

CERTIFIERINGSKRAV

från och med 2014

Aqua2music Shallow Water GOLD Certified Instructor

Du som vill bli certifierad vattengympainstruktör för grund bassäng kan provas med ett teoretiskt prov och ett praktiskt prov (du genomför båda) för att erhålla certifikatet *Aqua2music Shallow Water GOLD Certified Instructor*. Detta kan göras tidigast 6 månader efter avslutad utbildning och du behöver kunna uppvisa ett arbetsgivarintyg om minst 20 timmars praktisk erfarenhet av att leda vattengympagrupp/er (detta intyg får ej vara äldre än 6 månader gammalt). Detta för att vi vill att du efter avslutad utbildning ska ut i verksamheten och praktisera dina kunskaper en period innan du provas för certifiering.

Obligatoriska förkrav:

- Avklarad utbildning: AQUA BASIC och AQUA INSTRUCTOR
- Minst 20 tim praktisk instruktörsfärdighet efter avslutad utbildning (intyg ej äldre än 6 mån)

Rekommenderade förkrav:

- Avklarad utbildning: PRAKTISKA KURSDAGAR SHALLOW WATER alternativt KURSPAKET: MED VATTNET SOM REDSKAP
- Godkänt SLS simmärke *Delfinen* (ej äldre än 12 mån)
- Genomgången HLR-utbildning (ej äldre än 12 mån)

A) TEORETISKT PROV

Teoriprovet innebär att du svarar på ett antal teoretiska frågor (öppna frågor som du svarar på) och det utförs på distans via hemsidan www.aquaeducation.se (under CERT i menyn). Du får inloggningsuppgifter och instruktioner via mail då du blivit antagen och uppfyllt förkraven. Du får provresultatet så snart Maria Ström hunnit rätta provet. Om du skulle behöva göra ett omprov, så kan detta göras efter att föregående prov rättats.

För **GODKÄNT** krävs: Att du klarar minst 65% av det teoretiska provet.

För **VÄL GODKÄNT** krävs: Att du klarar 80% eller mer av det teoretiska provet

B) PRAKTISKT PROV

Det praktiska provet (sker också på distans) innebär att du spelar in (filmar) dig själv när du leder vattengymna och skickar in filen för bedömning till Maria Ström på maria@mabrainstitutet.se, alternativt sparar filen på en DVD/CD-skiva som du postar till *Aqua2music, Lindövägen 17, 602 28 Norrköping*. Att sätta upp en kamera eller be en vän filma dig då du håller ditt vanliga pass inför din vattengympagrupp är ett bra sätt. Det behöver inte vara krångligare än så – det viktiga är att du är i bild och att man kan se och höra vad du gör på filmen. Om du hellre skulle vilja komma till Norrköping för att göra ditt praktiska prov på plats (tex i samband med en utbildning), så vänligen kontakta Maria Ström på maria@mabrainstitutet.se.

Filmen som du spelar in behöver visa dig när du leder:

- En uppvärmningslåt
- En låt med tema armar/bål
- En låt med tema ben/bål
- En låt med kondition
- En låt med töjning

De kriterier som du bedöms utifrån och som vi vill se att du behärskar praktiskt är:

- **Hållna rörelser** – du simulerar lyftkraften/flytförmågan genom att hålla kroppsdelen utan att avslöja att det på land är jobbigt
- **Förda rörelser** – du simulerar vattenmotståndet genom att spänna kroppsdelen i rörelsen (obs rörelserna ska fortfarande vara ”mjuka”)

- **Fritt rörelseflöde** – du visar vattnets lyftkraft (studsar i vattnet upp genom vattenytan) genom att tillämpa **NIGNINGAR** (såväl joggövningar som vid armdirigering där övningen utförs ”fritt” i vattnet)
- **Bundet rörelseflöde** – du visar vattenmotståndet (utan att studsas) genom att ”stå stilla” när du visar rörelsen (undvik niga/gunga eller onödiga bi-rörelser som inte ska ske i vattnet)
- **Rimliga rörelser** – tempot och rörelseuttaget är anpassat för vatten (överdriv lagom och undvik bi-rörelser som inte ska ske i vattnet, observera **vattenytan!**)
- **Användandet av musiken** – minimikravet är att använda musiken så att rörelserna sker i takt med musiken. Att dessutom följa musikens uppbyggnad/övergångar är ännu bättre.

För **GODKÄNT** krävs:

- Att du komponerat ett vattengympapass till musik (friskträning)
- Att du uppvisar ovan nämnda färdigheter i att instruera vattenrörelser från land (vattensimulans)
- Att du klarar instruera vattengympaövningarna till musik (se minimikrav ovan)

För **VÄL GODKÄNT** krävs:

- Att du komponerat minst två vattengympapass till musik (friskträning)
- Att du uppvisar ovan nämnda färdigheter i att instruera vattenrörelser från land (vattensimulans) samt att du klarar att integrera verbala och kroppsliga instruktioner
- Att du instruerar vattengympaövningar till musik och klarar byta rörelser i taktövergångar och gärna uppvisa färdigheter i att följa musikens uppbyggnad/övergångar (musikanalys)

ANMÄLAN:

Via www.aquaeducation.se alt. via mail till maria@mabrainstitutet.se Vid anmälan skall kopia bifogas på:

- ID-HANDLING
- INTYG om minst 20 timmars praktisk instruktörsvana
- EV KURSINTYG från PRAKTISKA KUSDAGAR SHALLOW WATER eller MED VATTNET SOM REDSKAP bifogas.

CERTIFIKAT:

Vid betyg Godkänd/Väl Godkänd erhålls ett Certifieringsbevis (per post).

Om du av någon anledning inte skulle klara det teoretiska eller praktiska provet första gången, så kommer Maria att ge dig feedback på vad du behöver öva mer på för att bli godkänd på nästa försök. Att genomföra certifieringsprov är inget du behöver vara nervös för – vi vill givetvis att du ska klara av uppgiften och uppmuntrar dig att försöka igen om det inte går vid första försöket! Certifieringsproven kan göras om så många gånger som behövs för att du ska bli godkänd.

AQUA 2 MUSIC



Vänligaste hälsningar, **Maria Ström**
Aqua2music / Total Rehab Ström AB
Lindövägen 17, 602 28 Norrköping



www.mabrainstitutet.se • www.aquaeducation.se • www.aqua2music.se • [www.fb.me/Aqua2music](https://www.facebook.com/Aqua2music)