

**EB Zürich**

Kantonale Schule für Berufsbildung
Riesbachstrasse 11
8090 Zürich
Telefon 0843 843 844
www.eb-zuerich.ch

Unterlagen Sport Fitness Tanz

Zürich, 25.4.2025



1. Potenzial von VR in Sport, Fitness und Tanz

- **Immersive Lernumgebung:** VR schafft realitätsnahe, kontrollierte Umgebungen, in denen Bewegungsabläufe, Choreografien oder Sporttechniken risikofrei geübt werden können.
- **Individualisiertes Feedback:** Durch Tracking von Körperbewegungen (Körperhaltung, Gelenkwinkel) und Echtzeit-Analyse lassen sich personalisierte Hinweise zur Technikverbesserung geben.
- **Motivation und Gamification:** Spielerische Elemente (Punkte, Level, virtuelle Wettkämpfe) erhöhen die Trainingsmotivation und fördern die langfristige Adhärenz.
- **Zugänglichkeit:** Unabhängig von Ort und Wetter kann Training rund um die Uhr durchgeführt werden – gerade für Tanz- oder Fitnesskurse in ländlichen Regionen ohne Studiozugang ein großer Vorteil.

2. Wichtige Aspekte im Kontext der Berufsbildung

- **Didaktische Integration:** VR-Module müssen konzeptionell in den Lehrplan eingebettet werden. Lernziele, Kompetenzen und Beurteilungskriterien (etwa Technikaspekte beim Tanz) sind klar zu definieren.
- **Technische Ausstattung und Infrastruktur:** Schulen und Ausbildungsstätten benötigen ausreichend leistungsfähige Hardware (Headsets, Motion-Tracker), stabile Netzwerke und geeignete Räumlichkeiten mit Bewegungsfreiheit.
- **Lehrkräfte-Schulung:** Dozierende benötigen sowohl technische Fertigkeiten (Bedienung und Wartung der Geräte) als auch medienpädagogische Kompetenzen, um VR sinnvoll einzusetzen und zu begleiten.
- **Didaktische Szenarien und Usability:** Inhalte (z. B. Tanzchoreografien) müssen in der VR intuitiv navigierbar sein. Achten Sie auf einfache Benutzeroberflächen, klare Instruktionen und Barrierefreiheit.
- **Datenschutz und Sicherheit:** Bewegungsdaten sind personenbezogen und sensibel. DSGVO-konforme Speicherung, klar definierte Zugriffskonzepte und geschützte Netzwerke sind Pflicht.

3. Vorteile des AR/VR-Einsatzes

Vorteil	Beschreibung
Realitätsnahe Simulation	Komplexe Bewegungsabläufe können räumlich und zeitlich verlangsamt oder wiederholt werden.
Standardisierung	Lehr- und Prüfungsformate sind unter allen Teilnehmenden konsistent und fair gestaltbar.

Vorteil	Beschreibung
Kostenersparnis	Langfristig werden Reisekosten für externes Training, Raumvermietungen und Material reduziert.
Sicherheit	Gefährliche oder körperlich belastende Situationen (z. B. Sprünge, Hebefiguren) können geprobt werden, ohne Verletzungsrisiko.
Motivationssteigerung	Spielerische Elemente, Wettbewerbe und virtuelle Belohnungssysteme fördern Engagement.
Datenbasierte Evaluation	Fortschritt lässt sich objektiv messen (Präzision, Wiederholungszahl), wodurch Lernfortschritte transparent werden.

Fazit:

Der Einsatz von VR in Sport, Fitness und Tanz bietet großes Potenzial, Lernprozesse zu individualisieren, zu standardisieren und motivierend zu gestalten. In der Berufsbildung ist es jedoch unerlässlich, technische Ausstattung, Datenschutz, didaktische Integration und Lehrkräftequalifikation sorgfältig zu planen und zu begleiten, um nachhaltige Lernerfolge zu erzielen.

Appliste

- Beat Saber Demo oder kostenpflichtige Version
- Tennis esports
- Gym Class
- Dance Dash (Free 30 Minuten)