



Schwimmen zur Gesundheitsförderung

Vorbemerkungen/Ziele

Im Rahmen eines präventiven Angebotes „Schwimmen und Aquafitness als Gesundheitssport“ – Ein präventives Angebot zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems kann z. B. in der 3. Angebotseinheit das Thema „Schwimmen als Gesundheitssport“ durchgeführt werden.

Themen der Stunde sind: Moderate Förderung der Ausdauer, Kennenlernen des „rückenfreundlichen Rückenschwimmens“, Hilfe geben und annehmen, Sensibilisierung der Wahrnehmung und Erlernen und Erproben von Möglichkeiten der Belastungssteuerung.

Diese Beispielstunde bezieht sich auf die allgemeinen theoretischen Grundlagen, wie sie in der Ausgabe 02.2009 „Gestaltung von Präventionsstunden“ dargestellt worden sind.

Literatur: Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für Angebote im „Bewegungsraum Wasser“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), 2010

Stundenverlauf und Inhalte

BEGRÜSSUNG (2 Minuten)

- ⊙ Halbkreis außerhalb des Wassers
- Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit
- Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“
- Vorstellung der Inhalte dieser Einheit

INFORMATIONSPHASE (3 Minuten)

- Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Trainieren – aber richtig!“
- ⊙ Halbkreis außerhalb des Wassers

EINSTIMMUNG (5 – 10 Minuten)

- „Fahrradfahren“
- ⊙ Die TN führen in der Großgruppe auf der Stelle eine Fahrradfahrbewegung aus. Dann schaltet „die Ampel“ auf grün um und die TN „fahren“ vorwärts durch das Becken. Es gibt im Folgenden verschiedene „Verkehrsaktionen“: Sackgasse ohne Wendemöglichkeit / Rückwärts fahren / holprige Strasse / hüpfend / Hindernisse / Kurven fahren / rote Ampel / stehen bleiben etc. Die Ideen der TN sollen mit aufgenommen werden. Anschließend gibt die Übungsleitung (ÜL) verschiedene Gänge vor, in denen gefahren wird (Gang 6 – 20). Entsprechend der BORG-Skala kann hier die subjektive Belastungsempfindung vergleichend erfahren werden.



Rahmenbedingungen

Zeit:

45 – 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene Sportanfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe

Material:

Musik, Schwimmbretter, Disk, Poolnudeln, Würfel

Info-Material:

- „Trainieren – aber richtig!“
- „Methoden zur Messung der Puls-/Herzfrequenz“

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung und Eröffnung der Stunde, Rückblick, Vorstellung und Veranschaulichung des Stundenthemas
- ⊙ Kennenlernen von Möglichkeiten der subjektiven Belastungssteuerung
- ✓ Beispiele für Info-Materialien befinden sich in der Praxishilfe: Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für Angebote im „Bewegungsraum Wasser“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen, 2010, Seite 83 ff.
- ⊙ Körperliche Erwärmung, Wahrnehmung der Belastungsintensitäten
- ✓ Material / Medien: BORG-Skala
- ✓ Mögliche Reflexionsfragen:
 - Welcher Gang hat dir am ehesten zugesagt und dich weder unter-, noch überfordert?
 - Wie schwierig war es, dein eigenes Tempo einzuhalten und nicht das der anderen zu übernehmen?
 - In welchen Situationen im Alltag „läufst“ du schneller, als es dir gut tut?

Gesundheitsorientierter Sport
03.2011



Autoren:
Peter Freyer
Michael Matlik
Thorsten Späker

Stundenverlauf und Inhalte

Hauptteil I (15 – 20 Minuten)

● „Holzstamm treiben lassen“

⦿ Die TN bilden eine Gasse.

Immer ein TN legt sich auf zwei Poolnudeln und lässt sich, unterstützt durch aufgewirbeltes Wasser und leichtes Anschieben der anderen TN, möglichst entspannt durch die Gasse gleiten.

● „Widerstand“

⦿ Die TN bewegen sich zunächst in horizontaler Lage durch das Wasser. Anschließend wird langsam der Widerstand erhöht durch Hand-, Arm-, Beinhaltung, ein Brett, eine Disk, Poolnudeln, etc. Dann wird ein Übergang von der horizontalen Lage in die vertikale Lage vorgenommen (z. B. Brett unter Brustkorb), so dass der Widerstand gegen den Körper langsam immer größer wird. Im Folgenden können verschiedene Aquajogging-Techniken (z. B. Dauerlauf-, Trippel-, Überlanger-Schritt, Skippings etc.) mit unterschiedlichen Positionswiderständen (Hand-, Arm-, Beinstellung) im Bezug auf den Wasserwiderstand erspürt werden.



● „Pyramidentraining“

⦿ Die TN wechseln die Bewegungsarten Schwimmen und Aquajogging und erhöhen langsam die Dauer.

Zuerst wird eine Bahn Aquajogging (ohne Gürtel) betrieben, dann eine Bahn geschwommen. Die Schwimmarart wird jeweils gewürfelt, d. h., bei ungeraden Zahlen wird Brustschwimmen, bei geraden Zahlen Kraulschwimmen durchgeführt (kein Rückenschwimmen aus Sicherheitsgründen). Dann erhöht sich die Dauer auf zwei Bahnen Aquajogging und im Anschluss zwei Bahnen Schwimmen. Im Folgenden werden drei Bahnen aquajoggt und geschwommen, bevor die Dauer sich dann wieder auf zwei und zum Schluss eine Bahn reduziert.

Hauptteil II (15 – 20 Minuten)

● „Rückenfreundliches Rückenschwimmen“

⦿ Methodische Reihe mit und ohne Auftriebshilfen und Partnerunterstützung, vom Abstoßen, Aufrichten und Gleiten in der Rückenlage über die Vermittlung der Bein- und Armbewegung (Oberschenkel führt die Bewegung an, „kicken“, keine Radfahrbewegung, Hände körpernah bis zur Achsel ziehen, im 90° Winkel wegstrecken, Arme zum Körper zurückführen) zur Gesamtbewegung und Atemtechnik (Arme hoch = Einatmen, Arme runter = Ausatmen)

Ausklang (4 Minuten)

● „Schwungtuch-Entspannung“

⦿ Die TN verteilen sich gleichmäßig um ein Schwungtuch und bewegen sich gemeinsam zur Musik im Kreis, aufeinander zu und wieder weg etc.

ANREGUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG (5 Minuten)

⦿ Halbkreis außerhalb des Wassers

● Tipps und Übungen für zu Hause

Aushändigung und Besprechung des Info-Materials mit der Aufgabe in verschiedenen Situationen die Herzfrequenz zu messen (z. B. Treppensteigen, Spaziergang, Sitzen usw.)

● Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde

● Verabschiedung

● = Inhalt, ⦿ = Organisation, Ⓞ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

Ⓞ Hilfe geben und annehmen

♣ Evtl. Musikeinsatz

♣ Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie habt ihr gemeinsame Bewegungsaktivitäten koordiniert?
- Wie gut konntest du es annehmen, dass die ganze Gruppe sich nur um dich kümmerst?

Ⓞ Sensibilisierung der Wahrnehmung

♣ Mögliche Reflexionsfragen:

- Bei welcher Übung war der Wasserwiderstand am höchsten?
- Wo am/im Körper habt ihr die Veränderung des Wasserwiderstandes am meisten gespürt?
- Welche Lage im Wasser ist für euch im Bezug auf den Widerstand am angenehmsten?

Ⓞ Förderung der Ausdauer und der Rhythmisierung von Bewegungen

♣ Evtl. Musikeinsatz

♣ Mögliche Reflexionsfragen:

- Inwieweit hilft dir ein Rhythmus zur Gestaltung einer Trainingseinheit?
- Wie ist deine Atmung in einen Rhythmus gekommen?
- Wirken manche Rhythmusvorgaben in deinem Alltag für dich störend oder belastend? Welche sind das?

Ⓞ Kennenlernen der Bewegungstechnik, moderates Training der Ausdauer

♣ Evtl. Einsatz von Schaubildern zur Unterstützung der methodischen Reihe



Ⓞ Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens

Ⓞ Erproben der objektiven Belastungskontrolle im Alltag

♣ Info-Material: „Methoden zur Messung der Puls-/Herzfrequenz“

Illustratorin:
Claudia Richter

