

## „Praxiskurse“ - Didaktik und Methodik der Sportarten

In den Modulen der „Didaktik und Methodik der Sportarten“ werden die verschiedenen Sportarten sogenannten Erfahrungs- und Lernfelder (ELF) zugeordnet.

<b>ELF</b>	<b>Modul</b>	<b>Sportarten</b>
Bereich A	Individualsport	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laufen/Springen/Werfen</li><li>• Schwimmen/Tauchen/ Wasserspringen</li></ul>
Bereich B	Individualsport	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung</li><li>• Trampolin/Turnen/ Bewegungskünste</li></ul>
Bereich C	Spielen in der Mannschaft/Spielen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Basketball</li><li>• Fußball</li><li>• Handball</li><li>• Hockey</li><li>• Baseball</li><li>• Rugby</li></ul>
Bereich D	Rückschlagspiele/Spielen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Badminton</li><li>• Tischtennis</li><li>• Volleyball</li></ul>
Bereich E	Weitere Sportarten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auf dem Wasser (wie Kanu, Segeln, Surfen, Rudern)</li><li>• Auf Schnee und Eis (z.B. Eislaufen, Alpin-Skilauf, Langlauf)</li><li>• Auf Rollen und Rädern (z.B. Radfahren, Inlineskaten)</li><li>• Kämpfen (z.B. Judo, Karate)</li></ul>

## **Theorie und Praxis der Erfahrungs- und Lernfelder (ELF)**

Die Vorgaben des Kultusministeriums gliedern die verschiedenen Sportarten in sogenannte Erfahrungs- und Lernfelder (ELF). Entsprechend sind die Module im Bereich der Didaktik und Methodik der Sportarten aufgebaut.

### **ELF 1:**

Die Veranstaltungen dieses Erfahrungs- und Lernfeldes thematisieren die traditionell geläufigen Mannschafts- und Rückschlagspiele mit ihren spezifischen Spielideen und dem historisch gewachsenen Regelwerk. In den Veranstaltungen lernen Sie neben den sportspielspezifischen Techniken und Taktiken Vermittlungsprinzipien und -konzepte für das jeweilige Sportspiel kennen und erproben diese im Rahmen des Kurses.

### **ELF 2:**

Hier wird das Laufen, Springen und Werfen als Grundform menschlicher Bewegung thematisiert. Neben den spezifischen Bewegungsabläufen der leichtathletischen Disziplinen werden die koordinativrhythmischen, koordinativtechnischen und konditionellen Grundlagen und deren Vermittlungsstrategien von Ihnen erarbeitet und in ihren Erweiterungsmöglichkeiten unter pädagogischer Perspektive diskutiert.

### **ELF 3:**

Die Veranstaltungen zeigen Ihnen Möglichkeiten des gestalterisch-kreativen Bewegungshandelns auf. Didaktische und methodische Aspekte des Gymnastik- und Tanzunterrichtes bilden hier einen Schwerpunkt. Anknüpfungspunkte sind die Herstellung von Bezügen zwischen Musik, Rhythmus und Bewegung, z.B. anhand von gymnastisch-tänzerischen Bewegungsgrundformen und Bewegungsgestaltungen.

### **ELF 4:**

In den Kursen dieses Erfahrungs- und Lernfeldes sollen Bewegungsformen an Geräten entwickelt und turnerische sowie akrobatische Bewegungsabläufe erlernt werden. Ebenso zählt die Auseinandersetzung mit kreativen Bewegungsformen und Bewegungssituationen zu diesem Veranstaltungsbereich. Hierbei wird sowohl das normgebundene Turnen an Geräten (Boden, Reck, etc.) wie auch das normungebunden Turnen (z.B. Turnen in Gerätelandschaften, turnerische Partner- oder Gruppenakrobatik) thematisiert.

### **ELF 5:**

Im Rahmen dieses Erfahrungs- und Lernfeldes sollen Sie sich mit dem Element Wasser als Bewegungsraum auseinandersetzen. Die Erweiterung Ihrer Fertigkeiten in Bezug auf die verschiedenen Schwimmtechniken wird dabei ebenso thematisiert wie die Methodik der Schwimmbildung. Sie erhalten ferner einen Überblick über die Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten im Wasser (z.B. Kleine Spiele im Wasser, Wasserball, Wasserspringen, Tauchen, etc.)

#### **ELF 6:**

In diesem Erfahrungs- Lernfeld geht es um das Bewegen auf dem Wasser mit Hilfe von Geräten bei unterschiedlichen Bedingungen (z.B. Wind, Wellen, Strömungen), allein bzw. in der Gruppe. Schwerpunkt ist der Erwerb von Techniken des Fahrens aus eigener Kraft wie beim Rudern und Kanufahren bzw. mit fremder Kraft wie beim Surfen. Neben der Verbesserung des eigenmotorischen Könnens geht es auch um Einsichten in die spezifischen Merkmale und Risiken der unterschiedlichen Wassersportformen.

#### **ELF 7:**

Schwerpunkt sind hier Gleiterfahrten mit unterschiedlichen Geräten auf Schnee und Eis. Ziel ist das variable und sichere Beherrschen unterschiedlicher situativer Gegebenheiten, wobei auch eine Schwerpunktbildung möglich ist (Snowboard, Ski alpin). Neben der Verbesserung des individuellen Fahrkönnens geht es auch um den Erwerb von Demonstrationskönnen und methodischer Kompetenz. Sport und Bewegung in der Natur führen zwangsläufig zu Belastungen der Umwelt und bieten somit die Möglichkeit, exemplarisch die Umweltproblematik als unterrichtlichen Gegenstand von Sport und Bewegung in der Natur zu thematisieren und Möglichkeiten eines umweltverträglichen Verhaltens aufzuzeigen.

#### **ELF 8:**

Diese Veranstaltung setzt sich mit dem Kräftemessen unter den Voraussetzungen Fairness, Disziplin und verantwortlichem Handeln auseinander. Sie erhalten einen Zugang zu den Erfahrungen des Zweikämpfens und den dazugehörigen Strategien des schnellen Reagierens, Angreifens, Täuschens, Ausweichens etc. und reflektieren das Thema unter pädagogischer Perspektive. Das Spektrum der Ausbildungsinhalte umfasst neben Ring- und Kampfspielen auch normierte Kampfsportarten.

#### **ELF 9:**

Der Zugang zu Bewegungserfahrungen und das Erlernen von Bewegungsformen mit Sportgeräten, die mit Rädern oder Rollen ausgestattet sind (z.B. Inlineskates, Mountainbikes) bilden den Schwerpunkt in diesem Erfahrungs- und Lernfeld. Das Gleichgewicht und dessen sportartspezifische Ausprägungsform sind hierbei von besonderer Bedeutung. Da diese Bewegungserfahrungen sich vor allem außerhalb der üblichen Sporthallen erschließen lassen, werden neben der Variation von Bewegungen durch unterschiedliche Boden- und Geländebeschaffenheiten auch Naturerfahrungen thematisiert.

#### **Exkursionen:**

Zum Sportstudium gehört eine Exkursion. Das IFSW bietet diverse Exkursionen pro Jahr an. Egal ob auf Schnee und Eis, per Kanu, Fahrrad oder Surfbrett, die Studierenden nehmen die Gelegenheit der Exkursion immer gern wahr. Die Plätze sind begehrt. Durch die Zusammenarbeit mit dem Hochschulsport können die Studierenden eine eigene Almhütte auf der Winkelmoosalm nutzen.

Im Modul "weitere Sportarten" müssen alle Studierende (außer BA Sopäd.) an einer Exkursion teilnehmen. Diese Exkursionen finden außerhalb des Hochschulortes statt und haben eine vielleicht unbekanntere Sportart mit dem erlebnisorientierten Gruppenerlebnis zum Inhalt. Vor allem im Winter wird auf der Winkelmoosalm Schneesport betrieben - eine legendäre Exkursion, die als Markenzeichen des Sportstudiums in Hannover gilt. Im Sommer gibt es unterschiedliche Angebote zu Wellenreiten, Wildwasserfahren, Klettern, Mountainbiking usw.