

Ausbildung zum ÖWR-Schwimmlehrer

Voraussetzungen

- ≈ vollendetes 18. Lebensjahr
- ≈ Helfer- und Retterschein
- ≈ fundierte Schwimmkenntnisse in den Lagen Brust, Kraul und Rückenraul (→ Feedback beim Vorschwimmen)
- ≈ Bereitschaft zum verantwortungsvollen Umgang mit Kindern (Kursassistentz!)
- ≈ Pünktlichkeit und Verlässlichkeit
- ≈ abgeschlossener Erste-Hilfe-Kurs (mindestens 16 Stunden, nicht älter als drei Jahre) oder aufrechte Erste-Hilfe-Ausbildung laut „ÖWR-Ausbildungsrichtlinien für Erste Hilfe“
- ≈ verpflichtende Abgabe von 3 Stundenbildern zur Abschlussprüfung

Ausbildungsziele und -inhalte

- ≈ **Vertiefen und Verfeinern** der vorhandenen **Schwimmkenntnisse** Brust, Kraul, Rückenraul und evtl. je nach Zeit und Interesse auch Erlernen des Delfinschwimmens (inkl. Videoanalyse)
- ≈ Vermitteln allgemeiner und schwimmspezifischer **pädagogischer/didaktischer/methodischer Kenntnisse** für den Anfänger- und Fortgeschrittenenschwimmunterricht:
 - Einblick in die wichtigsten Aspekte der **allgemeinen und speziellen Trainings- sowie Bewegungslehre** (Stundenplanung, altersadäquate Unterrichtsgestaltung, Umgang mit Angst, Aufwärmen/Gesundheit, ...)
 - **Lernschritte** beim Schwimmenlernen
 - **Schwimmtechniken** Schritt für Schritt an Land **erklären/vorzeigen** und **mit methodischer Vielfalt** inkl. versch. Trainingsmittel im Wasser vermitteln bzw. **aus-/verbessern** können: Brust, Kraul, Rückenraul, Streckentauchen, Wenden
 - Einsatz von **Trainingsmitteln** im Anfängerunterricht und Trainingsbetrieb: gerätemäßige (Nudel, Schwimmbrett, Pool Buoy, (Kurz-)Flossen), verbale, auditive, visuelle, kinästhetische, organisatorische TrM
- ≈ **Assistenz bei Schwimmkursen** im Jörgerbad (Dauer 1 Semester, 50:50 AnfSchw. - KiSchwTraining)
- ≈ **Festigen** der Fähigkeiten und Kenntnisse im Bereich **Rettungsschwimmen** und **Erste Hilfe**
- ≈ Erlangen des **Schorchelscheins** (mind. Stufe I): Schwimmen, Tauchen und Retten mit der ABC-Ausrüstung
- ≈ sicheres Schwimmen und Rettungsschwimmen im **Freiwasser**: Schwimmen/Retten mit und ohne ABC-Ausrüstung, Rettungsgeräte, Bojen- und Leinenlegen, Tief- und Streckentauchen...
- ≈ Einführung in **Kursplanung/Kursorganisation inkl. rechtlicher Grundlagen** (Sicherheitsrahmen im Bad, Aufsichtspflicht, Haftung, Versicherung, Unfälle...)
- ≈ Kennenlernen der **Öst. Schwimmabzeichen - Prüfungsbestimmungen**
- ≈ **Überblick** über die **ÖWR** und den **LV Wien** - Motto, Tätigkeitsbereiche, Vereinsaufbau, wichtigste Ansprechpersonen/Funktionäre, Statuten...
- ≈ Mitarbeit bei **Einsätzen** (Strandüberwachung, Drachenbootrennen, Infostände, ...)

Kursverlauf

Datum	Inhalt/Zeit/Ort	Beschreibung/Kommentar
9.10.	Vorschwimmen 19:45-22:00 h USI-Bad Auf der Schmelz	<i>Informationen zur Ausbildung, Überprüfung der Schwimmtechnik in den Lagen Brust, Kraul, Rückenkraul, Rückenbrustbeine</i>
Alle SLA-Interessierten können am Vorschwimmen teilnehmen. Verbindliche Anmeldung inkl. Entrichtung der Kursgebühr beim Modul Schwimmtechnik (1.1)! ÖWR-Mitglieder erhalten nach zwei Jahren aktivem Einsatzdienst die Kurskosten rückerstattet.		
1.1) 11.11. 1.2) 18.11. 1.3) 25.11. 1.4) 2.12.	Modul Schwimmtechnik (ST 1.1-ST 1.4): 19:15-21:00 h Floridsdorfer Bad	<i>Verbessern der eigenen ST, Bewegungen beschreiben können</i> (ST 1.1): Brust; Rückenbrustbeine; Streckentauchen (ST 1.2): Kraul, Wasserballkraul; koordinative Übungen, Wrigging (ST 1.3): Rückenkraul; Startsprung (ST 1.4): WH und Festigen, va. RKr; Wendetechniken/Delfin/individuelles Üben
Okt. - Apr.	selbstständiges Üben der STn Nachweis EH-Kenntnisse	ÖWR-Trainingszeiten Donnerstag/Samstag: blaue Karten für FloDo-Bad besorgen! ÖWR-EH-Schulungen nutzen!
30.10.-29.1.	Schnorchelschein immer montags 19:45-21:30 h USI-Bad Auf der Schmelz	<i>Schwimmen und Tauchen mit ABC-Ausrüstung</i>
1) 20.1. 2.1) 22.1. 2.2) 27.1. 2.3) 17.2.	Modul Schwimmbadpraxis: Theorie (SBX 1) Praxis (SBX 2.1-2.3) 1) Theorievortrag im ABZ 18:00-21:00 h 2.1) Praxis im Jörgerbad 19:30-21:00 h 2.2) und 2.3) Praxis im Floridsd. Bad 19:15-21:00 h	<i>Vorbereitung zur Kursassistenz</i> (SBX 1): Vortrag - allg. pädagog./didakt./method. Themen:, allgem. pädagog.-didaktische Überlegungen, Kursplanung, Aufbau einer Unterrichtsstd. (Ziele definieren, Stundenplanung schreiben); Aufmerksamkeitsspanne; Angst; altersadäquates Unterrichten, Einstiegsschwimmart - Lernschritte Anfängerschwimmen, wichtige „Meilensteine“ (Seestern, Blubbern, Wassermann, Hechtschießen, ...) - mündl. Erklären der STn/Streckentauchen, Überblick Lernschritte - Trainingslehre: motorische Entwicklungsstufen; Intensitätsstufen im Tr.; Trainingsformen zur Steigerung von Ausdauer/Schnelligkeit - Sicherheitsrahmen im Jörgerbad, Haftung, Aufsichtspflicht, Versicherung, Unfälle/-vermeidung (Laufen, SchwB-Blackout), Eltern - Gesundheit beim Schwimmen: Duschen, richtige Desinfektion, Fönen (Haare, Ohren), richtiges Aufwärmen Gelenke (va. Schulter, Knie), Vermeidung von Abnutzung/Überbelastung (SBX 2.1-2.3): Praxis im Bad (SBX 2.1): - Jörgerbad-Rundgang: Wege, Duschen, Notausgang, Materialkammerl - Lernschritte/Spiele im Anfängerschwimmen - Springen, Tauchen: Lern-/Übungsformen - richtiges Aufwärmen

		<p>(SBX 2.2):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Methodische Übungsreihen: Kr/RKr inkl. Trainingsmittel, Fehlerquellen, -behebung - Wrigging - Kontrastübungen/koordinative Übungen - Organisationsformen im Becken <p>(SBX 2.3):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Methodische Übungsreihen: Br/Köpfler/Streckentauchen inkl. Trainingsmittel, Fehlerquellen, -behebung
12.2.-25.6.	<p>Kursassistenz</p> <p>immer montags 18:15-19:30 h Jörgerbad</p>	<p><i>Kursbegleitung, selbstständiges Unterrichten</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Anfängerschwimmen: Unt. gemeinsam mit SLn - Schwimmtraining: größtenteils selbstständiges Unterrichten in Kleingruppen (Begleitung durch SL) <p>Anfang April Wechsel zwischen AnfSchw. und SchwTraining</p>
Osterferien/Apr.	<p>Modul Rettungsschwimmen + Rettungsgeräte</p> <p>1 Abend</p>	<p><i>Auffrischen der RS-Kenntnisse, Geräteschulung (Inhalte des Retterscheins)</i></p>
Osterferien/Apr.	<p>Modul Schwimmtechnik 2 (ST 2)</p> <p>1 Abend</p>	<p>Letzter <i>Feinschliff der Schwimmtechnik</i> inkl. <i>Unterwasser-Videoanalyse</i> Brust, Kraul, Rückenraul, Rückenbrustbeine, Streckentauchen, Tieftauchen, Startsprung</p>
~ Apr. - Aug.	<p>Mitarbeit im Einsatzdienst</p> <p>mind. 5 Einsätze in mind. 3 verschiedenen Gebieten</p>	<p><i>Kennenlernen der verschiedenen Einsatzgebiete</i> Drachenbootrennen, Strandüberwachung, Donauinselfest, Infostand-Betreuung, Schwimmprüfungen Therme Wien...</p>
Anfang Juni	<p>Modul Freiwasser + Theorieblock</p> <p>1 Tag</p>	<p><i>Erfahrungen im Freiwasser sammeln</i> Schwimmen und Retten bei Wind, Wellen, Kälte mit und ohne ABC-Ausrüstung, Rettungsgeräte, Bojen- und Leinenlegen, Tief- und Streckentauchen...</p> <p><i>Theorie ÖWR-Schwimmlehrer</i> Rechtliche Grundlagen; Kursplanung (Vorbereitung, pädagogisch-didaktische Überlegungen, Listen-/ Kassaführung, Formulare, ...); Schwimmabzeichen, Prüfungsbestimmungen; ÖWR/LV Wien: Motto, Aufbau, Funktionäre, Statuten, Bereiche</p>
Anfang Sept.	<p>Prüfung</p> <p>2 Abende: Theorie/Vortrag + Praxis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie-Test (Multiple Choice) • Vortrag (10 min, zufälliges Thema) • Abgabe/Besprechung von 3 Stundenbildern • Praktische Prüfung (Stilschwimmen, Retten, Bergen, Erste Hilfe, Rettungsgeräte, ...)

Kurskosten:

Schnorchelschein exkl. ABC-Ausrüstung: € 75,-
+ Schwimmlehrausbildung: € 70,-
€ 145,-

Weiteres:

ÖWR-Mitgliedschaft für 2018, sofern noch nicht abgeschlossen: € 22,-
blaue Karte für Floridsdorfer Bad (1 Jahr gültig zu den ÖWR-Trainingszeiten): pro Jahr € 10,-
ABC-Ausrüstung (Taucherbrille, Schnorchel, Flossen), sofern noch nicht vorhanden: ca. € 60,-