

# MUSTER

**Ergänzungsprüfung für die Zulassung zu den Studiengängen  
Kindergarten-/Unterstufe bzw. Primarstufe**  
(gemäss [Richtlinien der PH](#) vom 1. September 2017):

**Musterarbeit**

---

**Fach: Sport (praktisch 240 Min)**

---

*Die vorliegende Musterprüfung im Fach Sport überprüft Kompetenzen und Fähigkeiten gemäss den [EDK Richtlinien](#) für die Umsetzung der Fachmaturität im Berufsfeld Pädagogik (Stand: 01.08.2019) sowie dem [EDK Rahmenlehrplan](#) für Fachmittelschulen (Stand: 01.08.2019). Die Inhalte und Themen entsprechen im Wesentlichen den jeweils geltenden Lehrplänen der Fachmittelschulen des Bildungsraums Nordwestschweiz.*

## Kompetenzanforderungen

An die Kandidatin oder den Kandidaten werden in den folgenden Themengebieten die nachfolgenden Anforderungen gestellt.

### **Bewegungsgestaltung mit Handgerät (Rope Skipping)**

Die Kandidatinnen und Kandidaten können sich Bewegungs- und Schrittfolgen einprägen und wiedergeben. Sie können Bewegungsverbindungen mit dem Seil rhythmisch gestalten.

### **Bewegen an Geräten**

Die Kandidatinnen und Kandidaten können einfache Bewegungsaufgaben aus den Bereichen Balancieren, Fliegen, Drehen, Rollen, Schaukeln, Schwingen und Stützen an verschiedenen Geräten ausführen und sich gegenseitig helfen und sichern.

### **Spielen**

Die Kandidatinnen und Kandidaten können den Ball oder das Spielobjekt kontrolliert führen, den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen. Sie können aus dem Lauf ein Ziel treffen.

## Empfohlene Literatur und weitere Hinweise zur Prüfungsvorbereitung

Nachfolgende Literaturhinweise enthalten die für die Prüfung relevanten Themengebiete:

- Eidgenössische Sportkommission ESK (Hg.): Lehrmittel Sporterziehung. Band 3. (1.–4. Schuljahr). URL: <http://www.mobilesport.ch/aktuell/lehrmittel-sporterziehung-band-3-1-4-schuljahr/> [Stand: 15.10.2015]
- Eidgenössische Sportkommission ESK (Hg.): Lehrmittel Sporterziehung. Band 4. (4.–6. Schuljahr). URL: <http://www.mobilesport.ch/aktuell/lehrmittel-sporterziehung-band-4-4-6-schuljahr/> [Stand: 15.10.2015]
- Mögliche Tricks für das Rope Skipping:
  - Anita Fischer, Helene Schwarz: Karto-Thek: "Spring! Saute! Salta!" feel your body GMBH
- Rope skipping: Schweisstreibend und nützlich » [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)
- [www.gymfacts.ch](http://www.gymfacts.ch)

## Prüfungsmodalitäten

### Inhalte der Prüfung

1. Bewegungsfolge mit Handgerät, Rope Skipping
2. Bewegen an Geräten mit Pflichtelementen
3. Spielen:
  - A. Parcours mit verschiedenen Bällen
  - B. kleine Spielform (Spielbeobachtung)

### **Bewertung**

Die Prüfungsnote Bewegung & Sport errechnet sich aus dem arithmetischen Mittel der Noten aus den drei Bereichen «Bewegungsgestaltung mit Handgerät, Bewegen an Geräten und Spielen». Für die Teilnoten werden Viertel-Noten gesetzt. Die Prüfungsnote wird auf die nächste halbe oder ganze Zahl gerundet.

Version 01.09.2020

## 1. Bewegungsfolge mit Handgerät (Rope Skipping)

Auftrag: In einer Bewegungsfolge müssen folgende Übungen plus vier frei wählbare Elemente vorgezeigt werden.

1. Pflichtteil: Eine Seilspringfolge soll nach einem vorgegebenen Ablauf rhythmisch durchgeführt werden.

Ablauf:

(Zählzeit, 1-8)

- (1-8) 8 × beidbeinig im Grundsprung (Two Foot-Jump)



- (1-8) 4 × auf rechtem, 4 × auf linkem Bein springen



4x



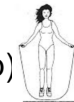
4x

- (1-8) 8 x Sprunglaufen in Vorwärtsbewegung  
(re, li, re, li, re, li, re, li)



Sprunglaufen mit vorwärtsgehen

- (1-8) 8 × beidbeinig im Grundsprung (Two Foot-Jump)



Pro Sprung 1 Seildurchzug, ohne Zwischenhupf

(Quellen: Henner Böttcher; Rope Skipping, "feel your body gmbh"; Rope Skipping)

2. Kür: Eigene an den Pflichtteil angehängte Sprungkombination

Ablauf:

Vier selber gewählte weitere Sprungformen oder komplexere Rope Skipping Sprünge fortlaufend springen. Die Elemente aus dem Pflichtteil dürfen nicht in der Kür wiederholt werden. Jede Sprungform wird während einem Musikbogen (Zählzeit 1-8, siehe Bsp. Pflichtteil) nacheinander gesprungen. Beendet wird die Sprungkombination mit einigen Grundsprüngen.

Mögliche Beispiele (Liste nicht abschliessend):

- Grätschsprung – *Side Straddle* (Beine seitwärts öffnen und schliessen)
- Glocke - *Bell* (beidbeinig vorwärts und rückwärts springen)
- Scheren – *Forward Straddle* (abwechselnd mit dem linken und rechten Bein vorwärts in eine Schrittstellung springen)
- Skifahren - *Skier* (mit beiden Füßen im Wechsel nach rechts und links springen)
- Twister (im Flug die Hüfte im Wechsel nach rechts und links drehen)
- Kickhüpfen – *Kick Step* (im Flug abwechselungsweise das rechte und linke Bein nach vorne kicken) mit Grundsprung in Mitte vor Beinwechsel oder direkt
- Seil kreuzen – *Criss Cross* (Seil vor dem Körper kreuzen)

Musik:

Geschwindigkeit: 120 -135 bpm, kann selber gewählt werden.

Z.B. auf Spotify 'Ropeskipping' in der Suche eingeben und dann erhalten Sie eine passende Songauswahl zu der sich springen lässt.

Musikbeispiel:

L'amour toujours (Gigi D'Agostino) <https://www.youtube.com/watch?v=w15oWDh02K4>  
Poker Face (Lady Gaga)

*Beurteilungskriterien:*

- *Kein Unterbruch, kein Rhythmuswechsel*
- *Übereinstimmung von Musik und Bewegung, Sprung auf Schlag der Musik*
- *Korrektter Ablauf und korrekte Anzahl Sprünge*
- *Aufrechte Körperhaltung und korrekte Seilführung*
- *Beine in der Flugphase gestreckt, Oberarme am Körper*
- *Schwung aus dem Handgelenk*

Material:

*Rope Skipping Seil*

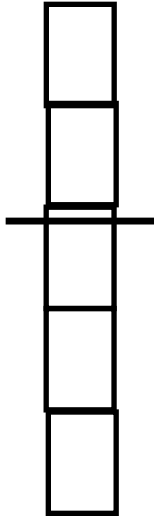
Wer noch ein Seil braucht, zu bestellen z.B. bei:

- <https://www.feelyourbody.ch/>
- <https://www.sport-thieme.ch/>

## 2. Bewegen an Geräten

Auftrag: Fließendes Turnen der vorgegebenen Gerätebahn

Start



**Boden:**

- Handstand aus Vorschrift, abrollen

**Reck:** (Stangenhöhe frei wählbar)

- Hüftaufschwung (Felgaufzug) zum Stütz
- Ein Bein überspreizen, Knieab- und Aufschwung, Bein zurückspreizen zum Stütz
- Felgabschwung oder Niedersprung rückwärts
- Unterschwingung

**Boden:**

- Rolle vorwärts zum Stand (im Anschluss zum Unterschwingung)
- Schritt zur Standwaage (mind. 3s halten), ev. neben Matte
- Schritt/ Hüpfen zum Rad



Ende

**Bock:** (Höhe mind. 2. Loch, je nach Körpergröße höher)

- Anlauf und Absprung vom Reiterbrett zur Grätsche oder Hocke über den quergestellten Bock mit anschließender Rolle vorwärts

**Hilfestellung** (sofern eingegriffen wird): Pro Element (Einzelgeräte)/ Gerät (Gerätebahn) gibt es für jede Hilfestellung mindestens 0.5 Note Abzug.

**Das Umstellen oder Verändern der Geräte ist nicht erlaubt. Ausnahme: Reck- und Bockhöhe, sowie Abstand Reiterbrett**

### *Beurteilungskriterien*

- *Körperspannung*
- *Bewegungsfluss: korrekter Ablauf, Turnen ohne Pause (Übergänge), rhythmisch*
- *Bewegungsqualität: technisch korrektes Turnen, Timing*
- *Hilfestellung ist möglich, Abzug dafür (siehe oben)*

## **3. Spielen**

### A) Auftrag 1: Demonstration technischer Kompetenzen

Folgender Parcours wird zwei Mal absolviert. Beide Durchgänge fließen in die Bewertung mit ein.

Er setzt sich aus drei Sportspielen zusammen: Fussball oder Unihockey (wird am Prüfungstag bestimmt), Basketball und Handball.

#### Fussball:

1. Dribbling um die Malstäbe
2. Kasten mit Ball umkreisen
3. Mit dem Fussball je einen kontrollierten Pass nach rechts und nach links an die Langbank
4. Schuss aufs Handball-Tor (Kasten oder Tor)

#### Unihockey:

1. Dribbling um die Malstäbe
2. Ball durch Kastenteil
5. Zwei kontrollierte Pässe, je einen nach rechts und nach links an die Langbank
3. Schuss aufs Unihockey-Tor

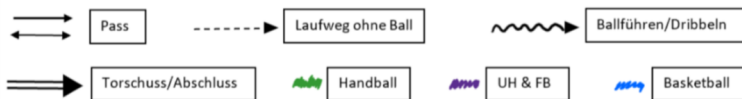
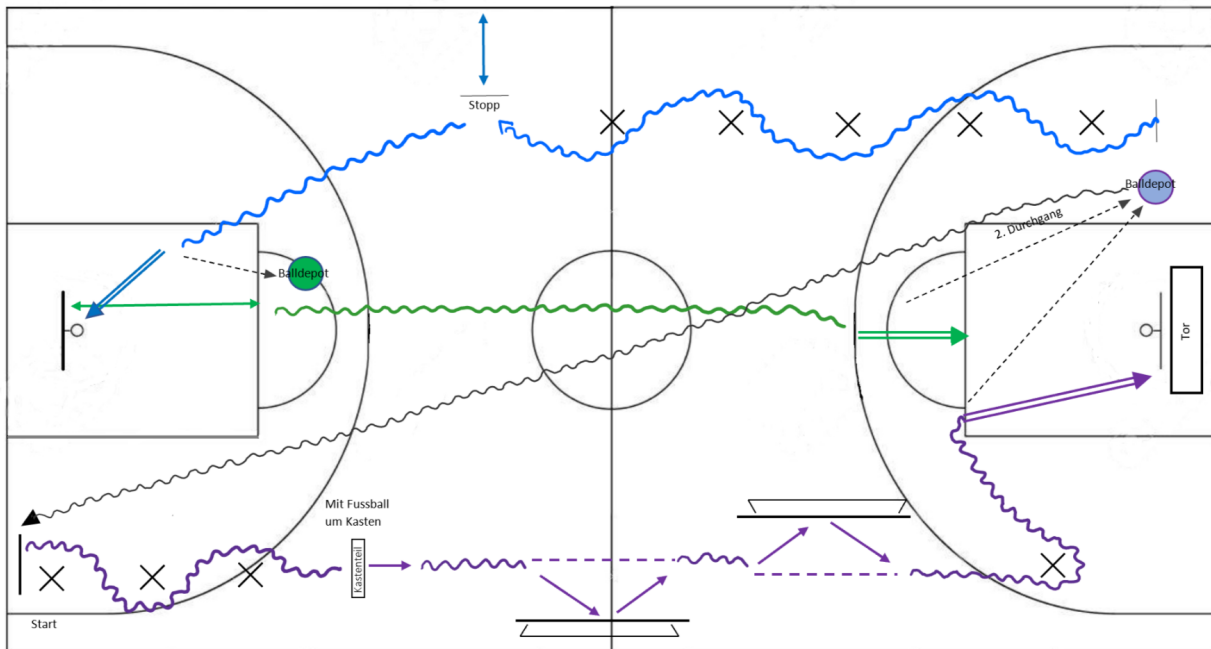
#### Basketball:

1. Dribbling mit Handwechsel um die Malstäbe (5-7, Abstand 1 Malstablänge) Sprungstopp oder Schrittstopp mit anschliessendem Sternschritt
2. Druckpass an Wand oder zu Passeur (Distanz 3m), Ballannahme
3. Prellend zum Standwurf vor Korb oder Korbleger (wird höher bewertet) von rechter oder linker Seite
4. Lauf zum Handball Depot

#### Handball:

1. Kernwurf ans BB Brett (ausserhalb Trapez) mit anschliessendem Fangen
2. Gegenstoss mit Ball prellend durch die Halle und Wurf aufs gegenüberliegende Handball-Tor. (Sprungwurf wird höher bewertet als Kernwurf).

## Übergang vom 1. zum 2. Durchgang: Mit Ball zum Start dribbeln



### Beurteilungskriterien:

- *Bewegungsfluss, Rhythmus im Parcours, Dynamik*
- *Technik: Ballführung, Ballkontrolle, Pass- und Schusstechnik*
- *Regeleinhaltung*

### B) Auftrag 2: Schnappball 3:3, 4:4 (Handball)

Regeln: Spiel ohne Prellen, 3 Schritte sind erlaubt  
Den Ball situationsgerecht annehmen und wieder abspielen

### Beurteilungskriterien:

- *Ballkontrolle*
- *Taktisches Verhalten im Spiel (freilaufen, decken)*
- *Spielverständnis*
- *Situationsgerechte Passwahl*
- *Kein Körperkontakt*