



Fachtagung 2014 „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Gemeinsam - engagiert - mobil - fit - sportlich!

Handout für den Workshop
Aquafitness

Workshop-Leitung
Britta Wortmann

SPORT BEWEGT NRW!

www.lsb-nrw.de



1. Informationen zum Thema

Schon seit über 2.500 Jahren ist den Menschen die heilsame Wirkung des Wassers bekannt, und seit Anfang der neunziger Jahre wissen wir wie wir diese am besten Nutzen können – und zwar mit der Aquafitness.

Aquafitness ist schon seit Längerem sehr beliebt. Der einst allein für Ältere verpönte Sport wurde schnell zum altersunabhängigen Trend und Variationen sprießten aus der Erde wie Pilze. Gerade bei Erkrankungen des Bewegungsapparates unterstützen die besonderen Eigenschaften des Wassers die Heilung und Rehabilitation. Die Verringerung des Körpergewichts auf nur ein Zehntel entlastet die Gelenke und durch den Wasserdruck wird die Atemmuskulatur gekräftigt und die Durchblutung gefördert.

Aquafitness verbindet die genannten Eigenschaften des Wasser mit sportlicher Betätigung. Vor allem für Teilnehmer/-innen die nur mäßig oft Sport betreiben ist dies ein sehr angenehmer Effekt. Zudem ist die Verletzungsgefahr geringer als bei jeder anderen Sportart, da das Wasser Bewegungen abfedert und Stoßverletzungen nahezu unmöglich macht. Im Gegensatz zum Schwimmen wird bei der Aquafitness nicht versucht den Widerstand möglichst gering zu halten – im Gegenteil, er wird zum Training benutzt und kann durch Trainingsgeräte sogar noch erhöht werden. Gleichzeitig ist der Widerstand im Wasser größer und wirkt sich positiv auf den Kalorienverbrauch aus.

Beim Aquafitness werden vor allem die Taille, Brust- sowie Gesäß- und Rückenmuskulatur angesprochen. Der im Vergleich höhere Widerstand wirkt sich präventiv auf Cellulitis gefährdete Hautpartien aus. Zu guter Letzt werden auch noch die Blutzirkulation und damit einhergehend die Blutvolumenkapazität verbessert. Insgesamt kann es als eine der gesündesten Sportarten, wenn nicht sogar als die gesündeste Sportart gesehen werden und macht in Gruppen mit passender Musik natürlich auch jede Menge Spaß.

Beschreibung der Inhalte

Übung/Spiel: „Minutenstunde“

Ziel: Komplexe Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Kräftigung der Muskulatur der Extremitäten.
Training der allgemeinen aeroben Ausdauer
Mobilisation, insbesondere der Schulter-, Knie- und Hüftgelenke

Beschreibung: Die Teilnehmer/-innen führen zur Musik Übungen aus, die jeweils 1 Minute dauern. Nach jeder Minute wird die Übung verändert mit dem Ziel, Arme, Beine und den gesamten Körper im Wechsel gleichmäßig zu belasten.

Beispiele für Bewegungsformen, die sich nach dem vorgegebenen Prinzip (s.o.) abwechseln.

Arme:

- die parallelen Arme horizontal vor dem Körper vor und zurück bewegen
- beidarmiges boxen nach vorn, zur Seite, nach unten, nach hinten
- die Arme befinden sich in Seithalte, die Handflächen zeigen nach vorn: Wasserschieben vor und zurück
- die Arme befinden sich in Seithalte, die Handflächen zeigen nach unten: Arme drücken nach unten und zurück
- die Ellbogen zum Knie bewegen, danach jeweiligen Arm und Bein strecken
- Hände im Wechsel diagonal zur Ferse bewegen, vor und hinter dem Körper
- Händeklatschen unter dem angewinkelten Oberschenkel, Seiten wechseln
- Händeklatschen vor dem Körper mit gestreckten Armen (unter Wasser)
- Arme seitlich am Rumpf halten: Wasserschieben vor und zurück, fließende Bewegung
- mit Hilfe von Armbeugung Wasserschaufeln links, rechts, beidarmig

Beine (werden in einigen Durchgängen auch mit passender Armbewegung kombiniert):

- Kicken rechts/links tief
- Kicken rechts/links hoch
- Kicken zur Seite rechts/links
- Kniehebelauf
- anfersen
- „Frosch“ (beide Beine unter den Körper ziehen)
- „Hampelmann“ (auch mit Armbewegung)
- Pendelschritt
- Ferse aufsetzen
- Beine seitwärts gestreckt anheben

Laufen, dabei die Arme

- gegengleich mitschwingen
- parallel mitschwingen
- im Wechsel nach unten boxen
- gleichzeitig nach unten boxen
- nach oben strecken
- zur Seite strecken
- Brustschwimmbewegungen

Organisatorische

Hinweise:

Übungsleiter/-in muss für die Teilnehmer/-innen gut zu sehen sein, der Takt der Musik sollte ca. 120 – 130 bpm sein.
Hinweis: Jeder so wie er kann. Der Wechsel der Bewegungsart wird über die Musik gesteuert.

Materialien:

Aqua-Kick-Box-Handschuhe¹ für jede/n Teilnehmer/-in, können bei jeder Übung angewandt werden, ist jedoch kein Muss.

Übungen mit der Pool-Nudel

- die Nudel befindet sich unter den Armen, die Teilnehmer/-innen befinden sich in gestreckter Rückenlage im Wasser, die Arme sind seitlich gestreckt, die Beine werden angewinkelt und nach hinten geführt, so dass sich die TN anschließend in gestreckter Bauchlage befinden, anschließend zurück in die Ausgangsposition, Wechsel von Rückenlage in Bauchlage
- im schultertiefen Wasser mit einem Fuß auf die Nudel stellen und diesen anheben und absenken, Seiten wechseln
- die Nudel mit gestreckten Armen frontal vorm Körper halten und durch das Wasser marschieren (Variation: Arme senken und anheben oder mit Nudel rudern)
- auf die Nudel setzen und mit entsprechenden Armbewegungen durch das Wasser gleiten
- die TN stehen im schultertiefen Wasser, die Nudel unter die Ferse legen und das gestreckte Bein in der Hüfte anheben und absenken, auf die Rückenhaltung achten

¹ verlinken an Artikel Aquafitness Handschuh

Übungen mit dem Schwimmbrett

- Längst des Unterarms gehalten kann der auftretende Widerstand bei Auf- und Ab- sowie Hin- und Her Bewegungen zum Training der Arme genutzt werden
- Die Oberschenkel- sowie Gesäßmuskulatur wird trainiert indem ein Fuß auf das Brett aufgesetzt wird und Auf- und Ab Bewegungen ausgeführt werden
- Beidhändig, seitlich gehalten kann das Brett in diversen Bewegungsrichtungen unterhalb der Wasseroberfläche geschoben und gezogen werden.
- Zwischen die Oberschenkel geklemmt können Hüfttwists die Muskulatur der unteren Extremitäten aufbauen

Übungen mit dem Schwimmbrett

- Zickzackbewegungen auf dem Boden mit dem Stab
- Zickzackbewegungen mit dem Stab frei im Wasser durchführen (Zorro)
- den Stab unter Wasser kurbeln
- den Stab durch zwei Personen als Hindernis drapieren, die anderen TN sollen nun über den Stab hinüber klettern/ springen
- den Stab als Stechpaddel benutzen
- den Stab mittig mit beiden Händen greifen und paddeln
- den Stab als Schneebesen im Wasser benutzen (Suppe kochen)
- den Stab auf den Boden stoßen und einhändig (evtl. mit ganzer Drehung) wieder auffangen
- durch das Wasser laufen, den Stab beidhändig festhalten und vor- und zurück (hinauf und hinunter) bewegen

2. Literatur und Medien

Mimi Rodriguez Adami

„Fit im Wasser“

Verlag: Dorling Kindersley 2008

Schneider, Rüdiger

„Schwimmen: Wassergewöhnung - Technik und Methodik der 4 Hauptlagen - Starts und Wenden“

Verlag Copress 2012