

Modul-Titel	Statistik für Sportwissenschaft: Vorlesung / Übungen		
Titel (EN)	Statistics for Sport Science: Lectures / Tutorials		
Modul-Nummer	416-HS2016	Programm	Bachelor Credits 3
Voraussetzungen	keine		
Erste Durchführung	2005	Letzte Änderung	März 2016

Modulleitung	Dr. Michael Vock
Unterrichtende Sprachen	Dr. Michael Vock mit Assistierenden Deutsch

Einführung Qualitative und quantitative Daten sind im Sport sehr verbreitet und müssen analysiert und interpretiert werden. Ein statistisches Grundwissen ist Voraussetzung, um Daten richtig zu erfassen, zu analysieren und zu verstehen. Ein gutes Verständnis der statistischen Methoden ist erforderlich, um Studien sinnvoll zu planen und durchzuführen.

Lernergebnisse Die Studierenden

- können die grundlegenden Konzepte der statistischen Methoden erläutern.
- können Grafiken erstellen, lesen und kritisch beurteilen.
- können für einfache Problemstellungen passende Methoden der beschreibenden und schliessenden Statistik auswählen, die Analysen selber korrekt durchführen und die Resultate interpretieren.

Inhalte Grundbegriffe der Wahrscheinlichkeitsrechnung, grafische Mittel, statistische Modelle, Schätzung von Modell-Parametern, Vertrauensintervalle, statistische Tests, Korrelation, Regression, Varianzanalyse.

Arbeitsformen Vorlesung, individuelle Vor- und Nachbereitung mit Übungen, Übungsstunden zur Besprechung der Übungsaufgaben

Bewertung Schriftliche Prüfung

Unterlagen Skript und Übungen im ILIAS

Literatur Wird in der Vorlesungsseite gegeben

Modul-Titel	Sportwissenschaft: Gegenstand, Theorien, Methoden
Titel (EN)	Sports Science: Subject, Theories, Methods
Modul-Nummer	9230-HS2016 Programm Bachelor Credits 3
Voraussetzungen	keine
Erste Durchführung	2005 Letzte Änderung März 2016
Modulleitung	Dr. Marc Zibung
Unterrichtende Sprachen	Dr. Marc Zibung, Dr. Mirko Schmidt u.a. Deutsch
Einführung	Das Studium sportwissenschaftlicher Literatur und die eigenständige Bearbeitung sportwissenschaftlicher Fragestellungen setzen fundierte theoretische, methodologische und methodische Kenntnisse voraus.
Lernergebnisse	Die Studierenden <ul style="list-style-type: none">• können den Gegenstand der Sportwissenschaft nennen• können aus dem Phänomen Sport Fragestellungen für die Sportwissenschaft entwickeln• können wesentliche Forschungsmethoden der Sportwissenschaft mit besonderem Fokus auf empirisch-analytische Ansätze sozialwissenschaftlicher Forschung erläutern;• können Datenerhebungsmethoden (Befragung, Beobachtung, Testen) unterscheiden und erläutern.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Fragestellungen, Gegenstand, Struktur und Methoden der Sportwissenschaft im Überblick• Grundlagen empirischer Sozialforschung• Methoden der qualitativen und der quantitativen Sozialforschung in der Sportwissenschaft• Elemente des quantitativen Forschungsprozesses
Arbeitsformen	<ul style="list-style-type: none">• Vorlesung• Individuelle Vor- und Nachbereitung
Bewertung	Schriftliche Prüfung
Unterlagen	Alle Unterlagen auf der Lehr- und Lernplattform ILIAS
Literatur	Bös, K., Hänsel, F. & Schott, N. (2004). <i>Empirische Untersuchungen in der Sportwissenschaft</i> (2. Aufl.). Hamburg: Feldhaus. Bortz, J. & Döring, N. (2016). <i>Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler</i> (5. Aufl.). Berlin: Springer. Güllich, A. & Krüger, M. (Hrsg.). (2013). <i>Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium</i> . Berlin: Springer. Hussy, W., Schreier, M. & Echterhoff, G. (2010). <i>Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften</i> . Berlin: Springer. Institut für Sportwissenschaft (2013). <i>Wegleitung zur Anfertigung wissenschaftlicher Arbeiten</i> . Unveröffentlichte Dokumentation, Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft. Lamnek, S. (2010). <i>Qualitative Sozialforschung</i> (5. Aufl.). Weinheim: Beltz. Morrow, J. R., Jackson, A. W., Disch, J. G. & Mood, D. P. (2011). <i>Measurement and Evaluation in Human Performance</i> . Champaign, IL: Human Kinetics. Singer, R. & Willimczik, K. (Hrsg.). (2002). <i>Sozialwissenschaftliche Forschungsmethoden in der Sportwissenschaft</i> . Hamburg: Czwalina.

Modul-Titel	Bewegungs- und Trainingswissenschaft I
Titel (EN)	Kinesiology and Exercise Science I
Modul-Nummer	9227-HS2016 Programm Bachelor Credits 3
Voraussetzungen	keine
Erste Durchführung	2012 Letzte Änderung April 2016
Modulleitung	Prof. Dr. Ernst-Joachim Hossner, PD Dr. Daniel Erlacher, Dr. Ralf Kredel
Unterrichtende Sprachen	Prof. Dr. Ernst-Joachim Hossner, PD Dr. Daniel Erlacher, Dr. Ralf Kredel 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	Die Studierenden <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): Versuchsteilnahmebescheinigung(en) (qualifizierend; für Details siehe ILIAS und Homepage ISPW/Abteilung IV)
Unterlagen	Lehrmaterialien auf ILIAS
Literatur	Göhner, U. (2013). <i>Sportliche Bewegungen erfolgreich analysieren</i> . Tübingen: Eigenverlag. [Kann zum Selbstkostenpreis an der unibe-ISPW-Bibliothek gekauft werden!] 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). Heidelberg: Springer Spektrum. pdf-Kopien auf ILIAS

Modul-Titel	Einführung in das Studium der Sportwissenschaft (Proseminar)
Titel (EN)	Introduction to the Study of Sports Science
Modul-Nummer	9229-HS2016
Voraussetzungen	Vorlesung (begleitend) „Sportwissenschaft: Gegenstand, Theorien, Methoden“
Erste Durchführung	2009
	Programm Bachelor
	Credits 2
	Letzte Änderung März 2016
Modulleitung	Dr. Marc Zibung
Unterrichtende	Vanessa Gut, Roland Sieghartsleitner, Eva Stocker, Marc Blaser, Grazia Lang, Urs Schnyder
Sprachen	Deutsch
Einführung	In kleinen Lerngruppen soll einerseits eine grundlegende Orientierung in das Arbeits- und Lebensfeld Universität gegeben und andererseits eine Einführung in die Sportwissenschaft geleistet werden. Die Veranstaltung umfasst sowohl Übungen zu Fragen der Universität- und Studienorganisation, zu Berufsfeldern, zu wissenschaftlichen Arbeitstechniken, Bibliotheks- und Datenbanknutzung als auch die gezielte Lektüre von Aufsätzen, die in das komplexe Feld des Faches Sportwissenschaft einführen.
Lernergebnisse	Die Studierenden <ul style="list-style-type: none">• können die Struktur der Universität, des ISPW und des Studiums der Sportwissenschaft beschreiben;• können die für ein erfolgreiches Studieren erforderlichen Ressourcen nennen und nutzen;• können grundlegende Techniken wissenschaftlichen Arbeitens (insbesondere die Literaturrecherche und Zitationstechniken) anwenden;• können eine Disposition verfassen.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Gegenstandsbereiche der Sportwissenschaft• Universität-, Instituts- und Studienorganisation• Berufsfelder für Absolvent(inn)en der Sportwissenschaft• Bibliotheken• Literatur- und Datenbankrecherche• Methoden und Techniken wissenschaftlichen Arbeitens• Präsentationstechniken• EDV in der Sportwissenschaft / E-learning
Arbeitsformen	<ul style="list-style-type: none">• Präsenzunterricht 1SWS (Doppelstunde jede zweite Woche)• Gruppenarbeiten und Präsentationen• individuelle Vor- und Nachbereitung• Arbeitsaufträge
Bewertung	<ul style="list-style-type: none">• Alle (mit bestanden/nicht bestanden) bewerteten Arbeitsaufträge innerhalb der gesetzten Fristen zu 100 % erfüllt• 80%-ige aktive Teilnahme
Unterlagen	Folien- und Textkopien auf der Lernplattform ILIAS
Literatur	Siehe Vorlesung und Lernplattform ILIAS

Modul-Titel	Sportpraxis verstehen (Vorlesung)
Titel (EN)	Understanding Sports Practice (lecture)
Modul-Nummer	9231-HS2016 Programm Bachelor Credits 3
Voraussetzungen	Keine
Erste Durchführung	2009 Letzte Änderung April 2016
Modulleitung	Dr. Gallus Grossrieder
Unterrichtende Sprachen	Kursleitung: Dozierende aus dem sportpraktisch-methodischen Grundlagenbereich Deutsch
Einführung	Im sportwissenschaftlichen Studium findet über sportpraktisch-methodische, theoretische und wissenschaftliche Ausbildungselemente eine möglichst multiperspektivische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Sport statt. Das Verstehen des sportpraktischen Handelns bedingt eine theoriegeleitete Auseinandersetzung. Voraussetzung dafür ist die theoretische und wissenschaftliche Grundlegung verschiedener Praxisfelder des Sports. Die Vorlesung ‚Sportpraxis verstehen‘ sucht nach Antworten auf diese Problematik und versteht sich als Ausbildungsmodul mit einer Bindegliedfunktion zwischen Theorie und Praxis.
Lernergebnisse	Die Studierenden <ul style="list-style-type: none">• können die phänomenologischen Strukturen der sportlichen Handlungsfelder Fitness, Leichtathletik, Spiel, Schwimmsport, Tanz, Geräteturnen wiedergeben.• können die Vermittlungsperspektiven dieser sportlichen Handlungsfelder darlegen.• können aufgrund von handlungsfeldbezogenen theoretischen und wissenschaftlichen Grundlagen das eigene sportpraktische Handeln sowie das Handeln anderer Akteure (Sportler, Trainer, Zuschauer usw....) deuten.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Phänomenologische Einordnung der Handlungsfelder Fitness, Leichtathletik, Spiel, Schwimmsport, Tanz, Geräteturnen• Theoretische und wissenschaftliche Grundlagen zur Praxis der genannten Handlungsfelder• Klärung von Begrifflichkeiten• Vermittlungsaspekte und diesbezügliche Unterschiedlichkeit der Handlungsfelder• Theoriegeleitete reflexive Auseinandersetzung mit dem sportlichen Handeln verschiedener Akteure in einer Sportart anhand von filmischen Fallbeispielen aus der Sportpraxis
Arbeitsformen	Vorlesung
Bewertung	Schriftliche Prüfung, 1 Stunde
Unterlagen	Elektronische Kursunterlagen (ILIAS)
Literatur	Aktuelle Literatur wird in der Veranstaltung vorgestellt und besprochen

Modul-Titel	Grundlagen des Schwimmsports
Titel (EN)	Aquatic Sports Basics
Modul-Nummer	9234-HS2016 Programm Bachelor Credits 3
Voraussetzungen	25m Kraulschwimmen
Erste Durchführung	2005 Letzte Änderung April 2016
Modulleitung	Martin de Bruin
Unterrichtende Sprachen	Peter Egli, Sonja Gross Diserens, Nora Linder, Martin de Bruin Deutsch
Einführung	Die Schwimmsportausbildung ist vielseitig und aquapolysportiv: Sie umfasst sowohl Schwimmen als Grundlage, als auch die Bereiche Rettungsschwimmen, Tauchen / Flossenschwimmen, Synchronschwimmen, Wassergymnastik, Wasserspiele und Wasserspringen.
Lernergebnisse	Die Studierenden <ul style="list-style-type: none">• können 200m Kraul schwimmen;• können die Techniken der vier Schwimmarten ausführen.• können vielfältige Bewegungen aus den Schwimmsportbereichen ausführen.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Erwerben und anwenden der Schwimmarten Kraul, Rücken und Brust• Erwerben des Delfinschwimmens• Trainieren von Kraul über 200 m• Einführungen in die verschiedenen Schwimmsportbereiche• Spiel und Wettkampfformen im Wasser erleben
Arbeitsformen	<ul style="list-style-type: none">• Praktischer Unterricht in 3 Gruppen• Individuelles Training im Hinblick auf 200m Kraul
Bewertung	<ul style="list-style-type: none">• Leistungsprüfung 200m Kraul nach Leistungstabelle• Praktische Semestertests der 5 Schwimmsportbereich
Unterlagen	Schwimmsport CD (kann von ILIAS heruntergeladen werden)
Literatur	siehe Schwimmsport CD

Modul-Titel	Grundlagen des Geräteturnens		
Titel (EN)	Gymnastics Basics		
Modul-Nummer	9233-HS2016	Programm	Bachelor Credits 3
Voraussetzungen	Keine		
Erste Durchführung	2005	Letzte Änderung	März 2016
Modulleitung	Katia Haller		
Unterrichtende Sprachen	Katia Haller, Michael Gabi u.a. Deutsch		

Einführung Geräteturnen als Beitrag zur körperlich-bewegungsmässigen Ausbildung durch die Entwicklung und Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und als Beitrag zur Förderung der Selbst- und Sozialkompetenz in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper an Geräten und mit anderen Menschen.

- Lernergebnisse** Die Studierenden
- können die Bewegungsaktionen von Basiselementen und deren koordinative und konditionelle Aspekte wiedergeben und ausführen;
 - können die Bewegungsaktionen zu optimalen Bewegungstechniken weiterentwickeln;
 - können methodische Übungsreihen von Basiselementen wiedergeben;
 - können Korrekturnotwendigkeiten erkennen.

- Inhalte**
- Methodische Aufbaureihen von Basiselementen
 - Einführung in den Techniken zum Helfen und Sichern

- Arbeitsformen**
- Praxisunterricht mit theoretischer Reflexion (2 SWS)
 - Individuelle Nachbereitung
 - Unterrichtsaufgaben als Prüfungszulassung

Bewertung Praxisprüfung (2 Stunden): Aus 8 Geräten wird in der Prüfungswoche eine Gerätekombination ausgelost, die 12 Elemente beinhaltet.

Unterlagen Semesterprogramm und Prüfungsanforderungen auf ILIAS

Literatur BASPO (Hrsg.). (2001) J+S-Handbuch Gerät- und Kunstturnen, Trampolin (2001) Magglingen: BASPO
Göhner, U. (2013) *Sportliche Bewegungen erfolgreich analysieren* Tübingen: Eigenverlag
Häberling-Spöhel, U. (2010). *1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen* (10., überarbeitete. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
Knirsch, K. (2000) *Lehrbuch des Gerät- und Kunstturnens: Technik und Methodik in Theorie und Praxis für Schule und Verein* (Bd. 1 und 2) (4. Aufl.) Kirchentellinsfurt: Eigenverlag
Stäbler, M. (2006) *Bewegung, Spass und Spiel auf dem Trampolin* (3. überarbeitete Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Modul-Titel	Grundlagen des Tanzes		
Titel (EN)	Dance Basics		
Modul-Nummer	434-HS2016	Programm	Bachelor Credits 3
Voraussetzungen	keine		
Erste Durchführung	2013	Letzte Änderung	März 2016
Modulleitung	Dr. Andrea Schärli		
Unterrichtende Sprachen	Dr. Andrea Schärli, Sabrina Jud, u.a. Deutsch		
Einführung	<p>Tanz ist rhythmisches Bewegungen alleine, zu Zweit oder in der Gruppe. Der Körper ist Instrument und Ausdrucksmittel des Tänzers. Tanz fordert die konditionellen, koordinativen und kognitiven Fähigkeiten auf eine lustvolle Weise und deckt so verschiedene Aspekte eines Trainings für Sportler ab. Im Tanzen können aber auch Kreativität und Ausdrucksfähigkeit erprobt und geübt werden. In diesem Modul werden verschiedene Facetten des Tanzes auf praktische und wissenschaftliche Weise beleuchtet. Das Hauptaugenmerk dieses Moduls liegt auf dem Verbessern eigener Fähigkeiten und Fertigkeiten in verschiedenen Tanzstilen unter sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten und der Einführung von <i>Dance Science</i>.</p>		
Lernergebnisse	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • können verschiedene Tanzstile nennen und deren Grundelemente ausführen. • können Leistungsanforderungen an Tänzer beschreiben und analysieren. • können eine kurze Unterrichtssequenz selbstständig gestalten (z.B. Aufwärmen, Einführung eines Volkstanzes). • können trainings- und bewegungswissenschaftliche Prinzipien tanzspezifisch beschreiben und einsetzen. • können Grundlagen der Tanzkomposition und Tanzmethodik wiedergeben und ausführen. 		
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und erproben verschiedener Tanzstile und Ausprägungen des Tanzes • Tanz als Konditions- und Koordinationstraining auch für Sportler • Sportwissenschaftliche Aspekte des Tanzes im Sinne von <i>Dance Science</i>. Tänzer als Athleten untersuchen und wissen, wie sie optimal lernen, trainieren und prästieren können. • Grundkenntnisse in Tanzmethodik und Tanzkomposition 		
Arbeitsformen	<ul style="list-style-type: none"> • Praxisunterricht mit theoretischer Reflexion • Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit • Unterrichtsaufgaben 		
Bewertung	Praktische Prüfung bestehend aus einer vorgegebenen Tanzsequenz (Solo) und einer selbst gestalteten Gruppenchoreographie		
Unterlagen	Handouts, Arbeitsblätter, Videosequenzen (auf Ilias)		
Literatur	<p>Clippinger, K.S. (2007). <i>Dance Anatomy and Kinesiology</i>. Champaign, IL :Human Kinetics Carley, J. (2010). <i>Royston Maldoom. Community Dance. Jeder kann tanzen. Das Praxisbuch</i>. Leipzig: Henschel Verlag Krautschild, J. (2005). <i>Tanz. Bühnentanz von den Anfängen bis zur Gegenwart. Schnellkurs</i>. Köln: Dumont. Verschiedene wissenschaftliche Publikationen</p>		

Modul-Titel	Grundlagen der Sportspiele		
Titel (EN)	Sports Games Basics		
Modul-Nummer	9235-HS2016	Programm	Bachelor
Voraussetzungen	Keine		
Erste Durchführung	2005	Letzte Änderung	März 2016
		Credits	3

Modulleitung	Dr. Magnaguagno Lukas
Unterrichtende Sprachen	Dr. Magnaguagno Lukas u.a. Deutsch

Einführung Spiel ist eine freiwillige Handlung oder Beschäftigung, die innerhalb gewisser festgesetzter Grenzen von Zeit und Raum meist nach freiwillig angenommenen, aber bindenden Regeln verrichtet wird, ihr Ziel in sich selber hat und begleitet wird von einem Gefühl der Spannung und Freude und einem Bewusstsein des ‚Andersseins‘ als das „gewöhnliche Leben“. (nach Huizinga, 1938/1991)

- Lernergebnisse** Die Studierenden
- verstehen ihr Handeln und Lernen im Sportspiel als fortlaufenden Aufbau einer Problemlösekompetenz und können das eigene Spielverhalten anhand des Prozessmodells differenziert reflektieren;
 - können folgende Aspekte aus den „Grundlagen für das Lernen und Lehren in Sportspielen I-IV“ anhand von Beispielen erläutern: Lösungskompetenzen, Vermittlungsdimensionen und Druckbedingungen;
 - verstehen die Bedeutung der kleinen und grossen Sportspiele für die Entwicklung einer sportspielübergreifenden Spielfähigkeit;
 - können taktische und technische Handlungsoptionen, vorwiegend in Kleinfeld-Spielformen verschiedener grosser Sportspiele, funktional anwenden;
 - können Futsal- und Volleyballspiele beobachten, gezielt coachen und anhand von Kriterien ihren Kolleginnen und Kollegen fachgerechte Feedbackfragen stellen.
- Inhalte**
- Bewegungs- und kleine Sportspiele
 - Kleinfeld-Spielformen im Volleyball, Unihockey, Basketball und Futsal
 - Analyse von Spielszenen und Spielernprozessen aus der Perspektive verschiedener Spielerrollen sowie der Lehrpersonen, des Coachs und der Schiedsrichter/Schiedsrichterinnen

Arbeitsformen Methodisch und theoretisch reflektierte Praxis

- Bewertung**
- Spielparcours auf Zeit
 - Spielprüfung in einer ausgewählten Kleinfeld-Spielformen (Futsal/Volleyball)

Unterlagen Dokumentation auf ILIAS

Literatur Aktuelle Literatur wird in der Veranstaltung vorgestellt

Modul-Titel	Grundlagen der Fitness		
Titel (EN)	Fitness Basics		
Modul-Nummer	2070-HS2016	Programm	Bachelor Credits 3
Voraussetzungen	Keine		
Erste Durchführung	2012	Letzte Änderung	März 2016

Modulleitung	Dr. Marc Zibung
Unterrichtende Sprachen	Dr. Marc Zibung, Dr. Fabian Studer Deutsch

Einführung Der Fitnessbereich erlebt mit der beobachtbaren zunehmenden Sensibilisierung für Gesundheitsfragen einen grossen Aufschwung. Dabei ist zu beachten, dass der Begriff „Fitness“ in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen beansprucht wird und daher ein breites Feld innerhalb des sportlichen Trainings abdeckt. Anhand der Grundkomponenten sportlicher Leistungsfähigkeit (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) werden im Modul die Grundlagen für die Ausarbeitung von zielführenden, funktionalen Fitnessprogrammen erarbeitet.

Lernergebnisse Die Studierenden

- können grundlegende Methoden im Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining selber anwenden;
- können ein zielorientiertes (bezüglich Zielgruppe und das Trainingsziel) und ganzheitliches Fitnessprogramm selber zusammenstellen;
- erreichen durch gezieltes Training einen genügenden Fitnessstand bezüglich Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination (vgl. Prüfungsanforderungen).

Inhalte

- Sportpraktische Durchführung von Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits-, Schnelligkeits- und Koordinationstrainings
- Theoretische Inputs (v.a. aus dem Bereich der Trainingslehre und Anatomie)
- Methodische Grundlagen eines Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits-, Schnelligkeits- und Koordinationstrainings
- Theoretische Reflexion (funktionale Perspektive)

Arbeitsformen

- Sportpraktische Veranstaltung (2 SWS)
- Praktische Erarbeitung der Themen mit theoretischer Reflexion
- Individuelle Nachbereitung (Selbststudium)

Bewertung

- Praktische Prüfung
- Gruppen- und Individualarbeit als Prüfungszulassung

Unterlagen Semesterprogramm und Prüfungsanforderungen auf ILIAS

Literatur Gemäss Semesterprogramm auf ILIAS