

Veranstaltungs-Titel (DE)	Bewegungs- und Trainingswissenschaft I & II			
Module title (EN)	Movement and Exercise Science I & II			
Veranstaltungs-Nummer	9227-HS 100316-FS	Programm	Bachelor	Credits 6
Voraussetzungen	Keine			
Erste Durchführung	2012	Letzte Kontrolle	März 2022	
Veranstaltungsleitung	Prof. Dr. Ernst-Joachim Hossner, Prof. Dr. Daniel Erlacher, Dr. Ralf Kredel			
Unterrichtende	Prof. Dr. Ernst-Joachim Hossner, Prof. Dr. Daniel Erlacher, Dr. Ralf Kredel			
Sprachen	Deutsch			
Einführung	Sportliche Situationen sind durch schwierige Bewegungsaufgaben gekennzeichnet, zu deren Lösung es der Übung und des Trainings bedarf. Die Vermittlung der zur Optimierung eines solchen Übungsprozesses notwendigen Kenntnisse steht im Mittelpunkt der Veranstaltung. Diese Kenntnisse beziehen sich auf die bewegungs- und trainingswissenschaftlichen Grundlagenbereiche der Sportmotorik (Hossner), Sportbiologie (Erlacher) und Sportbiomechanik (Kredel). Sie werden in einem integrativ-praxisnahen Konzept über zwei Semester hinweg vermittelt.			
Lernergebnisse	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • können sportliche Bewegungen aus sportmotorischer, sportbiologischer und sportbiomechanischer Perspektive beschreiben und erklären; • können grundlegende theoretische Aspekte zu Fragen der motorischen Kontrolle, des motorischen Lernens und der motorischen Entwicklung erläutern; • können Lehrmethoden zur Einleitung und Unterstützung motorischer Lernprozesse aufzählen und beschreiben; • können Verfahren zur Verbesserung und zum Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit auf Basis von Trainingszielen auswählen und anwenden; • können differenzierte Anwendungsfelder der Trainingswissenschaft nennen. 			
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Biomechanische und funktionale Bewegungs- und Aufgabenanalyse • Lehren und Lernen sportlicher Bewegungen • Trainingsziele und Trainingsprinzipien • Training konditioneller und koordinativer Fähigkeiten • Motorische Entwicklung im Lebenslauf 			
Arbeitsformen	<ul style="list-style-type: none"> • 2 SWS Vorlesung (pro Veranstaltungsteil: 30h = 1 cp) • Selbststudium, Prüfungsvorbereitung (pro Veranstaltungsteil: 45h = 1.5 cp) • Versuchsteilnahme (pro Veranstaltungsteil: 15h = 0.5 cp) 			
Bewertung	Schriftliche Prüfung (90 Minuten, gemeinsam für Teil I und II der Vorlesung) nach dem FS; Klausurzulassung für Major- und Minor60-Studierende Sportwissenschaft des 1. Studienjahrs Sportwissenschaft: Versuchsteilnahmebescheinigung(en) (qualifizierend; für Details siehe ILIAS und Homepage ISPW/Abteilung IV)			
Unterlagen	Lehrmaterialien auf ILIAS			
Literatur	<p>Göhner, U. (2013). <i>Sportliche Bewegungen erfolgreich analysieren</i>. Tübingen: Eigenverlag. [Kann zum Selbstkostenpreis an der ISPW-Bibliothek gekauft werden!]</p> <p>Hossner, E.-J. & Künzell, S. (2022). <i>Einführung in die Bewegungswissenschaft</i>. Limpert.</p> <p>Hottenrott, K. & Hoos, O. (2013). Sportmotorische Fähigkeiten und sportliche Leistung – Trainingswissenschaft. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), <i>Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium</i> (S. 211-267). Springer Spektrum.</p> <p>pdf-Kopien auf ILIAS</p>			