

Rahmen-Richtlinien der DLRG

Anhang



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Inhaltsangabe

Rahmen-Richtlinien der DLRG.....	1
Inhaltsangabe	2
Versionsübersicht.....	4
Allgemeine Hinweise	5
1 Organisatorische Hinweise für die Vorbereitung von Lehrgängen	6
2 Lernerfolgskontrollen Schwimmen / Rettungsschwimmen	7
2.1 Definition der Arbeitsaufgabentypen.....	7
3 Lernerfolgskontrolle: Schriftliche Darlegung eines Ausbildungskonzepts	9
3.1 Themen Rettungsschwimmen.....	9
3.2 Themen Schwimmen	10
3.3 Allgemeine Themen	12
3.4 Sport in der Prävention Zielgruppe Erwachsene	12
3.5 Sport in der Prävention Zielgruppe Kinder Jugendliche	13
4 Lernerfolgskontrolle: Kurzvorträge	17
4.1 Thema: Die DLRG.....	17
4.2 Themen: Wasserrettung / Einsatz.....	18
4.3 Themen: Ausbildung im Schwimmen	18
4.4 Themen: Ausbildung im Rettungsschwimmen	19
4.5 Themen: Anatomie und Physiologie der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)	19
4.6 Themen: Tauchen	19
5 Lernerfolgskontrolle: Lehrproben	20
5.1 Im Lehrsaal	20
5.2 Im Schwimmbad.....	20
6 Schriftliche Prüfungen zu den Ausbildungsinhalten (Klausurfragen)	22
6.1 Sport in der Prävention	22
7 Anforderungen an die Schriftlichen Darlegung eines Ausbildungskonzepts	25
7.1 Umfang	25
7.2 Inhalt	26
7.3 Struktur	26
7.4 Quellen.....	28
7.5 Richtiges Zitieren	29
7.6 Beschriftungen von Abbildungen und Tabellen	31
Anlagen	33
Abkürzungsverzeichnis.....	33
Beispielhafte Vorstellung von Formatierungen	33

Erlernen des Rückenraulschwimmens.....	34
Inhaltsverzeichnis.....	35
Erklärung über eigenständige Arbeit.....	36
1 Einleitung.....	36
2 Hauptteil	36
2.1 Unterpunkt 1.....	36
2.2 Unterpunkt 2.....	36
3 Schlussteil	37
Anhang	37
Quellenverzeichnis.....	37
Abkürzungsverzeichnis.....	37

Versionsübersicht

Nr.	Veröffentlicht	Änderungen
1.0	02.12.2013	

Die jeweils aktuelle gültige Fassung wird über die Homepage des Ressort Ausbildung veröffentlicht: www.dlrg.de → Für Mitglieder → Ausbildung → Downloads

Allgemeine Hinweise

Alle Lernerfolgskontrollen müssen auf den jeweils aktuellen

- Erkenntnissen der Wissenschaft (u.a. Sport-, Rechtswissenschaft, Pädagogik)
- Veröffentlichungen der DLRG
- Lehrmeinung der DLRG
- Sinnvoll ergänzenden Quellen

basieren. Eine nicht abschließende Übersicht wird auf den Internetseiten der DLRG zum Download bereitgehalten.

Die unter Nr. 3 dargestellten Grundsätze für die Erarbeitung einer Schriftlichen Darlegung eines Ausbildungskonzepts sind – soweit einschlägig – auch für andere Lernerfolgskontrollen anwendbar (Z.B. für Zitate, Bildnachweise etc.)

1 Organisatorische Hinweise für die Vorbereitung von Lehrgängen

- Beauftragung und Befähigung (Multiplikatoren) einer Lehrgangsführung, die für die ordnungsgemäße Abwicklung des Lehrganges der DLRG Bundesebene bzw. Landesverband gegenüber verantwortlich ist
- Festlegung des Teilnehmerkreises sowie Anzahl der Lehrgangsteilnehmer
- Absprache mit der Verwaltung von Ausbildungsstätte und Schwimmbad bezüglich Lehrgangszeit und Räumlichkeiten (in Schwimmbädern ohne Publikumsbetrieb)
- Planung und Durchführung der Abrechnung mit Teilnehmern und Referenten sowie mit der Tagungs- und Übungsstätte
- Rechtzeitige Ausschreibung der Lehrgänge in Abstimmung mit Lehrgangs- und Bildungsplänen auf Landes- oder Bundesebene
- Absprache mit den Lehrgangsreferenten über Thematik und Unterrichtszeiten
- Planung einer sinnvollen Verknüpfung von Theorie und Praxis
- Planung von Lernkontrollen für die Teilnehmer
- Einladung der Teilnehmer unter Angabe des Programms, der notwendigen Unterlagen, einer Wegeskizze, der Voraussetzungen und der für den Lehrgang vereinbarten Rahmenbedingungen
- Bekanntgabe der Prüfungsthemen für Lehrproben und Kurzvorträgen so rechtzeitig, dass sich der Prüfling gründlich vorbereiten kann.
- Abgrenzung des Ausbildungsbetriebes vom öffentlichen Badebetrieb
- Bereitstellung von Lehrmaterialien wie:
 - Literatur zur Benutzung durch die Teilnehmer bzw. für eine Informationsschau, insbesondere DLRG-Schriften,
 - Medien, Computer, Beamer o.ä.,
 - audio-visuelle Mittel (Filme, Folien, Dias. u. a.),
 - entsprechende Projektoren für verwendete Medien sowie Verbindungskabel und Ersatzbirnen bereithalten,
 - Tafel und Kreide, Flipchart mit Stiften, Whiteboardmarker o. ä.,
 - Geräte (Schwimm-, Rettungs-, Tauch-, Wiederbelebungs-, Spiel- und Sportgeräte).
- Auswertung und Feedback des Lehrganges nach Abschluss durch Teilnehmer und Referenten, Leitungsteam
- Abschlussbericht und Prüfungsprotokoll, Archivierung der Prüfungsunterlagen

2 Lernerfolgskontrollen Schwimmen / Rettungsschwimmen

Hinweise zum Themenkatalog

Diese Sammlung enthält Themenvorschläge ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Weitere Themen können durch die jeweilige Prüfungskommission zugelassen werden. Vorschläge und Erfahrungen (bspw. Verständnisschwierigkeiten eines Themas) sollten per Mail an lizenzen@dlrg.de eingereicht werden.

Die Zielgruppenorientierung ist eine der zentralen Voraussetzungen für den Lernerfolg – und daher auch mit das wichtigste Beurteilungskriterium (vgl. RRL Teil A). Soweit in der Aufgabenstellung für die Lernerfolgskontrollen keine Zielgruppe festgelegt wird, ist diese für den Prüfling frei wählbar. Ist dies der Fall, ist sie allerdings zu Beginn der Lernerfolgskontrolle deutlich zu benennen.

Der Themenkatalog ist in drei große Bereiche gegliedert:

- Lernerfolgskontrollen: Fragebogen
- Lernerfolgskontrollen: Schriftliche Darlegung eines Ausbildungskonzepts
- Lernerfolgskontrollen. Lehrproben im Saal / Bad

Im Bereich der schriftlichen Darlegung gibt es mit den Bereichen Rettungsschwimmen und Anfängerschwimmen eine weitere Untergliederung der Themen. Was allen Themen gemeinsam ist, ist das Ziel einen Kurs oder eine Ausbildungseinheit sowohl zeitlich, als auch inhaltlich methodisch-didaktisch zu planen.

Fallstudien gleichen eher den aus dem Deutschunterricht bekannten „Erörterungen“. Anhand einer fiktiven Annahme (Z.B. Bau eines neuen Hallenbades oder nachlassende Motivation von Jugendlichen in der eigenen Ortsgruppe) soll eine schriftliche Diskussion zu einem Thema geführt werden.

Die Themen für den öffentlichen Dienst werden in dieser Auflage des Dokuments nicht weiter diskutiert.

2.1 Definition der Arbeitsaufgabentypen

Im Folgenden sollen die einzelnen Ausarbeitungsformen, wie sie hier angegeben sind, vorgestellt und kurz erläutert werden.

2.1.1 Rahmenplan

Ein Rahmenplan stellt einen Entwurf dar, in dem die Inhalte eines Sachgebiets umfassend dargestellt werden. Das Sachgebiet wird in einem Rahmenplan aber *klar maximal begrenzt*, damit Diskussionen innerhalb des gesteckten Rahmens möglich sind. In der Ausarbeitung sind solche Diskussionen – wenn von der Aufgabenstellung gefordert – durchzuführen. Der Rahmenplan unterscheidet sich deutlich von den im Folgenden diskutierten Richtlinien

2.1.2 Richtlinien

Richtlinien sind allgemeine Zielsetzungen, verbunden mit dem Setzen von Schwerpunkten. Richtlinien sind eine *verbindliche Vorgabe* für ein Thema und beinhalten Grundsätze. Vergleichsweise können hier die Rahmenrichtlinien zur Ausbildung von Ausbildern genannt werden. Sie stellen eine eindeutige Vorgabe und Richtschnur da.

2.1.3 Stoffplan / Ausbildungsinhalte

Der Stoffplan ist eine Zusammenstellung des Lehrstoffes für einen geplanten Ausbildungszeitraum und kann Ausbildungsinhalte genannt werden. Der Lernstoff wird in Lernziele, Teillernziele und in Lernschritte gegliedert. Der Stoffplan ist eng verwandt mit dem Ausbildungsplan / Ausbildungskonzept.

2.1.4 Ausbildungsplan / Ausbildungskonzept

Der Ausbildungsplan oder das Ausbildungskonzept ist vergleichbar mit dem Stoffplan, außer dass die einzelnen Lernschritte den Ausbildungsstunden zuzuordnen sind. Ein anderes Wort für Ausbildungsplan wäre auch Lehrplan. Zu dieser Themengruppe gehört auch die Planung eines Lehrgangs.

2.1.5 Entwurf einer Ausbildungseinheit

Die ist ein komplexerer und umfassenderer Aufgabentyp, der eine Gliederung der Ausarbeitung in folgende Punkte notwendig macht:

- Thema und Lernzieldefinition
- Genauer zeitlicher Ablauf der Ausbildungseinheit mit Minutenangaben
- Genaue Reihenfolge der einzelnen Lernschritte und Teillernziele
- Fragen des Ausbilders an die Teilnehmer und Stichwortsammlung für die zu haltenden Kurzvorträge während der Ausbildungseinheit
- Zu erwartende Fragen der Teilnehmer an den Ausbilder und dessen Antworten, sowie eine Kurzbeschreibung des erwarteten Teilnehmerverhaltens
- Genaue Formulierung und Gestaltung von Tafeltexten, Folien und methodisch-didaktische Überlegungen für den Medieneinsatz (Z.B. Dia, Folie, Film, Video, Hilfsmittel, Geräteinsatz etc.)
- Deutliche Struktur der Ausbildung in einzelne Phasen:
 - Informationsphase
 - Erprobungsphase
 - Anwendungsphase
 - Übungsphase
 - Kontrollphase

2.1.6 Konzept

Ein Konzept ist ein individueller Entwurf. Die Form bleibt dem Verfasser selbst überlassen (Z. B. ausformulierte Stichpunkte, Schlagworte etc.). Aus dem entworfenen Konzept muss die didaktisch-methodische Linienführung ersichtlich werden.

2.1.7 Demonstrationsmodell

Beim Demonstrationsmodell wird die Reduktion eines Sachverhaltes für eine bestimmte Zielgruppe gefordert (didaktische Reduktion). Es kommt vor allem auf die zielgruppengerechte Aufarbeitung des Lehrstoffes an. Die Verwendung von Medien oder Handzetteln bleibt dem Autor überlassen.

2.1.8 Arbeitsblatt

Ein Arbeitsblatt ist ein Hilfsmittel für die Ausbildung, welches an die Teilnehmer ausgegeben wird und bearbeitet werden soll. In der Ausarbeitung ist neben der methodisch-didaktischen Planung des Arbeitsblattes der zugehörige Theoriestoff aufzuarbeiten. Des Weiteren ist das Arbeitsblatt selbst zu erstellen und die Bearbeitung im Ablauf der Ausbildungseinheit darzustellen. Auch die Lösungen des Arbeitsblattes sind anzugeben.

2.1.9 Ausbildungshilfe

Eine Ausbildungshilfe ist vergleichbar mit einem Merkzettel für die Ausbildung und ähnelt dem Arbeitsblatt. Die Ausbildungshilfe kann wichtige Stichpunkte, einen Zeitplan, Schaubilder und Grafiken zu einem Thema enthalten. Es gelten für die Ausarbeitung die im vorherigen Abschnitt gemachten Angaben.

2.1.10 Lernerfolgskontrolle: Fragebogen

Fragebögen mit den passenden Antwortbögen können über das Internet-Service-Center (<https://dlrg.de>) erstellt werden. Für diesen Zugriff ist eine Zugangsberechtigung (i.d.R. über den Webmaster der Gliederung) notwendig. Weiterhin besteht die Möglichkeit über das Prüfungsfragenquiz (www.dlrg.de im Bereich Ausbildung/Bildungswerk) online zu üben.

3 Lernerfolgskontrolle: Schriftliche Darlegung eines Ausbildungskonzepts

3.1 Themen Rettungsschwimmen

- 1 Erarbeiten Sie ein Ausbildungskonzept für das DRSA-Bronze der DLRG für 16 LE. Das Hallenbad steht Ihnen wöchentlich eine Stunde zur Verfügung. Für vier LE erhalten Sie von der Schulverwaltung einen Unterrichtsraum. Jeweils viermal erhalten Sie den Gymnastikraum eine Stunde lang für praktische Übungen (10 praktische, 6 theoretische LE)
- 2 Erarbeiten Sie eine Lerneinheit mit Angabe von Unterrichtsmaterialien zum Thema „Verhalten im Wasser und Hilfe beim Lösen von Muskelkrämpfen“
- 3 Erarbeiten Sie eine Lerneinheit über das Vermeiden von Umklammerungen. Die Ausbildung soll sich auf den Erwerb des DRSA Silber der DLRG beziehen. Entwerfen Sie hierzu zusätzlich ein Arbeitsblatt für die Teilnehmer
- 4 Erarbeiten Sie eine Lerneinheit zum Erlernen des Rückenkraultschwimmens mit Angabe von Unterrichtsmaterialien für einen Ausbildungslehrgang zum Erwerb des Junior-Retter-Abzeichens.
- 5 Sie stellen fest, dass Ihre in der Rettungsschwimmausbildung tätigen Mitarbeiter mangelhafte Kenntnisse über den Versicherungsschutz in der DLRG aufweisen. Erarbeiten Sie einen Leitfaden für eine Lerneinheit.
- 6 Im Rahmen der Rettungsschwimmausbildung wollen Sie Ihre zukünftigen Rettungsschwimmer in das Tief- und Streckentauchen einführen. Erarbeiten Sie eine Lerneinheit im Schwimmbad für die Themen: Druckausgleich, Hyperventilation und Sicherheitsregeln. Erarbeiten Sie dazu ein Arbeitsblatt, welches sich sinnvoll in die Lerneinheit integrieren lässt.
- 7 Im Rahmen der Rettungsschwimmausbildung wollen Sie Ihre zukünftigen Rettungsschwimmer in das Tief- und Streckentauchen einführen. Erarbeiten Sie jeweils

ein Arbeitsblatt für die Teilnehmer unter Angabe der erforderlichen Unterrichtsmaterialien für die Themen Druckausgleich, Hyperventilation und Sicherheitsregeln

- 8 Sie sind Ausbilder im Rettungsschwimmen einer Gliederung. Zur Teilnahme am Wasserrettungsdienst in Ihrer Gliederung ist der Nachweis der Übungen für den Einsatz zu erbringen (Unterschrift auf der Karteikarte zur Kombinierten Übung für den WRD). Erstellen Sie eine Ausbildungsreihe von drei LE, deren Abschluss die Prüfung (1 LE) darstellt. Welche Schwerpunkte sind zu beachten? Der Lehrgangsplan ist in Lerneinheiten zu gliedern. Geben Sie den Kandidaten Erläuterungen zu den Anforderungen auf der Prüfungskarte.
- 9 Erarbeiten Sie eine Ausbildungshilfe zum Thema „Rettungsboje“. Umfang 1 LE.
- 10 Erarbeiten Sie eine Ausbildungshilfe zum Thema „Gurtretter“. Umfang 1 LE.
- 11 Erarbeiten Sie eine Ausbildungshilfe zum Thema „Rettungsgurt mit Leine“. Umfang 1 LE.
- 12 Erarbeiten Sie eine Ausbildungshilfe zum Thema „Rettungsball“. Umfang 1 LE.
- 13 Erarbeiten Sie eine Ausbildungshilfe zum Thema „Rettungsbrett“. Umfang 1 LE.
- 14 Erarbeiten Sie eine Ausbildungshilfe zum Thema „Rettungswurfleine“. Umfang 1 LE.
- 15 Erarbeiten Sie eine Ausbildungshilfe zum Thema „HLW im Rahmen der kombinierten Übung“. Umfang 1 LE.
- 16 Sie erkennen, dass Teilnehmer beim Schwimmen mit Grundausrüstung unvollständige bzw. nicht taugliche Ausrüstungsgegenstände nutzen. Stellen Sie eine Checkliste für sicherheitstechnische Anforderungen und Anwendungstauglichkeit zusammen. Erstellen Sie eine Lerneinheit zu diesem Thema und ergänzen diese durch eine Darstellung untauglicher, bzw. gefährlicher Ausrüstungsgegenstände.
- 17 Welchen Gefahren ist ein konditionell nicht angepasster Schwimmer beim Flossenschwimmen ausgesetzt? Schildern Sie die besondere Gefährdung durch den Gebrauch von Schwimmflossen und stellen Sie ein Trainingsprogramm zur Gewöhnung an das Schwimmen mit Flossen und zur Leistungssteigerung zusammen. Sie haben dazu 10 Lerneinheiten zur Verfügung.
- 18 Bei einer Ausbildung für das Rettungsschwimmabzeichen in Gold stellt der Ausbilder fest, dass die Bewerber eine unzureichende Technik im Flossenschwimmen haben. Stellen sie eine Übungsreihe zum Erlernen dieser Technik auf. Planen Sie vielfältige Bewegungsformen im Flossenschwimmen in 8 Unterrichtsteilen zu 15 min innerhalb der Ausbildung für das Rettungsschwimmabzeichen Gold ein. Ergänzen Sie Übungen mit der Grundausrüstung in zwei Teilen und geben sie eine Unterrichtshilfe für die Bewegungsformen des Beinschlags

3.2 Themen Schwimmen

- 1 Die Ortsgruppe beauftragt Sie einen Lehrgang „Anfängerschwimmen“ federführend zu planen und zu leiten. Stellen die Planung der ersten 3 Lehreinheiten dar.
- 2 Eine Gruppe von 6 Kindern im Alter von 5-6 Jahren hat die Wassergewöhnung abgeschlossen. Führen Sie die ersten zwei Lerneinheiten zur Wasserbewältigung aus. Bitte achten Sie besonders auf eine kindgerechte, kurze theoretische Phase und eine ausgeprägte, abwechslungsreiche, praktische Phase. Beim Erlernen der Teilziele bevorzugen Sie besonders Spielformen.

- 3 Sie übernehmen eine Gruppe von 10 Schwimmanfängern, die gerade das Seepferdchen erworben hat. Konzeptionieren Sie einen Kurs zum DJSA Bronze und stellen Sie ausgewählte Übungen zur schwimmerischen Leistungssteigerung dar.
- 4 Erstellen Sie ein Konzept zur Kooperation zwischen ihrer DLRG-Gliederung und einem örtlichen Kindergarten, dessen Inhalt ein Wassergewöhnungs-/ Wasserbewältigungskurs (9LE) sein soll.
- 5 Ein Lehrgang Jugendschwimmabzeichen in Gold bearbeitet das Thema Sprünge. Stellen Sie Sicherheitsregeln und Organisationsformen in einer Unterrichtshilfe zusammen.
- 6 Eine Jugendgruppe der Stadtranderholung will im Sommer ein Freibad mit Kindern im Alter von 5-10 Jahren besuchen. Die Helfer werden auf ihre Tätigkeit vorbereitet und sollen einen Einblick in Spiel und Wassergewöhnungsformen bekommen. Sie als Ausbilder Schwimmen sollen diese Unterrichtung an einem Wochenende vornehmen. Erstellen Sie ein Konzept für einen möglichen Schwimmbadbesuch, beschränken sich aber auf Spiele am und im Wasser.
- 7 Stellen sie einen Unterrichtsplan für eine 10 LE umfassende Übungsreihe „Einführung in das Kraulschwimmen für Kinder im Grundschulalter“ , die auch eine theoretische Anleitung hierzu enthält.
- 8 Erarbeiten Sie für die Mitarbeiter ihrer örtlichen Gliederung ein Konzept für den Anfängerschwimmunterricht. Es stehen Ihnen vier LE für die theoretische Schulung zur Verfügung.
Inhalte: Lehrgangsvoraussetzungen, Ziel der Schwimmausbildung, methodischer Aufbau des Unterrichts, Versicherungsschutz
- 9 Sie beabsichtigen für Ihre Mitarbeiter ein Konzept für den Anfängerschwimmunterricht zu erarbeiten. Es stehen Ihnen 4 LE für die praktische Schulung zur Verfügung. Die theoretischen Grundlagen wurden bereits erarbeitet.
Inhalte: Wassergewöhnungs- und Wasserbewältigungsübungen, Einführung in Teillernziele des Kraul-, Rückenraul- und Brustschwimmens.
- 10 Eine Gruppe von 6 Kindern im Alter von 5-6 Jahren hat die Wassergewöhnung abgeschlossen. Führen Sie als erste Technik das Brustschwimmen ein. Bitte achten Sie besonders auf eine kindgerechte, kurze theoretische Phase und eine ausgeprägte, abwechslungsreiche praktische Phase. Beim Erlernen der Teilziele bevorzugen Sie besonders Spielformen und setzen bei der Gesamtbewegung ein sportliches Schwimmen als Ziel.
- 11 Eine Gruppe von 10 Schwimmanfängern hat das Seepferdchen erworben. Sie soll in einer Zwischengruppe auf das Jugendschwimmabzeichen Bronze aufgebaut werden. Es sind besonders in Spielformen Wassergewandtheit, Wassersicherheit und leistungssteigernde Übungen in Zeit und in der Strecke auszuplanen. Sie haben dazu ein Jahr und je eine LE/Woche Zeit. Stellen Sie einen Ausbildungsplan auf. Es stehen ihnen zwei Wasserflächen (Lehrschwimmbecken und eine Seitenbahn) zur Verfügung
- 12 Sie führen Vorschulkinder in die „Erlebniswelt Wasser“ ein. Stellen Sie ein Konzept der Kooperation zwischen der DLRG und einem Kindergarten vor. Nutzen Sie dabei Medienmaterial, Baderegeln oder ähnliche Faltblätter und Informationsschriften. Legen Sie eine Stundenplanung für eine Unterrichtsreihe „Wie erlebe ich Spiel und Spaß am Wasser“ mit vier LE fest. Nutzen Sie dazu die Lehrerbrieft des Gemeinde-Unfallkassenversicherungsverband (GUV) und machen Sie auf Informations- und Ausbildungsmöglichkeiten in der DLRG aufmerksam. In Ihr Konzept sollen theoretische, wie auch praktische Begegnungen mit dem Wasser integriert sein.

- 13 Sie wollen im internationalen Bereich als Schwimmausbilder im Anfängerschwimmen tätig werden. Stellen Sie Projekte und Ausbildungsvorschriften für diese Tätigkeit in der DLRG vor. Betrachten sie besonders die Anforderungen an einen Schwimmausbilder: welche Hilfsmittel, Rahmenbedingungen und Sicherheitsbestimmungen muss er beachten. Erstellen Sie eine Planungshilfe für einen Ausbilder und achten Sie besonders auch auf notwendige Versicherungs- bzw. Haftungsfragen.
- 14 Ein Lehrgang Jugendschwimmabzeichen in Gold bearbeitet das Thema einfache Sprünge. Stellen sie Sicherheitsregeln und Organisationsformen in einer Unterrichtshilfe zusammen. Planen Sie eine Unterrichtung der Teilnehmer in der Lehrgangskonzeption ein und formulieren Sie diese aus.
- 15 Lehrkräfte einer Grundschule treten an die DLRG Ortsgruppe heran und wollen ihre Kompetenz im Kraulschwimmen verbessern. Stellen Sie einen Unterrichtsplan für einen 10 LE umfassenden Lehrgang mit fünf Teilen auf, der eine theoretische Anleitung für eine Übungsreihe „Einführung in das Kraulschwimmen für Kinder im Grundschulalter“ enthält. Das praktische Erproben und Anwenden mit den Lehrkräften erfolgt in einem Schulbecken mit 150cm Wassertiefe in zwei der fünf Teile. Erstellen Sie dazu die Entwürfe der Lerneinheiten.
- 16 Erstellen Sie eine Methodische Reihe zum Erlernen des Gleitens und Lagewechsels
- 17 Erstellen Sie eine Methodische Reihe zum Erlernen des Tauchens als Vorbereitung der Schwimmprüfungen
- 18 Erstellen Sie eine Methodische Reihe zum Erlernen des Tauchens im Anfängerschwimmen
- 19 Erstellen Sie eine Methodische Reihe zum Erlernen des Brustschwimmens
- 20 Erstellen Sie eine Methodische Reihe zum Erlernen des Kraulschwimmens
- 21 Erstellen Sie eine Methodische Reihe zum Erlernen des Rückenschwimmens

3.3 Allgemeine Themen

- 1 Ihre Ortsgruppe erreicht eine Anfrage, in der um Informationen gebeten wird, welche Schwimm- und Rettungsschwimmabzeichen unter welchen Bedingungen von Personen mit körperlicher Behinderung abgelegt werden können. Stellen sie eine Arbeitshilfe zusammen die wichtige Informationen übersichtlich darstellt
- 2 Integration von Menschen mit Migrationshintergrund

3.4 Sport in der Prävention Zielgruppe Erwachsene

Vorbemerkungen:

Die Trainingseinheiten beziehen sich jeweils auf die komplette Trainingseinheit vom Vorgespräch bis zum Abschlussgespräch.

Die Lehrproben beziehen sich lediglich auf den Hauptteil der Trainingseinheit, also auf einen Teil der kompletten Trainingseinheit.

Bei den Prüfungsthemen sind die motorischen Aspekte aufgezeigt. In den Ausarbeitungen sind auch die psychosozialen Aspekte zu berücksichtigen.

- 1 Einführung in die Aqua-Gymnastik im Flachwasser, ohne Geräte
- 2 Aqua-Gymnastik im Flachwasser mit dem Schwerpunkt „Einsatz der Aqua-Nudel“
- 3 Aqua-Gymnastik im Flachwasser mit dem Schwerpunkt „Einsatz des Balls“

- 4 Aqua-Gymnastik im Flachwasser mit dem Schwerpunkt „Einsatz der Aqua-Disc“
- 5 Aqua-Gymnastik im Flachwasser mit dem Schwerpunkt „Einsatz des Schwimmbretts“
- 6 Aqua-Gymnastik im Flachwasser mit dem Schwerpunkt „Verbesserung der Ausdauer“
- 7 Aqua-Gymnastik im Flachwasser mit dem Schwerpunkt „Verbesserung von Flexibilität (Beweglichkeit) und Reaktionsfähigkeit“
- 8 Aqua-Gymnastik im Flachwasser mit dem Schwerpunkt „Koordinierung von Arm-/Handtechniken und Beintechniken“
- 9 Aqua-Gymnastik im Flachwasser mit dem Schwerpunkt „Circuittraining“
- 10 Aqua-Gymnastik im Flachwasser mit dem Schwerpunkt „Gedächtnistraining/Trainingssequenzen“
- 11 Einführung in das Aquajogging im Flachwasser
- 12 Aqua-Jogging im Flachwasser mit dem Schwerpunkt „Koordinierung von Arm-/Handtechniken und Schritttechniken“
- 13 Aqua-Jogging im Flachwasser mit dem Schwerpunkt „Circuittraining“
- 14 Aqua-Jogging im Flachwasser mit dem Schwerpunkt „Gedächtnistraining/Trainingssequenzen“
- 15 Trainingseinheit mit dem Schwerpunkt „Schwimmen im Flachwasser im Rahmen einer Aquasport-Stunde“
- 16 Einführung in die Aqua-Gymnastik im Tiefwasser, ohne Geräte
- 17 Aqua-Gymnastik im Tiefwasser mit dem Schwerpunkt „Einsatz der Aqua-Nudel“
- 18 Aqua-Gymnastik im Tiefwasser mit dem Schwerpunkt „Koordinierung von Arm-/Handtechniken und Beintechniken“
- 19 Aqua-Gymnastik im Tiefwasser mit dem Schwerpunkt „Circuittraining“
- 20 Aqua-Gymnastik im Tiefwasser mit dem Schwerpunkt „Gedächtnistraining/Trainingssequenzen“
- 21 Aquajogging im Tiefwasser mit dem Schwerpunkt „Übung von Schritttechniken“
- 22 Aquajogging im Tiefwasser mit dem Schwerpunkt „Koordination von Arm-/Handtechniken und Schritttechniken“
- 23 Aquajogging im Tiefwasser mit dem Schwerpunkt „Circuittraining“
- 24 Aquajogging im Tiefwasser mit dem Schwerpunkt „Gedächtnistraining/Trainingssequenzen“
- 25 im Tiefwasser mit dem Schwerpunkt „Übung von Schritttechniken“
- 26 Trainingseinheit mit dem Schwerpunkt „Schwimmen im Tiefwasser im Rahmen einer Aquasport-Stunde“

3.5 Sport in der Prävention Zielgruppe Kinder Jugendliche

Vorbemerkungen:

Die Trainingseinheiten beziehen sich jeweils auf die komplette Trainingseinheit vom Vorgespräch bis zum Abschlussgespräch.

Die Lehrproben beziehen sich lediglich auf den Hauptteil der Trainingseinheit, also auf einen Teil der kompletten Trainingseinheit.

Bei den Prüfungsthemen sind die motorischen Aspekte aufgezeigt. In den Ausarbeitungen sind auch die psychosozialen Aspekte zu berücksichtigen.

3.5.1 Frühes Schulkindalter (07.-09./10. Lebensjahr)

Information

Kennzeichnend für das frühe Schulkindalter sind vor allem Bewegungsdrang und Bewegungsbegeisterung.

Die Teilnehmer sind mit den Grundzügen des Schwimmens in Bauch- und Rückenlage sowie der Atemtechnik vertraut.

- 1 Erarbeiten Sie für die Entwicklungsstufe frühes Schulkindalter eine Stunde mit einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm mit Spielen und mit Spielformen und Übungen aus den Bereichen Schwimmen, Tauchen, Springen im Wasser und Springen ins Wasser. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe einen Auszug aus Ihrem Bewegungsprogramm
- 2 Erarbeiten Sie für die Entwicklungsstufe frühes Schulkindalter eine abwechslungsreiche Stunde mit Spielformen und Übungen aus den Bereichen Springen, Tauchen und Schwimmen. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Springen.
- 3 Erarbeiten Sie für die Entwicklungsstufe frühes Schulkindalter eine abwechslungsreiche Stunde mit Spielformen und Übungen aus den Bereichen Springen, Tauchen und Schwimmen. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Tauchen
- 4 Erarbeiten Sie für die Entwicklungsstufe frühes Schulkindalter eine abwechslungsreiche Stunde mit Spielformen und Übungen aus den Bereichen Springen, Tauchen und Schwimmen. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Schwimmen, auch unter Verwendung von Flossen
- 5 Sie haben eine neue Gruppe mit Teilnehmern der Entwicklungsstufe frühes Schulkindalter übernommen, Niveau Seepferdchen. In der 1. Stunde wollen Sie die Fähigkeiten der Teilnehmer überprüfen. Erarbeiten Sie hierfür ein abwechslungsreiches Programm mit Spielformen und Übungen aus den Bereichen Schwimmen, Springen und Tauchen. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Schwimmen.
- 6 Sie haben eine neue Gruppe mit Teilnehmern der Entwicklungsstufe frühes Schulkindalter übernommen, Niveau Seepferdchen. In der 1. Stunde wollen Sie die Fähigkeiten der Teilnehmer überprüfen. Erarbeiten Sie hierfür ein abwechslungsreiches Programm mit Spielformen und Übungen aus den Bereichen Schwimmen, Springen und Tauchen. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Springen.
- 7 Sie haben eine neue Gruppe mit Teilnehmern der Entwicklungsstufe frühes Schulkindalter übernommen, Niveau Seepferdchen. In der 1. Stunde wollen Sie die Fähigkeiten der Teilnehmer überprüfen. Erarbeiten Sie hierfür ein abwechslungsreiches Programm mit Spielformen und Übungen aus den Bereichen Schwimmen, Springen und Tauchen. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Tauchen.
- 8 Erarbeiten Sie für die Abschlussstunde Ihres Kurses mit Teilnehmern der Entwicklungsstufe frühes Schulkindalter ein Programm aus den Bereichen Schwimmen,

Springen und Tauchen, wobei jeder Bereich mit einem Abschlussspiel endet.
Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Schwimmen.

- 9 Erarbeiten Sie für die Abschlussstunde Ihres Kurses mit Teilnehmern der Entwicklungsstufe frühes Schulkindalter ein Programm aus den Bereichen Schwimmen, Springen und Tauchen, wobei jeder Bereich mit einem Abschlussspiel endet.
Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Springen.
- 10 Erarbeiten Sie für die Abschlussstunde Ihres Kurses mit Teilnehmern der Entwicklungsstufe frühes Schulkindalter ein Programm aus den Bereichen Schwimmen, Springen und Tauchen, wobei jeder Bereich mit einem Abschlussspiel endet.
Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Tauchen.

3.5.2 spätes Schulkindalter (10.-12./13. Lebensjahr)

Information

Das späte Schulkindalter wird als bestes Lernalter (Lernen auf Anhieb) bezeichnet. In dieser Phase wird die Koordinierung der Bewegungsabläufe stark verbessert.

Die Teilnehmer sind mit den Grundzügen des Schwimmens in Bauch- und Rückenlage sowie der Atemtechnik vertraut

- 1 Erarbeiten Sie eine Stunde mit einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm aus den Bereichen Springen, Tauchen und Schwimmen unter besonderer Berücksichtigung von koordinativen Übungen. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe einen Auszug aus Ihrem Bewegungsprogramm.
- 2 Erarbeiten Sie eine abwechslungsreiche Stunde mit Spielformen und Übungen aus den Bereichen Springen, Tauchen und Schwimmen für das späte Schulkindalter. Sie wollen bei den Teilnehmern auch andere Schwimmtechniken (Kraul- und Rückenschwimmen) einführen. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Schwimmen, auch unter Verwendung von Flossen.
- 3 Erarbeiten Sie eine abwechslungsreiche Stunde mit Spielformen und Übungen aus den Bereichen Springen, Tauchen und Schwimmen für das späte Schulkindalter.
Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Springen.
- 4 Erarbeiten Sie eine abwechslungsreiche Stunde mit Spielformen und Übungen aus den Bereichen Springen, Tauchen und Schwimmen für das späte Schulkindalter.
Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Tauchen.
- 5 Mit Ihrer Gruppe von Teilnehmern des späten Schulkindalters wollen Sie in der 6. Stunde koordinative Übungen zum Schwerpunkt Ihres Programmes machen. Erarbeiten Sie eine abwechslungsreiche Stunde mit dem Schwerpunkt koordinative Übungen aus den Bereichen Schwimmen, Springen, Tauchen und Spiele. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm einen Auszug aus Ihrem Bewegungsprogramm.
- 6 Erarbeiten Sie für die Abschlussstunde Ihres Kurses mit Teilnehmern des späten Schulkindalters ein abwechslungsreiches Programm aus den Bereichen Schwimmen, Springen und Tauchen, wobei jeder Bereich mit einem Abschlussspiel endet.
Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Schwimmen.
- 7 Erarbeiten Sie für die Abschlussstunde Ihres Kurses mit Teilnehmern des späten Schulkindalters ein abwechslungsreiches Programm aus den Bereichen Schwimmen, Springen und Tauchen, wobei jeder Bereich mit einem Abschlussspiel endet.
Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Springen.

- 8 Erarbeiten Sie für die Abschlussstunde Ihres Kurses mit Teilnehmern des späten Schulkindalters ein abwechslungsreiches Programm aus den Bereichen Schwimmen, Springen und Tauchen, wobei jeder Bereich mit einem Abschlussspiel endet. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Tauchen.

3.5.3 Erste puberale Phase (11./12.-14./15. Lebensjahr)

Information

In der Entwicklungsstufe vom 11./12. – 14./15 Lebensjahr sind konditionelle Fähigkeiten gut trainierbar. Dies gilt auch für Schnelligkeit und Ausdauer. Außerdem sollen in dieser Entwicklungsstufe auch die koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten stabilisiert werden.

Die Teilnehmer sind mit den Grundzügen des Brust-, Kraul- und Rückenschwimmens sowie der Atemtechnik vertraut.

- 1 Erarbeiten Sie für die Entwicklungsstufe 11./12. – 14./15. Lebensjahr eine abwechslungsreiche Stunde mit Spielformen und Übungen aus den Bereichen Schwimmen, Springen und Tauchen. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe einen Auszug aus Ihrem Bewegungsprogramm.
- 2 Erarbeiten Sie eine abwechslungsreiche Stunde mit Spielformen und Übungen aus den Bereichen Schwimmen und Tauchen (auch mit Flossen) sowie Springen für die Entwicklungsstufe 11./12. – 14./15. Lebensjahr. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Schwimmen, auch unter Verwendung von Flossen.
- 3 Sie betreuen als Übungsleiter eine Gruppe von Teilnehmern der Entwicklungsstufe vom 11./12. – 14./15. Lebensjahr. In der 6. Stunde wollen Sie Schnelligkeit, Ausdauer und die Stabilisierung der koordinativen Fähigkeiten zu Schwerpunkten machen. Erarbeiten Sie eine abwechslungsreiche Stunde aus den Bereichen Schwimmen, Springen und Tauchen. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe einen Auszug aus Ihrem Bewegungsprogramm.
- 4 Erarbeiten Sie für die Abschlussstunde Ihres Kurses (Teilnehmer der Entwicklungsstufe 11./12. – 14./15 Lebensjahr) ein abwechslungsreiches Programm aus den Bereichen Schwimmen, Springen und Tauchen, wobei jeder Bereich mit einem Abschlussspiel endet. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Schwimmen.
- 5 Erarbeiten Sie für die Abschlussstunde Ihres Kurses (Teilnehmer der Entwicklungsstufe 11./12. – 14./15 Lebensjahr) ein abwechslungsreiches Programm aus den Bereichen Schwimmen, Springen und Tauchen, wobei jeder Bereich mit einem Abschlussspiel endet. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Springen.
- 6 Erarbeiten Sie für die Abschlussstunde Ihres Kurses (Teilnehmer der Entwicklungsstufe 11./12. – 14./15 Lebensjahr) ein abwechslungsreiches Programm aus den Bereichen Schwimmen, Springen und Tauchen, wobei jeder Bereich mit einem Abschlussspiel endet. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Tauchen.

3.5.4 Zweite puberale Phase (13./14.-17./18. Lebensjahr)

Information

Die Entwicklungsstufe vom 13./14. – 17./18. Lebensjahr ist die Phase des zweiten goldenen Lernalters. In dieser Phase besteht eine hohe konditionelle Belastbarkeit, auch in den Bereichen Kraft und Ausdauer. Wichtiges Anliegen ist aber auch der Aufbau und Erhalt einer positiven Einstellung zur Bewegung als Teil sinnvoller Freizeitgestaltung. Die Teilnehmer sind mit den

Grundzügen des Brust-, Kraul- und Rückenschwimmens sowie des Tauchens und Springens vertraut.

- 1 Erarbeiten Sie auf der Grundlage dieser Vorgaben eine abwechslungsreiche Stunde aus den Bereichen Schwimmen, Springen und Spiele sowie mit vorbereitenden oder geeigneten Übungen des Rettungsschwimmens. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe einen Auszug aus Ihrem Bewegungsprogramm.
- 2 Erarbeiten Sie eine abwechslungsreiche Stunde mit Spielformen und Übungen aus den Bereichen Schwimmen und Tauchen (auch mit Flossen) sowie Springen für die Entwicklungsstufe 13./14. – 17./18. Lebensjahr. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Schwimmen und Tauchen, auch unter Verwendung von Flossen.
- 3 Sie betreuen als Übungsleiter eine Gruppe von Teilnehmern der Entwicklungsstufe vom 13./14. – 17./18. Lebensjahr. In der 6. Stunde wollen Sie die konditionelle Belastbarkeit zu einem Schwerpunkt Ihres Programmes machen. Erarbeiten Sie eine abwechslungsreiche Stunde mit Spielformen und Übungen aus den Bereichen Schwimmen und Tauchen sowie mit vorbereitenden oder geeigneten Übungen des Rettungsschwimmens für die Entwicklungsstufe 13./14. – 17./18. Lebensjahr. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe einen Auszug aus Ihrem Bewegungsprogramm.
- 4 Erarbeiten Sie für die Abschlussstunde ihres Kurses mit Teilnehmern der Entwicklungsstufe vom 13./14. – 17./18. Lebensjahr ein abwechslungsreiches Programm aus den Bereichen Schwimmen und Tauchen sowie Springen, wobei jeder Bereich mit einem Abschlussspiel endet. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Schwimmen.
- 5 Erarbeiten Sie für die Abschlussstunde ihres Kurses mit Teilnehmern der Entwicklungsstufe vom 13./14. – 17./18. Lebensjahr ein abwechslungsreiches Programm aus den Bereichen Schwimmen und Tauchen sowie Springen, wobei jeder Bereich mit einem Abschlussspiel endet. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Tauchen.
- 6 Erarbeiten Sie für die Abschlussstunde ihres Kurses mit Teilnehmern der Entwicklungsstufe vom 13./14. – 17./18. Lebensjahr ein abwechslungsreiches Programm aus den Bereichen Schwimmen und Tauchen sowie Springen, wobei jeder Bereich mit einem Abschlussspiel endet. Präsentieren Sie in Ihrer Lehrprobe aus Ihrem Programm den Bereich Springen.

4 Lernerfolgskontrolle: Kurzvorträge

4.1 Thema: Die DLRG

- 1 Historie der DLRG
- 2 Aufbau der DLRG
- 3 Aufgaben und Tätigkeiten der DLRG
- 4 Vorbereitung einer Jahreshauptversammlung
- 5 Aufgaben des Technischen Leiters auf der Ortsgruppen-Ebene
- 6 Vorbereitung einer Werbeveranstaltung
- 7 „Humanität und Sport“ in der heutigen Gesellschaft

- 8 Grenzen sportlicher Aktivitäten in der DLRG
- 9 Formen des Rettungssports
- 10 Vorbereitung eines Rettungswettkampfes auf Ortsgruppen- oder Bezirksebene
- 11 Die Jugendarbeit der DLRG
- 12 Sinn der DLRG Jugendordnung
- 13 Mitverantwortung und Mitbestimmung Jugendlicher in der DLRG
- 14 Versicherungsschutz in der DLRG
- 15 Die Gesetzliche Unfallversicherung und ihre Bedeutung für die DLRG
- 16 Pflicht zur Hilfeleistung
- 17 Mögliche Ersatzansprüche bei Hilfeleistungen
- 18 Rettungswettkämpfe der DLRG als Werbeträger
- 19 Eine Werbeveranstaltung im Schwimmbad
- 20 Beteiligung der DLRG an örtlichen Werbeveranstaltungen
- 21 Gestaltung einer DLRG Feierstunde
- 22 Möglichkeiten der Beteiligung an der HLW Breitenausbildung in einer Ortsgruppe
- 23 Planung einer neuen Gliederungsinformationsschrift

4.2 Themen: Wasserrettung / Einsatz

- 1 Hilfeleistung bei Badeunfällen
- 2 Hilfeleistung bei Eisunfällen
- 3 Hilfeleistung bei Bootsunfällen
- 4 Anforderungen an einen Rettungsschwimmer für den Rettungseinsatz Küste
- 5 Gefahren im Watt und an der Küste
- 6 Gefahren in fließenden Gewässern
- 7 Rettungsgeräte und ihre Einsatzmöglichkeiten

4.3 Themen: Ausbildung im Schwimmen

- 1 Die Deutsche Prüfungsordnung
- 2 Darstellung der Organisation von Schwimmprüfungen
- 3 Hilfsgeräte in der Schwimmausbildung und ihre Verwendung
- 4 Vor- und Nachteile von Auftriebshilfen in der Schwimmausbildung
- 5 Maßnahmen und Übungen der Wassergewöhnung / -bewältigung
- 6 Lernziel Wassersicherheit
- 7 Merkmale der Grobkoordination für das Brustschwimmen
- 8 Das Kraulschwimmen in der Schwimmausbildung der DLRG
- 9 Rückenkraulschwimmen – Wodurch wird es zu einer sinnvollen Ergänzung für vielseitiges Schwimmen lernen?

- 10 Besonderheiten bei der Schwimmbildung mit Vorschulkindern
- 11 Das Erwachsenenschwimmen – besondere Maßnahmen und Methoden
- 12 Die Atemtechnik beim Schwimmen in Bauchlage
- 13 Methodik zur Verbesserung der Ausdauerleistung im Schwimmen
- 14 Baderegeln im Hinblick auf Selbst- und Fremdreueung sowie ihre Begründung
- 15 Anregungen zur Verbesserung von Ausbildung und Prüfung von Ausbilderanwärtern

4.4 Themen: Ausbildung im Rettungsschwimmen

- 1 Die Deutsche Prüfungsordnung
- 2 Schwimmerische Anforderungen an einen Rettungsschwimmer
- 3 Darstellung des Organisationsplanes einer Rettungsschwimmprüfung
- 4 Training im Hinblick auf kombinierte Rettungsübungen
- 5 Grundlagen des Tieftauchens
- 6 Grundlagen des Streckentauchens
- 7 Anregungen zur Verbesserung von Ausbildung und Prüfung von Ausbilderanwärtern
- 8 Lehr- und Lernmittel sowie deren Eignung für die Ausbildung im Rettungsschwimmen
- 9 Der Junior-Retter, eine Ausbildungsform zwischen „Schwimmen können“ und „Retten lernen“
- 10 Organisation eines Lehrgangs Junior-Retter

4.5 Themen: Anatomie und Physiologie der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)

- 1 Das Atmungssystem, Aufbau und Funktion
- 2 Die Bedeutung der Atmung
- 3 Der Blutkreislauf
- 4 Aufbau und Tätigkeit der Herzens
- 5 Die Zusammensetzung und Aufgaben des Blutes
- 6 Der Ertrinkungstod inklusive Merkmale des Salzwassertodes
- 7 Pflege, Wartung und Desinfektion der Wiederbelebungs- und HLW Übungsgeräte
- 8 Die Atemspende: Technik und Anwendung der Herzdruckmassage
- 9 Elementare „Erste-Hilfe“ des Junior-Rettlers.
- 10 Aufbau und Funktion des Ohres unter dem Schwerpunkt der besonderen Bedeutung für die Ausbildung im Schwimmen und Rettungsschwimmen
- 11 Ablauf einer Rettungskette, Maßnahmen der DLRG

4.6 Themen: Tauchen

- 1 Schnorcheltauchabzeichen, ein Ausbildungsangebot für Kinder
- 2 Druck und Druckwirkungen beim Tauchen

- 3 Hyperventilation und mögliche Folgen
- 4 Gesundheitliche Voraussetzungen zum Tauchen und mögliche Folgen bei Nichtbeachtung
- 5 Physikalische Grundlagen des Tauchens
- 6 Physiologische Grundlagen des Tauchens
- 7 Sicherheit unter Wasser

5 Lernerfolgskontrolle: Lehrproben

5.1 Im Lehrsaal

5.1.1 HLW

- 1 Erläutern Sie die Funktionsweise von Atmung und Kreislauf beim Menschen
- 2 Erläutern und demonstrieren Sie die Atemspende
- 3 Erläutern und demonstrieren Sie die Herzdruckmassage
- 4 Zeigen Sie mögliche Fehler und die entsprechende Fehlerkorrektur bei der Herz-Lungen-Wiederbelebung auf

5.1.2 Geräte aus der Praxis des Rettungsschwimmen

- 1 Erläutern und demonstrieren Sie Aufbau und Arbeitsweise eines Rettungsballs
- 2 Erläutern und demonstrieren Sie die Handhabung und Anwendung eines Rettungsbretts
- 3 Erläutern und demonstrieren Sie die Handhabung und Anwendung einer Rettungswurfleine
- 4 Erläutern und demonstrieren Sie die Handhabung und Anwendung des Rettungsgurts
- 5 Erläutern und demonstrieren Sie die Handhabung und Anwendung des Gurtretters
- 6 Erläutern und demonstrieren Sie die Handhabung und Anwendung der Rettungsboje

5.2 Im Schwimmbad

5.2.1 Schwimmen

- 1 Die Teilnehmer (Kinder oder Erwachsene) sollen mit einer Anfangsschwimmart beginnen. Testen Sie vorher den Lernerfolg in der Wassergewöhnung und Wasserbewältigung
- 2 Erarbeiten Sie das Tauchen mit Orientieren unter Wasser
- 3 Entwickeln Sie das Gleiten in der Bauchlage
- 4 Die Schüler beherrschen das Gleiten. Entwickeln Sie die Beinbewegung des Brustschwimmens
- 5 Die Schüler beherrschen das Gleiten. Entwickeln sie die Armbewegung des Brustschwimmens
- 6 Die Schüler sollen die Grobkoordination der Gesamtbewegung des Brustschwimmens erlernen. Überprüfen Sie kurz die Arm- und Beinbewegung und wenden sie dann

Übungen für die Zusammenführung dieser beiden Teilbewegungen (noch ohne Atmung) an. Berücksichtigen Sie dabei möglichst einen ganzheitlichen Lehransatz.

- 7 Führen Sie in ihrer Schülergruppe Übungen zum Erlernen der regelmäßigen Unterwasserausatmung beim Brustschwimmen durch.
- 8 Üben Sie mit Ihrer Gruppe die Beinbewegung des Brustschwimmens in Rückenlage und korrigieren Sie auftretende Fehler.
- 9 Die Schüler beherrschen das Gleiten und sind in den Übungen der Wasserbewältigung sicher. Entwickeln Sie die Armbewegung des Kraulschwimmens.
- 10 Die Schüler beherrschen das Gleiten und sind in den Übungen der Wasserbewältigung sicher. Entwickeln Sie die Beinbewegung des Kraulschwimmens.
- 11 Ihre Schüler sollen das regelmäßige Atmen beim Kraulschwimmen lernen. Führen Sie die ersten Übungen dazu durch.
- 12 Ihre Schüler können im tiefen Wasser schwimmen. Sie sollen nun den Startsprung erlernen. Führen Sie dazu einige Übungen mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad durch.
- 13 Die Schüler sollen nach einem Lehrgang des Kraulschwimmens erworbene Erfahrungen auf das Rückenkraulschwimmen übertragen lernen.
- 14 Die Schüler beherrschen das Kraulschwimmen und sollen nun Rückenkraulschwimmen (Junior-Retter) lernen.
- 15 Üben Sie in einer Übungsfolge (methodische Reihe) das Gleiten in Rückenlage in Verbindung mit dem Wechselbeinschlag!
- 16 Ein Kurs hat bereits vier Stunden Wassergewöhnung absolviert. Setzen Sie nun in der fünften Stunde den Schwerpunkt auf eine gründliche Atemschulung.
- 17 Führen Sie ein Übungsprogramm für das Springen ins Wasser im Rahmen der Wasserbewältigung durch. Beachten Sie dabei insbesondere die Übungsorganisation und die notwendigen Sicherheitsmaßnahme.

5.2.2 Rettungsschwimmen

- 1 Führen Sie in das Thema Schleppen mit Achselgriff und Standardfesselschleppgriff ein. Achten Sie auf eine gute Schwimmtechnik.
- 2 Die Kursteilnehmer sollen das Anlandbringen aus dem Schwimmbecken erlernen. Wählen Sie dazu ein Beispiel der Techniken Hebegriff durch einen Retter, Anlandbringen mit Partnerrutsche, Rautegriff oder Schultertragegriff für flaches Ufer.
- 3 Verbinden Sie die Teilübungen zur kombinierten Übung für das DRSA Bronze. Entwickeln Sie Übungskombinationen für den jungen Rettungsschwimmer (Niveau DRSA-Bronze).
- 4 Verbinden Sie einzelne Teilübungen im Hinblick auf die kombinierte Übung für das DRSA Silber. Entwickeln Sie Übungskombinationen für Rettungsschwimmer (Niveau DRSA – Silber)
- 5 Lassen Sie die Kombination „Anlandbringen und Wiederbeleben“ üben.
- 6 Sie wollen sich zu Beginn der Rettungsschwimmausbildung ein Bild über die Tauchfähigkeit Ihrer Gruppe machen. Überprüfen sie diese durch einige Übungen.
- 7 Bilden Sie das Thema „fußwärtiges Tieftauchen“ auf drei Meter Tiefe unter besonderer Berücksichtigung der Abtauchtechnik aus!

- 8 Bilden Sie das Thema „kopfwärtiges Abtauchen“ in drei Meter Tiefe unter besonderer Berücksichtigung der Abtauchttechnik aus.
- 9 Die Kursteilnehmer wurden bereits in das Tieftauchen theoretisch eingeführt. Sie sollen nun den Druckausgleich kennen lernen und anwenden.
- 10 Entwickeln Sie durch geeignete Übungen die Tauchttechnik für das Streckentauchen.
- 11 Führen Sie mit Ihrer Gruppe einige leistungssteigernde Übungen für das Streckentauchen durch.
- 12 Beschreiben sie Lehrgangsteilnehmern die Handhabung der Grundausrüstung beim Tauchen und organisieren Sie das Erproben.
- 13 Beschreiben Sie das Ausblasen der Tauchbrille und organisieren Sie den Übungsablauf
- 14 Beschreiben sie die Befreiung aus einer Körperumklammerung von vorn oder von hinten und demonstrieren den Befreiungsgriff.
- 15 Beschreiben und demonstrieren Sie das Verhalten bei Halsumklammerungen und organisieren den Übungsablauf
- 16 Beschreiben und demonstrieren Sie das Verhalten bei Halswürgegriffen und organisieren den Übungsablauf in der Lerngruppe.

6 Schriftliche Prüfungen zu den Ausbildungsinhalten (Klausurfragen)

6.1 Sport in der Prävention

6.1.1 Gesundheitliche Aspekte des Aquasports

- 1 Mit gesundheitlichen Sportprogrammen werden bestimmte Kernziele verfolgt, u.a. die Stärkung der physischen und der psychosozialen Gesundheitsressourcen. Was versteht man unter
 1. Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen?
 2. Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen?
- 2 Ein wesentliches Ziel des Gesundheitssports ist der „Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität“. Erläutern Sie dieses Ziel anhand von praktischen Beispielen.
- 3 Erläutern Sie folgende gesundheitliche Auswirkungen des Aquasports:
 1. Entlastung der Gelenke und Förderung der Beweglichkeit
 2. Gefäßtraining und Anregung des Stoffwechsels
 3. Verbesserung des Herz-Kreislauf Systems
- 4 Aquasport bewirkt eine Verbesserung der Atemmuskulatur. Erklären Sie diese Auswirkung
- 5 Nennen sie einige gesundheitliche Beeinträchtigungen, bei denen Aquasport unterbleiben sollte („Kontraindikationen“)
- 6 Nennen sie einen einfachen Weg / Formel für die Ermittlung des individuellen Trainingspulses an Land in Abhängigkeit vom Lebensalter für den Ausdauerbereich. Wie verändern sich die Pulswerte bei Messung im Wasser im Vergleich zur Messung an Land?

6.1.2 Physikalische Eigenschaften des Wassers

- 1 Bewegungen im Wasser und Bewegungen an Land weisen wesentliche Unterschiede auf. Die Unterschiede beruhen auf den spezifischen Eigenschaften des Wassers. Welches sind die Hauptfaktoren?
- 2 Wenn ein Körper im Wasser bewegt wird, entstehen bestimmte Teilwiderstände. Nennen Sie einige Teilwiderstände! Wie heißt der Teilwiderstand, der für Aqua-Gymnastik und Aqua-Jogging gezielt gesucht und genutzt wird?
- 3 Wesentliche physikalische Eigenschaften des Wassers sind u.a. Auftrieb und Wasserdruck. Erläutern Sie
 1. Den Begriff „Auftrieb“ und die Auswirkungen des Auftriebs auf den menschlichen Körper
 2. Den Begriff „Wasserdruck“ und die Auswirkungen des Wasserdrucks auf den menschlichen Körper
- 4 Nennen Sie Faktoren, die den Wasserwiderstand beeinflussen/bestimmen
- 5 Warum kann es zu Beklemmungserscheinungen beim Atmen im Wasser kommen?
- 6 Wie kann man den Wasserwiderstand nutzen, um das Herz-Kreislauf-System zu belasten?
- 7 Nennen Sie einige Faktoren, von denen die für Aquasport geeignete Wassertemperatur abhängt
- 8 Nennen Sie elementare biomechanische Prinzipien für das Schwimmen

6.1.3 Technik, Training, Bewegungslehre

- 1 Wie sollte nach Ihrer Auffassung eine Trainingseinheit sinnvoller Weise aufgebaut werden?
- 2 Welche motorischen Grundformen sollten Sie mit Ihrem gesundheitsorientierten Aquasport-Angebot ansprechen? Erläutern Sie, was Sie unter den einzelnen motorischen Grundformen verstehen und erläutern Sie anhand von Beispielen, wie Sie die jeweiligen Grundformen verbessern wollen
- 3 Wichtige Trainingsziele des Aquasports sind u.a. die Verbesserung der Ausdauer und der Koordination. Erläutern Sie an Beispielen die Begriffe Ausdauer und Koordination
- 4 Was verstehen Sie unter dem Begriff Kondition?
- 5 Nennen Sie einige Techniken für Beinbewegungen in der Aqua-Gymnastik.
- 6 Beschreiben oder/und skizzieren Sie die Bewegungsausführungen im Aqua-Jogging für
 1. Joggingschritt (Dauerlauftechnik)
 2. Skipping (Sporttechnik)
 3. Asterixschritt (Kniehebelauf/Trippelschritt)
 4. Überlanger Schritt
 5. Roboschritt
- 7 Nennen Sie die Techniken/Möglichkeiten für Arm-/Handbewegungen in der Aqua-Gymnastik und im Aqua-Jogging.
- 8 Wichtig beim Aqua-Jogging ohne Bodenkontakt sind die richtige Körperhaltung und die richtige Lauftechnik.
 1. Erläutern Sie die „richtige“ Körperhaltung
 2. Nennen Sie typische Fehler in Bezug auf die Körperhaltung.
- 9 Nennen Sie Ziele von Trainingsprogrammen im Aquasport.

- 10 Nennen Sie Faktoren, von denen die Intensität und die Dauer eines Trainingsprogramms abhängen
- 11 Welche motorischen Grundformen sollten Sie mit Ihrem gesundheitsorientierten Bewegungsangebot ansprechen? Erläutern Sie, was Sie unter den einzelnen motorischen Grundformen verstehen und erläutern Sie anhand von Beispielen, wie Sie die jeweilige Grundform fördern wollen.
- 12 Wichtige Ziele des Gesundheitssports im Wasser sind u.a. die Verbesserung der Ausdauer und der Koordination. Erläutern Sie an Beispielen die Begriffe
 1. Ausdauer
 2. Koordination
- 13 Wichtige Ziele des Gesundheitssports im Wasser sind u.a. die Verbesserung der Beweglichkeit und der Schnelligkeit. Erläutern Sie an Beispielen die Begriffe
 1. Beweglichkeit
 2. Schnelligkeit

6.1.4 Weitere Bereiche

- 1 Ordnen Sie die Kompetenzen des ÜL gemäß Auflistung in der Anlage zu und erläutern Sie Zuordnungen anhand von Beispielen
- 2 Benennen Sie die in der Anlage aufgezeigten Organisationsformen und nennen Sie typische Sozialformen
- 3 Nennen Sie didaktische Grundfragen für eine Ausbildung im Gesundheitssport im Wasser.

6.1.5 Spezielle Fragen für die Zielgruppe Kinder / Jugendliche

- 1 Mit welchen gesundheitlichen Entwicklungsstörungen müssen wir heute bei Kindern und Jugendlichen zunehmend rechnen?
- 2 Welche physischen und psychischen Veränderungen sind beim Übergang von der ersten puberalen Phase (11./12. – 14./15. Lebensjahr) zur zweiten puberalen Phase (13./14. – 17./18. Lebensjahr) bei der Planung der Übungsstunden zu berücksichtigen? Warum ist Präventionssport im Bewegungsraum Wasser in dieser Übergangsphase empfehlenswert?
- 3 Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft: In welchen Entwicklungsstufen sollen welche Schwerpunkte gesetzt werden? Begründen Sie Ihre Auffassung.
- 4 Muskuläre Dysbalance (Dysbalance = fehlendes Gleichgewicht):
 1. Was ist das?
 2. Welche Probleme können entstehen?
 3. Wann bzw. in welchen Entwicklungsstufen vor allem ist damit zu rechnen?
 4. Warum ist hierfür Präventionssport im Bewegungsraum Wasser empfehlenswert?
- 5 Wie sollte nach Ihrer Auffassung eine Trainingseinheit für Kinder und Jugendliche sinnvoller Weise aufgebaut werden?
- 6 Welche Ziele verfolgen Sie im Gesundheitssport mit dem Springen?
- 7 Welche Ziele verfolgen Sie im Gesundheitssport mit dem Tauchen?
- 8 Welche Ziele verfolgen Sie im Gesundheitssport mit spielerischen Übungsformen und mit Spielen?

- 9 Welche Ziele verfolgen Sie mit vorbereitenden Übungen zum Rettungsschwimmen und mit einfachen Übungen des Rettungsschwimmens?
- 10 Nennen sie gesundheitsbezogene Vor- und Nachteile des Kraulschwimmens als Hauptschwimmart, des Rückenschwimmens als Hauptschwimmart und des Brustschwimmens als Hauptschwimmart.
- 11 Nennen sie Merkmale eines unsicheren Schwimmers, eines sicheren Schwimmers und eines guten Schwimmers.
- 12 Nennen Sie Faktoren, von denen die Intensität und die Dauer eines Gesundheitssportprogramms für Kinder und Jugendliche abhängen.

7 Anforderungen an die Schriftlichen Darlegung eines Ausbildungskonzepts

Die Ausarbeitung stellt einen wichtigen Teil bei der Prüfung angehender Ausbilder Schwimmen und Rettungsschwimmen sowie Lehrscheininhaber (Trainer C Breitensport (Rettungsschwimmen)) dar. In dem Prüfungsteil Ausarbeitung soll der Anwärter seine methodische Planungsfähigkeit und Kompetenz durch Darlegung eines schriftlichen Ausbildungskonzepts demonstrieren.

Die Ausarbeitung stellt einen maßgeblichen Teil der zu erbringenden Eigenleistung dar. Das bloße Kopieren oder ergänzen von bereits vorhandenen Schriftlichen Ausarbeitungen (u.a. aus dem Internet) stellt keine Prüfungsleistung dar.

Neben den inhaltlichen Aspekten spielen auch gewisse Formalien (auch Verwendung von CD/CI) eine Rolle. Beim Verfassen der Arbeit ist daher auf den richtigen Umgang mit Zitaten zu achten. Simples Abschreiben von Textpassagen ohne Quellenangabe ist nicht erwünscht.

Unabhängig von der Zielsetzung und dem Inhalt gibt es Übereinkünfte für die Gestaltung von Darlegung jeglicher Art. Diese betreffen den inneren und äußeren Zustand, also die Materialanordnung und Gliederung und weiterhin das Erscheinungsbild. Hier spricht man vom formalen Aufbau.

Die Verwendung von Hilfsmitteln (z.B. Literatur) ist bei der Schriftlichen Darlegung gestattet. Allerdings müssen diese dann auch angegeben werden. Hinweise zum richtigen Zitieren oder zur richtigen Angabe von Literatur und Quellen finden sich in den folgenden Abschnitten.

Die Themen für den öffentlichen Dienst nehmen eine gewisse Sonderstellung ein und richten sich an Prüflinge aus dem öffentlichen Dienst (z.B. Schwimm-Meister).

7.1 Umfang

Der Umfang der Schriftlichen Darlegung ist nicht in den Rahmenrichtlinien selbst geregelt. Es steht in der Verantwortlichkeit des jeweiligen Landesverbandes hier Regelungen zu treffen. Es wird empfohlen, dass Schriftliche Darlegungen einen Umfang von drei maschinenschriftlichen (DLRG Schriftart, Größe 11) DIN A 4 Seiten mit Text zzgl. Titelblatt, Inhaltsverzeichnis, Erklärung über eigenständige Arbeit und Anhang nicht unterschreiten.

Als Autor sollte man daher die Qualität der eigenen Schriftlichen Darlegung nicht an der Gesamtzahl der Seiten festmachen, sondern sich immer fragen, ob die Arbeit inhaltlich vollständig und in sich schlüssig ist. Die Anzahl der Seiten ist- solange sie nicht die Mindestanforderung unterschreitet – sekundär.

7.2 Inhalt

Die inhaltliche Gestaltung der Arbeit nimmt den größten Stellenwert bei der Darlegung ein. Der Prüfling hat mit der Darlegung seine methodisch-didaktische Kompetenz zu demonstrieren

Bei der Bewertung der Schriftlichen Darlegung spielen u.a. folgende Kriterien eine maßgebliche Rolle:

1. Entspricht der Inhalt der geforderten Aufgabenstellung?
2. Wurde das Thema umfassend und vollständig behandelt?
3. Ist in der Darlegung eine logische Struktur erkennbar, die sich an der Aufgabenstellung orientiert und diese am Ende eindeutig löst?
4. Ist die erarbeitete Lösung tatsächlich für die reale Ausbildungsarbeit als „unterrichtsg geeignet“ einzustufen?

Die Darlegung hat in deutscher Sprache und nach anerkannten orthographischen und grammatikalischen Grundlagen zu erfolgen.

Es wird empfohlen die Darlegung vor Abgabe vom eigenen Mentor und / oder einer vergleichbaren Person (TL / Lehrgangsführung u.a.) Korrekturlesen zu lassen.

Abgabetermine sowie Form und Umfang der abzugebenden Exemplare sind vom jeweiligen Ausbildungsträger festzulegen.

7.3 Struktur

Die Darstellung der Struktur der Schriftlichen Darlegung stellt gleichermaßen eine Empfehlung wie einen Handlungsleitfaden dar. Dieser ist ggf. um landesverbandsspezifische Änderungen oder Ergänzungen zu vervollständigen.

Mit der schriftlichen Darlegung soll der Prüfling zeigen, dass er / sie in der Lage ist, dem Ausbildungsstoff methodisch-didaktisch eine Struktur zu geben. Diese muss sich in der Schriftlichen Darlegung widerspiegeln. In den folgenden Abschnitten sollen hierzu einige Hinweise gegeben und eine Grobstruktur vorgestellt werden, anhand derer man seine schriftliche Darlegung ausrichten kann.

Eine schriftliche Darlegung sollte aus folgenden Teilen bestehen:

1. Titelblatt
2. Inhaltsverzeichnis
3. Eventuell ein Kurzausblick auf das Thema
4. Haupttext mit Schlussbemerkung (und eventuell Anmerkungen)
5. Eventuell ein Anhang

7.3.1 Das Titelblatt

Das Titelblatt muss vollständig sein und folgende Angaben enthalten:

- Titel und bei Bedarf Untertitel der Arbeit
- Vorname und Name des Verfassers

- Name des Bezirks
- Name der Ortsgruppe
- Art und Bezeichnung der Veranstaltung (Lehrscheinlehrgang / Jahr)
- Der vereinbarte Abgabetermin der Arbeit

7.3.2 Das Inhaltsverzeichnis

Die Darstellung der Strukturierung soll dem Leser eine Gesamtübersicht der Darlegung ermöglichen. Das Inhaltsverzeichnis ist wie folgt aufgebaut

- Kapitel und Unterkapitel werden mit Seitenangabe genannt (am rechten Seitenrand mit der Kolonnenschrift „Seite“).
- Die Überschriften im Inhaltsverzeichnis müssen formal und inhaltlich mit denen im Text übereinstimmen.
- Das Inhaltsverzeichnis wird selbst nicht als Kapitel aufgeführt.
- Anhangteile müssen ebenfalls mit Seitenzahlen angegeben werden.

Es empfiehlt sich das Inhaltsverzeichnis (Z. B. über Word oder vergleichbare Programme) automatisch erstellen zu lassen. Das manuelle Ändern von Seitenzahlen ist auf diesem Weg nicht notwendig.

7.3.3 Die Gliederung

In der Gliederung der Darlegung soll sich die logische Struktur des methodisch-didaktischen Konzepts widerspiegeln. Hierauf ist besonders große Sorgfalt zu verwenden.

Nachdem das Thema gewählt und eine Stoffsammlung begonnen wurde, empfiehlt es sich, mit der Gliederung der Inhalte zu beginnen. Wichtig ist es zunächst einmal, eine Grobstruktur in die Arbeit zu bringen, die aber immer noch variabel und flexibel sein sollte und sich im Verlauf der Erstellung der Schriftlichen Darlegung ständig weiter entwickelt.

Beispiel für eine Gliederungsstruktur

- 1 Verfassen einer schriftlichen Darlegung
 - 1.1 Formaler Aufbau
 - 1.1.1 Formale Gliederungsformen
 - 1.1.1.1 Dezimale Gliederung
 - 1.1.1.2 Alphanumerische Gliederung
 - 1.1.2 Usw.
 - 1.2 Inhaltlicher Aufbau

Wichtig: Bei keinem Gliederungspunkt darf nur ein Unterpunkt existieren. Wenn man 1.1 gliedert, muss auch 1.2 vorhanden sein.

Die Darlegung ist in Gliederungspunkte (bei Bedarf mit entsprechenden Untergliederungspunkten) einzuteilen:

- Die Einleitung
 - Aktueller Stand und bisherige Ergebnisse (innerhalb der DLRG und in anderen Organisationen, Presse / Öffentlichkeit)
 - Zielsetzung der Schriftlichen Darlegung

- Themenrelevante Begriffsdefinitionen (auch ein „Laie“ muss die Arbeit verstehen können)
- (eventuelle) geschichtliche oder andere Voraussetzungen des Themas
- Angabe von Hilfsmitteln
- Der Hauptteil
 - Schrittweise Erläuterung und Diskussion des Themas
 - Darstellung der Ergebnisse bzw. Problemlösung / Umsetzung in der eigenen Gliederung (evtl. anhand von Bildern, Zeichnungen, Statistiken, Schaubildern etc.)
Wichtig. Kein Abschreiben vorhandener Literatur (Handbuch, Leitfaden oder Prüfungsordnung)
- Der Schluss
 - Zusammenfassung der maßgeblichen Ergebnisse / Schlussfolgerung (Z.B. Welche Punkte habe ich selbst konkret durchgeführt, um einen Rettungsschwimmkurs Bronze abwechslungsreich und doch nach Prüfungsordnung korrekt zu gestalten?)
 - Keine Wiederholungen der im Verlauf gefundenen Einzelerkenntnisse
 - Evtl. Ausblick auf mögliche weitere Entwicklungen / Möglichkeiten
- Der Anhang
 - Weiterführende Materialien / Informationen auf die man sich im Text bezieht
 - Bilder, Erfahrungsberichte, Unterrichtsbeispiele, Karten, Gesetzestexte, Zeitungsausschnitte, Textauszüge, Zeichnungen, Illustrationen, Bild- und Übersichtstafeln
 - Literatur und Quellenverzeichnis

7.4 Quellen

Eine Darlegung basiert häufig neben eigenen Erfahrungen auf verschiedenen Quellen anderer Autoren. Die Einarbeitung der Quellen ist ausdrücklich erwünscht, solange sie als solche zweifelsfrei erkennbar sind.

Im Folgenden werden die anerkannten Grundsätze von Wiedergabe und Zitierungen exemplarisch aufgeführt.

- *Informationen aus Fremdliteratur*
Fremdliteratur stellt eine wesentliche Informationsquelle dar. Die Vielzahl unterschiedlicher Bücher und Artikel zu einem Themengebiet ist oft unüberschaubar. Auf Grund der Vielfalt an Fremdliteratur wird empfohlen, Art und Umfang in Relation zur Darlegung zu stellen.
- *Informationen aus dem Internet*
Das Internet ist grundsätzlich für eine umfangreiche Recherche geeignet. Bei der Vielzahl von Suchergebnissen ist vor allem auf die Qualität und die objektive sachliche Richtigkeit zu achten.

7.5 Richtiges Zitieren

Für das richtige Zitieren werden nachfolgend exemplarische Beispiele für anerkannte Zitierungen aufgeführt.

7.5.1 Zitatformen

Prinzipiell unterscheidet man zwei Arten von Zitaten: Direkte und indirekte Zitate.

- **Direkt:** In diesem Fall wird eine Äußerung eines anderen Autors wörtlich übernommen und muss in Anführungszeichen gesetzt werden („... blablabla...“)
- **Indirekt:** Zitiert man jemanden indirekt, so gibt man die Aussage eines anderen Autors in eigenen Worten wieder, der Inhalt bleibt jedoch gleich. Die Aussage des Autors wird dann in den eigenen Satz eingeflochten

In beiden Fällen muss direkt auf die betreffende Textstelle ein Verweis auf die Quelle, also den Ursprung des Zitats folgen. Dies macht man, indem man z.B. unmittelbar nach dem Zitat eine Zahl in eckige Klammern schreibt. Im Quellenverzeichnis lässt sich dann unter der entsprechenden Zahl der Referenztext finden.

Wenn aus einer Quelle mehrere Zitate verwendet werden, ist es hilfreich und sinnvoll, beim Zitat zusätzlich zur Quellennummer in eckigen Klammern eine Seitenangabe im Text hinzuzufügen, d.h. wo in der Quelle das Zitat gefunden werden kann. Dadurch kann man verschiedene Zitate aus einer Quelle unterscheiden

Beispiele für Zitate

Zitat von Albert Einstein als Textblock im Haupttext mit Nennung des Namens in Klammern und dem Verweis auf das Quellenverzeichnis in eckigen Klammern hinter dem Zitat:

„Es gibt zwei Dinge die unendlich sind: Das Universum und die menschliche Dummheit. Beim Universum bin ich mir aber nicht so sicher“. (Albert Einstein) [Quellennummer]

Das Zitat mit Quellenverweis kann aber auch einfach in den Haupttext eingebaut werden:

Wie Albert Einstein bereits treffend bemerkte: „Es gibt zwei Dinge die unendlich sind: Das Universum und die menschliche Dummheit. Beim Universum bin ich mir aber nicht so sicher“. [Quellennummer]

Eine andere Möglichkeit wäre die indirekte Rede zu verwenden:

Wie Albert Einstein bereits treffend bemerkte, gibt es zwei Dinge, die unendlich sind: das Universum und die menschliche Dummheit [Quellennummer].

Im Folgenden ein Beispiel zur Referenzierung von Quellen bei Zitaten mit der zusätzlichen Seitenangabe in eckigen Klammern:

Eine der wichtigsten Sicherheitsregeln bei Tauchübungen lautet daher: „Tauche nie allein!“ [Quellennummer, Seite xyz]

Im Quellenverzeichnis müsste sich dann eine entsprechende Referenz befinden, allerdings ohne die zusätzliche Seitenzahl. Die Angabe der Seitenzahl erleichtert das Wiederfinden des Zitats, in der angegebenen Quelle. Es reicht im Quellenverzeichnis die Nennung der Quelle ohne Seitenangabe. Zum Beispiel so:

[Quellennummer]DLRG Handbuch für Ausbilder – Schnorcheltauchen – (Teil E), Zwischenauflage 1995

7.5.2 Anlegen eines Literatur- oder Quellenverzeichnisses

Werden für die Schriftliche Darlegung Informationen aus fremden Quellen verwendet, so müssen diese vollständig im Literatur- oder Quellenverzeichnis aufgeführt werden.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten ein Quellenverzeichnis aufzubauen, und es steht in der schriftlichen Darlegung dem Autor frei, welche Form verwendet wird. Wichtig ist, dass alle Quellen aufgeführt und vollständig wiedergegeben werden, so dass es dem Leser der schriftlichen Darlegung möglich ist, eine angegebene Quelle zu finden, zu nutzen und auch das Zitierte evtl. selbst nachzulesen.

Das Quellenverzeichnis befindet sich in der Regel am Ende des Textes. Quellen müssen bei einem Verweis im Text eindeutig gekennzeichnet werden. Hierfür bietet sich z. B. eine Durchnummerierung an. Für die Kennzeichnung der Quellen gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Die Quellen werden in Reihenfolge ihres Auftretens im Haupttext beginnend mit [1] fortlaufend durchnummeriert, d.h. [2], [3] etc. Im Quellenverzeichnis tauchen dann die kompletten Verweise gemäß der aufsteigenden Nummerierung im Haupttext auf
- Etwas exotisch, aber auch denkbar: die Quellen werden alphanumerisch z.B. nach Titel oder Autor sortiert und dann dem Alphabet entsprechend durchnummeriert
- Anstatt Nummern werden als Kennzeichnung der Autorennamen und das Jahr verwendet. Z.B. [Schmidt 05] oder eine Kurzversion davon, z.B. [Sch05]

Allerdings gibt es eine Ausnahme bei der fortlaufenden Nummerierung. Manche Quellen werden in einer Arbeit häufiger zitiert. Z. B. werden aus einem Buch mehrere Zitate verwendet. In diesem Fall muss im Quellenverzeichnis nicht immer wieder eine neue Quelle angegeben werden, sondern es wird immer die einmal vergebene Nummer verwendet. D.h. jede Quelle wird nur einmal im Quellenverzeichnis aufgeführt.

Fast noch wichtiger als die Kennzeichnung einer Quelle ist die Vollständigkeit einer Quellenangabe! Was gehört aber zu einer vollständigen Quellenangabe? Das ist abhängig davon, welche Art von Quellen man zitiert.

Hier ein Beispiel für ein Buch

- Autor(en)
- Vollständiger Titel
- Auflage
- Verlag
- Erscheinungsjahr
- Erscheinungsort

Für einen Artikel aus einer Fachzeitschrift sieht das etwas anders aus:

- Autor(en)
- Vollständiger Titel
- Vollständiger Name der Zeitschrift
- Bandnummer (falls die Zeitschrift in Bänden erscheint)
- Nummer der Ausgabe
- Erscheinungsjahr
- Angabe der Seitenzahlen des Artikels in der Zeitschrift

Bei der Angabe des Namens der Zeitschrift hat sich in vielen Fachgebieten die Angabe von zum Teil kryptischen Abkürzungen eingebürgert. Auch wenn das so üblich ist, sei an diese Stelle doch empfohlen, sich die Mühe zu machen und den vollständigen Namen anzugeben – auch wenn dieser länger ist. Die Leser werden dankbar sein, denn wer weiß schon auf Anhieb, was sich z.B. hinter den IEEE Trans. Biomed. Eng. versteckt?

Die Angabe von Quellen aus dem Internet stellt sich etwas problematisch dar. Obwohl hier als erstes die Angabe des vollständigen Links notwendig erscheint, muss an dieser Stelle zu bedenken gegeben werden, dass sich Links im Internet mitunter recht schnell ändern können und daher oft nach einiger Zeit nicht mehr aktuell sind oder „funktionieren“. Der Leser hat demnach keine Chance mehr das angegebene Dokument zu finden. Aus diesem Grund sollte eher auf die Verwendung von Internetlinks als Quellenangaben verzichtet werden und wenn möglich versucht werden, für die zitierte Information ein Buch oder einen Artikel zu finden.

Sollte dies dennoch nicht möglich sein, so gilt für Internetzitate das oben Gesagte: Sie müssen vollständig sein! Dazu gehört dann auch Autor, Titel, vollständiger Link und das Abfragedatum. Letzteres ist besonders wichtig, da sich die einzelnen Sites rasch verändern können, wie bereits weiter oben beschrieben wurde.

Beispiele für Quellenangaben

Hier ein Beispiel für den Eintrag eines Taschenatlas Pathophysiologie ins Quellenverzeichnis ([xyz] steht hier als beliebiger Platzhalter für die Quellenkennzeichnung):

[xyz] S. Silbernagel, A. Despopoulos: „Taschenatlas Pathophysiologie“, 6. Auflage, Thieme-Verlag, Stuttgart, 2003

Ein Beispiel für einen Artikel aus der 4. Ausgabe des Magazins Notfall & Rettung im Jahr 2001, der dort auf den Seiten 4 bis 15 abgedruckt ist:

[xyz] A. M. Brambrink, R. Noppens: „Der Notfallpatient im Schock“, Notfall & Rettungsmedizin, 4: 4-15, 2001

Ein Quellenverweis ins Internet könnte so aussehen:

[xyz] Giftinformationszentrale der Johannes-Gutenberg Universität Mainz: www.giftinfo.de, zuletzt abgerufen am 12.07.2005

Neben der hier gezeigten Möglichkeit ein Quellen- und Literaturverzeichnis zu gestalten gibt es auch noch viele weitere Gestaltungsmöglichkeiten. Die einfache Durchnummerierung von Quellen ist eine Möglichkeit, aber sicher nicht der Weisheit letzter Schluss! Bei der Schriftlichen Darlegung können auch jederzeit ohne Probleme andere Systeme verwendet werden.

7.6 Beschriftungen von Abbildungen und Tabellen

Auch Abbildungen und Tabellen müssen beschriftet werden. Zu einer vollständigen Beschriftung gehört eine Kennzeichnung der Tabelle und eine erklärende Beschreibung. Hier ein Beispiel:

Tabelle 1: Ausbildungsdauer und Lehrinhalte bei den einzelnen Rettungsschwimmabzeichen der DLRG

Die Tabellen werden zweckmäßigerweise einfach durchnummeriert. Gleiches gilt für Abbildungen. Natürlich sind hier auch andere Varianten denkbar und möglich.

Die Durchnummerierung und Beschreibung macht es zum einen dem Leser leichter eine Tabelle bzw. Abbildung zu verstehen, auch ohne den Haupttext zu lesen. Zum anderen erleichtert die Durchnummerierung die Referenzierung auf die Tabelle oder Abbildung im Haupttext

Anlagen

Abkürzungsverzeichnis.....	33
Beispielhafte Vorstellung von Formatierungen	33

Abkürzungsverzeichnis

DLRG	Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.
DRSA	Deutsches Rettungsschwimmabzeichen
Etc.	et cetera
HLW	Herz-Lungen-Wiederbelebung
LE	Lerneinheit
Usw.	und so weiter
TL	Technischer Leiter
Z. B.	Zum Beispiel

Beispielhafte Vorstellung von Formatierungen

Die ab der nächsten Seite folgenden Beispiele sind so formatiert, wie sie in den entsprechenden Abschnitten beschrieben wurden und entsprechen einer exemplarischen schriftlichen Darlegung. Es gilt zu beachten, dass evtl. landesverbandsspezifische Anforderungen existierten, die über diesen Rahmen hinausgehen oder abweichen.

LV Süßland

Lehrscheinlehrgang 2010

Erlernen des Rückenkraulschwimmens

Lerneinheit zum Erwerb des Junior-Retter-Abzeichens

Fritz Lakritz
OG Colorado
Bezirk Zuckerkreis

Colorado, den 01.02.2010

Inhaltsverzeichnis

Erklärung über eigenständige Arbeit	36
1 Einleitung	36
2 Hauptteil	36
2.1 Unterpunkt 1.....	36
2.2 Unterpunkt 2.....	36
2.2.1 Weitere Unterteilung 1	36
2.2.2 Weitere Unterteilung 2	37
2.2.2.1 Kleinste Gliederungsebene 1	37
2.2.2.2 Kleinste Gliederungsebene 2.....	37
3 Schlussteil	37
Anhang	37
Quellenverzeichnis.....	37
Abkürzungsverzeichnis.....	37

Erklärung über eigenständige Arbeit

Ich versichere hiermit, dass ich die Arbeit selbstständig verfasst, keine anderen, als die angegebenen Hilfsmittel verwendet und die Stellen, die anderen Werken im Wortlaut oder dem Sinne nach entnommen sind, mit Quellenangaben kenntlich gemacht habe. Dies gilt auch für Zeichnungen, Skizzen, Ton- und Bildträger sowie bildliche Darstellungen.

Colorado, den 01.02.2010
(Fritz Lakritz)

1 Einleitung

Dies ist die Gliederungsebene 1.

In dieser Einleitung wird unter anderem das Ziel der schriftlichen Darlegung vorgestellt, sowie ein kurzer Überblick über die verwendeten Hilfsmittel gegeben.

2 Hauptteil

Der Hauptteil ist vom Umfang her der größte Abschnitt. Hier empfiehlt sich eine entsprechende Untergliederung um eine bessere Übersichtlichkeit zu bewahren.

2.1 Unterpunkt 1

Dies ist die Gliederungsebene 2.

Wird ein Untergliederungspunkt 1 verwendet muss mindestens ein zweiter folgen.

Beispiel 1	Beispiel 2
Schwimmer A	Schwimmer C
Schwimmer B	Schwimmer D

Tabelle 1 Beispieltabelle



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Abbildung 1 DLRG Logo

2.2 Unterpunkt 2

Auch diese Unterpunkte können jeweils in weitere Unterpunkte eingeteilt werden.

2.2.1 Weitere Unterteilung 1

Dies ist die Gliederungsebene 3.

Auch hier gilt: Existiert ein Unterpunkt, muss mindestens ein zweiter folgen!

2.2.2 Weitere Unterteilung 2

Auch hier kann bei großen Textmengen noch weiter untergliedert werden. Der Übersicht halber sollte aber maximal mit vier Gliederungsebenen gearbeitet werden.

2.2.2.1 Kleinste Gliederungsebene 1

Dies ist die Gliederungsebene 4

2.2.2.2 Kleinste Gliederungsebene 2

Hier ist die kleinste Gliederungsebene erreicht.

3 Schlussteil

Hier werden die maßgeblichen Ergebnisse zusammengefasst und evtl. ein Ausblick über weitere Entwicklungen / Möglichkeiten gegeben.

Anhang

In den Anhang kommen evtl. weiterführende Informationen wie Bilder oder große Tabellen / Grafiken, auf die sich im Text bezogen wird, die dem Leser Zusatzinformationen bieten.

Quellenverzeichnis

[1] DLRG Handbuch für Ausbilder – Schnorcheltauchen – (Teil E), Zwischenauflage 1995

[2] Giftinformationszentrale der Johannes-Gutenberg Universität Mainz: www.giftinfo.de, zuletzt abgerufen am 18.01.2010

Abkürzungsverzeichnis

ALF	Ausbildungsleitfaden
BGB	Bürgerliches Gesetzbuch
DLRG	Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.
DOSB	Deutscher Olympischer Sportbund
DRSA	Deutsches Rettungsschwimmabzeichen
DSV	Deutscher Schwimmverband
E/Ä	Erwachsene/Ältere
HLW	Herz-Lungen-Wiederbelebung
K/J	Kinder/Jugendliche
LE	Lerneinheit