

Prüfungsinhalte



Gerätturnen Männer

Tipps vorneweg

- Bereiten Sie sich langfristig auf die Prüfung vor, indem Sie schon regelmäßig während Ihres Studiums (einmal wöchentlich) turnen.
- Dosieren Sie die Belastung durch Training vor dem Prüfungstermin (2-3 Wochen) sorgfältig, damit es zu keinen unnötigen Verletzungen oder Überbeanspruchungen kommt.
- Beginnen Sie zunächst mit dem Üben einzelner Elemente an den Pflichtgeräten, damit diese sicher beherrscht werden. Konzentrieren Sie sich dann auf die Kombinationen von Elementen.
- Hauptfach Sport:
 - Wählen Sie mit ausreichend Abstand zur Prüfung (4 Wochen) die Elemente aus, die Sie in der Prüfung zeigen wollen und trainieren Sie die Elementverbindungen. Je weniger Pausen und Zwischenschwünge Sie brauchen, umso besser ist es für die Bewertung des Übungsflusses.
 - Zur Prüfung bringen Sie in ausgedruckter Form das Prüfungsprotokoll mit und übergeben es an die prüfenden Dozierenden.
 - Die mündliche Fachtheorieprüfung muss im gleichen Semester wie die Praxis erfolgen. Beide Prüfungsteile sind im Campusportal separat anzumelden.

Hauptfach Sport

Modulprüfungen

1. Modul 6

- die Praxisprüfung des Moduls 6 muss von allen Studierenden des Hauptfachs Sport im Gerätturnen absolviert werden.
- Prüfungsinhalt:
 - Demonstrationsfähigkeit aller im Kurs Gerätturnen 1 vermittelten Bewegungen und Hilfestellungen
 - alle Hilfestellungen der folgenden Turnbewegungen müssen korrekt und funktional ausgeführt werden:

Boden	Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand in den Stand, Rad, Handstand Abrollen, Radwende vom zweiteiligen Kastensteg
Schwebebalken	Aufhocken mit Stütz der Hände (vom Sprungbrett), Strecksprung, Rolle vorwärts (über Balkenverbreiterung), Abgang Grätschwinkelsprung
Reck	Hüftaufschwung, Hüftumschwung vorlings rückwärts (ohne Schwungholen mit Hilfestellung), Felgunterschwung aus dem Stand
Barren	Stützeinhocken, 2 x Vor- und Rückschwingen mit Grätschen hinten, Grätschsitz, Rückschwung, Außenquersitz, Rückschwung, Vorschwung, Kehre
Sprung	• mit Sprungbrett: Grätsche über den T-Bock, Hocke über den Querkasten • mit Minitrampolin: Handstützüberschlag über den Querkasten (Absprung ins Trampolin von dreiteiligem Kasten), Salto vorwärts ohne Anlauf (mit Hilfestellung Klammergriff Oberarm)
Parcour	Wurf- oder Wandsalto rückwärts (am schräg gestellten Sprungbrett mit Hilfestellung Klammergriff Oberarm)

- Prüfungsablauf:
 - Die Prüflinge turnen in 3er-Gruppen
 - Per Losverfahren werden der 3er-Gruppe aus den sechs Bereichen drei zugelost: Boden oder Schwebebalken, Reck oder Barren, Sprung oder Parkour
- Bewertung:
 - Die Prüfung wird mit bestanden oder nicht-bestanden bewertet. Es gibt keine Note.

2. Modul 8 / 8a

- die Praxisprüfung des Moduls 8 bzw. 8a (Gymnasium) kann in Gerätturnen oder Gymnastik/Tanz absolviert werden
- Prüfungsinhalt Gerätturnen:
 - Sprungstützüberschlag mit einem Sprungbrett über den Sprungtisch
 - Höhe: Damen 1,15m, Herren 1,25m
 - Landefläche Niedersprungmatte (zusätzliche Landematte erlaubt)
- Bewertung: Note entsprechend der Modulprüfungsskala von 1,0 bis 4,0
 - Es sind zwei Versuche erlaubt. Der bessere wird gewertet.
 - Nicht-bestanden ist die Prüfung mit einer Note von 4,3 oder schlechter.

Hauptfach Sport

Examensprüfung Praxis

1. Grundsätzliche Vorgaben

- mindestens 5-teilige Übung, maximal 7-teilig
 - davon zwei Pflichtelemente aus vorgegebenen Strukturgruppen
 - Die Schwierigkeit (siehe Elementkatalog D-Wert) aller gezeigten Elemente muss an jedem Gerät mindestens 10 betragen
 - ein Element, das in der Prüfung misslingt (d.h. nicht anerkannt wird), zählt dann nicht zum gezeigten D-Wert!
 - Ein gezeigter Gesamt-D-Wert kleiner 10 führt zum Nicht-Bestehen des Geräts (= Note 6)
 - Bewegungen, die nicht im Elementkatalog genannt sind, sind nur nach Absprache mit den Dozierenden möglich und müssen bezüglich des D-Werts eingeschätzt werden.
 - Elementkatalog: die Elemente sind nummeriert. Pro Elementnummer (siehe Spalte 1 im Katalog) darf nur eine Bewegungsoption ausgewählt werden
- an folgenden Geräten:
 - Gymnasium: Reck, Boden und Barren
 - Real-, Mittel- und Grundschule: Reck und Boden
- Eine Hilfestellung ist nicht erlaubt. Auf Wunsch des Prüflings kann eine Sicherheitsstellung zugelassen werden. Bei deren Eingreifen gilt das Element als nicht geturnt.

2. Bewertung

D(ifficulty)-Note

- Summe der Schwierigkeiten der gezeigten 5-7 Elemente
- Bei Sturz oder Nichterbringung des Elements: Element wird nicht gezählt

E(xecution)-Note

- Summe der Ausführungspunkte je Einzelelement (Malus möglich)
 - Skala: 2 / 1 / 0 / -1 / -2
 - 2 = annähernd perfekte Ausführung
 - 0 = durchschnittliche Ausführung, technische Kernaspekte klar erkennbar, kleinere Haltungsschwächen
 - -2 = gravierende Haltungsschwächen, Element kann gerade noch anerkannt werden
- Einmalige Bewertung des Übungsflusses der gesamten Übung
 - Skala: 4 / 3 / 2 / 1 / 0 / -1 / -2 / -3 / -4

Gesamtnote

- Summe aus D-Note (5-7 erfolgreich gezeigte Elemente) und E-Note (-18 bis +18 Punkte möglich)
 - Notenskala in Punkten (Definition der Erwartung für Note 1 = D-Wert 20 und E-Wert 10)
 - 1 = 30-27
 - 2 = 26-23
 - 3 = 22-19
 - 4 = 18-15
 - 5 = 15-12
 - 6 = 11-0
- *Beispiel zur Notenbildung am Reck*

D-Wert = 23 (siehe Elementkatalog Reck unten)

Elementreihenfolge	D-Wert	Gezeigter E-Wert
Schwebekippaufschwung	5	0
Hüftumschwung vl vw	3	+1
Rückfallkippe vl	4	-2
Hüftumschwung vl rw	2	+2
Spreizumschwung vw	2	-1
Spreizumschwung rw	2	-2
Stützüberhocken	5	+1
Übungsfluss		-1
	Σ 23	Σ -2
Gesamtpunkte: 23-2 = 21		
Note: 3		

3. Geräte

Prüfung Reck

- Die Reckstange befindet sich mindestens auf Körpergröße (in aufrechter Körperhaltung unter dem Reck stehen, ohne die Stange mit dem Kopf zu berühren)
- Jede Prüfungsübung muss mindestens ein Pflichtelement aus folgenden Strukturgruppen enthalten:
 - Kippbewegung
 - Umschwungbewegung

Elementkatalog		D-Wert	Ausführungshinweise
Aufgänge			
1	Hüftaufschwung aus dem Stand mit Schwungbeineinsatz	1	flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung, Aufrichten des Oberkörpers Körperstreckung im Stütz
	Hüftaufschwung aus dem Stand ohne Schwungbeineinsatz	2	s. o., kein Federn erlaubt
	Hüftaufschwung aus dem Winkelhang gestreckt oder Langhang	3	ruhiger Hang; Klimmzug; Aufrichten des Oberkörpers und Körperstreckung im Stütz
	Kippe mit Vorlaufen (Laufkippe)	4	kleine Laufschriffe bis zur Streckung (gestreckte Schulter/ Hüfte), Kippbewegung mit gestreckten Armen, kein „Nach-unten-Schlagen“ der Beine
	Kippe mit Anschweben	5	Anschweben aus dem Stand, Füße schweben knapp über dem Boden, Kippbewegung mit gestreckten Armen, kein „Nach-unten-Schlagen“ der Beine
	Kippaufschwung aus dem Langhang	5	gestreckte Arme; deutliche Kippphase; kein „Nach-unten-Schlagen“ der Beine
Elemente am Reck			
2	Knieab- und -aufschwung	1	Flüssige und ununterbrochene Schwungbewegung; Schwungbein gestreckt
3	Spreizumschwung vorwärts (Mühle) oder rückwärts	2	Hüfte gestreckt; große Amplitude; Beine möglichst gespreizt halten; Arme und Knie gestreckt
4	Hüftumschwung vorlings rückwärts	2	offener Arm-Rumpfwinkel beim hohen Rückschwung; Hüftstreckung; Hüftkontakt zum Gerät; gestreckte Beine
5	Sitzumschwung	3	Aus freier Stützposition; flüssige, ununterbrochene Bewegung
6	Hüftumschwung vorlings vorwärts	3	Dynamische Bewegungseinleitung durch den Oberkörper; gestreckte Beine; Hüftkontakt zum Gerät; kein Nachdrücken mit den Armen

7	Kippaufschwung rücklings (Wolkenschieber): aus dem Sitz rücklings über den Kipphang zurück in den Sitz	4	Aus freier Stützposition; gestreckte Arme und Beine beim Rückfallen und Kippen; flüssige Bewegung
8	Kippaufschwung aus dem Rücksenken vom Stütz in den Kipphang (Rückfallkippe)	4	gestreckte Arme und Beine beim Rückfallen und Kippen; Kippaufschwung s. o.
9	Riesenfelgaufschwung	5	hohes „Abwerfen“; Felgbewegung; kontrolliertes „Ablegen“ in den Stütz
10	Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz	5	aktiver Rückschwung bis Waagrechte; gestreckte Arme
11	Wenn nicht als Aufgang geturnt: Kippaufschwung aus dem Langhang	5	gestreckte Arme; deutliche Kippphase; kein „Nach-unten-Schlagen“ der Beine
Abgänge			
12	Unterschwung (Felgabschwung) aus dem Stand	1	offener Arm-Rumpfwinkel bei Körperstreckung; Körper über Geräthöhe beim Abgang; Weite
	Unterschwung (Felgabschwung) aus dem Stütz	2	offener Arm-Rumpfwinkel bei Körperstreckung; Körper über Geräthöhe beim Abgang; Weite
	Unterschwung aus dem Stütz mit ½ Drehung	3	offener Arm-Rumpfwinkel bei Körperstreckung; Körper über Geräthöhe beim Abgang; Drehung am höchsten Punkt; Weite
	Hockwende als Abgang	3	offener Arm-Rumpfwinkel beim Rückschwung; keine Berührung des Gerätes beim Hocken; deutliche Abdruckphase
	Grätsche als Abgang (Stützübergrätschen)	4	offener Arm-Rumpfwinkel beim Rückschwung; keine Berührung des Gerätes beim Grätschen; deutliche Abdruckphase; gestreckte Beine
	Hocke als Abgang (Stützüberhocken)	5	offener Arm-Rumpfwinkel beim Rückschwung; keine Berührung des Gerätes beim Hocken; deutliche frontale Abdruckphase

Prüfung Boden

- Die Prüfungsübung wird auf einer Bodenturnbahn (Turnläufer) oder der Airtrack-Matte mit aufgelegtem Turnläufer geturnt. Es besteht kein Anspruch auf Verwendung der Airtrackmatte (z.B. bei technischem Defekt!). Landematten dürfen verwendet werden. Zur Absprungunterstützung beim Salto vorwärts oder rückwärts auf der Bodenturnbahn ist ein Sprungbrett erlaubt.
- Jede Prüfungsübung muss mindestens ein Pflichtelement aus folgenden Strukturgruppen enthalten:
 - Überschlagbewegung
 - Felgbewegung

Elementkatalog		D-Wert	Ausführungshinweise
Nichtakrobatische Elemente			
1	Rolle rückwärts durch den flüchtigen Hockstütz	1	hoher und sicherer Stütz über den Kopf; Landung auf den Füßen
	Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand (mit gebeugten Armen)	3	Ziel: Handstand (der Handstand muss nicht gehalten werden); kein Abweichen von der Senkrechten; Beinstreckung (kein frühzeitiges Spreizen der Beine)
	Felgrolle (mit gestreckten Armen)	5	s.o.; in der Felgbewegung bleiben Arme und Beine gestreckt
2	Aufschwingen in den Handstand	1	offener Arm-Rumpfwinkel (Senkechte); kein Hohlkreuz, der Handstand muss nicht gehalten werden
	Aufschwingen in den Handstand mit Abrollen	2	s.o.; kontrolliertes Abrollen, mit spätem Anfersen, kein Anziehen der Beine an die Brust; Aufstehen ohne Handabdruck mit geschlossenen Beinen
	Aus dem Hockstand in den Handstand mit Abrollen	3	beidbeiniger Absprung aus dem Hockstand; Ziel: Handstandposition (kurzes Fixieren); offener Arm-Rumpfwinkel (Senkrechte); kein Hohlkreuz
	Aufschwingen in den Handstand, halbe Drehung, Abrollen oder Absetzen	4	offener Arm-Rumpfwinkel; kein Hohlkreuz; kein seitliches Abweichen bei der Drehung
3	Hocksprung	1	beidbeiniger Absprung; Oberschenkel mind. waagrecht und kein Anfersen; beidbeinige Landung
	Grätschwinkelsprung	2	Beidbeiniger Absprung; Bein-Rumpfwinkel mind. 90° und Grätschwinkel mind. 45°; gestreckte Beine; beidbeinige Landung
	Strecksprung mit ganzer Drehung	2	Sprunghöhe; Körperspannung; vollständige 360°-Drehung; keine seitliche Abweichung des Körpers
4	Standwaage	1	Spielbein über der Waagerechten; Schulter nicht unter Hüfthöhe; Kopf hoch in Bewegungsrichtung; 2 Sek. Haltezeit
Akrobatische Elemente			
5	Sprungrolle (Flugrolle)	2	beidbeiniger Absprung; Sprunghöhe; deutliche Flugphase; kontrolliertes Abrollen, mit spätem Anfersen, kein Anziehen der Beine an die Brust; Aufstehen ohne Handabdruck mit geschlossenen Beinen
6	Rad (Handstützüberschlag seitwärts)	1	durch die Senkrechte; offener Arm-Rumpfwinkel; weites Spreizen der Beine
	Rad links und rechts	2	s. o. Rad; flüssige Verbindung; ohne Änderung der Bewegungsrichtung möglich
	Einarmiges Rad mit Stütz auf dem zweiten Arm	3	durch die Senkrechte; offener Arm-Rumpfwinkel; weites Spreizen der Beine
7	Radwende (Rondat) mit Strecksprung D-Wert + 1 bei Hocksprung mit halber Drehung	3	durch die Senkrechte; Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition; offener Arm-Rumpfwinkel; Abdruck mit Flugphase und Beinschnepper (Kurbet) vor der Landung; schnelles Aufrichten des Oberkörpers und

			fließender Übergang in das nachfolgende Element
8	Kopfstützüberschlag vorwärts (Kopfkippe)	4	Dynamik der „Kippbewegung“; Vor-spannung bei Landung; Kopf auf der Brust während der Landung; Arm-Rumpfwinkel <180° während der Landung
9	Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts)	5	offener Arm-Rumpfwinkel; Abdruck mit Flugphase vor der Landung (kein Bogengang); Bogenspannung; beidbeinige Landung im Stand + entsprechende Erweiterungen
10	Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts)	5	offener Arm-Rumpfwinkel; Bogenspannung (keine Hüftbeuge); Abdruck; Flugphase
11	Salto vorwärts (gehockt) - mit Sprungbrett	5 4	Sprunghöhe, geschlossene Beine; kontrollierte Landung
12	Salto rückwärts (gehockt) - mit Sprungbrett	5 4	Sprunghöhe; Kopf nicht im Nacken; geschlossene Beine; kontrollierte Landung

Prüfung Barren

- Breite und Höhe des Holms darf individuell vom Prüfling bestimmt werden.
- Jede Prüfungsübung muss mindestens ein Pflichtelement aus folgenden Strukturgruppen enthalten:
 - Stemmbewegung
 - Rollbewegung

Elementkatalog		D-Wert	Ausführungshinweise
Aufgänge			
1	Sprung (mit Sprungbrett) in den Oberarmstütz und Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz	1	Rückschwung über Holmhöhe; kein Nachgreifen (Rutschen)
	Sprung (mit Sprungbrett) in den Oberarmstütz und Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz	2	Vorschwung über Holmhöhe; kein Nachgreifen (Rutschen)
	Kippaufschwung mit Speichgriff aus dem Sturzhang in Grätschsitz	2	ruhiger Kipphang; deutliche Kippbewegung; Beine gestreckt; weit gegrätschte Beine und gestreckte Hüfte im Grätschsitz
	Kippaufschwung mit Ellgriff in den Stütz am Barrenende	3	s.o.
	Kippaufschwung mit Ellgriff in den Grätschsitz im Barren	3	deutliche Kippbewegung; kein „Nach-unten-Schlagen“ der Beine; Beine gestreckt; weit gegrätschte Beine und gestreckte Hüfte im Grätschsitz

	Unterschwung in den Oberarmhang	3	Gestreckte Arme; flüssige Bewegungsausführung; Hüfte über Holmhöhe
	Kippaufschwung mit Ellgriff in den Stütz laufend	4	deutliche Kippbewegung; kein „Nach-unten-Schlagen“ der Beine; gestreckte Arme; Höhe der Hüfte
	Kippaufschwung mit Ellgriff in den Stütz schwebend	5	deutliche Kippbewegung; kein „Nach-unten-Schlagen“ der Beine; gestreckte Arme; Höhe der Hüfte
	Sprung (mit Sprungbrett) in den Oberarmstütz und Oberarmrolle rückwärts	5	Gestreckte Beine; runde Rollbewegung; flüssige Bewegungsausführung; stabile Endposition
Elemente am Barren			
2	Stützschnellen mit Grätschen über Holmgasse (vorne und hinten) (3 mal)	1	Hüfte bei Vor- und Rücksprung über Holmhöhe (waagrecht)
3	Winkelstütz	1	90° Bein-Rumpfwinkel, 2 Sekunden halten
	Grätschwinkelstütz	2	90° Bein-Rumpfwinkel, Beine ausgegrätscht, 2 Sekunden halten
4	Vorschung durch den Beugestütz (3 mal)	2	
5	Oberarmrolle vorwärts (nur einmal erlaubt)		
	Aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz	2	breite Ellbogen; Gesäß darf nicht „durchsacken“ (Hüfte über dem Holm); die Rolle wird flüssig geturnt
	Aus dem Stützrücksprung in den Grätschsitz	3	breite Ellbogen; kontrolliertes Aufsetzen auf Oberarmen aus dem Schwingen; hoher Rücksprung
6	Oberarmrolle rückwärts (nur einmal erlaubt)		Flüssige Rollbewegung; gestreckte Beine; Hüfte stets über den Holmen; gleichzeitiger Einsatz der Arme
	Aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz	3	s.o.
	Aus dem Stützvorschung in den Grätschsitz	4	s.o.; kontrolliertes Aufsetzen auf Oberarmen aus dem Schwingen
7	Oberarmstand (nur einmal erlaubt)		
	Aus dem Grätschsitz	3	gleichmäßige Aufwärtsbewegung; senkrechte und stabile Körperposition; Ellbogen abspreizen
	Aus dem Schwingen	4	Rücksprung über Holmhöhe; senkrechte und stabile Körperposition; Ellbogen abspreizen
8	Oberarmkippe		
	In den Grätschsitz	2	deutliche Kippbewegung; Beine gestreckt; weit gegrätschte Beine und gestreckte Hüfte im Grätschsitz
	In den Stützrücksprung	3	Rücksinken der Schulter mit gestreckten Armen; deutliche Kippbewegung; kein „Nach-unten-Schlagen“ der Beine; kein Nachdrücken
9	Oberarm-Stemmaufschwung rw (nur einmal erlaubt)		Rücksprung über Holmhöhe; kein Nachgreifen (Rutschen); Endposition mit

			gestreckten Armen und mindestens waagrechtem, gestrecktem Körper
	aus dem Stützrückschwung und Oberarmvorschwing	2	s.o.
	aus dem Oberarmstand	3	s.o.
10	Oberarm-Stemmaufschwing vw nach Stützrückschwung und Ablegen in Oberarmstütz	3	Vorschwing über Holmhöhe; kein Nachgreifen (Rutschen) ; Endposition mit gestreckten Armen und Hüfte auf Schulterhöhe
11	Falls noch nicht als Aufgang geturnt: Ellhang(rückfall)kippe aus dem Stütz in den Stütz	5	s.o.
12	Schwabenkippe aus dem Stütz in den Oberarmhang (alt.: in den Stütz > +1)	4	
13	Vorgrätschen am Barrenende zum Stütz	5	Gestreckte Beine; gestreckte oder leicht überstreckte Hüfte beim Rückschwung davor
14	Beugestützkehre in den Oberarmhang	5	Dynamischer Beugestützsprung; kräftiger Abdruck aus gebeugten Armen; Körper bei Drehung parallel zu den Holmen
15	Felgrolle (aus Oberarmstütz) in den Oberarmstütz	5	deutliche Felgbewegung
Abgänge			
15	Kehre mit halber Drehung in den Außenquerstand	1	Kehre = Abgang zur Seite nach Vorschwing mit Rücken zum Gerät; Höhe des Vorschwungs beim Abgang; ½ Drehung zum Gerät; Hand zur Landung an das Gerät
	Wende in den Außenquerstand	2	Wende = Abgang zur Seite nach Rückschwung mit Bauch zum Gerät; Höhe des Rückschwungs beim Abgang; Hand zur Landung an das Gerät
	Wende rechts mit halber Drehung rechts in den Außenquerstand (Wendekehre) oder gegengleich	3	Höhe des Rückschwungs beim Abgang, deutliche Drehung in der Luft
	Hohe Wende (Körper gestreckt, mind. 45° über Waagrechte)	4	
	Drehhocke (Kreishocke)	5	Höhe des Rückschwungs und der Hocke beim Abgang; Verlagerung des Gewichts beim Rückschwung auf die abgehende Seite, fertige ½ Drehung zum Seitstand

Prüfungselemente

Name: _____ Matrikelnummer: _____

Reck

(grüne Felder vom Prüfling entsprechend Elementkatalog auszufüllen)

Elementreihenfolge	D-Wert	Gezeigter E-Wert
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
Übungsfluss		
	Σ	Σ
Gesamtpunkte:		
Note:		

Boden

(grüne Felder vom Prüfling entsprechend Elementkatalog auszufüllen)

Elementreihenfolge	D-Wert	Gezeigter E-Wert
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
Übungsfluss		
	Σ	Σ
Gesamtpunkte:		
Note:		

Name: _____ Matrikelnummer: _____

Barren

(grüne Felder vom Prüfling entsprechend Elementkatalog auszufüllen)

Elementreihenfolge	D-Wert	Gezeigter E-Wert
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
Übungsfluss		
	Σ	Σ
Gesamtpunkte:		
Note:		

Hauptfach Sport

Examensprüfung Theorie

Lehramt Grundschule (Unterrichtsfach)

Dauer: 10 min

Prüfungsinhalte: Alle Inhalte aus den Praxiskursen und der Theorie-Vorlesung, insbesondere:

1) Gerätturnspezifische Bewegungslehre: Bewegungsbeschreibungen und Fehlerbilder aller in der Praxisausbildung thematisierten turnerischen Bewegungen, insbesondere

- Bodenturnen: Rolle vorwärts und rückwärts, Rad und Radwende, Handstand und Abrollen, Sprungrolle
- Reckturnen/Stufenbarren: Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Felgunterschwung, Kippaufschwung
- Barren: Schwingen, Wende, Kehre
- Sprung: Wende, Hocke, Grätsche

2) Methodisch-didaktische Lehrfähigkeit

- Lehrwege zum Erlernen der in den Praxiskursen thematisierten Bewegungen
- Helfen und Sichern: Direkte und indirekte Bewegungshilfen bei verschiedenen, vor allem im Schulsport relevanten Turnbewegungen
- Normfreies Turnen an in der Praxisausbildung thematisierten Geräten (u.a. auch Trampolin, Ringe/Trapez)
- Schulung turnerischer Basisqualifikationen (z.B. Gleichgewichtsfähigkeit, Stützen usw.)

3) Gerätturnspezifische Terminologie

- Strukturgruppen

4) Gerätturnen im Schulsport

- Lehrplan
- Sicherheit und Verletzungsgefahren
- Pädagogische Überlegungen: Beliebtheit, pädagogischer Wert des Turnens

Empfohlene Literatur

- Arnold, K. & Leirich, J. (2005). *Gerätturnen Terminologie*. Ebenhausen: Lochner.
- Gerling, I. (2009). *Basisbuch Gerätturnen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Gerling, I. (2002). *Gerätturnen für Fortgeschrittene. Boden und Schwebebalken*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Gerling, I. (2008). *Gerätturnen für Fortgeschrittene. Sprung-, Hang- und Stützgeräte*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Leirich, J., Bernstein, H. & Gwizdek, I. (2007). *Turnen an Geräten. Strukturelle Systematik, Terminologie – Boden und Sprung*. Schorndorf: Hofmann.

Hauptfach Sport

Examensprüfung Theorie

Lehramt Mittelschule und Realschule (Unterrichtsfach) Dauer: 10 min

Prüfungsinhalte: Alle Inhalte aus den Praxiskursen und der Theorie-Vorlesung, insbesondere:

1) Gerätturnspezifische Bewegungslehre: Bewegungsbeschreibungen und Fehlerbilder aller in der Praxisausbildung thematisierten turnerischen Bewegungen, insbesondere

- Bodenturnen: Rolle vorwärts und rückwärts, Rad, Radwende, Handstand (und Abrollen), Felgrolle, Handstützüberschlag, Salto vorwärts und rückwärts, Flickflack
- Reckturnen/Stufenbarren: Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Felgunterschwung, Kippe, Hocke
- Barren: Schwingen im Stütz, Wende, Kehre, Oberarmstand, Oberarmkippe
- Sprung: Wende, Hocke, Grätsche, Handstützüberschlag

2) Methodisch-didaktische Lehrfähigkeit

- Lehrwege zum Erlernen der in den Praxiskursen thematisierten Bewegungen
- Helfen und Sichern: Direkte und indirekte Bewegungshilfen bei verschiedenen, vor allem im Schulsport relevanten Turnbewegungen
- Normfreies Turnen an in der Praxisausbildung thematisierten Geräten (u.a. auch Trampolin, Ringe/Trapez)
- Erlernen einfacher Parkours-Elemente
- Schulung turnerischer Basisqualifikationen (z.B. Gleichgewichtsfähigkeit, Stützen usw.)

3) Gerätturnspezifische Terminologie

- Strukturgruppen
- Normierte Bewegungen

4) Gerätturnen im Schulsport

- Lehrplan
- Sicherheit und Verletzungsgefahren
- Pädagogische Überlegungen: Beliebtheit, pädagogischer Wert des Turnens

Empfohlene Literatur

- Arnold, K. & Leirich, J. (2005). *Gerätturnen Terminologie*. Ebenhausen: Lochner.
- Gerling, I. (2009). *Basisbuch Gerätturnen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Gerling, I. (2002). *Gerätturnen für Fortgeschrittene. Boden und Schwebebalken*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Gerling, I. (2008). *Gerätturnen für Fortgeschrittene. Sprung-, Hang- und Stützgeräte*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Leirich, J., Bernstein, H. & Gwizdek, I. (2007). *Turnen an Geräten. Strukturelle Systematik, Terminologie – Boden und Sprung*. Schorndorf: Hofmann.

Hauptfach Sport

Examensprüfung Theorie

Lehramt Gymnasium (Unterrichtsfach)

Dauer: 10 min

Prüfungsinhalte: Alle Inhalte aus den Praxiskursen und der Theorie-Vorlesung, insbesondere:

1) Gerätturnspezifische Bewegungslehre: Bewegungsbeschreibungen und Fehlerbilder aller in der Praxisausbildung thematisierten turnerischen Bewegungen, insbesondere

- Bodenturnen: Rolle vorwärts und rückwärts, Rad, Radwende, Handstand (und Abrollen), Felgrolle, Handstützüberschlag, Salto vorwärts und rückwärts, Flickflack
- Reckturnen/Stufenbarren: Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Felgunterschwung, Kippe, Hocke
- Barren: Schwingen im Stütz, Oberarmstand, Oberarmkippe, Ellhangkippe, Schwungstemme, Kreishocke
- Sprung: Wende, Hocke, Grätsche, Handstützüberschlag

2) Methodisch-didaktische Lehrfähigkeit

- Lehrwege zum Erlernen der in den Praxiskursen thematisierten Bewegungen
- Helfen und Sichern: Direkte und indirekte Bewegungshilfen bei verschiedenen, vor allem im Schulsport relevanten Turnbewegungen
- Normfreies Turnen an in der Praxisausbildung thematisierten Geräten (u.a. auch Trampolin, Ringe/Trapez)
- Erlernen einfacher Parkours-Elemente
- Schulung turnerischer Basisqualifikationen (z.B. Gleichgewichtsfähigkeit, Stützen usw.)

3) Gerätturnspezifische Terminologie

- Strukturgruppen
- Normierte Bewegungen

4) Gerätturnen im Schulsport

- Lehrplan
- Sicherheit und Verletzungsgefahren
- Pädagogische Überlegungen: Beliebtheit, pädagogischer Wert des Turnens

Empfohlene Literatur

- Arnold, K. & Leirich, J. (2005). *Gerätturnen Terminologie*. Ebenhausen: Lochner.
- Gerling, I. (2009). *Basisbuch Gerätturnen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Gerling, I. (2002). *Gerätturnen für Fortgeschrittene. Boden und Schwebebalken*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Gerling, I. (2008). *Gerätturnen für Fortgeschrittene. Sprung-, Hang- und Stützgeräte*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Leirich, J., Bernstein, H. & Gwizdek, I. (2007). *Turnen an Geräten. Strukturelle Systematik, Terminologie – Boden und Sprung*. Schorndorf: Hofmann.