



Lehrinhalt

Aqua Kids Trainer B-Lizenz

- 1. sportmedizinische Grundlagen des Kinder- und Jugendtrainings
 - • Entwicklungstheoretische Grundlagen
 - • Entwicklungsbedingte Besonderheiten des Bewegungsapparates, des Herz- Kreislauf-Systems und der Psyche
 -
- 2. Bewegungs- und Trainingslehre
 - • Entwicklungsgemäße Besonderheiten im Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining
 - • Altersgemäße Trainingsplanung und -steuerung
 - • Fördermöglichkeiten im Wasser (motorische, kinästhetische, Angstprävention, ...)
- 3. Pädagogik/Didaktik
 - • Umsetzung theoretischer Grundlagen in die Praxis
 - • Vermittlung spezieller Unterrichtsverfahren
- 4. Vorstellen verschiedener Praxiseinheiten
 - • Aquafitness für Kinder und Jugendliche
 - • Gleichgewichtsübungen
 - • Spielvariationen für Kinder und Jugendliche
 - • Erlebnisorientierte Haltungsschulung
 - • Altersgerechte Aquagymnastik
 - • Einsatz von Aqua Geräten
 - Prüfung/Hausaufgabe