

# LEHRGANGSINHALTE AUF BEZIRKSEBENE

## A Grundausbildung im Bewegungsraum Wasser inkl. Sportassistenten-Ausbildung - 60 Unterrichtseinheiten -

|   |              |
|---|--------------|
| <b>1. Grundausbildung Schwimmen</b>   | <b>26 UE</b> |
| <b>1.2. Bewegungsraum Wasser</b>  | <b>10 UE</b> |
| ▪ <b>Kindgerechte Spiel- &amp; Übungsformen</b>   | <b>2 UE</b>  |
| - Praxis / Theorie  |              |
| ▪ <b>Einführung Wasserspringen</b>  | <b>2 UE</b>  |
| - Vor allem unter dem Gesichtspunkt Motivation, Praxis  |              |
| - Praxis / Theorie  |              |
| ▪ <b>Einführung Synchronschwimmen</b>   | <b>2 UE</b>  |
| - Erste Übungsformen: Paddeln, Beinarbeit, Wasserlage, einfache Figuren                       |              |
| - Theorie / Praxis  |              |
| ▪ <b>Einführung Wasserball</b>  | <b>2 UE</b>  |
| - Umsetzbare Spielformen für Schwimmer,, Synchros Springer, etc                               |              |
| - Theorie / Praxis  |              |
| ▪ <b>Einführung Aqua-Fitness</b>  | <b>2 UE</b>  |
| - Theorie / Praxis  |              |
| <b>1.3. Anfängerschwimmen</b>   | <b>16 UE</b> |
| ▪ <b>Einführung Anfängerschwimmen</b>   | <b>2 UE</b>  |
| - Wassergewöhnung / -bewältigung (Ziele, Inhalte,...)   |              |
| - Wahl der ersten Schwimmart (methodische Begründung)   |              |
| - Theorie   |              |
| ▪ <b>Wassergewöhnung / -bewältigung</b>   | <b>2 UE</b>  |
| - Praxis  |              |
| ▪ <b>Vertiefung Anfängerschwimmen / Biomechanik</b>   | <b>3 UE</b>  |
| - Allg. physikalische Eigenschaften d. Wassers & deren Auswirkungen (Auftrieb, Widerstand,..) |              |
| - 1 UE Theorie / 2 UE Praxis  |              |
| ▪ <b>Einführung Kraul &amp; Rücken als erste Schwimmart</b>                                   | <b>3 UE</b>  |
| - Meth. Reihe zum Erlernen des Kraul- & Rückenschwimmens                                      |              |
| - Besonderheiten / Technikmerkmale der Grobform   |              |
| - Erste Fehlerbilder & Korrekturen  |              |
| - 1 UE Theorie / 2 UE Praxis  |              |
| ▪ <b>Einführung Brust &amp; Delphin</b>   | <b>3 UE</b>  |
| - Meth. Reihe zum Erlernen des Brust- & Delphinschwimmens                                     |              |

- Besonderheiten / Technikmerkmale der Grobform
- Erste Fehlerbilder & Korrekturen
- 1 UE Theorie / 2 UE Praxis
- **Einführung Starts & Wenden** **3 UE**
  - Meth. Reihe zum Erlernen der Starts & Wenden
  - Besonderheiten / Technikmerkmale der Grobform
  - Erste Fehlerbilder & Korrekturen
  - 1 UE Theorie / 2 UE Praxis

## **2. Sportpädagogik** **8 UE**

---

- **Entwicklungsphasen** **2 UE**
  - Konditionelle, motorische, psychische Entwicklung(phasen)
  - Altersgemäße Belastungen
- **Pädagogische Anforderungen bzgl. Kinder- und Jugendtraining(Entwicklungsaufgaben / -förderung)** **2 UE**
- **Selbstverständnis d. Sportassistenten, ÜL, TR** **2 UE**
  - Führungsstile
  - Rolle des ÜL
  - Anforderungen an den Sportassistenten / ÜL / TR
- **Erziehung & Bildung** **1 UE**
  - Grundverständnis von Erziehung und Bildung (im Sport & im Training)
  - Sozialisation im & durch Sport
- **Gruppendynamik** **1 UE**
  - Rollenverhalten & Positionen in Gruppen
  - (Einfache) Prozesse in Gruppen

## **3. Trainingslehre** **12 UE**

---

- **Funktionelle Gymnastik** **1 UE**
  - Kräftigen & Dehnen
  - Praxis / Theorie
- **Kleine Spiele in der Halle** **1 UE**
  - Kind- & jugendgerechte Spiele
  - Praxis
- **Allg. Trainingsprinzipien** **1 UE**
- **Allg. Trainingsmethoden** **3 UE**
  - Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination
  - Besonderheiten Kinder / Jugendliche
  - Praxis / Theorie
- **Ausbildung konditioneller Fähigkeiten** **6 UE**
  - Entwicklungsgerechtes Training konditioneller Fähigkeiten
  - Kraft- & Beweglichkeitstraining (an Land)

- Ausdauer- & Schnelligkeitstraining (im Wasser)
- Koordinationstraining (übergreifend)

#### **4. Methodik / Didaktik 2 UE**

- **Aufbau einer Übungsstunde**
  - Phaseneinteilung
  - Stundenplanung / Stundenverlaufsplan
- **Lehrmethoden**
  - Induktive & deduktive

#### **5. Rechtsfragen 2 UE**

- **Haftungs-, Aufsichts- und Sorgfaltspflicht** 1 UE
- **Eigenverantwortliche Nutzung von Sportstätten** 1 UE

#### **6. Sportverständnis und Verbandsstrukturen 2 UE**

- **Verbands- und Vereinsstrukturen**
- **Leistungs- und Breitensport**
- **Integrative Funktionen des Sports**
  - Sport vs. Gewalt
  - Schule und Sport / Verein

#### **7. Motivation 4 UE**

- **Grundlagen Motivation** 2 UE
- **Bedeutung Spiele (besonders für Kinder und Jugendliche)** 2 UE

#### **8. Gesundheit und Medizin 2 UE**

- **Grundlagen Ernährung**
- **Besonderheiten Ernährung Kinder / Jugendliche und Sportler**

#### **9. Lernerfolgskontrolle 2 UE**

MC-Klausur, 20-25 Fragen