



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

Workshop

„Aqua-Fitness mal anders“
Referentin: Renate Maiworm

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Aqua Fitness mal anders

Ziele:

- Spaß an der Bewegung im Wasser
- Mobilisation
- Ganzkörperkräftigung
- Herz-Kreislauf-Training
- Gedächtnistraining
- Koordinative Fähigkeiten schulen

Materialien: Musik

1 Handtuch/Geschirrtuch (ca. 70 x 40 cm) pro Teilnehmer, unterschiedliche Handtuchgrößen anbieten

Abkürzungen: HT = Handtuch/Geschirrtuch

TN = Teilnehmer

Wa = Wasser

re = rechts , li = links

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Kennenlernen des Referenten Gesundheitsvorsorge	<ul style="list-style-type: none"> - Persönliche Vorstellung des Referenten - Allgemeine Abfrage des Gesundheitszustandes und der Schwimmsicherheit - Gesundheitshinweise („Jeder macht so viel er kann, nicht wie der Nachbar kann!“) - Info zum Stundeninhalt 	Blockaufstellung lockeres gehen

<i>Einstimmung 10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Kontaktaufnahme der Teilnehmer untereinander Fröhlicher Start in die Stunde Erwärmung	bei Begegnung <ul style="list-style-type: none"> - abklatschen rechte Hand / linke Hand / beide Hände mit Sprung - Einhaken und umeinander drehen <u>Hausnummernspiel:</u> Jeder TN erhält eine Zahl von 1 – 3. Die TN bewegen sich kreuz und quer durch das Wasser	Chaosgang

Gedächtnistraining	Eine Hausnummer (z.B. 123, 321, 3212) wird in die Runde gerufen → die TN müssen sich als Hausnummer zusammenfinden.	
Koordination	Die Gruppe, die als erstes die Hausnummer gebildet hat, gewinnt.	

Hauptteil 50 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Mobilisation Koordination	<ul style="list-style-type: none"> – HT verteilen, HT über Wa halten – HT über Kopf von einer Hand in die andere tauschen, Arme bis knapp über Wasseroberfläche senken. → bei Begegnung: – TN stehen Rücken an Rücken, HT einmal über Kopf tauschen – HT mit Partner lang nehmen, um die eigene Achse drehen, Rücken an Rücken, HT über Kopf sägen (Variationen) – zurückdrehen, vom Partner trennen 	<p>Chaosgang</p> <p>jeder hält 1 Ende jedes Handtuchs</p> <p>Schultern mit Wasser bedecken</p>
Kräftigung Dehnen Mobilisation	<ul style="list-style-type: none"> – HT vor Körper spannen / lösen + Joggen am Platz – hüftbreiter Stand: HT über Kopf führen, Seitneigung → re/li – HT auf Brust, zur Decke, auf Schulter (wenn möglich hinter den Kopf), zur Decke, auf Schulter belassen, Oberkörper drehen 	<p>HT leicht spannen</p>
Kräftigung	<ul style="list-style-type: none"> – HT vor Körper unter Wa ausschlagen 	<p>HT an der langen Seite fassen</p>
Mobilisation	<ul style="list-style-type: none"> – lockere 8 vor Körper, 1 Arm, beide, 2. Arm + Gewichtsverlagerung – Plisee auffalten – HT vor/zurück, runter/hoch im Wechsel + Joggen am Platz 	<p>HT an einer Ecke fassen</p>
Kräftigung	<ul style="list-style-type: none"> – HT ausschlagen – HT fest knüllen, von re nach li mit Seitpendel übergeben – um Körper kreisen + Knielift + unter einem Knie herführen – HT hintern Rücken leicht spannen, 	<p>HT an der langen Seite nehmen und in kleinen Fältchen zusammenlegen. HT nicht drehen! Es soll sich eine „Tasche“ bilden.</p>
Koordination Mobilisation		<p>Fest in das HT rein greifen („Schwamm mit einer Hand ausdrücken“)</p>

<p>Kräftigung Mobilisation</p>	<p>ziehen re/li, Kopf in Bewegungsrichtung mit drehen</p> <ul style="list-style-type: none"> - HT im Rücken spannen – lösen - HT im Rücken hoch/runter - HT im Rücken weg/ran 	<p>Schultern sollten mit Wa bedeckt sein Hinweis: Schulterposition</p>
<p>Kräftigung Herz-Kreislauf- Training</p>	<ul style="list-style-type: none"> - HT um Körper kreisen + Knielift 2. Seite - 1. Seite HT mit gestreckten Arm schwingen + Schersprung - mit gestrecktem Arm 8 neben Körper von vorn nach hinten + Schersprung - HT wieder schwingen - 2. Arm schwingt mit - HT von einer Hand in die andere wechseln + Schersprung - auf 2. Seite schwingen (siehe oben) 	<p>Schrittstellung</p>
<p>Mobilisation Koordination</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arme lockern - HT fallen lassen – evtl. mit Fuß runter drücken - Einbeinstand: HT am Fuß halten – gestreckte Bein pendelt vor/zurück – seitlich heben und senken – kreisen von vorn nach hinten – 8 neben Körper - HT kicken mit Fußwechsel - 2. Seite Einbeinstand: HT am Fuß halten (siehe oben) - HT kicken, dabei vorwärtsgehen und mit entgegenkommenden TN das HT einmalig tauschen 	<p>leicht kicken da HT sonst schnell an der Wasseroberfläche ist</p>
<p>Mobilisation Koordination</p>	<p>Partnerübung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rücken an Rücken stehen, 1 TN umschließt HT mit beiden Händen, führt es vor den Körper und übergibt es seitlich an den Partner (Körper dreht mit) - Rücken an Rücken stehen, jeder einen Schritt vorwärts gehen, 1 TN umschließt HT mit beiden Händen, beide TN drehen nach rechts und übergeben das HT, HT vor dem Körper herführen, beide drehen nach links, HT übergeben 	<p>pro Paar 1 HT HT schreibt einen Kreis um die Partner Hinweis: immer das HT mit beiden Händen umschließen → Richtungswechsel</p> <p>HT schreibt eine 8 um die Partner</p>
<p>Kräftigung Koordination</p>	<ul style="list-style-type: none"> - HT im Plisee zusammenführen und re/li schieben 	<p>Partner stehen sich</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - HT zusammengeführt runter drücken, unten öffnen, geöffnet bis zur Wasseroberfläche hoch ziehen - ausgebreitet runter drücken, unten Hände zusammenführen und HT bis zur Wasseroberfläche hochziehen - HT gespannt senkrecht halten (Tennisnetz) re/li schieben - „Tau ziehen“ 	<p>gegenüber und halten HT ausgebreitet an der Wasseroberfläche</p> <p>Hinweis auf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperhaltung - Körperspannung - Atmung
--	--	--

Ausklang 15 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Koordination Mobilisation Spaß in der Gruppe Psychosoziale Ressourcen stärken	TN ohne HT bilden Innenstirnkreis TN mit HT bilden um den Innenstirnkreis einen Außenstirnkreis auf Lücke Beide Kreise sind einen großen Schritt auseinander. 1 TN umschließt HT mit beiden Händen und übergibt es an den Nachbarn im Innenstirnkreis. Dieser nimmt es mit beiden Händen entgegen und gibt das HT in gleicher Richtung zum Partner im Außenstirnkreis weiter usw.	alle HT bis auf 1 HT weit wegwerfen Nach und nach mehrere HT ins Spiel bringen Variation: 1 HT holt das andere ein
Lockerung der Muskulatur	Innenstirnkreis und Außenstirnkreis tauschen fausten – spreizen der Hände lockeres Hüpfen auf der Stelle Körper unter Wa schütteln und lockern kurzes Abschlussgespräch mit Befindlichkeitsabfrage	Innenstirnkreis