



Statusbericht Digitale Lernplattform

LVST SEMINAR THEORIE UND PRAXIS



- **Vorstellung der digitalen Lernplattform auf der Herbstausbildertagung 2014**
- **Für 2015 werden 3 LVST Seminare mit dieser Kombination angeboten**
 - 7. Februar Flossenschwimmen (10 Weiterbildungsstunden)
 - 4. Juli Einführung in das WK Orientierungstauchen (10 Weiterbildungsstunden)
 - 25. Juli Kindertauchen (8 Weiterbildungsstunden)
- **Aufgaben eTrainer**
 - Beantragung der Freischaltung beim eTrainer-Instructor
 - Strukturierung des Seminars im Netz, Ausarbeitung Schulungsunterlagen,
 - Fragenkatalog erstellen (Wiederholungs- und Kontrollmöglichkeiten einstellen)
 - freischalten der Teilnehmer, Zeitfenster zur Bearbeitung der Schulungsunterlagen festlegen
- **Aufgaben Seminarteilnehmer**
 - Anmeldung auf der VDS Plattform mit VDS Mitgliedsnummer
 - nach Freischaltung selbstständiges erarbeiten mit den Schulungsunterlagen mit Abschlusstest
- **Rückmeldung zur Theorie erfolgte im Praxisteil**
- **Interesse an einem eTrainer Seminar 2016 in der VDS Geschäftsstelle?**



Digitale Lernplattform

LVST SEMINAR
THEORIE UND PRAXIS FLOSSENSCHWIMMEN



Seminarteilnehmer:

Anmeldung auf der VDST Plattform mit VDST Mitgliedsnummer

eTrainer:

Freischaltung der Seminarteilnehmer

The screenshot shows the login interface of the 'Digitale Lernplattform' by VDST. At the top, there is a blue header with the VDST logo and the text 'Digitale Lernplattform'. Below the header, a navigation bar contains the text 'Startseite ► Hier können Sie sich einloggen'. The main content area is titled 'Login' and contains the following elements:

- Input fields for 'Anmeldename' (username) and 'Kennwort' (password). The username field contains the text 'heinrich'.
- A checkbox labeled 'Anmeldennamen merken' (Remember username).
- A 'Login' button.
- A link labeled 'Anmeldename oder Kennwort vergessen?' (Forgot username or password?).
- A message: 'Cookies müssen aktiviert sein!' (Cookies must be activated!) with a question mark icon.
- A section titled 'Einige Kurse sind für Gäste zugelassen' (Some courses are open to guests).
- A button labeled 'Als Gast anmelden' (Login as guest).

Digitale Lernplattform

LVST SEMINAR THEORIE UND PRAXIS FLOSSENSCHWIMMEN

Seminarteilnehmer: Erarbeitung der Schulungsunterlagen und Abschlusstest

Theorie Flossenschwimmen mit Schwimmbad, WK Mono und Apnoeflossen

Startseite ► Meine Kurse ► Lehrgänge (VDST und LVs) ► Flossenschwimmen

Navigation

- Startseite
- Meine Startseite
- Website
- Mein Profil
- Dieser Kurs
 - Flossenschwimme
 - Teilnehmer/innen
 - Auszeichnungen
 - Allgemeines
 - Begrüßung und Vorstellung
 - A B C Ausrüstung
 - körperliche Belastbarkeit
 - Trainingsmethoden
 - Praxisteil
 - Meine Kurse
 - Kurse

Einstellungen

- Kurs-Administration
 - Bearbeiten
 - ausschalten

Begrüßung und Vorstellung

Vorstellung vom Kurs und Team

A B C Ausrüstung

1 A B C Ausrüstung

kurze Übersicht

- Schwimmbad
- Wettkampf
- Apnoe

1.1 Schwimmbadausrüstung

Auswahlkriterien der Ausrüstungsgegenstände

1.2 Wettkampfausrüstung

Vorstellung und Beschreibung der Wettkampfausrüstung für das Flossenschwimmen

1.3 Apnoeausrüstung

Beschreibung der Apnoeausrüstung

1.4 Ausrüstungspflege

in laden als Textdatei mit kommagetrennten Werten (CSV) Herunterladen

	Status	Begonnen am	Beendet	Verbrauchte Zeit	Bewertung/10,00	F 1 /2,50	F 2 /2,50	F 3 /2,50	F 4 /2,50
sendet	21. Januar 2015 18:11	21. Januar 2015 18:14	2 Minuten 42 Sekunden	6,25	✓ 0,63	✓ 2,50	✓ 2,50	✓ 0,63	
sendet	22. Januar 2015 15:24	22. Januar 2015 15:27	3 Minuten 16 Sekunden	10,00	✓ 2,50	✓ 2,50	✓ 2,50	✓ 2,50	
sendet	25. Januar 2015 18:12	25. Januar 2015 18:15	3 Minuten 1 Sekunde	1,25	✓ 0,63	✗ 0,00	✗ 0,00	✓ 0,63	
sendet	25. Januar 2015 18:25	25. Januar 2015 18:26	1 Minute 33 Sekunden	3,75	✓ 0,63	✓ 2,50	✗ 0,00	✓ 0,63	
sendet	30. Januar 2015 14:55	30. Januar 2015 14:56	1 Minute 26 Sekunden	3,75	✓ 0,63	✓ 2,50	✗ 0,00	✓ 0,63	
sendet	1. Februar 2015 12:08	1. Februar 2015 12:12	3 Minuten 58 Sekunden	6,25	✓ 0,63	✓ 2,50	✓ 2,50	✓ 0,63	
sendet	3. Februar 2015 00:42	3. Februar 2015 00:44	2 Minuten 11 Sekunden	10,00	✓ 2,50	✓ 2,50	✓ 2,50	✓ 2,50	
sendet	3. Februar 2015 20:42	3. Februar 2015 20:43	1 Minute 7 Sekunden	6,25	✓ 0,63	✓ 2,50	✓ 2,50	✓ 0,63	
sendet	10. Februar 2015 22:32	10. Februar 2015 22:45	12 Minuten 54 Sekunden	0,00	✗	✗	✗	✗	
sendet	10. Februar 2015 22:51	10. Februar 2015 22:53	1 Minute 7 Sekunden	10,00	✓ 2,50	✓ 2,50	✓ 2,50	✓ 2,50	

Digitale Lernplattform

LVST SEMINAR THEORIE UND PRAXIS FLOSSENSCHWIMMEN

Aufgaben eTrainer

Erstellung Schulungsmaterial / Folien / Präsentationen / als ppp in die Plattform stellen

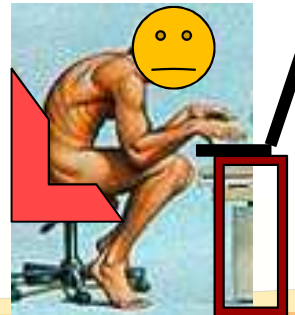
dass je nach Motorgröße (Flosse) ein dafür angepasstes Fahrwerk (inkl. Getriebe
-> Kraftübersetzung) vorhanden sein muss, um die Leistung optimal auszuschöpfen!

Wie stehen wir gerade? (Probiert mal aus!)

- Fußauflage stabil stehen
- Die Oberschenkel ziehen die Kniescheiben nach oben
- Po-Spannung
- Bauchspannung
- Brust raus
- Schulterblätter hinten leicht zusammenziehen
- Der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule
- Lächeln

Um dies zu bewerkstelligen müssen einige Muskelgruppen arbeiten, die wir im täglichen Leben in Urlaub geschickt haben.

- Beim Auto fahren
- Beim Essen
- Am Computer



Wettkampfmonoflosse

1. Passform

- Zur Vorbereitung auf die Mono werden Stereoflossen (Kuflo = Kurzflossen) benutzt. Die Fußteile sind ähnlich wie bei der Wettkampfmonoflosse ausgeformt
- Die Monoflossen sind speziell für den Wettkampf ausgelegt und müssen entsprechend genau passen
- Ein passgenauer Sitz ist wichtig, da es bei der Kraftübertragung durch das wesentlich größere Flossenblatt zu ungünstiger Kräfteverteilung in der Schwimmbewegung kommen kann:
- Mono zu groß durch das hin- und her „wackeln“ der Füße wird die Flosse in der Mitte brüchig, oder
- Mono zu klein schmerzhaft Druckstellen, Blasen an den Füßen.

2. Härte

- 3 Härtegrade: Weich, mittel und hart
- Je nach Schuhgröße unterschiedliche Breite und Längen
- Verschiedene Materialien für das Flossenblatt und unterschiedliche Gummianteile für das Fußteil

3. Verarbeitung

- Es gibt weltweit nicht so viele Hersteller, die sich auf Wettkampfmonoflossen spezialisiert haben.
- Wichtig bei der Mono und der erhöhten Kraftübertragung ist die Verbindung zwischen dem Fußteil aus Vollgummi und dem großen Flossenblatt
- Die Flossenblatt-Unterseite muss robust sein: Abrieb beim Startsprung, Abdruck bei der Wende



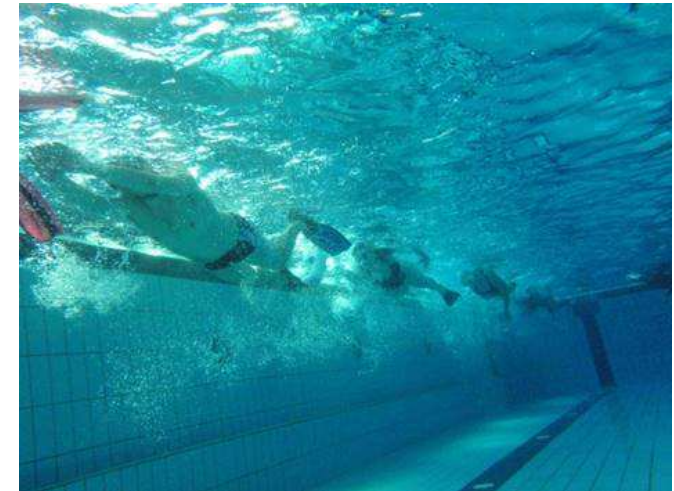
Digitale Lernplattform

LVST SEMINAR
7. FEBRUAR THEORIE UND PRAXIS FLOSSENSCHWIMMEN



Yogastunde / Athletik
von Anstrengung
zur Entspannung

Training
ohne Flossen
mit
Stereo
Apnoe
Monoflossen



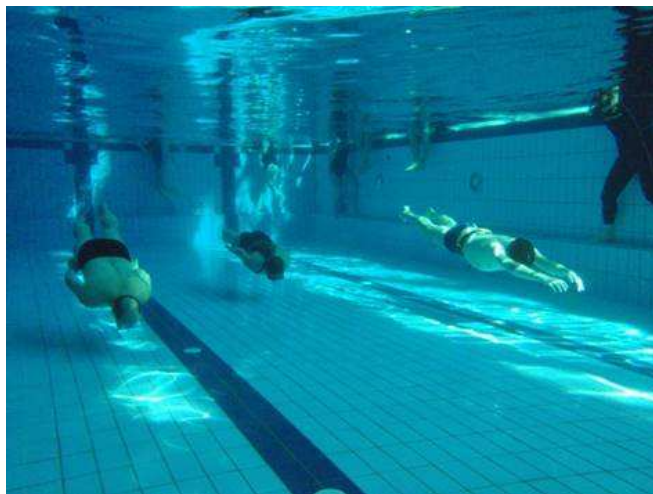
Wettkampf

Mit der Mono durchs Wasser wie ein Delphin



Apnoe

Langsam ohne Flossen
Gleitphasen und Schwimmphase



Spiele

als Wettkampf
z. B.: Kegelbretter



Digitale Lernplattform

TEILNEHMER LVST SEMINAR
7. FEBRUAR THEORIE UND PRAXIS FLOSSENSCHWIMMEN



Digitale Lernplattform

LVST SEMINAR THEORIE UND PRAXIS

➤ Rückmeldung zur Theorie

durchweg positiv von den Teilnehmern

- freie Zeiteinteilung, bequemes lernen zu Haus
- Einsparung Fahrtzeit und Fahrtkosten

Verbesserungsvorschläge

- gleichzeitige Freischaltung von Schulungsunterlage und Test
- Kommunikation der Seminarteilnehmer erfolgt nach dem Praxisteil
- Einstellung der Bilder vom Praxisteil

➤ Interesse an einem eTrainer

Wann: im ersten Quartal 2016

Wo: VDST Geschäftsstelle Offenbach (elektronische Infrastruktur dort vorhanden)

Dauer: Freitag Nachmittag und Samstag ganztägig

Themen: Einführung und Umgang mit der digitalen Lernplattform

rechtliche Aspekte

Kurs anlegen (der muss vorher ausgearbeitet sein)

Kosten: ca. ... € ?