten. Diese sollen jeweils mindestens 2x wiederholt werden. Sie sind dabei frei, welche Sprungformen Sie wählen.

Beispiele:

Einfache Elemente: Takthüpfen, Takthüpfen links-links-rechts-rechts oder vorwärts-rückwärts- vorwärts-rückwärts, Twister, Grätschhüpfen seitwärts und vorwärts

Schwierige Elemente: Kickhüpfen, Kreuzen, Seitgalopp, nebenan, Sprungkombinationen, Sprünge mit Drehungen und Doppeldurchzug.

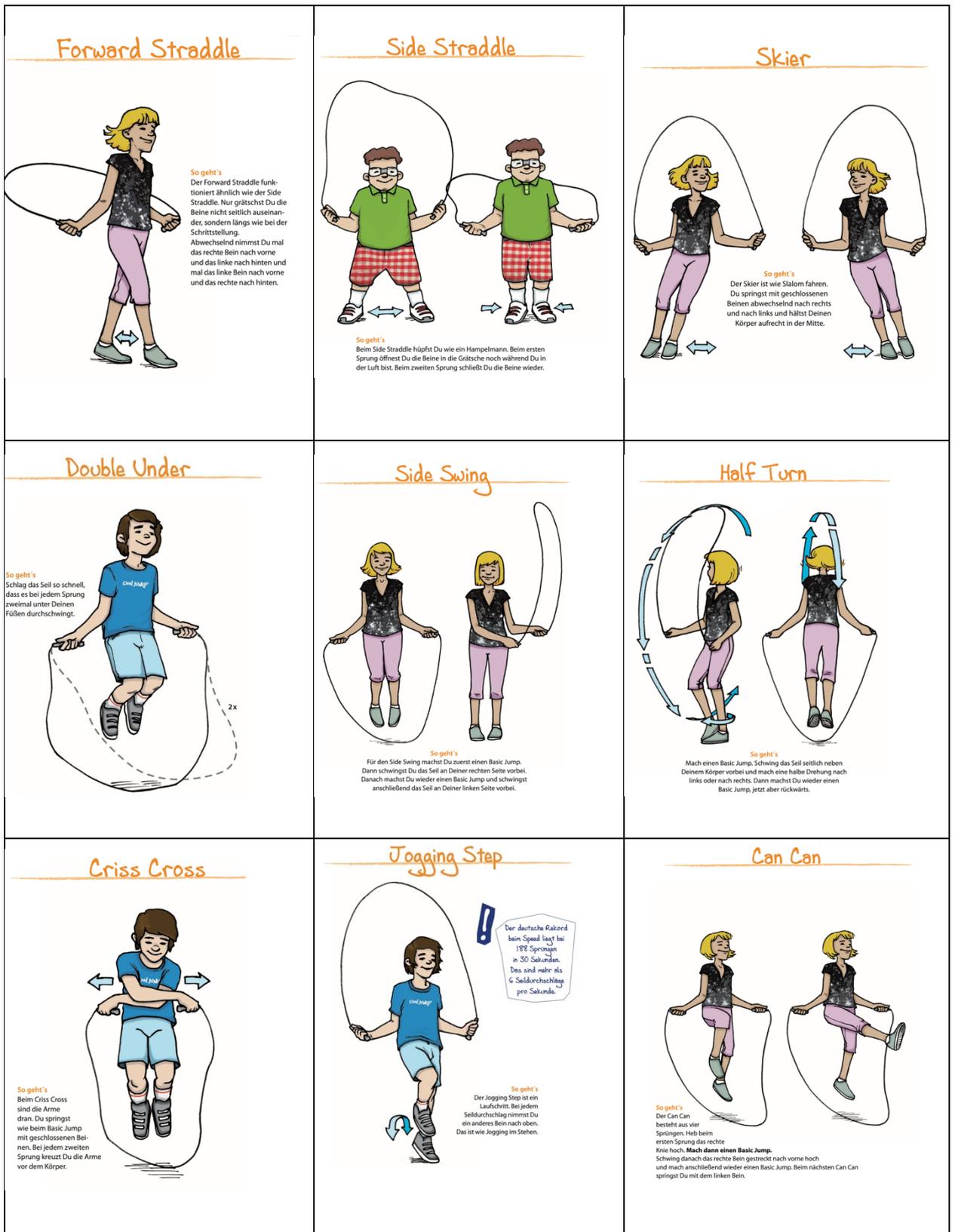


Abbildung 3 Seilspringen macht Schule, Deutsche Herzstiftung (2021)

Jonglieren

Bewegungsbereich: Darstellen und Tanzen ([Thurgauer Lehrplan BS.3.B.1 2e](#))

Aufgabe: Sie können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen, d.h. 10 x Jonglieren (mit 3 Bällen oder Tüchern). Als Bälle können neben klassischen Jonglierbällen auch Tennisbälle benutzt werden.

Anleitung: [Jonglieren lernen mit dem Starjongleur \(2020\)](#)

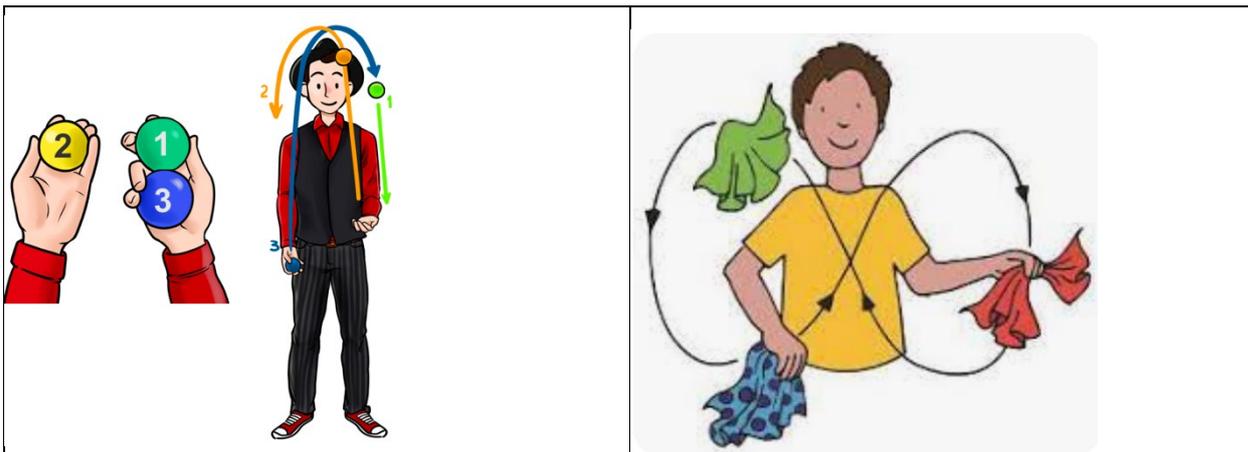


Abbildung 4 Jonglieren mit 3 Bällen, Starjongleur (2020) und Jonglieren mit Tüchern, db Gessen (2021)

Bewegungsabfolge von Rollen/Drehen und Balancieren

Bewegungsbereich: Bewegen an Geräten ([Thurgauer Lehrplan BS.2.A.1 1e](#) und [BS.2.A.1 2d](#))

Aufgabe: Es wird eine Bewegungsabfolge von vier Elementen gezeigt, dabei soll jeweils mindestens ein Element aus dem Themenaspekt Rollen/Drehen bzw. Balancieren erfolgen.

Beispiele: Als Inspiration für die Zusammenstellung der Bewegungsabfolge können auf der Plattform [bewegungslandschaft.ch](#) Filme von Primarschulkindern im Themenaspekt Rollen und Drehen bzw. Balancieren dienen. Sie können Endformen wie auch Vorformen zeigen sowie Partner- und/oder Gerätehilfe einsetzen.



Abbildung 5 Mut tut gut, mobilesport (2006)

Prüfungskriterien Bewegung und Sport

Teilbereich	Kriterium
Standwurf	<ul style="list-style-type: none"> > Wurfauslage: Die seitliche Wurfauslage wird korrekt demonstriert mit einer klar erkennbaren Bogen- spannung > Zum Abwurf hin: Das Vorhochdrehen wird korrekt demonstriert. > Abwurf: Es ist eine Ganzkörperstreckung beim Abwurf erkennbar, beide Füße dabei in Bodenkon- takt.
Seilspringen	<ul style="list-style-type: none"> > Es werden vier verschiedene Sprungvarianten (jeweils 2x wiederholt) der Reihe nach demon- striert. > Das rhythmische Springen erfolgt fehlerfrei und in einer gleichbleibenden Kadenz. > Die Übergänge sind fließend.
Jonglieren	<ul style="list-style-type: none"> > Es kann ohne Unterbruch 10x jongliert werden (mit Tuch oder Ball). > Die Jonglage erfolgt in einem gleichbleibenden Rhythmus mit gleichbleibender Höhe der Flug- objekte.
Bewegen an Geräten	<ul style="list-style-type: none"> > Es werden 4 Elemente aus den Teilaspekten Rollen/Drehen und Balancieren demonstriert. > Die Elemente werden in einer sichtbaren Körperspannung demonstriert. Die Kernpositionen sind ersichtlich. > Die Übergänge sind fließend.
Besonderhei- ten	<ul style="list-style-type: none"> > Das Video bzw. die Präsentation überzeugt aus folgendem Grund:

Kontaktperson:

Eva Wyss, Dozentin Bewegung und Sport PHTG

eva.wyss@phtg.ch