

Aqua-Fitness-Instrutor:in-Ausbildung (AFIA) Prüfungsanleitung FLACHwasser



Die Prüfung zur Aqua-Fitness-Instrutorin | zum Aqua-Fitness-Instrutor

Mit der Prüfung zum/zur Aqua-Fitness-Instrutor:in kannst du beweisen, dass du **fitness- und gesundheitswirksame Aqua-Fitness-Trainings** vorbereiten und durchführen kannst.

Die AFI-Prüfung ist eine Qualitätskontrolle, ob du deinen Aqua-Fitness-Unterricht **wassertypisch, zielgerichtet, effizient** und **aufbauend** gestalten kannst.

In diesem Dokument findest du alle Informationen, welche dir helfen sollen, die Prüfung gut vorzubereiten.

4 Prüfungsteile

Die Aqua-Fitness-Prüfung beinhaltet 4 Teilprüfungen. Jeder Teil muss bestanden werden.

1 Methodische Prüfung

- 1.1 Schriftliche Vorbereitung einer 45-minütigen Aqua-Fitness-Lektion mit Musik (Musterbeispiel im Anhang)
- 1.2 Aus dieser selbst zusammengestellten Lektion **eine Übung** auswählen, mit weiteren Teilübungen ergänzen und diese Übung über 7 Lektionen aufbauen (schriftlich) (Musterbeispiel im Anhang)

2 Praxisprüfung/Unterrichten

Aus dieser selbst zusammengestellten Lektion 3 Übungen/Musikstücke (Total 9 - 11 Minuten) als Video digital einreichen. Es wird eine fiktive Gruppe angeleitet mit dem ABC der Aqua-Fitness, wie wenn man Beckenrand stehen würde.

Zu jedem Video/Übung muss eine Selbsteinschätzung ausgefüllt (Formularvorlage) werden.

3 Theorieprüfung

Schriftliche Prüfung (Multiple Choice) zu den Themen der Kern- und Fachausbildung (Anatomie, Physiologie, Trainingslehre, Wassereigenschaften, esa Manual Grundlagen, wassertypisches Unterrichten mit Hilfe des ABC der Aqua-Fitness, Methodik, Lektions- und Kursplanung, Musikeinsatz, Sicherheit, Rheumatologie)

FLACHwasser oder TIEFwasser

Du absolvierst den Trainingstag und die Prüfung in der Wassertiefe (FLACHwasser oder TIEFwasser), in der du die Fachausbildung absolviert hast. Du bist anschliessend **anerkannt für den Aqua-Fitness-Unterricht in beiden Wassertiefen**. Für den Abschluss im TIEFwasser sind die Sicherheitsanforderungen höher. Du brauchst neben dem gültigen Ausweis BLS-AED ein gültiges Brevet Pool-Safety oder Plus Pool.

Prüfungsbedingungen

Zulassungsbedingungen zur Prüfung

- Du hast die geforderten Ausbildungen (Kernausbildung sowie eine der Fachausbildungen) absolviert und den esa-Leistungsnachweis bestanden (oder hast von einem Quereinstieg in die Ausbildung profitiert).
- Du hast Kopien der Ausweise deiner gültigen Sicherheitsausbildungen bei swimsports vorgelegt
- Du hast alle Ausbildungsteile, den Trainingstag und die Prüfung bezahlt

Bestehen der Prüfung

- Jede einzelne Teilprüfung muss bestanden werden, damit die gesamte Prüfung bestanden ist
- Bei Nichtbestehen einer oder mehrerer Teilprüfungen, können diese wiederholt werden (Termin nach Absprache)

Kosten

- | | |
|----------------------------|-----------|
| • Prüfung | CHF 290.- |
| • Nachprüfung Theorie | CHF 130.- |
| • Nachprüfung Unterrichten | CHF 130.- |
| • Nachprüfung Methodik 1.1 | CHF 90.- |
| • Nachprüfung Methodik 1.2 | CHF 40.- |

Prüfungsabmeldung

Eine Abmeldung oder Verschiebung der Prüfung ist **bis eine Woche nach dem Trainingstag** ohne Kostenfolge möglich, wenn du am Trainingstag merkst, dass du noch nicht bereit bist für die Prüfung. Nachher gilt die Prüfungsanmeldung als definitiv.

Prüfungsdisziplinen und -bewertung

1. Methodische Prüfung

1.1. Lektionsvorbereitung

- Schriftliche Planung/Vorbereitung einer 45-minütigen Aqua-Fitness-Lektion im FLACHwasser ohne Geräte (keine Widerstand-, Auftriebs- oder Spielgeräte etc.)
- Vollständige didaktische Analyse und Lektionsvorbereitung gemäss Beispiel im Anhang dieses Dokuments und auf dem vorgegebenen Raster (Download auf der Homepage von swimsports)
- Planung einer Lektion gemäss den Vorgaben der Kern- und Fachausbildungen.
- Die Lektion muss die drei Musikstücke, welche an der Praxisprüfung «Unterrichten» als Video eingereicht werden, beinhalten. Die drei Übungen müssen deutlich gekennzeichnet sein.
- Die Zielsetzungen jeder Übung müssen klar ersichtlich sein (**Z**, des ABC der Aqua-Fitness) und mit den Teilübungen verfolgt werden.
- Der Aufbau der Übung muss ersichtlich, sinnvoll und zielgerichtet sein.
- Angaben zur Dauer der Übung, der Musikauswahl sowie Bewegungsskizzen (Strichmännchen) sind zwingend.
- Die Vollständigkeit der Lektion muss mit dem Body-Check geprüft werden. Dieser schriftliche Check (Unterlagen Fachausbildungen) muss der Lektionsvorbereitung beigelegt werden.
- Die Übungen können selbst erfunden und zusammengestellt werden. Es dürfen **einzelne** Übungen aus den Programmen der Aqua-Fitness-Kursen von swimsports entnommen und neu zusammengestellt werden. Es dürfen jedoch keine ganzen Programme von swimsports kopiert werden. Es muss ersichtlich sein, dass die Lektion selbst zusammengestellt wurde. Eine **Eigenleistung muss klar erkennbar sein**.
- Die Methodik kann
 - auf dem PC geschrieben werden (Vorlage unter www.swimsports.ch / Download)
 - oder handschriftlich (sehr sauber, gut leserlich und übersichtlich)
- Die Angaben müssen so aussagekräftig sein, dass eine andere Leiterperson ohne weitere Erklärungen die Lektion umsetzen könnte.

1.2. Aufbau einer Übung über 7 Lektionen

- Eine Übung aus der geplanten Lektion auswählen. Mit weiteren, selbst zusammengestellten Teilübungen ergänzen und diese Übung über 7 Lektionen aufbauen.
- Es muss klar ersichtlich sein, welche Teilübungen in welcher Lektion geturnt werden.
- Die Übung soll:
 - a. Vom Einfachen zum Schwierigen aufgebaut werden (Lerneffekt beinhalten)
 - b. Eine Leistungssteigerung beinhalten
 - c. Nutzbringend/fordernd sein
 - d. Einen roten Faden im Übungsaufbau beinhalten
- Der schriftliche Aufbau einer Übung wird **am Trainingstag** und an der Prüfung abgegeben.

Bewertungsraster der methodischen Prüfung 1.1.

Kriterium	Bewertung	Vorbereitung
Ist in der Lage, selbständig eine eigenständige Aqua-Fitness-Lektion zu planen und zu beschreiben	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Lektionsformular und didaktische Analyse (Download) Kursunterlagen Kern- und Fachausbildung Body-Check
Die Lektion ist zielgerichtet (fitness- und gesundheitsrelevant), wasserspezifisch und zielpublikumsgerecht	<input type="checkbox"/> zielgerichtet / nein <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> wasserspezifisch / nein <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> zielpublikumsgerecht / nein <input type="checkbox"/>	Kursunterlagen Kern- und Fachausbildung
Die Lektion ist so wie beschrieben mit Kursteilnehmenden durchführbar	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Lektion selbst im Wasser getestet und mit Teilnehmenden unterrichtet
Die Anzahl Übungen und Teilübungen sind in einer Lektion durchführbar	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> zu viele Übungen <input type="checkbox"/> zu wenig Übungen	Kein 10-Wochen-Programm vorlegen, sondern eine Lektionsvorbereitung
Didaktische Analyse vollständig	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Raster als Download auf www.swimsports.ch
Verständliche Übungsbeschreibungen	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Abkürzungen in allen Kursprogrammen von swimsports
Bewegungsskizzen (Strichmännchen)	<input type="checkbox"/> vorhanden <input type="checkbox"/> nicht vorhanden <input type="checkbox"/> nicht verständlich oder falsch	Handzeichnungen oder Computerzeichnungen z.B. mit dem Programm Inkscape
Lektion ist vollständig und mit Body-Check geprüft	<input type="checkbox"/> geprüft <input type="checkbox"/> nicht geprüft <input type="checkbox"/> vollständig <input type="checkbox"/> nicht vollständig	Body-Check als Download auf www.swimsports.ch
Die 3 Übungen/Musikstücke der Praxisprüfung sind deutlich ersichtlich	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Die 3 Musikstücke sind in der Lektion mit einem Rahmen oder farbig gekennzeichnet

Bewertungsraster der methodischen Prüfung 1.2.
Aufbau einer Übung über 7 Wochen

Kriterium	Bewertung	Vorbereitung
Ist in der Lage, selbständig eine Übung zu entwerfen, welche über mehrere Wochen aufgebaut und geturnt werden kann	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Raster für Übungsbeschrieb mit Wochenangaben für den Aufbau (Download) Kursunterlagen Kern- und Fachausbildung
Der Aufbau der Übung geht mit mehreren Teilübungen vom Einfachen zum Schwierigen	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Kursunterlagen Kern- und Fachausbildung
Der rote Faden der Übung ist ersichtlich	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Kursunterlagen Kern- und Fachausbildung
Es ist ersichtlich, welche Teilübungen in welcher der 7 Lektionen geturnt werden	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Ziele der Übung im Übungsbeschrieb sind ersichtlich und mit den Teilübungen erreichbar	<input type="checkbox"/> Übungsziele ersichtlich <input type="checkbox"/> Ziele mit den Teilübungen erreichbar	Kursunterlagen Kern- und Fachausbildung
Die Übung ist nutzbringend und fordernd	<input type="checkbox"/> nutzbringend <input type="checkbox"/> fordernd	Kursunterlagen Kern- und Fachausbildung
Eine Leistungssteigerung ist möglich	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Übung im Wasser selbst geturnt

2. Praxisprüfung/Unterrichten

- Video mit Anleiten der 3 ausgewählten Musikstücke aus deiner Lektion (Methodik) vor einer fiktiven Gruppe, wie wenn du am Beckenrand stehen würdest.
- **3 verschiedene Basisbewegungen** oder Kombinationen davon (Laufen, Gehen, Hüpfen, Kräftigen/Dehnen)
- Dauer 9-11 Minuten
- Wassertiefe FLACHwasser 110-120 cm
- Pro Video/Übung eine ausgefüllte Selbsteinschätzung mit diesem Formular

Bewertungsraster für Trainingstag und Praxisprüfung, Bereich Unterrichten

Formale Kriterien	😊	😐	☹️
3 verschiedene Musikstücke			
3 verschiedene Grundbewegungen (Kräftigen, Laufen, Gehen, Hüpfen)			
9-11 Minuten Dauer			
Unterrichten mit dem ABC des Aqua-Fitness-Unterrichts	😊	😐	☹️
Z: Zielsetzung der Übung ist klar			
A: Aktiv von Anfang an / Zeitdauer der Übung von Anfang bis Schluss genutzt			
B: Genaue Bewegungs instruktionen			
B: Sinnvolle Haltungs- & Beratungstipps			
B: Wassertypische Bewegungs demonstration (Widerstand, Dynamik, Tempo)			
C: Eigene Bewegungsausführung und Haltung, Körperspannung			
C: Information der TN zum Ziel der Übung (Muskelwirkung, Anstrengung)			
C: Check, ob die Teilnehmenden das Ziel erreichen			
D: A-E-I-O-U (Differenzierung) anbieten, um Belastung/Beanspruchung zu optimieren			
Musik	😊	😐	☹️
Die Musik ist der Übung angepasst (Tempo und Charakter)			
Du bewegst dich im Takt der Musik			
Auftreten	😊	😐	☹️
Du bist präsent und engagiert			
Du hast einen guten Draht zur Gruppe, motivierst, spornst an, lobst, bist Coach			
😊😊 Sehr gut (mehr als 9 😊 kein ☹️)	😊 Gut (3-9 😊 0-1 ☹️)	😐 Genügend/erfüllt (2-4 ☹️)	☹️ Ungenügend (5 oder mehr ☹️)

3. Theorieprüfung

Schriftliche Prüfung zu den Themen:

Bewegungsrelevante Wassereigenschaften, Grundlagen des Bewegens im Wasser, Anatomie, Physiologie, Trainingslehre, Methodik mit dem ABC der Aqua-Fitness, Lektions- und Kursplanung, Musik- und Materialeinsatz, Sicherheit, Rheumatologie.

Prüfungsstoff: Kursdokumentation der folgenden Ausbildungsbausteine:

esa-Kern-Ausbildung und Fach-Ausbildung FLACHwasser, **Trainingstag** der Aqua-Fitness von swimsports

Im Anhang findest du alle Fragen, welche an der Prüfung gestellt werden können. Damit kannst du dich gut auf die Prüfung vorbereiten. Du findest alle Antworten dazu in deinen Kursunterlagen.

- Die Prüfung ist in einem Multiple Choice-Format (MC)
- An der Prüfung erhältst du einen Fragebogen mit 80 Fragen mit einer Antwortauswahl zum Ankreuzen
- Es müssen 75% der maximal möglichen Punkte erreicht werden, um die Prüfung zu bestehen
- An der Prüfung sind keine Hilfsmittel erlaubt
- Prüfungsdauer: max. 90 Minuten
- Am Trainingstag absolvierst du eine Testprüfung mit 22 Fragen, welche dir die Art der Prüfungsfragen und –Antworten aufzeigt
- Aus der Fragestellung ist ersichtlich, wie viele Antworten möglich sind
- Folgende Fragetypen sind möglich

Genau 1 ankreuzen aus 3 Antwortmöglichkeiten: a-c	maximal 1 Punkt
Genau 2 ankreuzen aus 4 Antwortmöglichkeiten: a-d	maximal 2 Punkte
Genau 3 ankreuzen aus 6 Antwortmöglichkeiten: a-f	maximal 3 Punkte

- Beispiel einer Prüfungsfrage mit der Auswahl an Antworten:

Welche drei Funktionen hat der breite Rückenmuskel / M. latissimus dorsi?	<ul style="list-style-type: none"> a. Retroversion im Schultergelenk b. Anteversion im Schultergelenk c. Transversale Abduktion im Schultergelenk d. Transversale Adduktion im Schultergelenk e. Auswärtsrotation im Schultergelenk f. Einwärtsrotation im Schultergelenk
---	---

- Wir empfehlen dir, dich gut auf die Prüfung vorzubereiten. Bilde mit anderen Teilnehmenden eine Lerngruppe und repetiert, wenn möglich, zusammen. Die letzten noch ungelösten Fragen kannst du am Trainingstag stellen.

3.1. Fragenkatalog Theorieprüfung

esa und Erscheinungsformen (Kern- & Fachausbildung)

1. Was sind Erscheinungsformen?
2. Welche Erscheinungsformen der Aqua-Fitness kennst du?
3. Wozu kannst du die Erscheinungsformen in deinem Unterricht nutzen?
4. Was bedeutet „stabile Wasserlage“ in der Erscheinungsform „Die vorgegebene Wasserlage stabil/konstant halten“?

Orientierungssystem (Kernausbildung)

5. In welcher Ebene bewegen sich Arme und Beine beim Langlaufhüpfen?
6. In welcher Ebene finden Anteversion & Retroversion des Armes im Schultergelenk statt?
7. In welcher Ebene erfolgen die Aduktionsbewegungen im Hüft- und Schultergelenk?
8. In welcher Ebene findet das Seitneigen der Wirbelsäule statt?
9. In welcher Ebene findet die Rotation der Wirbelsäule statt?
10. In welcher Ebene bewegt sich der Kopf beim Ja-Sagen?
11. In welcher Ebene bewegt sich der Kopf beim Kopfschütteln (Nein sagen)?

Grundfunktionen der Gelenke

12. Welche Gelenke können aus der anatomischen Grundposition in der SE beugen und strecken (beu/str)?
13. Wie nennt man das Abspreizen des Armes im Schultergelenk?
14. Was ist eine Adduktion im Hüftgelenk?
15. Was ist eine Transversal-Abduktion im Schultergelenk?
16. Was bedeutet beugen des Hüftgelenks (Wo beginnt/endet diese Bewegung)?
17. Was bedeutet strecken des Hüftgelenks (Wo beginnt/endet diese Bewegung)?

Bewegungskombinationen

18. Wie nennt man eine Tadb im Schultergelenk, welche links und rechts genau gleich, d.h. spiegelverkehrt ausgeführt wird?
19. Was bedeutet eine Armbewegung "versetzt" ausführen?
20. Wie nennt man die Bewegungskombination, bei welcher der rechte Arm pausiert, während der linke Arm den ganzen Bewegungsablauf macht und umgekehrt?

Grundbewegungen und -positionen im FLACHwasser

21. Zu welcher Grundbewegung gehört diese Beschreibung? "Wir setzen zuerst die Ferse auf und rollen dann über den ganzen Vorfuss ab."
22. Wie setzen wir beim Laufen / Joggen den Fuss ab?
23. Wie unterscheidet sich ein Jogging/Laufen von einem Skipping?

Muskeln und Gelenke (Kernausbildung)

24. Welche 2 Muskeln sind hauptsächlich verantwortlich für das Beugen/Strecken im Handgelenk?
25. Welche 2 Funktionen hat der Trizeps / M. triceps brachii?
26. Welche 2 Muskeln sind hauptsächlich für die Retroversion im Schultergelenk verantwortlich?
27. Welche 2 Muskeln sind hauptsächlich für die Anteversion im Schultergelenk verantwortlich?
28. Welche 3 Funktionen hat der Deltamuskel / M. deltoideus?
29. Welche 3 Funktionen hat der breite Rückenmuskel / M. latissimus dorsi?
30. Welche 2 Muskeln rotieren den Arm im Schultergelenk?
31. Welche 2 Funktionen hat der Kapuzenmuskel / M. trapezius?
32. Welche 3 Funktionen hat der Rumpfaufrichter / M. erector spinae?
33. Welches sind die 2 Gegenspieler (Antagonisten) des Rumpfaufrichters / M. erector spinae?
34. Welches ist der Gegenspieler (Antagonisten) der geraden Bauchmuskeln / M. rectus abdo.?
35. Welche 2 Hauptfunktionen hat die schräge Bauchmuskulatur / M. obliquus externus abdominis?
36. Welche 2 Hauptfunktionen hat der gerade Bauchmuskel / M. rectus abdominis?
37. Welche Hauptfunktion hat die quere Bauchmuskulatur / M. transversus abdominis?
38. Welche 2 der folgenden Übungen sind geeignet, um die Stabilisationsfunktion der Rumpfmuskulatur zu trainieren?
39. Welche 2 Muskeln strecken das Bein im Hüftgelenk nach hinten?
40. Welche 2 Muskeln beugen das Bein im Hüftgelenk nach vorne?
41. Welches Gelenk muss bewegen, wenn du den Bizeps / M. biceps brachii kräftigen willst?
42. Welches Gelenk muss bewegen, wenn du den grossen Brustmuskel / M. pectoralis major kräftigen willst?
43. Welches Gelenk muss bewegen, wenn du den breiten Rückenmuskel / M. latissimus dorsi kräftigen willst?
44. Welches Gelenk muss bewegen, wenn du die gerade Bauchmuskulatur / M. rectus abdominis kräftigen willst?
45. Wie kann ich die quere Bauchmuskulatur / M. transversus abdominis aktivieren?
46. Welches Gelenk muss bewegen, wenn du den Hüft-Lenden-Muskel / M. iliopsoas kräftigen willst?
47. Welches Gelenk muss bewegen, wenn du den grossen Gesässmuskel / M. gluteus maximus kräftigen willst?
48. Welches Gelenk muss vor allem bewegen, wenn du den Quadriceps / M. quadriceps femoris kräftigen willst?
49. Welches Gelenk muss wie bewegen, wenn du den vorderen Schienbeinmuskel / M. tibialis anterior kräftigen willst?
50. Welches ist der Antagonist des Quadriceps / M. quadriceps femoris beim Strecken des Beins im Kniegelenk?
51. Welches ist der Antagonist des Zwillingswadenmuskels / M. gastrocnemius beim Strecken des Fusses?
52. Kreuze die 2 Hauptfunktionen des Hüft-Lenden-Muskel / M. iliopsoas an.
53. Welches ist die Hauptfunktion des Zwillingswadenmuskel / M. gastrocnemius?

Muskelwirkung einer Übung erkennen (Kernausbildung)

54. Welches sind die 3 Merkmale der korrekten Haltung?
55. Welcher Muskel bringt bei räumlich fixiertem Ellbogen den rechten Daumen zur rechten Schulter?
56. Wie kannst du im stehiefen Wasser die Rumpfmuskulatur in ihrer Haltefunktion für den Alltag stärken?
57. Welche 2 Muskeln werden beim Grätschhüpfen in der Frontalebene hauptsächlich beansprucht?
58. Wie muss die Übung Grätschhüpfen im Wasser gemacht werden, damit die Wirkung möglichst gross ist?
59. Welche 3 Muskeln neigen den Rumpf zur Seite?
60. Welcher Muskel streckt den Rücken nach hinten?
61. Welche 2 Muskeln bewegen das Bein im Kniegelenk (welcher Muskel welche Bewegung)?
62. Welcher Muskel hebt den gestreckten Arm in der Frontalebene seitwärts hoch (Abd)?
63. Was hat ein verkürzter Hüft-Lenden-Muskel / M. iliopsoas für Auswirkungen auf die aufrechte Körperhaltung?
64. Welche Muskeln werden bei der folgenden Übung vor allem gekräftigt (Übung aus dem Kurs-Programm mit Abbildung und Text)?
65. Welche 2 Punkte verbessern die Wirkung der abgebildeten statischen Dehnübung auf den Muskel xy?

Bewegungsumfang der Gelenke (Kernausbildung)

66. Wie stark kann das Ellbogengelenk aus der anatomischen Grundposition beugen?
67. Wie stark kann das Kniegelenk aus der anatomischen Grundposition beugen?
68. Welches ist der gesamte Bewegungsumfang der Transversal-Ab- und Adduktion im Schultergelenk?
69. Wie gross ist die Anteversion und Retroversion im Schultergelenk zusammen?
70. Wie gross ist die Abduktion im Schultergelenk aus der anatomischen Grundposition?
71. Wie stark kann das Schultergelenk aus der anatomischen Grundposition einwärts- und auswärts rotieren?
72. Wie gross ist die Abduktion im Hüftgelenk aus der anatomischen Grundposition?
73. Wie stark kann das Hüftgelenk aus der anatomischen Grundposition beugen?
74. Wie gross ist die Adduktion im Hüftgelenk aus der anatomischen Grundposition?
75. Wie weit kann das Hüftgelenk aus der Waagrechten nach abwärts-rückwärts strecken?
76. Um wie viel Grad kann die Wirbelsäule aus der anatomischen Grundposition nach links und rechts neigen?
77. Um wie viel Grad kann die Wirbelsäule aus der anatomischen Grundposition nach links und rechts rotieren?
78. Wie stark kann die Wirbelsäule aus der anatomischen Grundposition beugen oder strecken?

Training im Erwachsenensport (Kernausbildung)

79. Welche 2 Aussagen zur motorischen Entwicklung Erwachsener treffen zu?
80. Welche 2 Aussagen zum Vergleich von Trainierten mit Inaktiven treffen zu?
81. Welches sind die beiden Hauptgründe für die Abnahme der Leistungsfähigkeit im Alter?
82. Wie entwickelt sich die Trainierbarkeit mit dem Lebensalter?
83. Aus welchen 2 Gründen nimmt die Leistungsfähigkeit mit steigendem Lebensalter ab?
84. Wie lauten die fünf Trainingsprinzipien?
85. Welche 3 Aussagen treffen auf das Trainingsprinzip der Kontinuität zu?
86. Welche Aussage trifft auf das Trainingsprinzip der Zielorientierung zu?
87. Wie können wir die Beanspruchung jedes einzelnen Teilnehmenden individuell anpassen?

Das Element Wasser & Aqua-Fitness vermitteln (Fachausbildung)

88. Welches sind die 4 bewegungsrelevanten Besonderheiten des Wassers?
89. Welche beiden Aussagen zum Thema Auftrieb sind zutreffend?
90. Was bedeutet «wassertypisch bewegen» für Leitende an Land?
91. Welche 2 Eigenschaften treffen auf die neutrale Grundposition zu?
92. Welches sind die 2 besonderen Merkmale des Wasserwiderstands?
93. Mit welchen 3 Massnahmen können wir den Wasserwiderstand optimal nutzen?
94. Wie verändert sich der Widerstand, wenn wir die Bewegungsgeschwindigkeit verdoppeln?
95. Wo platzierst du eine ängstliche Nichtschwimmerin bei einem Strömungslauf im Kreis, damit sie trotzdem mitmachen kann?
96. Mit welchen 2 Massnahmen kannst du die Trägheit des Wassers optimal nutzen?
97. Welche 2 Nutzen bietet uns in der Aqua-Fitness die Eigenschaft Aktion-Reaktion?
98. In welche Richtung geht die Reaktionsbewegung auf eine Bewegung (Aktion) im Wasser?
99. Welchen Einfluss hat der Wasserdruck auf die Atmung?
100. Welchen Einfluss hat der Wasserdruck auf die Herzfrequenz?
101. Warum kühlt der Körper im kalten Wasser schneller aus als bei der gleichen Lufttemperatur?
102. Welche 2 grundlegenden Merkmale unterscheiden den Widerstand vom Auftrieb?
103. Mit welchen 2 Massnahmen können wir den Auftrieb optimal nutzen?
104. Wie müssen wir Auftriebsgeräte bewegen, damit der Auftrieb die Bewegung möglichst streng macht?
105. Welches sind die 3 wichtigsten Einflüsse des Wasserdruckes auf den Körper?
106. Auf welches Körpersystem hat der Wasserdruck am meisten Einfluss?
107. Mit welchen 3 Massnahmen berücksichtigen wir im Unterricht die hohe Temperaturleitfähigkeit des Wassers?
108. Warum ist die Beobachtung der Teilnehmenden im Wasser schwieriger als an Land?
109. Mit welchen 2 Massnahmen berücksichtigen wir im Unterricht die besonderen akustischen Herausforderungen?

Handlungsfelder vermitteln & fördern (Fachausbildung) (-> Abbildung einer Übung) Musikstück/Übung mit mehreren Teil-Übungen aus einem Kurs-Programm analysieren

110. Welche 2 Gelenke werden vor allem trainiert?
111. Welche Wirkung/Ziel steht im Zentrum?

112. Welche 2 Muskeln werden bei der Teil-Übung xy vor allem dynamisch gekräftigt?
113. Bei welchen 3 Teil-Übungen wird der Muskel xy vor allem dynamisch gekräftigt?
114. Bei welcher Teil-Übung wird die Rumpfstabilisation am meisten gefordert?
115. Welches ist die Grundbewegung dieses Musikstücks?
116. Welche Gelenke werden vor allem muskelwirksam bewegt?
117. Welches sind die 3 Muskelwirkungen der Teil-Übung xy?
118. Welche Auswahl an Teil-Übungen ist sinnvoll in der 1. Lektion?
119. Welches ist der rote Faden/das Thema dieser Übung?
120. Welche trainingswirksame Bewegung kommt von Teil-Übung xy zu Teil-Übung yz neu dazu?
121. Was ist der Nutzen des ABC des Aqua-Fitness-Unterrichts?
122. Was bedeutet das "Z" im ABC des Aqua-Fitness-Unterrichts?
123. Mit welcher Bewegung kannst du das «A» bei einem Langlauf-Hüpfen mit Adb im SG sinnvollerweise umsetzen?
124. Was bedeutet das "B" im ABC des Aqua-Fitness-Unterrichts?
125. Was bedeutet das "C" im ABC des Aqua-Fitness-Unterrichts?
126. Warum müssen wir dynamisch differenzieren?
127. Für was steht das "E" im ABC des Aqua-Fitness-Unterrichts?
128. Warum sollen wir über mehrere Wochen planen?
129. Warum steht das "Z" am Anfang des Aqua-ABC?
130. Welche 3 Merkmale helfen dir zu prüfen, ob jemand nach den Kriterien des Aqua-ABC unterrichtet?
131. Zu welchem/zu welchen der esa-Handlungsfeldern gehört das "Z" des Aqua-ABC?
132. Warum müssen Ziele überprüfbar sein?
133. Wo sind die Ziele einer Übung im Praxisprogramm ersichtlich?
134. Auf welchen Ebenen kannst du Ziele setzen?
135. Welche Gefahr besteht bei zu vielen Zielen?
136. Wie kannst du Ziele transparent machen?
137. Welche (sinnvollen) Ziele können für eine Aqua-Fitness-Übung formuliert werden?
138. Warum reicht die Frage «Spürt ihr etwas?» nicht aus?
139. Wie beginnst du eine Aqua-Fitness-Lektion?
140. Wann beginnst du mit dem «B»?
141. Bei welchen Schritten/Buchstaben des ABC der Aqua-Fitness kommt das «B» zum Einsatz?
142. Welche 3 Möglichkeiten haben wir, um die Instruktionstipps beim Beraten den unterschiedlichen Lerntypen anzupassen?
143. Welche 3 Gründe kann es geben, wenn Teilnehmende die Instruktionstipps nicht umsetzen?
144. Welche 2 Beratungstipps gibst du den Teilnehmenden bei der Teilübung xy?
145. Wie können wir überprüfen, ob die Teilnehmenden die Wirkung der geturnten Übung erreicht haben?
146. Wie kannst du für dich schonend ein Hüpfen anleiten?

Body-Check (Fachausbildung) (Abb. mit Raster und zwei Übungen aus dem Praxisprogramm)

147. Wozu dient der Body-Check?
148. Was bedeuten die weissen Felder im Body-Check-Raster?
149. Was bedeuten die roten Felder im Body-Check-Raster?
150. Was schreibst du im ersten weissen Feld links-oben (Beu/Str oder Atv/Rtv der WS) des Body-Checks im Bezug auf die beiden obenstehenden Übungen?
151. Was schreibst du im obersten weissen Feld in der Kolonne ganz rechts (TAdb im SG) des Body-Checks im Bezug auf die beiden obenstehenden Übungen?
152. Was ist ein Know-How-Häppchen?

Übungsdifferenzierung mit A-E-I-O-U

153. Welches sind die fünf Möglichkeiten zum Differenzieren?
154. Bei welchen Entwicklungsfaktoren (Athletik + Technik) macht das Differenzieren Sinn?
155. Was zeichnet einen trainingswirksamen Reiz aus?
156. Du machst die folgende Ab- und Adduktions-Übung mit einem Widerstandsgerät: Die fast gestreckten Arme in der Frontalebene seitwärts abspreizen und schliessen; welche 3 Massnahmen machen die Übung strenger?
157. Mit welchen 2 Differenzierungsmöglichkeiten kannst du xxx (z.B. das Langlaufhüpfen) strenger machen?
158. Mit welchen 2 Differenzierungsmöglichkeiten kannst du die Rotation der Wirbelsäule um die Längsachse strenger machen?
159. Worin unterscheidet sich die Differenzierung einer Kraftübung zu einer sensomotorischen Übung?
160. Das Lauftraining zu Musik ist deiner Gruppe zuwenig streng. Kreuze die 3 sinnvollsten Mittel der Übungsdifferenzierung an, um es strenger zu machen.
161. A-E-I-O-U: Warum ist das Bewegen im Raum in der Regel strenger als an Ort?
162. A-E-I-O-U: Wie kann der Hebel eingesetzt werden, um eine Bewegung strenger zu machen?
163. A-E-I-O-U: Wie wird der Bewegungsumfang eingesetzt, um eine Bewegung strenger zu machen?
164. A-E-I-O-U: Wie wird die Intensität/Dynamik eingesetzt, um eine Bewegung strenger zu machen?
165. A-E-I-O-U: Wie wird das Tempo eingesetzt, um eine Bewegung strenger zu machen?
166. A-E-I-O-U: Wo kann die Anströmfläche eingesetzt werden, um eine Bewegung strenger zu machen?
167. Bei welchem Übungsziel sind langsame, aber akzentuierte Bewegungen (mit Anfangsimpuls) schwieriger/strenger als schnelle?
168. Herzkreislauf-, Hirn-, Kraft-Training: Wo wendest du das A-E-I-O-U **NICHT** an?
169. Welcher Punkt des A-E-I-O-U ist der wichtigste beim Beweglichkeitstraining?
170. Welche 3 Gründe sprechen für einen fortlaufender Aufbau eines Aqua-Fitness-Trainings über mehrere Wochen?
171. Was macht Sinn bei einem Übungsaufbau über mehrere Wochen?

Training in der Aqua-Fitness (Fachausbildung)

172. Was bedeutet isometrisch kräftigen?
173. Welche beiden Möglichkeiten haben wir, wenn wir dynamisch kräftigen wollen?
174. Warum ist ein Training der Schnellkraft wichtig?
175. Wie nennt man das, wenn wir bei einer Armkräftigungsübung den Rumpf stabil halten?
176. Aus welchen 3 Gründen ist es schwierig, im Wasser eine gute, stabile Haltung zu wahren und wie kann man das vereinfachen?
177. Wie hängen Intensität und Umfang zusammen?
178. Was trainieren wir mit dem Ausdauertraining?
179. Was passiert im Körper bei einem Herzkreislauftraining?
180. Wie überprüfst du die Belastung bei einem Ausdauertraining?
181. Welche Möglichkeiten eignen sich, um ein Ausdauertraining von 25 Minuten abwechslungsreich zu gestalten?
182. Du machst folgendes Intervall-Laufen als Herzkreislauftraining: 1'40 Laufen mit Musik (Tempo 130) 20 Sekunden Pause, 8 mal wiederholen. Kreuze die 3 Formen an, mit denen du die Beanspruchung steigern kannst.
183. Welches dieser Aussagen ist ein Know-How-Häppchen, um Teilnehmende im Herzkreislauftraining zu motivieren, sich noch länger zu fordern?
184. Wie kann man Ausdauer mit anderen Entwicklungsfaktoren kombinieren?
185. Was bedeutet «strukturiertes Belastungswechsel»?
186. Welches sind die wichtigsten 3 Gründe für ein regelmässiges Krafttraining?
187. Wie verändert sich die Kraft mit dem Alter?
188. Warum ist Krafttraining im Alter wichtig?
189. Woran erkennst du einen trainingswirksamen Reiz beim Krafttraining?
190. Was zeichnet ein Serientraining aus?
191. Mit welchen 3 Massnahmen kann der Widerstand beim Krafttraining erhöht werden?
192. Was bedeutet ein Serientraining mit einem Wechsel von Agonisten und Antagonisten?
193. Was können die Folgen von muskulären Dysbalancen sein?
194. Was bedeutet «Range of Motion» (ROM)?
195. Was bewirkt ein Beweglichkeitstraining?
196. Welches sind die 2 Trainingsmethoden für die Beweglichkeit?
197. Welches sind die wichtigsten 2 Vorteile des dynamischen Dehnens im Vergleich zum Stretching?
198. Warum ist es wichtig, dass wir Gelenke in ihrem kompletten Bewegungsumfang bewegen?
199. Worauf achtest du beim statischen Dehnen (Stretching) im Wasser besonders?
200. Was bedeutet Sensomotorik?
201. Welche 2 Aussagen treffen auf die Trainierbarkeit der Sensomotorik/koordinativen Fähigkeiten zu?
202. Was ist das Ziel von sensomotorischem Training?
203. Von welchen koordinativen Fähigkeiten profitieren wir im Alltag?
204. Was ist „Differenzierungsfähigkeit“ bei sensomotorischem Training?
205. Wie erkennst du eine Über-/Unterforderung bei sensomotorischen Übungen?
206. Warum ist Sensomotorik anspruchsvoll zu unterrichten?

Musik und Geräte (Fachausbildung)

207. Was bedeutet BPM?
208. Wie kann Musik der Übung Struktur geben?
209. Welches sind die 3 Hauptgründe, die gleiche Musik mehrmals einzusetzen?
210. Was bedeutet «T» im Tempobeschrieb 4T?
211. Was bedeutet, ein Tempo zu halbieren/verdoppeln?
212. Wie kannst du die Aufmerksamkeit mit Hilfe der Musik beim Unterrichten steuern?
213. Wie muss das Musiktempo angepasst werden, wenn du Widerstandsgeräte einsetzt?
214. Welche Kriterien sind wichtig bei der Musikauswahl?
215. Was bedeutet folgende Tempobeschreibung in einer Aqua-Fitness-Übung mit einem Musiktempo von 106 BPM? (Gehen vw, Arme xx, 4T)
216. Bei welchen dieser Bewegungsabfolgen (z.B. parallel, ablösend, versetzt...) bewegen die Arme gleich schnell (auf 4 T)
217. Was musst du aus rechtlicher Sicht beachten beim Einsatz von Musik in der Aqua-Fitness?
218. Welches Vorgehen eignet sich am besten, um eine neue, anspruchsvolle koordinative Übung mit Musik einzuführen?
219. Welches Vorgehen eignet sich am besten, um eine einfache Lauf-Übung mit Musik einzuführen?
220. Warum kann Musik die Bewegungsqualität beeinträchtigen?
221. Wer ist verantwortlich für die Zahlung der SUISA-Gebühren?
222. Welches sind die wichtigsten 2 Gründe Geräte/Material einzusetzen?
223. Was spricht gegen den Einsatz von Geräten/Material?
224. Welche beiden grundlegenden Eigenschaften beurteilen wir bei Aqua-Fitness-Geräten?
225. Welches der folgenden Geräte hat am meisten Auftrieb?
226. Welche Beratungstipps sind besonders wichtig bei Auftriebsgeräten?
227. Welches der folgenden Geräte hat am meisten Widerstand?

Programm-Planung eines Kursprogramms analysieren (Abbildung)

228. Wie viele verschiedene Musik-Stücke/Übungen werden in der Lektion xy gespielt?
229. Wie oft wird das Musik-Stück Nr. xy im ganzen Kurs von 10 Wochen gespielt?
230. Welches ist das langsamste Musikstück?
231. Welche Musikstücke sind neu in der Lektion xy?
232. Wie unterscheiden sich Lektion xy & yz?
233. Mit welchem Musikstück beginnt die Lektion xy?
234. Welches ist das längste Musikstück?

Sicherheit (Kap. 5 & SLRG-Kurse & BLS-AED-Ausbildung)

235. Welche Nummer wählst du, um in einem Notfall die Sanität zu alarmieren?
236. Welches ist das häufigste Risiko in der Aqua-Fitness?
237. Wie können wir das Sturzrisiko im Bad am besten vermindern?
238. Welches sind die 2 gefährlichsten Risiken in der Aqua-Fitness?
239. Welcher Faktor erhöht in der Aqua-Fitness die Wahrscheinlichkeit eines plötzlichen Herzstillstandes am stärksten?

- 240. Welcher Patient ist ein Notfall und braucht sofort ärztliche Hilfe?
- 241. Welche Medikamente dürfen wir verabreichen?
- 242. Warum ist die Gesundheits-Befragung (Risk-Screening) sehr wichtig für die Sicherheit der Teilnehmenden deiner Kurse?
- 243. Wo bewahrst du die ausgefüllten Gesundheitsfragebögen auf?
- 244. Warum werden im Wasser Anstrengungen subjektiv als leichter wahrgenommen als an Land?
- 245. Wie lange ist ein Brevet Pool (Basis-Pool, Plus-Pool oder Pool-Safety) gültig, wenn du als Leiterperson aktiv bist?

Rheumatologie

- 246. Was gehört nicht zu den rheumatologischen Erkrankungen?
- 247. Welche 2 Aussagen treffen bei Rheuma allgemein zu?
- 248. Bewegung ist bei allen rheumatischen Erkrankungen wichtig, eine Aussage stimmt nicht:
- 249. Welches sind die 3 häufigsten Folgen von Arthrose?
- 250. Welche Aussage stimmt nicht zum Verlauf einer Arthrose?
- 251. Welche Aussagen treffen bei den verschiedenen Arthrose-Formen zu?
- 252. Welche Aussage stimmt zum Verlauf einer Arthrose?
- 253. Welche Risikofaktoren können das Entstehen einer Osteoporose begünstigen?
- 254. Welche Sportart hat einen positiven Effekt auf das Knochenwachstum?
- 255. Welche Aussage zu Osteoporose stimmt nicht?
- 256. Welche 3 Aussagen treffen bei Rückenschmerzen zu?
- 257. Welche Aussagen stimmen bei einem Bandscheibenvorfall?
- 258. Welche Krankheitsbilder gehören zum lokalen Weichteilrheuma?
- 259. Welche 2 Aussagen treffen bei Fibromyalgie zu?
- 260. Welche Aussage stimmt bei den entzündlich rheumatischen Erkrankungen?