

## Aqua-Fitness-Instruktoren-Ausbildung (AFIA) Prüfungsanleitung FLACHwasser



### Die Prüfung zur Aqua-Fitness-Instruktoren | zum Aqua-Fitness-Instruktoren

Mit der Prüfung zum/zur Aqua-Fitness-Instruktoren 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 ca. 10 Minuten mit 3 Musikstücken (min. 9 Minuten, max. 11 Minuten) vorturnen. Die Gruppe anleiten mit dem ABC der Aqua-Fitness

#### 3 Theorieprüfung

Schriftliche Prüfung (Multiple Choice) zu den Themen der Kern- und Fachausbildung (Anatomie, Physiologie, Trainingslehre, Wassereigenschaften, esa-Konzepte, Umsetzung der esa-Konzepte ins Wasser mit dem 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 drei 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» mit der Gruppe geturnt 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 schriftliche Lektionsvorbereitung, inkl. der didaktischen Analyse, dem Aufbau einer Übung über 7 Lektionen und dem ausgefüllten Body-Check müssen an der Prüfung abgegeben werden. Die Lektion kann
  - auf dem PC geschrieben werden (Vorlage unter [www.swimsports.ch](http://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 / <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> wasserspezifisch / <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> zielpublikumsgerecht / <input type="checkbox"/> nein	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 <b>Lektionsvorbereitung</b>
Didaktische Analyse vollständig	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Raster als Download auf <a href="http://www.swimsports.ch">www.swimsports.ch</a>
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 <a href="http://www.swimsports.ch">www.swimsports.ch</a>
Die 3 Musikstücke, welche mit der Gruppe geturnt werden, 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

- Du unterrichtest die 3 ausgewählten Musikstücke aus Deiner Lektion (Video oder mit Kleingruppe als Präsenzprüfung)
- **3 verschiedene Basisbewegungen** (Laufen, Gehen, Hüpfen, Kräftigen/Dehnen)
- Dauer 9-11 Minuten
- Wassertiefe FLACHwasser 110-120 cm

### Bewertungsraster für Trainingstag und Praxisprüfung, Bereich Unterrichten

Formale Kriterien	😊	😐	😞
3 verschiedene Musikstücke (MP3-Player, Bluetooth o.ä., kein Spulen/Suchen nötig)			
3 verschiedene Grundbewegungen (Kräftigen, Laufen, Gehen, Hüpfen)			
9-11 Minuten Dauer			
Unterrichten mit dem ABC des Aqua-Fitness-Unterrichts	😊	😐	😞
<b>Z:</b> Zielsetzung der Übung ist klar			
<b>A:</b> Aktiv von Anfang an / Zeitdauer der Übung von Anfang bis Schluss genutzt			
<b>B:</b> Genaue Bewegungs <b>instruktionen</b>			
<b>B:</b> Sinnvolle Haltungs- & Beratungstipps			
<b>B:</b> Wassertypische Bewegungs <b>demonstration</b> (Widerstand, Dynamik, Tempo)			
<b>C:</b> Eigene Bewegungsausführung und Haltung, Körperspannung			
<b>C:</b> Information der TN zum Ziel der Übung (Muskelwirkung, Anstrengung)			
<b>C:</b> Check, ob die Teilnehmenden das Ziel erreichen			
<b>D:</b> 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			
😊😊 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

1 Antwort ankreuzen aus 3 Antwortmöglichkeiten	Maximal 1 Punkt
2 Antworten ankreuzen aus 4 Antwortmöglichkeiten	Maximal 2 Punkte
3 Antworten ankreuzen aus 6 Antwortmöglichkeiten	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"> <li>a. Retroversion im Schultergelenk</li> <li>b. Anteversion im Schultergelenk</li> <li>c. Transversale Abduktion im Schultergelenk</li> <li>d. Transversale Adduktion im Schultergelenk</li> <li>e. Auswärtsrotation im Schultergelenk</li> <li>f. Einwärtsrotation im Schultergelenk</li> </ul>
---	---

- 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 sportmotorisches Konzept (Kernausbildung)

1. Auf welchen 3 Konzepten basiert der Erwachsenensport esa des BASPO?
2. Welche Leistungsfaktoren bilden die konditionelle Substanz?
3. Zu welchem esa-Konzept gehören die Ausdrücke: beobachten, beurteilen, beraten?

#### Orientierungssystem (Kernausbildung)

4. Wie verläuft die Sagittalebene?
5. Wie verläuft die Frontalebene?
6. Wie verläuft die Transversalebene?
7. In welcher Ebene bewegen sich Arme und Beine beim Langlaufhüpfen?
8. In welcher Ebene finden Anteversion und Retroversion des Armes im Schultergelenk statt?
9. In welcher Ebene erfolgen die Aduktionsbewegungen im Hüft- und Schultergelenk?
10. In welcher Ebene findet das Seitneigen der Wirbelsäule statt?
11. In welcher Ebene findet die Rotation der Wirbelsäule statt?
12. In welcher Ebene bewegt sich der Kopf beim Ja-Sagen?
13. In welcher Ebene bewegt sich der Kopf beim Kopfschütteln (Nein sagen)?
14. In welcher Ebene bewegen sich die Beine wenn sie aus der Grundposition in die Seitgrätsche gehen?

#### Grundfunktionen der Gelenke

15. Welche Gelenke können aus der anatomischen Grundposition in der SE beugen und strecken (beu/str)?
16. Wie nennt man das Abspreizen des Armes im Schultergelenk?
17. Was ist eine Adduktion im Hüftgelenk?
18. Was ist eine Transversal-Abduktion im Schultergelenk?
19. Was bedeutet beugen des Hüftgelenks?
20. Was bedeutet strecken des Hüftgelenks?

#### Bewegungskombinationen

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

#### Grundbewegungen und -positionen im FLACHwasser

24. Zu welcher Grundbewegung gehört diese Beschreibung? "Wir setzen zuerst die Ferse auf und rollen dann über den ganzen Vorfuss ab."
25. Wie setzen wir beim Laufen / Joggen den Fuss ab?
26. Welches ist keine Grundposition im Flachwasser?



### **Muskeln und Gelenke (Kernausbildung)**

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

56. Welches Gelenk musst Du bewegen, wenn Du den vorderen Schienbeinmuskel / M. tibialis anterior kräftigen willst?
57. Welches Gelenk musst Du vor allem bewegen, wenn Du den Zwillingswadenmuskel / M. gastrocnemius kräftigen willst?
58. Welches ist der Antagonist des Quadriceps / M. quadriceps femoris beim Strecken des Beins im Kniegelenk?
59. Welches ist der Antagonist des Zwillingswadenmuskels / M. gastrocnemius beim Strecken des Fusses?
60. Kreuze die 2 Hauptfunktionen des Hüft-Lenden-Muskel / M. iliopsoas an.
61. Welches ist die Hauptfunktion der Hamstrings / M. ischiocrurales?
62. Welches ist die Hauptfunktion des Zwillingswadenmuskel / M. gastrocnemius?
63. Welches ist die Hauptfunktion des vorderen Schienbeinmuskel / M. tibialis anterior?

### **Muskelwirkung einer Übung erkennen (Kernausbildung)**

64. Welches sind die 3 Merkmale der korrekten Haltung?
65. Welcher Muskel bringt bei räumlich fixiertem Ellbogen den rechten Daumen zur rechten Schulter?
66. Wie kannst Du im stehtiefen Wasser die Rumpfmuskulatur in ihrer Haltefunktion für den Alltag stärken?
67. Welche 2 Muskeln werden beim Grätschhüpfen in der Frontalebene hauptsächlich beansprucht?
68. Wie muss die Übung Grätschhüpfen im Wasser gemacht werden, damit die Wirkung möglichst gross ist?
69. Welche 3 Muskeln neigen den Rumpf zur Seite?
70. Welcher Muskel streckt den Rücken nach hinten?
71. Welche 2 Muskeln bewegen das Bein im Kniegelenk?
72. Welcher Muskel hebt den gestreckten Arm in der Frontalebene seitwärts hoch (Abduktion)?
73. An welchen 3 Merkmalen erkennst Du eine schlechte Haltung?
74. Was hat ein verkürzter Hüft-Lenden-Muskel / M. iliopsoas für Auswirkungen auf die aufrechte Körperhaltung?
75. Welche Muskeln werden bei der folgenden Übung vor allem gekräftigt (*Übung aus einem der beiden Kurs-Programme mit Abbildung und Text*)?
76. Welche 2 Punkte verbessern die Wirkung der abgebildeten statischen Dehnübung auf den Muskel xy?

### **Bewegungsumfänge der Gelenke (Kernausbildung)**

77. Wie stark kann das Ellbogengelenk aus der anatomischen Grundposition beugen?
78. Wie stark kann das Kniegelenk aus der anatomischen Grundposition beugen?
79. Welches ist der gesamte Bewegungsumfang der Transversal-Ab- und Adduktion im Schultergelenk?
80. Wie gross ist die Anteversion und Retroversion im Schultergelenk zusammen?
81. Wie gross ist die Abduktion im Schultergelenk aus der anatomischen Grundposition?

82. Wie stark kann das Schultergelenk aus der anatomischen Grundposition einwärts- und auswärts rotieren?
83. Wie gross ist die Abduktion im Hüftgelenk aus der anatomischen Grundposition?
84. Wie stark kann das Hüftgelenk aus der anatomischen Grundposition beugen?
85. Wie gross ist die Adduktion im Hüftgelenk aus der anatomischen Grundposition?
86. Wie weit kann das Hüftgelenk aus der Waagrechten nach abwärts-rückwärts strecken?
87. Um wie viel Grad kann die Wirbelsäule aus der anatomischen Grundposition nach links und rechts neigen?
88. Um wie viel Grad kann die Wirbelsäule aus der anatomischen Grundposition nach links und rechts rotieren?
89. Wie stark kann die Wirbelsäule aus der anatomischen Grundposition beugen?
90. Wie stark kann die Wirbelsäule aus der anatomischen Grundposition strecken?

### **Funktionelle Bewegungslehre**

91. Was bedeutet isometrisch kräftigen?
92. Welche beiden Möglichkeiten haben wir, wenn wir dynamisch kräftigen wollen?
93. Wie nennt man das, wenn wir bei einer Armkräftigungsübung Hand- und Fingergelenke stabil halten?
94. Wie nennt man das, wenn wir bei einer Armkräftigungsübung den Rumpf stabil halten?
95. Aus welchen 3 Gründen ist es schwierig, im Wasser eine gute, stabile Haltung zu wahren?

### **Musikstück mit mehreren Teil-Übungen aus einem Kurs-Programm analysieren**

96. Welche 2 Gelenke werden vor allem trainiert?
97. Welche Wirkung steht im Zentrum?
98. Welche 2 Muskeln werden bei der Teil-Übung xy vor allem dynamisch gekräftigt?
99. Bei welchen 3 Teil-Übungen wird der Muskel xy vor allem dynamisch gekräftigt?
100. Bei welcher Teil-Übung wird die Rumpfstabilisation am meisten gefordert?
101. Welches ist die Grundbewegung dieses Musikstücks?
102. Welche Gelenke werden vor allem trainiert?
103. Welches sind die 3 Muskelwirkungen der Teil-Übung xy?
104. Welche Auswahl an Teil-Übungen ist sinnvoll in der 1. Lektion?
105. Welches ist der rote Faden dieses Musikstücks?
106. Welche Bewegung kommt von Teil-Übung xy zu Teil-Übung yz neu dazu?

### **Training im Erwachsenensport (Kernausbildung)**

107. Welche 2 Aussagen zur motorischen Entwicklung Erwachsener treffen zu?
108. Welche 2 Aussagen zum Vergleich von Trainierten mit Inaktiven treffen zu?
109. Welches sind die beiden Hauptgründe für die Abnahme der Leistungsfähigkeit im Alter?
110. Wie entwickelt sich die Trainierbarkeit mit dem Lebensalter?
111. Aus welchen 2 Gründen nimmt die Leistungsfähigkeit mit steigendem Lebensalter ab?
112. Wie lauten die fünf Trainingsprinzipien?

113. Welche 3 Aussagen treffen auf das Trainingsprinzip der Kontinuität zu?
114. Welche Aussage trifft auf das Trainingsprinzip der Zielorientierung zu?
115. Wie können wir die Beanspruchung jedes einzelnen Teilnehmenden individuell anpassen?

### **Das Element Wasser (Fachausbildung)**

116. Welches sind die 4 bewegungsrelevanten Besonderheiten des Wassers?
117. Welche beiden Aussagen zum Thema Auftrieb sind zutreffend?
118. Welches sind die 4 Konsequenzen des Auftriebs?
119. Welche 2 Eigenschaften treffen auf die neutrale Grundposition zu?
120. Welches sind die 2 besonderen Merkmale des Wasserwiderstands?
121. Mit welchen 3 Massnahmen können wir den Wasserwiderstand optimal nutzen?
122. Wie verändert sich der Widerstand, wenn wir die Bewegungsgeschwindigkeit verdoppeln?
123. Wo platzierst Du eine ängstliche Nichtschwimmerin bei einem Strömungslauf im Kreis, damit sie trotzdem mitmachen kann?
124. Mit welchen 2 Massnahmen kannst Du die Trägheit des Wassers optimal nutzen?
125. Welche 2 Nutzen entstehen uns in der Aqua-Fitness durch die Aktion-Reaktion?
126. In welche Richtung geht die Reaktionsbewegung auf eine Bewegung (Aktion) im Wasser?
127. Welche 3 Aussagen treffen auf den Wasserdruck zu?
128. Welchen Einfluss hat der Wasserdruck auf die Atmung?
129. Welchen Einfluss hat der Wasserdruck auf die Herzfrequenz?
130. Warum kühlt der Körper im kalten Wasser schneller aus als bei der gleichen Lufttemperatur?
131. Welches sind die 3 besonderen Merkmale des Auftriebs?
132. Welche 2 grundlegenden Merkmale unterscheiden den Widerstand vom Auftrieb?
133. Mit welchen 2 Massnahmen können wir den Auftrieb optimal nutzen?
134. In welchen Ebenen müssen wir Auftriebsgeräte bewegen, damit der Auftrieb die Bewegung möglichst streng macht?
135. Welches sind die 3 wichtigsten Einflüsse des Wasserdruckes auf den Körper?
136. Auf welches Körpersystem hat der Wasserdruck am meisten Einfluss?
137. Mit welchen 3 Massnahmen berücksichtigen wir im Unterricht die hohe Temperaturleitfähigkeit des Wassers?
138. Warum ist die Beobachtung der Teilnehmenden im Wasser schwieriger als an Land?
139. Mit welchen 2 Massnahmen berücksichtigen wir im Unterricht die besonderen optischen Eigenschaften des Wassers?
140. Welches ist die wichtigste akustische Eigenschaft des Wassers?
141. Mit welchen 2 Massnahmen berücksichtigen wir im Unterricht die besonderen akustischen Eigenschaften des Wassers?

### **Aqua-Fitness unterrichten (Fachausbildung)**

142. Was ist der Nutzen des ABC des Aqua-Fitness-Unterrichts?
143. Für was steht das "Z" im ABC des Aqua-Fitness-Unterrichts?
144. Für was steht das "A" im ABC des Aqua-Fitness-Unterrichts?
145. Für was steht das "B" im ABC des Aqua-Fitness-Unterrichts?
146. Für was steht das "C" im ABC des Aqua-Fitness-Unterrichts?
147. Für was steht das "D" im ABC des Aqua-Fitness-Unterrichts?
148. Für was steht das "E" im ABC des Aqua-Fitness-Unterrichts?
149. Für was steht das "F" im ABC des Aqua-Fitness-Unterrichts?
150. Warum steht das "Z" am Anfang des Aqua-ABC?
151. Welche 3 Merkpunkte helfen Dir zu prüfen, ob jemand nach den Kriterien des Aqua-ABC unterrichtet?
152. Zu welchem der esa-Konzepte gehört das "Z" des Aqua-ABC?
153. Wo sind die Ziele einer Übung im Praxisprogramm ersichtlich?
154. Welches sind die Ziele der Teilübung xy?
155. Definiere die genauen Ziele der Teilübung yz?
156. Auf welchen Ebenen kannst Du Ziele setzen?
157. Welche Ziele können für eine Aqua-Fitness-Lektion formuliert werden?
158. Welche Ziele können für eine Aqua-Fitness-Übung formuliert werden?
159. Welche 3 Teile gehören in eine Aqua-Fitness-Lektion?
160. Wie beginnst Du eine Aqua-Fitness-Lektion?
161. Zu welchem der esa-Konzepte gehört das "B" des Aqua-ABC?
162. Welche 3 Möglichkeiten haben wir, um die Instruktionstipps beim Beraten den unterschiedlichen Lerntypen anzupassen?
163. Welche 3 Gründe kann es geben, wenn Teilnehmende die Instruktionstipps nicht umsetzen?
164. Welche 2 Beratungstipps gibst Du den Teilnehmenden bei der Teilübung xy?
165. Wie können wir überprüfen ob die Teilnehmenden die Wirkung der geturnten Übung erreicht haben?
166. Wie kann ich meine Instruktionen überprüfen?

### **Body-Check (Fachausbildung)**

167. Wozu dient der Body-Check?
168. Was bedeuten die weissen Felder im Body-Check-Raster?
169. Was bedeuten die roten Felder im Body-Check-Raster?
170. 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?
171. 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?

### **Übungsdifferenzierung mit A-E-I-O-U**

172. Welches sind die fünf Möglichkeiten zum Differenzieren?
173. Du machst die folgende Ab- und Adduktions-Übung mit Speedo-Arm-Trainern: Die fast gestreckten Arme in der Frontalebene seitwärts abspreizen und schliessen; welche 3 Massnahmen machen die Übung strenger?
174. Mit welchen 2 Differenzierungsmöglichkeiten kannst Du xxx (z.B. das Langlaufhüpfen) strenger machen?
175. Mit welchen 2 Differenzierungsmöglichkeiten kannst Du die Rotation der Wirbelsäule um die Längsachse strenger machen?
176. Mit welchen 2 Differenzierungsmöglichkeiten kannst Du das Twisthüpfen strenger machen?
177. Das Lauftraining zu Musik ist Deiner Gruppe zuwenig streng. Kreuze die 3 sinnvollsten Mittel der Übungsdifferenzierung an, um es strenger zu machen.
178. A-E-I-O-U: Warum ist das Bewegen im Raum in der Regel strenger als an Ort?
179. A-E-I-O-U: Wie kann der Hebel eingesetzt werden, um eine Bewegung strenger zu machen?
180. A-E-I-O-U: Wie kann der Bewegungsumfang eingesetzt werden, um eine Bewegung strenger zu machen?
181. A-E-I-O-U: Wie kann die Intensität/Dynamik eingesetzt werden, um eine Bewegung strenger zu machen?
182. A-E-I-O-U: Wie kann das Tempo eingesetzt werden, um eine Bewegung strenger zu machen?
183. A-E-I-O-U: Wie kann die Anströmfläche eingesetzt werden, um eine Bewegung strenger zu machen?
184. Herzkreislauf-, Hirn-, Kraft-Training: Wo wendest Du das A-E-I-O-U NICHT an?
185. Welcher Punkt des A-E-I-O-U ist der wichtigste beim Beweglichkeitstraining?
186. Welche 3 Gründe sprechen für einen fortlaufender Aufbau eines Aqua-Fitness-Trainings über mehrere Wochen?
187. Was macht Sinn bei einem Übungsaufbau über mehrere Wochen?

### **Training in der Aqua-Fitness (Fachausbildung)**

188. Was trainieren wir mit dem Herzkreislauftraining?
189. Was passiert im Körper bei einem Herzkreislauftraining?
190. Was sind die 3 Merkmale der kontinuierlichen Dauerperiode?
191. Welches sind die 3 Merkmale der Intervallmethode für das Herzkreislauftraining?
192. Welches ist das Merkmal der variablen Dauerperiode (Fahrtspiel) für das Herzkreislauftraining mit Laufen?
193. Welches ist das Merkmal der intermittierenden Methode (High-Intensity-Training) eines Herzkreislauftrainings mit Laufen?
194. 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.
195. Welches sind die wichtigsten 3 Gründe für ein regelmässiges Muskeltraining (Krafttraining)?
196. Wie verändert sich die Kraft mit dem Alter?
197. Welche Trainingsform des Muskeltrainings brauchen wir, um Muskelmasse aufzubauen?
198. Welche 2 Aussagen treffen auf das Muskeltraining im Gesundheitssport zu?

199. Mit welchen 3 Massnahmen kann der Widerstand und damit der Kraftaufwand beim Muskeltraining erhöht werden?
200. Welche 2 Trainingstipps sind wichtig beim Muskeltraining im Gesundheitssport?
201. Was bewirkt ein Beweglichkeitstraining?
202. Welches sind die 2 Trainingsmethoden für die Beweglichkeit?
203. Welches sind die wichtigsten 2 Vorteile des dynamischen Dehnens im Vergleich zum Stretching?
204. Warum ist es wichtig, dass wir die Gelenke in ihrem kompletten Bewegungsumfang bewegen?
205. Worauf achtest Du beim statischen Dehnen (Stretching) im Wasser besonders?
206. Was bedeutet Sensomotorik?
207. Welche 2 Aussagen treffen auf die Trainierbarkeit der Sensomotorik/koordinativen Fähigkeiten zu?
208. Welche 2 Nutzen haben unsere KundInnen durch das Training der Sensomotorik/koordinativen Fähigkeiten?

### **Musik und Geräte (Fachausbildung)**

209. Dein Musikprogramm besteht aus den folgenden Stücken: Laufen, Hüpfen, Dehnen, Gehen, Laufen. Welche Tempi wählst Du für die musikalische Bewegunsgsbegleitung?
210. Welches ist das wichtigste Auswahlkriterium für Musik?
211. Wie wird das Tempo eines Musikstücks bestimmt?
212. Welches sind die 3 Hauptgründe, die gleiche Musik mehrmals einzusetzen?
213. Für welche 2 Basisbewegungen eignet sich ein Musikstück mit 110 Schlägen pro Minute am besten?
214. Für welche Basisbewegung eignet sich ein Musikstück mit ... Schlägen pro Minute am besten?
215. Wie muss das Musiktempo angepasst werden, wenn Du Widerstandsgeräte einsetzt?
216. Welches Musiktempo ist am besten geeignet für die Basisbewegung Dehnen/Kräftigen?
217. Was bedeutet folgende Tempobeschreibung in einer Aqua-Fitness-Übung mit einem Musiktempo von 106 BPM? (*Gehen vw, Arme xx, 4T*)
218. Was musst Du aus rechtlicher Sicht beachten beim Einsatz von Musik in der Aqua-Fitness?
219. Welches Vorgehen eignet sich am besten, um eine neue, anspruchsvolle koordinative Übung mit Musik einzuführen?
220. Welches Vorgehen eignet sich am besten, um eine einfache Lauf-Übung mit Musik einzuführen?
221. Welches sind die wichtigsten 2 Gründe Geräte einzusetzen?
222. Welche beiden grundlegenden Eigenschaften beurteilen wir bei Aqua-Fitness-Geräten?
223. Welches der folgenden Geräte hat am meisten Auftrieb?
224. Welches der folgenden Geräte hat am wenigsten Widerstand?
225. Welches der folgenden Geräte hat am meisten Widerstand?

### **Programmplanung eines Kursprogramms analysieren (Abbildung)**

226. Wie viele verschiedene Musik-Stücke werden in der Lektion xy gespielt?
227. Welche Lektionen beginnen mit dem Ausdauer-Training?

228. Wie oft wird das Musik-Stück Nr. xy im ganzen Kurs von 10 Wochen gespielt?
229. Wie lange ist die reine Dauer des Musikprogramms in der Lektion xy?
230. Wie lange ist die reine Dauer des Laufteils in der Lektion 5?
231. Welches ist das langsamste Musikstück?
232. Welche Musikstücke sind neu in der Lektion xy?
233. Wie unterscheiden sich Lektion xy & yz?
234. Welches ist die längste Dauer des Herzkreislauftrainingsteils?
235. Mit welchem Musikstück beginnt die Lektion xy?
236. Wie viele verschiedene Musik-Stücke werden in der Lektion xy gespielt?
237. Welches ist das längste Musikstück?
238. Welche Lektionen beginnen mit dem Herzkreislauftraining?
239. Wie oft wird das Musik-Stück xy im ganzen Kurs von 10 Wochen gespielt?
240. Wie lange ist die reine Musik-Dauer des Herzkreislauftrainings in der Lektion xy?

### **Sicherheit**

241. Welche Nummer wählst Du, um in einem Notfall die Sanität zu alarmieren?
242. Welches ist das häufigste Risiko in der Aqua-Fitness?
243. Wie können wir das Sturzrisiko im Bad am besten vermindern?
244. Welches sind die 2 gefährlichsten Risiken in der Aqua-Fitness?
245. Welcher Faktor erhöht in der Aqua-Fitness die Wahrscheinlichkeit eines plötzlichen Herzstillstandes am stärksten?
246. Welcher Patient ist ein Notfall und braucht sofort ärztliche Hilfe?
247. Warum ist die Gesundheits-Befragung (Risk-Screening) sehr wichtig für die Sicherheit der Teilnehmenden Deiner Kurse?
248. Warum werden im Wasser Anstrengungen subjektiv als leichter wahrgenommen als an Land?

### **Rheumatologie**

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



262. Welche 2 Aussagen treffen bei Fibromyalgie zu?

263. Welche Aussage stimmt bei den entzündlich rheumatischen Erkrankungen?