

Feinplanungsübersicht:Aquasport für Schwimmer und Rettungsschwimmer

Zielgruppe:Lehrscheininhaber

Übungsleiter:Multiplikator Breiten- und Gesundheitssport

Theorie-Einheit

Zeit (ca.)	Ziele / Intentionen (kognitive, psychosoziale, motorische)	Inhalte / Übungen	Methodische Erwägungen	Organisationsform / Sozialform / Hilfsmittel
90' 2 LE	Einführung in Grundlagen des Aquasports für Schwimmer und Rettungsschwimmer - Grundlagen Bewegungs- und ORGA Formen Schritttechniken anhand von VIDEOS			
5'	TN sollen BuG der DLRG kennenlernen und das Erfordernis sehen, das Angebot zu nutzen	Breitensport in der DLRG - Grundlagen, Altersschere - Warum in der Lehrscheinfortbildung - Der Wandel von BuG im Ressort Ausbildung - Wasserwiderstand nutzen	PPT	Beamer
20'	TN sollen sensibilisiert werden, über bestimmte Bewegungsformen nachzudenken	Bewegungsformen für Beine, Arme und Hände, sowie Kombinations- und Koordinationsmöglichkeiten Beine Arme Hände Geräte	Überschriften der Bewegungsformen vorgeben; Think Pair Share Methode Entwicklung der Bewegungsformen (erst alleine, dann zu zweit, dann alle zusammen; <u>Zusammen</u> : MOD-Karten auf Boden verteilen und dann von TN zuordnen/ergänzen lassen)	MOD-Wand und vorgefertigte MOD-Karten, blanko MOD-Karten, Stifte, Figuren für Gruppenzuordnung
5'	Die vier Trainingswirkungen im Aquasport			
	TN sollen die Kernziele der vier Trainingsmethoden kennenlernen	Beweglichkeitstraining - die Schwingungsweite im Gelenk - die Dehnfähigkeit der Muskulatur	PPT	
		Koordinationstraining <u>Schulung der Sinneswahrnehmung durch</u> - Variation und Kombination - Veränderung der Informationsbedingungen - Veränderung der Druckbedingungen	Beispiel Informationsbedingungen: Rote Karte – hüpfen Grüne Karte –Arme Schaufelrad	Farbkarten
		Kraftausdauertraining im Aquasport <u>Allgemeine Prinzipien:</u> - Viele WH einer Bewegung - mehrere Serien - Intervalle (intensiv / lang) - Einsatz von Zusatzgeräten - Lauf- und Bewegungsvariationen		

		<p>Herz-Kreislauf</p> <p><u>Das Herz passt sich höheren Anforderungen an durch:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kräftigung des Herzmuskels - Erhöhung des Schlagvolumens = pro Schlag wird eine erhöhte Menge Blut in den Kreislauf gepumpt - schnellere Erholung nach Belastung - Senkung des Ruhepulses. 		
Belastungskontrolle				
10'	Belastungssteuerung kennenlernen	<p>Insbesondere beim Kraftausdauer- und dem Herz-Kreislauftraining ist die Belastungssteuerung über die Herzfrequenz wichtig.</p> <ul style="list-style-type: none"> - AEROB vs. ANAEROB <p>Bei jeder Belastung werden Reize gesetzt, damit der Körper diese Reize verarbeiten kann, ist es wichtig, dass ausreichende Ruhezeiten zwischen den Belastungen liegen.</p>	PPT Vortrag VIDEO ~2'	Beamer
	Warum ist eine Belastungskontrolle wichtig? Methoden der Kontrolle kennenlernen	Bestimmung des Maximalpulse (F) 220 / (M) 226 minus Alter im Wasser, je nach Eintauchtief und Temperatur 10-20 Schläge niedriger	PPT Vortrag	BORG Skala
OrGa Formen				
10'	TN sollen die 3 OrGa Formen die im Praxisteil angewendet werden, verinnerlichen	<p>OrGa Formen</p> <ul style="list-style-type: none"> o Gasse o Reihe o Linie 	Runde MOD-Karten als Gesichert auf MOD-Wand pinnen	MOD-Wand, vorbereitete MOD-Karten

Videos zum Kennenlernen von zwei Schritttechniken				
15'	TN sollen zwei Schritttechniken kennenlernen	Dauerlauf / Jogging-Schritt <ul style="list-style-type: none"> - Leichte Knick-Bewegung der Unterschenkel - Leicht angewinkelter Oberkörper - „Kick“ nach vorne - Große Amplitude der Beine Mögliche Fehler	VIDEO 2x ohne / 1x mit TON 2:25 min. 2x manueller STOPP Nach 1tem STOPP Flipchart nach 2tem STOPP Fehler	BEAMER / PC / FlipChart
15'		Schreitlauf / Überlanger-Schritt <ul style="list-style-type: none"> - Hoher Kniehub - Große Bewegungs-Amplitude - Kräftiger Armschwung - Aktive Fußarbeit Mögliche Fehler	VIDEO 2x ohne / 1x mit TON 2:47 min. 2x manueller STOPP Nach 1tem STOPP Flipchart nach 2tem STOPP Fehler	BEAMER / PC / FlipChart
Musik				
2'	TN sollen wissen, dass Musik den Aquasport unterstützt, aber u.U. die GEMA-Richtlinien zu beachten sind	Musik <ul style="list-style-type: none"> - Musik bewirkt im menschlichen Körper emotionale und physiologische Erregungen - Langsame Musik wirkt beruhigend, schnelle motivierend - Zeitliche Verzögerung Land – Wasser ist zu beachten!!! - An Land entsprechen acht Schläge genau acht Schritten - Im Wasser entsprechen acht Schläge genau vier Schritten - Hinweis wegen GEMA 	PPT	Beamer
Zusammenfassung				
2'		Der Weg zum ÜL-B		
3'		Fragen? Hinweise zur Wassereinheit Selbsterklärung FEEDBACK		Infobogen Selbsterklärung zum Ausfüllen

Wassereinheiten

Zeit (ca.)	Ziele / Intentionen (kognitive, psychosoziale, motorische)	Inhalte / Übungen	Methodische Erwägungen	Organisationsform / Sozialform / Hilfsmittel
20'	FLACHWASSER			
1'	Einstimmung	Begrüßung mit kurzer Infophase - Gesundheitsabfrage	Beckenrand	
3'	TN wärmen sich auf Einstimmung auf körperliche Belastung	Walking und Vorstellen der TN untereinander Die Teilnehmer laufen durch das Wasser, geben sich gegenseitig die Hand und stellen sich mit Namen vor. Jeder TN sollte jeden TN einmal begrüßt haben; TN laufen weiter durchs Wasser und holen sich eine Aqua-Nudel am Beckenrand ab. - Aqua-Nudel vorm Körper vor – zurück TN suchen sich einen Partner		Freie Aufstellung, Aqua-Nudel, Musik: 100 bpm (Baderegellied)
8'	Förderung der Koordination	Aquagymnastik Partnerübung: - TN laufen durchs Wasser mit Aqua-Nudel im „Barren“ o beide vorwärts o einer vorwärts, einer rückwärts - TN laufen Querbahnen und bilden dann eine Doppelreihe TN stehen im stabilen Stand, schauen zum ÜL und führen diverse Bewegungen mit Aqua-Nudel aus: - Nudel mit Arm neben dem Körper angewinkelt runterdrücken – re / li - Nudel mit beiden Armen vorm Körper angewinkelt runterdrücken - Nudel vorm Körper vor – zurück im Halbkreis - Nudel mit re / li Bein runterdrücken - Nudel mit gestreckten Armen vorm Körper im Uhrzeigersinn an Nachbar weitergeben, Rumpf dabei mitdrehen (Nudeln werden im Kreis (außenherum) herumgereicht) [Nudeln dabei sukzessive rausnehmen] TN stehen im stabilen Stand, schauen zum ÜL und führen diverse Bewegungen aus: - Arme horizontal gestreckt auf – zu - Hüpfen, Arme horizontal gestreckt auf – zu - Arme horizontal gestreckt Halbkreis vorm Körper (Daumen ineinander gehakt)		Partnerübung, Aqua-Nudel, Musik: 94 – 126 bpm; Doppelreihe -> Doppellinie, Kreis TN schauen nach außen, Doppellinie

		<ul style="list-style-type: none"> - Twist, Arme horizontal gestreckt Halbkreis vorm Körper - Arme vertikal schwingen – asymmetrisch - Scheren, Arme vertikal schwingen – asymmetrisch - Arme vertikal öffnen – schließen (Hampelmann) - Grätschen, Arme vertikal öffnen – schließen (Hampelmann) 		
2'	Förderung der Ausdauerfähigkeit	<p>Aqua-Jogging im Flachwasser</p> <p>TN führen einen Dauerlaufschritt auf der Stelle aus, schauen zum ÜL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme schneiden – symmetrisch - Hände schaufeln vorm Körper - Arme kreuzen horizontal vorm Körper - Arme Boxen 		Doppellinie, Musik: 126 - 128 bpm
2'	Förderung der Ausdauerfähigkeit	<p>Aqua-Walking im Flachwasser</p> <p>TN laufen durchs Wasser mit Überlangem Schritt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme schaufeln TN laufen am Beckenrand vorbei und holen sich Bretter ab - Brett vorm Körper vor – zurück schieben TN bilden eine Doppel-Linie <p>TN stehen im stabilen Stand, schauen zum ÜL und führen diverse Bewegungen aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brett mit re Bein herunterdrücken / grätschen / scheren - Brett mit li Bein herunterdrücken / grätschen / scheren 		Oval, Musik: ~100 bpm, Doppellinie, Musik: ~100 bpm
3'	Förderung der Entspannungsfähigkeit	<p>Entspannte Rückenlage</p> <p>TN liegen in Rückenlage mit Brett hinterm Kopf, leichtes Strampeln mit den Beinen zur Stabilisation Abschlusskreis mit Handfassen, leichtes Hüpfen im Uhrzeigersinn, jeder 2. Teilnehmer liegt auf dem Rücken, dann Wechsel.</p>		Musik: 76 bpm Kreis
1'		<p>ABSCHLUSS</p> <p>Ausblick auf nächste Einheit Tiefwasser</p>	Am Beckenrand	

Wassereinheiten

Station Tiefwasser	TIEFWASSER				
3'	Information und Sicherheit der TN herstellen	Begrüßung mit kurzer Infophase Gesundheitsfrage Pulsmessung zur Bestimmung des Ruhepulses 15" zählen x2 x2 = Ruhepuls Gurt anlegen	Lockere Runde am Beckenrand	Stoppuhr / 1 Gurt pro TN	
3'	TN sollen mit Gurt die korrekte Wasserlage beherrschen	TN bewegen sich durchs Wasser - Arme schneiden - asymmetrisch	Auf Lage achten, keine Schwimmlage	Gurt, Musik: 100-110 bpm	
4'	TN sollen den Dauerlauf-Schritt kennenlernen	TN gehen mit Dauerlauf-Schritt durchs Wasser - Arme schneiden - symmetrisch - Hände schaufeln	Auf Lage und richtige Schritttechnik achten	Gurt, Musik: 110-120 bpm	
4'	TN sollen den Überlangen-Schritt kennenlernen	TN gehen mit Überlangen-Schritt durchs Wasser <i>-über großen Baumstamm schreiten</i> - Arme schaufeln - asymmetrisch - VARIANTE: Hände boxen	Auf Lage und richtige Schritttechnik achten	Gurt, Musik: 110-120 bpm	
	TN sollen 60% max. HF erreichen	Pulsmessung - 15"	Borg-Skala	Stoppuhr	
3'		Wiederholen beider Schritttechniken zur Intensivierung der Belastung 10m Dauerlauf - 5m Überlangenschritt (3x wiederholen)	In Reihe	Gurt Musik 120-130 bpm	

4'	Belastung steigern	Kurzzeitintervalltraining mit 8 x 20" Belastung und 10" aktive Pause	Borg-Skala	MUSIK gibt Takt und Wechsel vor 100-130 bpm
		1 Dauerlauf - Arme schneiden Überlanger Schritt in der aktiven Pause		100 pbm
		2 Dauerlauf - Arme schneiden Überlanger-Schritt in der aktiven Pause		100 bpm
		3 Dauerlauf - Arme kreuzen Überlanger-Schritt in der aktiven Pause		110bpm
		4 Dauerlauf - Arme kreuzen Überlanger-Schritt in der aktiven Pause		110 bpm
		5 Dauerlauf - Arme schaufeln Überlanger-Schritt in der aktiven Pause		120 bpm
		6 Dauerlauf -Arme schaufeln Überlanger-Schritt in der aktiven Pause		120 bpm
		7 Dauerlauf / Asterix - Arme/Hände boxen Überlanger-Schritt in der aktiven Pause		130 bpm
		8 Dauerlauf / Asterix - Arme/Hände boxen Überlanger-Schritt in der aktiven Pause		130 bpm
	TN sollen 80-90% max. HF erreicht haben	Pulsmessung – 15"	Borg-Skala	Stoppuhr
5-6'	TN sollen Entspannen und den Puls minimieren	TN bilden Kreisform: - Ohne Kraftaufwand im Wasser 2'-4' bewegen - Rückenlage, tief durchatmen, Beine lang ge- streckt strampeln und Arme seitwärts kreisen - Gurt ausziehen und entspannt auf den Gurt setzen - Arme nach vorne gestreckt, locker in einer acht schwingen - Arme nach oben ausschütteln, rechte Hand klopft auf linke Schulter „hast du gut ge- macht“		Gurt
	TN sollten wieder auf 60% des max. HF gekommen sein	Pulsmessung – 15"	Borg-Skala	Stoppuhr