

FACHBEREICH BEWEGUNG UND SPORT

Grundlegende Anforderungen und Hinweise zur Prüfung

Das Anforderungsprofil basiert auf dem Thurgauer Lehrplan und dem kantonalen Lehr- und Stoffplan der thurgauischen Maturitätsschulen. Die Prüfung besteht aus 3 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 vor dem Prüfungstag fristgerecht eingereicht. Die Demonstration dieser Teilbereiche kann in einer Halle oder auch im Freien aufgenommen werden. Die Bewertung erfolgt anhand den untenstehenden Kriterien nach der Einreichung. Es werden folgende Themenbereiche geprüft:

1. Demonstrationskompetenz: **Ballweitwurf aus dem Stand** (Fokus auf die Bewegungsmerkmale)
2. Koordination: **Jonglieren** oder **Seilspringen**
3. Präsentation einer Bewegungsabfolge: im Bereich **Rollen/Drehen und Balancieren**

1. 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 Reihenbild 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.

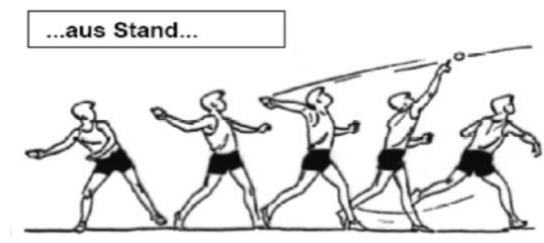


Abbildung 2 Wastl, P. Universität Wuppertal

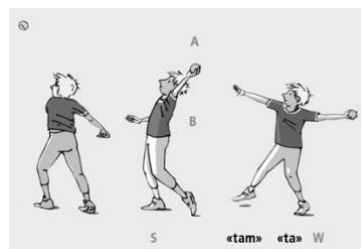


Abbildung 1 Ballweitwurf aus dem Stand, UV Präzis und weit werfen, LMV ZH

2. 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 3 Jonglieren mit 3 Bällen, Starjongleur (2020) und Jonglieren mit Tüchern, db Gessen (2021)

2. Springseilen – 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.

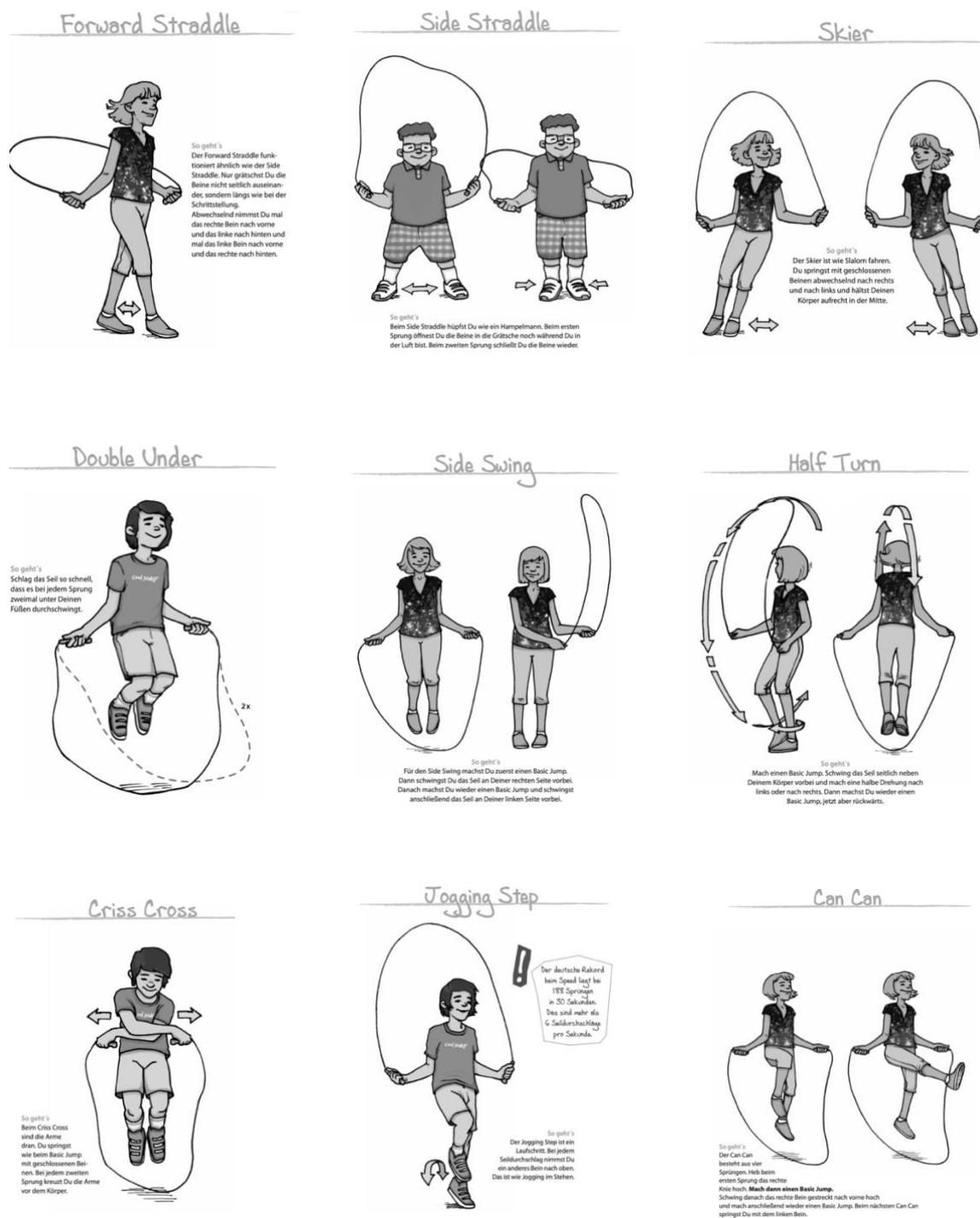


Abbildung 4 Seilspringen macht Schule, Deutsche Herzstiftung (2021)

3. 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 also Endformen, als auch Vorformen, zeigen sowie Partner- und/oder Gerätehilfe einsetzen.



Abbildung 5 Mut tut gut, mobilesport (2006)

Prüfungskriterien und Bewertung Bewegung und Sport

Teilbereich	Kriterium	Bemerkungen / Bewertung
Ballweitwurf aus dem Stand	<ul style="list-style-type: none"> > Wurfauslage: Die seitliche Wurfauslage wird korrekt demonstriert mit einer klar erkennbaren Bogenspannung > Zum Abwurf hin: Das Vorhochdrehen wird korrekt demonstriert. > Abwurf: Es ist eine Ganzkörperstreckung beim Abwurf erkennbar, beide Füße dabei in Bodenkontakt. 	Jedes Kriterium 2, 1 oder 0 Punkte
Seilspringen	<ul style="list-style-type: none"> > Es werden vier verschiedene Sprungvarianten (jeweils 2x wiederholt) der Reihe nach demonstriert. > Das rhythmische Springen erfolgt fehlerfrei und in einer gleichbleibenden Kadenz. > Die Übergänge sind fließend. 	Bewegungsqualität ro Sprungvariante: 1 Punkt Fehlerfrei: 2, 1 oder 0 Rhythmisierung: 1 oder 0 Übergänge: 1 oder 0
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 Flugobjekte. 	10x (ohne U.) jonglieren: max. 5 Pkt. 10x=5P., 9-8x=4P., 7-6x=3P., 5-4x=2P., 3x= 1P. Rhythmus: 2, 1 oder 0 Punkte Höhe: 1 oder 0 Punkte
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. 	Pro Element: 2, 1 oder 0 Punkte (beinhaltet Körperspannung, Kernposen und Übergänge)
Besonderheiten	<ul style="list-style-type: none"> > Das Video bzw. die Präsentation überzeugt aus folgendem Grund: 	+ 1 oder 2 Pkt.
	Total	24 Pkt + 2 Zusatzpunkte

Kontaktperson

Eva Wyss, Dozentin Bewegung und Sport PHTG

eva.wyss@phtg.ch