



WASSERSPRINGEN

Charakteristik des Fachs

Wasserspringen wird hier als Handlungsfeld zwischen genormten Bewegungen und freier Bewegungsentfaltung auf individueller und kooperativer Handlungsbasis verstanden.

Neben dem Erlernen und Verbessern bestimmter sportartspezifischer Bewegungsabläufe geht es beim Wasserspringen vorwiegend um das Erleben und um die Auseinandersetzung mit intensiven Lernprozessen, die überwiegend vom Erfolg bei komplexen motorischen Fertigkeiten abhängig sind.

Erscheinungsformen

Im Freizeit- und Breitensport wird das Wasserspringen vor allem von Kindern und Jugendlichen im Rahmen des volkstümlichen Springens praktiziert, d.h. es gibt keine Haltungsvorschriften und es kann von allen dafür geeigneten Sprunganlagen oder Naturplätzen ins Wasser gesprungen werden.

Das normierte Wasserspringen wird im Leistungssport in sechs Sprunggruppen in den olympischen Disziplinen des Kunst- und Turmspringens und dem Synchronspringen von den 1 m und 3 m Sprungbrettern bzw. von den Plattformen 5 m, 7,5 m und 10 m durchgeführt.

Ziele des Seminars

Nach Absolvierung des Seminars sollen die Studierenden in der Lage sein, Ausbildungseinheiten im Bereich Wasserspringen für verschiedene Altersgruppen im Bereich des Freizeit- und Breitensports adressatenbezogen und didaktisch-methodisch fundiert und vielseitig zu planen, durchzuführen und auszuwerten.

Dabei sollen die Studierenden bei der Erarbeitung von Einzelelementen und Elementverbindungen im Ausbildungsbereich Wasserspringen das kooperative Handeln in den Vordergrund stellen, so dass auch Ängstliche und Leistungsschwächere zum Lernerfolg kommen können.

Themenbereiche des Seminars

- Didaktisch-methodische Aspekte und Einordnungen des Wasserspringens für schulische und außerschulische Bereiche,
- Medizinische und physiologische Grundlagen für das Wasserspringen,
- Biomechanische und physikalische Grundlagen für das Wasserspringen,
- Spezielle Fragen zur Bewegungslehre im Bereich der Einführung in das Kunst- und Turmspringen,
- Möglichkeiten der Bewegungsanalysen und sportartspezifischen Rückmeldung für den individuellen Lernprozess,
- Grundlagen über die Gruppe als soziales Lern- und Erfahrungsfeld im Wasserspringen,
- Möglichkeiten der Angstreduktion beim Wasserspringen,
- Mediengebrauch bei der Vermittlung von Elementen der Grundausbildung beim Wasserspringen.

Daneben wird ein grundlegendes, situatives und demonstratives Können in verschiedenen wasserspringenspezifischen Vermittlungssituationen angestrebt:

- Erprobung neuer Lehrverfahren, Tests und Lernerfolgskontrollen, sowie Anwenden der notwendigen Sicherheitsvorkehrungen und Hilfeleistungen beim Wasserspringen,
- Erwerben von Demonstrationsfähigkeit der relevanten Grundelemente aus dem Bereich Wasserspringen bei der Leitung von Lehrübungen,

- Erarbeiten von Fertigkeiten, die ein situationsgerechtes Verhalten und Reagieren, auch bei unterschiedlicher Aufgabenstellung, erlauben und die Möglichkeit visueller Information und Rückmeldung im Lernprozess sicherstellen,
- Anwendung funktional-anatomischer Kenntnisse beim Aufbau einer Zweckgymnastik und sportartspezifischen Vorbereitungsphase,
- Verfügen über Grundfertigkeiten wie: volkstümliche Sprünge, Abfaller und Abfallervariationen, Einzel-, Partner- und Gruppensprünge mit und ohne Einsatz von Hilfsmitteln,
- Angehen, Aufsatzsprung, Auftaktbewegung, Absprung, Flugphase mit Sprungelement, Eintauchen beim Wasserspringen,
- Vorwärtssprünge (Sprünge mit Drehrichtung vorwärts),
- Rückwärtssprünge (Sprünge mit Drehrichtung rückwärts und Rücken zum Wasser),
- Auerbachsprünge (Sprünge mit Absprungrichtung vorwärts und Drehrichtung rückwärts),
- Delphinsprünge (Sprünge mit Drehrichtung vorwärts, aber Rücken zum Wasser),
- Schraubensprünge (Sprünge mit Drehrichtung vorwärts oder rückwärts während gleichzeitiger Drehung/en um die Längsachse),
- Handstandsprünge (Sprünge aus dem Handstandverhalten mit nachfolgenden Drehungen).

Organisation und besondere Eingangsvoraussetzungen

Das Seminar wird als Wahlpflichtveranstaltung (25 Semesterwochenstunden) mit einem zeitlichen Aufwand von 90 Arbeitsstunden (3 CP) angeboten.

Besondere Eingangsvoraussetzungen: Nachweis eines Rettungsschwimmpasses, nicht älter als 4 Jahre.

Eine regelmäßige und aktive Teilnahme wird erwartet.

Ermittlung der Studienleistungen (erfolgreiche Teilnahme, Credit Points)

Zum erfolgreichen und zielführenden Abschluss des Seminars müssen die Studierenden eine Reihe theoretischer und sportpraktischer Studienleistungen erbringen, in denen eine aktive Auseinandersetzung mit exemplarischen Seminarinhalten zum theoretischen und sportpraktischen Kompetenzerwerb eingefordert wird.

Nachweis der theoretischen Studienleistungen

Die theoretischen Studienleistungen umfassen seminarbegleitende Aufgaben über Moodle (<https://moodle.ruhr-uni-bochum.de/>).

Nachweis der sportpraktischen Studienleistungen

Die „erfolgreiche Teilnahme“ des Seminars Wasserspringen wird durch regelmäßige aktive Teilnahme, seminarbegleitende Arbeiten und durch das kursbegleitende Absolvieren von erfolgreichen Sprüngen aus allen fünf Sprunggruppen innerhalb des Semesters erreicht.

Kreditierung

Nach erfolgreichem Absolvieren sämtlicher Studienleistungen erhalten die Studierenden für das zweistündige Seminar drei Kreditpunkte (3 CP).

Ermittlung der Prüfungsleistungen (Modulteilprüfungen)

Die Studierenden haben die Möglichkeit, die theoretische und/oder sportpraktische Modulteilprüfung des Studienmoduls 4 (Wahlpflicht) im Fach Wasserspringen zu absolvieren.

Modulteilprüfung Theorie

Die Modulteilprüfung Theorie wird seminarabschließend in Form einer Klausur abgelegt. Zusätzlich sind seminarbegleitende Aufgaben über Moodle (<https://moodle.ruhr-uni-bochum.de/>) zu absolvieren. Andere Prüfungsformen werden nur im Sonderfall im Rahmen des Seminars spezifiziert.

Modulteilprüfung Praxis

Beim Wasserspringen wird der Nachweis der Demonstrationsfähigkeit ausgewählter Kunstsprünge als eigene Bewegungsleistung verlangt. Fünf verschiedene Sprünge sind zu demonstrieren, wobei ein vorwärtsdrehender Sprung um die Körperbreitenachse (z. B. Vorwärts oder Delfin), ein rückwärtsdrehender Sprung um die Körperbreitenachse (z.B. Rückwärts oder Auerbach) sowie ein Sprung um die Körperlängsachse (Schraubensprünge) demonstriert werden muss. Als Höhe muss neben dem 1-m-Brett mindestens einmal das 3-m-Brett gewählt werden (oder umgekehrt). Zwei Sprünge dürfen wiederholt werden. Die Bewertungskriterien und die Beurteilungen erfolgen in Orientierung an die Wertungstabellen des DSV bezüglich der Schwierigkeitsgrade der normierten Kunstsprünge.

Die Prüfung gilt als bestanden, wenn mindestens 100.00 Punkte erreicht sind.

Einzelheiten werden durch spezifische Ausführungsbestimmungen zu den vorliegenden Bestimmungen für das Seminar Wassersport am Beispiel Wasserspringen geregelt. Diese werden im Seminar vorgestellt und sind jederzeit beim Fachleiter einsehbar. Damit wird eine Anpassung an Veränderungen im Wassersport ermöglicht.

Bewertung:

sehr gut (1,0)	Die Bewegungsausführung ist im Hinblick auf die Beurteilungskriterien hervorragend
gut (2,0)	Die Bewegungsausführung ist im Hinblick auf die Beurteilungskriterien gut.
befriedigend (3,0)	Die Bewegungsausführung ist im Hinblick auf die Beurteilungskriterien zufriedenstellend.
ausreichend (4,0)	Die Bewegungsausführung entspricht den Basisanforderungen im Hinblick auf die Beurteilungskriterien.
nicht ausreichend (n. b.)	Das Angehen mit dem Aufsatzsprung bzw. die Auftaktbewegung, der Absprung, das ausgewählte Sprungelement und die Eintauchphase werden vollständig gezeigt, weisen jedoch gravierende Mängel im Hinblick auf alle Beurteilungskriterien auf.