



## 2 ZIELE UND INHALTE DES ANGEBOTS

### 2.1 KERNZIELE PRÄVENTIVER/GESUNDHEITSFÖRDERNDER SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE IM BEWEGUNGSRAUM WASSER

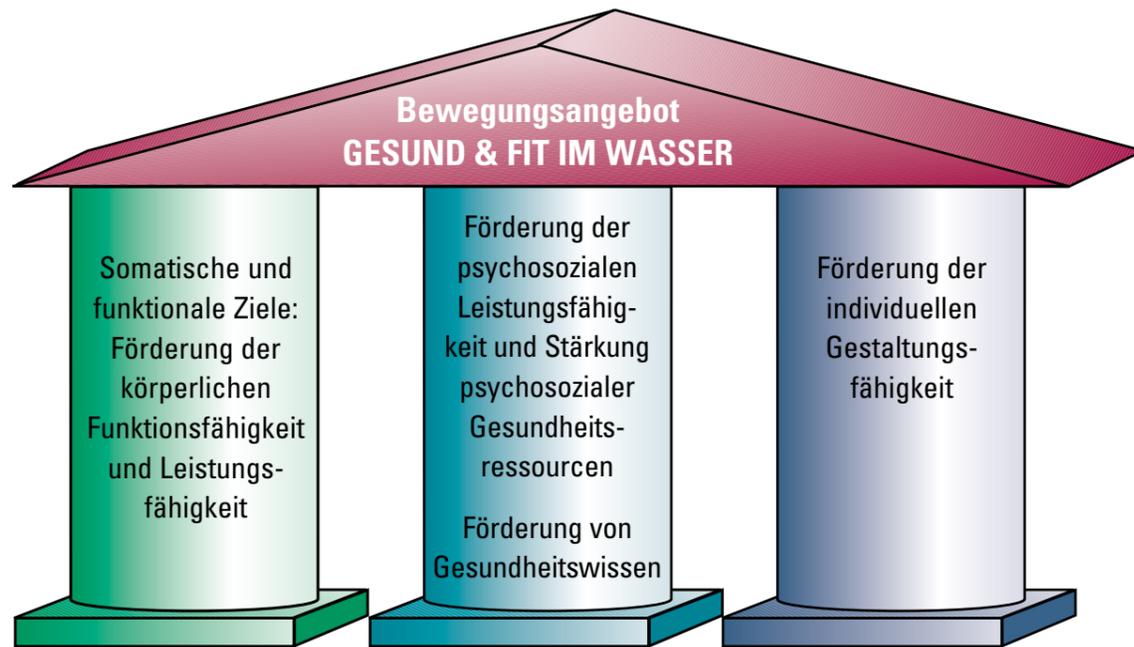


Abb. 2.: Die drei Säulen des Angebots

Allgemeine, übergeordnete sowie konkret formulierte Zielstellungen für das Programm und letztendlich für jede Einheit sind für die Planung und Umsetzung eines präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebots im Wasser von großer Bedeutung. Ausgehend von den in Kapitel 1 dargestellten Grundlagen und den bundesweit anerkannten Kernzielen präventiver/gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote lassen sich für die konkrete Umsetzung eines Angebots GESUND & FIT IM WASSER konkrete Ziel- und Inhaltsbereiche und daran orientiert, bestimmte sportpraktische Methoden formulieren<sup>5</sup>.

<sup>5</sup> Bundesweit finden die folgenden 6 Kernziele für präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote Anerkennung:

- 1) Die Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- 2) Die Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- 3) Die Verminderung von Risikofaktoren
- 4) Die Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- 5) Der Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- 6) Die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Sie sind logische Ableitung der in Kapitel 1 dargestellten Grundlagen und wurden durch das Positionspapier „Sport, Bewegung und Gesundheit“ des Landessportbundes (2003) weiter ausdifferenziert.

BEWEGUNGSANGEBOT: GESUND & FIT IM WASSER ANGEBOTSBEREICH „HERZ-KREISLAUFSYSTEM“	
Zielbereiche	Inhalte und Methoden
<b>Förderung der körperlichen Funktionsfähigkeit und Leistungsfähigkeit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bewältigung von physischen Beschwerden und Missbefindenszuständen</li> <li>● Verminderung von physischen Risikofaktoren</li> <li>● Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren)</li> </ul>	<b>Übungs-/Spiel- und Trainingsformen zur Förderung der</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ausdauer sowie</li> <li>● Kraft und Kraftausdauer<sup>6</sup></li> <li>● Koordination</li> <li>● Beweglichkeit (Mobilisation)</li> <li>● Entspannungsfähigkeit</li> </ul>
<b>Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bewältigung von psychosozialen Beschwerden und Missbefindenszuständen</li> <li>● Verminderung von psychosozialen Risikofaktoren</li> <li>● Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren)</li> </ul>	<b>Übungs-/Spielformen und Methoden zur Förderung der/des</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sozialfähigkeit (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen können etc.)</li> <li>● Selbstwirksamkeitsüberzeugung</li> <li>● Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit</li> <li>● Zielgerichtetheit des Verhaltens</li> <li>● Wechsels von Spannung und Entspannung</li> <li>● Wohlbefindens</li> <li>● Handlungs- und Effektwissens (wird unter „Förderung des Gesundheitswissens“ gesondert abgehandelt)</li> </ul>
<b>Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen</li> <li>● Stärkung und Entwicklung einer eigenverantwortlichen Gestaltung der individuellen Gesundheit</li> <li>● Fähigkeit Gesundheitsressourcen aufzubauen, zu festigen und zu nutzen</li> <li>● Aufbau von Bindung an Bewegung, Spiel und Sport</li> <li>● Verbesserung der Bewegungsverhältnisse</li> </ul>	<b>Übungs-/Spielformen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● zum Gesundheitsverständnis (Gesundheit selber gestalten)</li> <li>● zur Wahrnehmung des Körpers</li> <li>● zu Mustern des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens</li> <li>● zu Regeln des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens</li> <li>● zum Können-Wollen-Sollen (für sich sorgen)</li> <li>● zur Alltagsübertragung</li> <li>● zur Dauerhaftigkeit (langfristige Bindung an Vereinsangebote)</li> </ul>
<b>Förderung von Gesundheitswissen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitssportlicher Aktivität</li> <li>● Bearbeitung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung</li> </ul>	<b>Bearbeitung des Informationsmaterials:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grundlagen zum Herz-Kreislaufsystem<sup>7</sup></li> <li>● Risiko und Schutzfaktoren für die Gesundheit</li> <li>● Wirkungen von Bewegung und Sport im Wasser</li> <li>● Bewegungstechniken</li> <li>● Belastungs- und Trainingssteuerung</li> <li>● Gesundheitsorientiertes Ernährungs- und Genussverhalten</li> <li>● Entspannung und Stressverhalten</li> <li>● Motivation und Bewegungsverhalten</li> </ul>



In einer zeitgemäß gestalteten präventiven/gesundheitsfördernden Angebotsstunde wird mindestens jeweils ein Thema aus jedem der vier Zielbereiche behandelt und bewusst in der Stundenplanung berücksichtigt! Es werden also in jeder Stunde immer alle vier Zielbereiche thematisch bearbeitet.

<sup>6</sup> HuB: Die Förderung von Kraft und Kraftausdauer stehen im Mittelpunkt, die Förderung der Ausdauer wird nachgeordnetes Angebotsselement

<sup>7</sup> HuB: Grundlagen zum Haltungs- und Bewegungssystem



## 2.2 ERLÄUTERUNG DER ZIELBEREICHE, INHALTE UND METHODEN

### Förderung der körperlichen Funktionsfähigkeit und Leistungsfähigkeit

#### Ziele

- ▶ Der Teilnehmende hat ein vielfältiges Bewegungsspektrum mit sportpraktischen Beispielen und Angebotsformen der moderaten Ausdauerförderung erlebt und kennt die technisch korrekte Ausführung spezieller Bewegungsabläufe.
- ▶ Der Teilnehmende hat seine allgemeine körperliche Belastungsfähigkeit verbessert und dies bewusst wahrgenommen.

Regelmäßige körperliche und sportliche Betätigung führt besonders im Wasser zu Funktionsverbesserungen des Herzkreislauf-Systems. Ein zentraler Aspekt eines präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebots im Wasser ist es, die physischen Ressourcen Ausdauer (vorrangig im HKS-Angebot), Kraft und Kraftausdauer (Schwerpunkt im HuB-Angebot), Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit bei den Teilnehmenden zu verbessern. Die Übungsleitung hat die Aufgabe, umfangreiche Körper- und Bewegungserfahrungen adressatengerecht zu vermitteln. Durch das Training der körperlichen Leistungs- und Funktionsfähigkeit können physische Risikofaktoren vermindert und physische Schutzfaktoren aufgebaut werden.

Im Bewegungsraum Wasser treten zusätzliche Effekte ein: Der Wasserdruck regt den Kreislauf an und die Wärmeleitfähigkeit des Wassers (Kältereiz) fördert die Stoffwechselaktivität. Da im Wasser ständiger Druck auf Bauch und Brust besteht, wird beim Einatmen die Atemmuskulatur stärker beansprucht und trainiert. Die Ausatmung wird dagegen durch den Wasserdruck gefördert und erleichtert. Durch ein regelmäßiges Ausdauertraining im Wasser können die Blutfließeigenschaften verbessert, das Immunsystem gestärkt und der Stoffwechsel positiv beeinflusst werden. Oft kann im Angebotsverlauf eine verbesserte körperliche Belastungsfähigkeit im Alltagsleben der Teilnehmenden festgestellt werden. So können Bewegungen, wie z.B. Treppensteigen, Spazieren gehen oder Fahrradfahren besser/leichter/ausdauernder durchgeführt werden.

 Im Schwerpunkt „Haltungs- und Bewegungssystem“ führen entsprechende regelmäßige Bewegungsreize im Wasser zu Funktionsverbesserungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates (Muskeln, Bänder - Gelenke, Knochen). Hierfür können die physikalischen Eigenschaften des Wassers in besonderer Weise genutzt werden. Die Auftriebskraft des Wassers entlastet den Stütz- und Bewegungsapparat und führt durch eine Art „Unterwassermassage“ zu einer besseren Durchblutung und damit zur Lockerung einer verspannten Muskulatur. Gelenke können freier bewegt und durch gezielte Bewegungsformen mobilisiert werden. Durch Nutzung des Wasserwiderstandes kann eine gezielte Kräftigung der Körpermuskulatur erreicht werden. Durch die Verwendung von Handgeräten kann die Intensität zusätzlich um ein Vielfaches gesteigert werden. Physische Schutzfaktoren, die aufgebaut werden können sind z.B. eine verbesserte Kraftausdauer, eine Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke und Dehnfähigkeit der Muskeln oder eine verbesserte inter- und intramuskulären Koordination für ökonomischere Bewegungsabläufe.

#### Inhalte und Methoden

Aufgabenstellungen und Übungen mit speziellen Ausdauer- (vorrangig im Angebotsbereich HKS), Kraft-/Kraftausdauer- (Schwerpunkt im HuB-Angebot), Beweglichkeits-, Koordinations- und Entspannungsinhalten müssen von der Übungsleitung mit Hinweisen zur Belastungsdosierung und zur Belastungsanpassung sowie zur korrekten Ausführung angeleitet werden. Die Übungen sollen technisch korrekt, d.h. ohne Fehlhaltung, Pressatmung, einseitiger Belastung, Überforderung etc. ausgeführt werden. Dies beinhaltet z.B. die Einhaltung der richtigen Belastungsherzfrequenz und der richtigen Bewegungstechnik (z.B. im Aquajogging). Zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit sollten Lockerungsübungen und je nach Wassertemperatur ggf. sportnahe Entspannungsübungen fester Bestandteil jeder Übungseinheit sein.

#### Beispiele

- Übungsformen zur Ausdauerförderung im Wasser, z.B. Aquafitness, Aquarunning, Aquajogging, Schwimmen etc.
- Ausdauerorientierte Wassergymnastik
- Spielformen und Spiele zur Förderung der Ausdauer

#### Ergänzend:

- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Kraftausdauer, z.B. Stations-Training
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Koordination, z.B. Aerobicformen, rhythmisch-tänzerische Bewegungsformen etc.
- Übungs- und Spielformen zur Wahrnehmung von Spannung und Entspannung und zur Förderung der Entspannungsfähigkeit.
  - Bei warmen Wassertemperaturen (ab ca. 32 Grad) z.B. Wassertanzen, Aquashiatsu, Floating, Liquid Sound, Massage etc.)
  - Bei kühleren Wassertemperaturen (ca. 27 – 29 Grad) z.B. Partner mit der Poolnudel durch das Wasser ziehen, Drehkreuz – Innenstirnkreis mit Handfassung und jeder 2. liegt auf dem Rücken, die anderen TN bewegen sich im Kreis etc.

#### Bei Schwerpunkt HuB:

- Kraftausdauertraining mit Fitness-Handgeräten (z.B. Aquaboxgloves, Aquadisks, Hanteln etc.)
- Funktionelle Kräftigungsgymnastik
- Mobilisationsübungen





Für ein präventives/gesundheitsförderliches Bewegungsangebot im Wasser kann auf modifizierte Elemente der Aqua Fitness-Angebote zurückgegriffen werden. Der Aqua Fitness-Kompass zeigt eine Übersicht bestehender Bewegungsarten im Wasser und veranschaulicht die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten, die für ein präventives/gesundheitsförderndes Angebot im Wasser in modifizierter Form genutzt werden können.

### Aqua Fitness Kompass

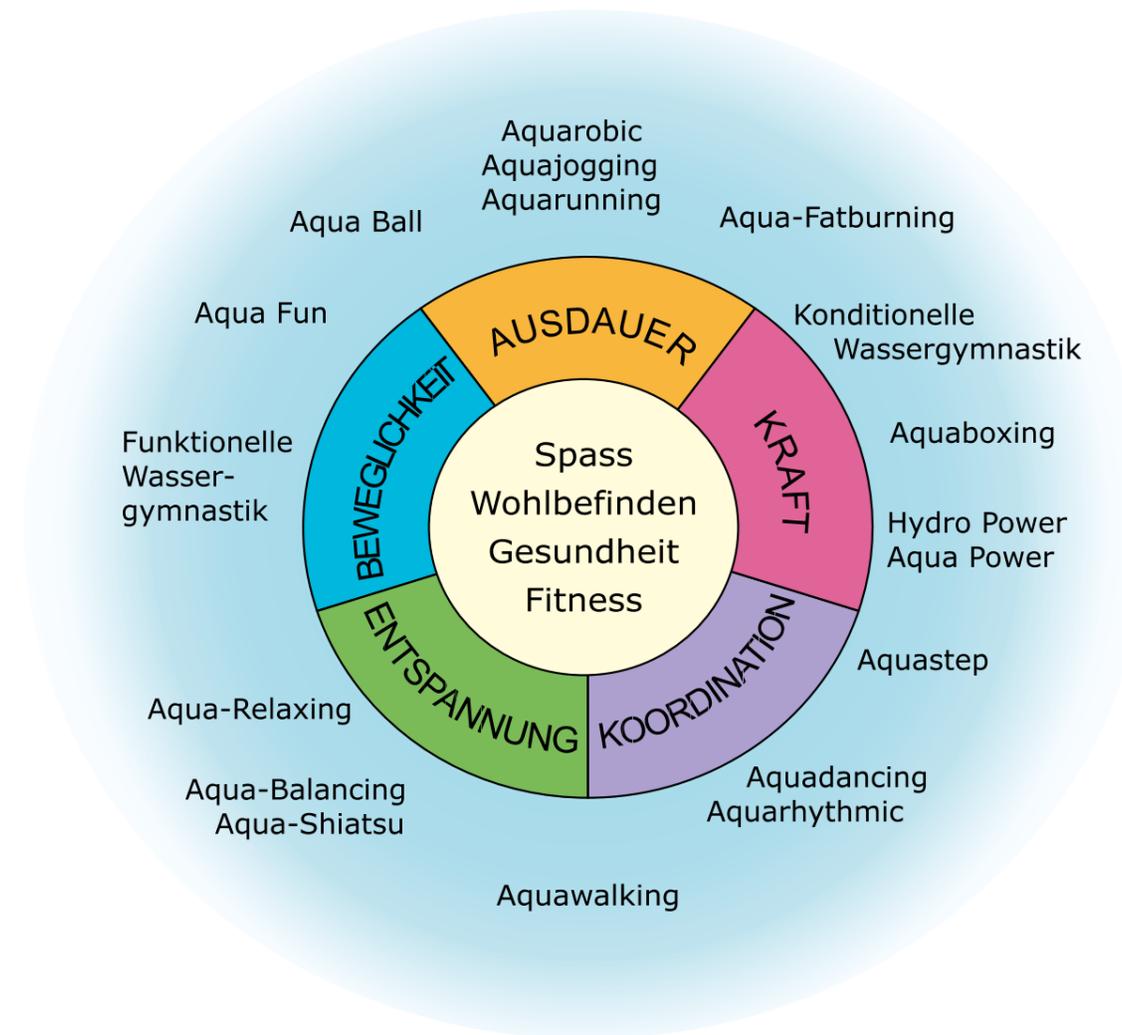


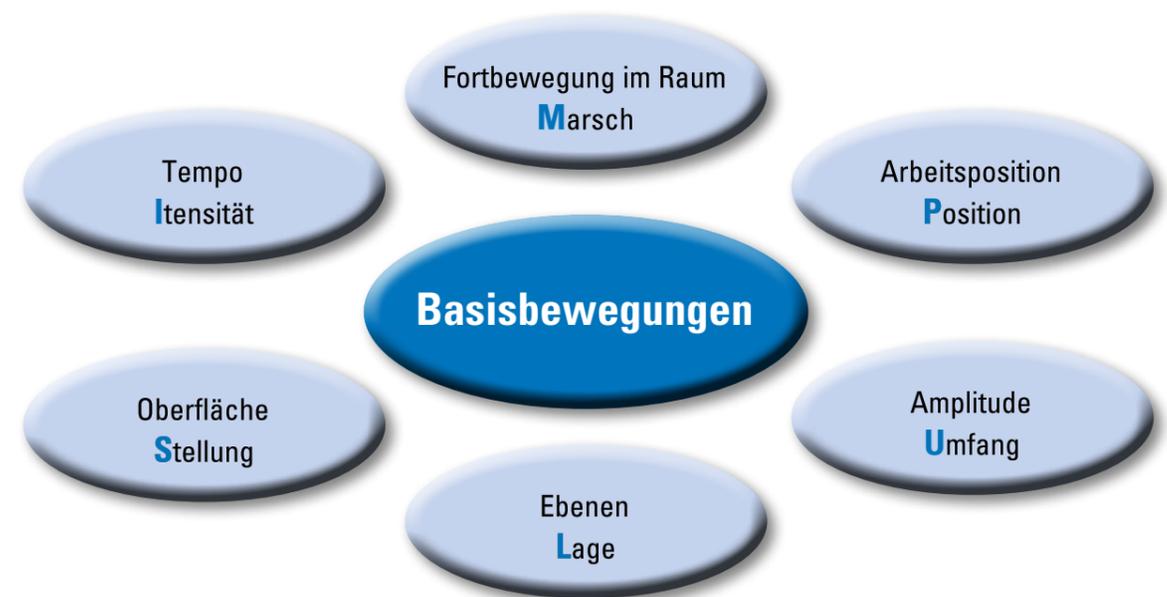
Abb. 3: Der Aqua Fitness Kompass (weitere Erläuterungen siehe [www.swimpool.de](http://www.swimpool.de))

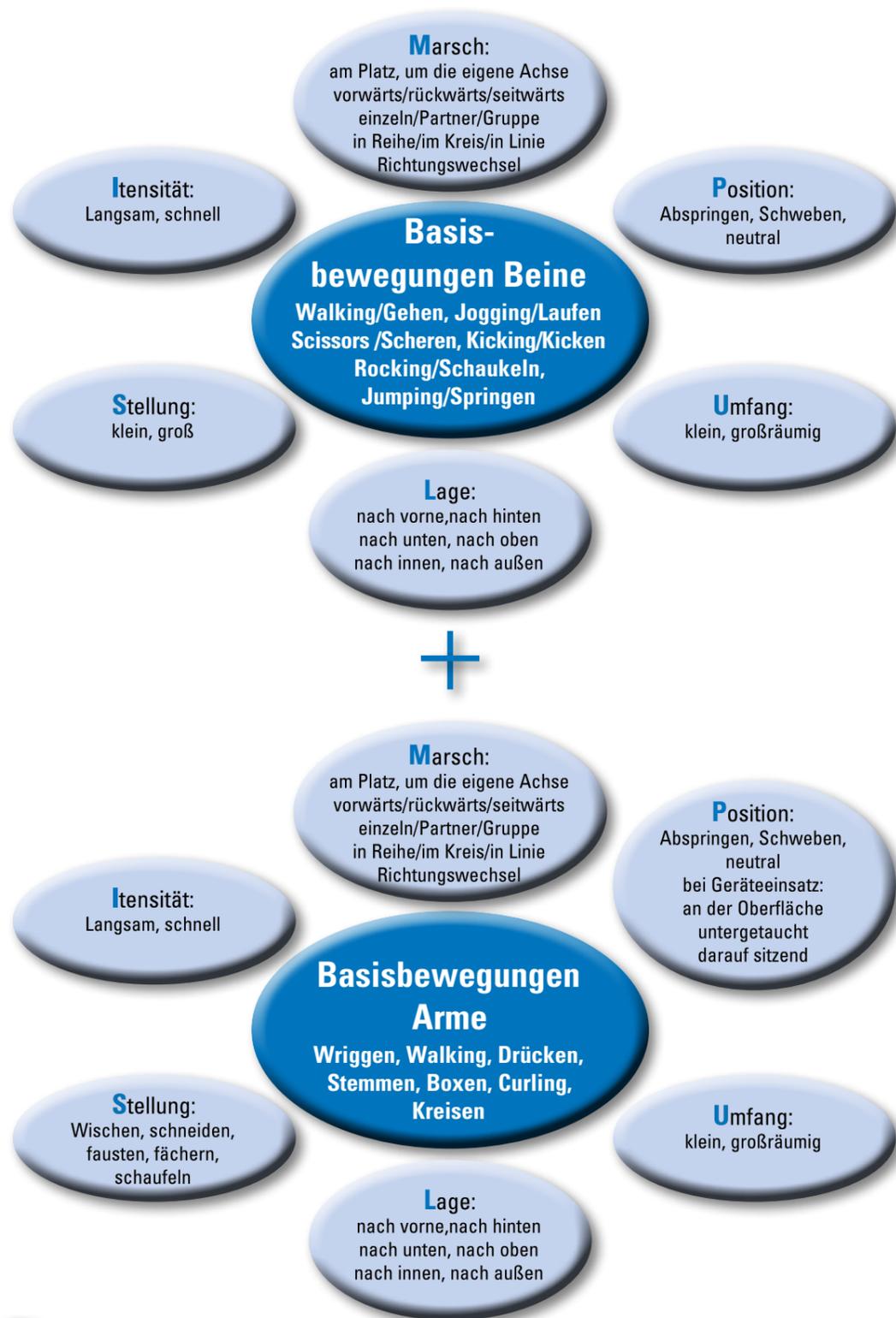


### Der Bewegungsbaukasten

Da die Übungsformen im Bereich der Aqua Fitness sehr vielfältig sind, ist die Übungsleitung gefordert, aus der Vielzahl die Variationen auszuwählen, welche ein sinnvolles präventives/gesundheitsförderndes Training und die gezielte Beanspruchung der Teilnehmenden garantieren. Der Bewegungsbaukasten dient als Navigationshilfe, variable Bewegungskombinationen im Wasser zu konzipieren. Alle Übungen beziehen sich im Wesentlichen auf die Aktivitäten der Arme und Beine bei gleichzeitiger Stabilität im Rumpfbereich. Die Entstehung und Variation einer Übung wird im Folgenden als Baukastensystem vorgestellt. Einzelne Bausteine werden ausgewählt und zusammengesetzt. Die entsprechenden Bausteine hierfür sind in der I.M.P.U.L.S.-Formel zusammengefasst, die im Tief- und Flachwasser anwendbar ist. Auf der Grundlage einer **Basisbewegung** für die Arme oder Beine erfolgt die Belastungsteuerung einer Bewegung über die Variation z. B. der Bewegungsfrequenz, der Bewegungsart und -weite, der Gelenkstellung oder des Raumgewinnes. Die Übungen sind im Tiefwasser dem fehlenden Bodenkontakt und dem größeren Auftrieb entsprechend anzupassen.

### Die I.M.P.U.L.S.-Formel





Alle Bewegungsvariationen der Beine können mit allen Bewegungsvariationen der Arme kombiniert werden!

**Ergänzungen, Modifikationen:**

- Mit koordinativen Aufgaben: Gleichzeitig, im Wechsel, einzeln, entkoppelt, überkreuz etc.
- Mit Geräten zur Arbeit mit Auftrieb und Widerstand: z.B. Aquaboxgloves, Aqua-twins, Aquadisk, Powerstick, Aquastep, Mitts, Hanteln, Wetvest, Aquajogging-Gürtel, Wetsaper-Leg, Poolnudel, Bretter etc.
- Mit verschiedenen Organisationsformen: Einzeln, mit Partner, in der Kleingruppe etc.

**Besonderheiten der I.M.P.U.L.S.-Formel im Tiefwasser**

**P = Arbeitsposition:**

Die Arbeitspositionen im Tiefwasser entfallen weitgehend, da der Übende sich permanent in einer schwebenden Position befindet. Bodenkontakt ist nicht möglich. Der Übende kann sogenannte „Power-Pops“ ausführen, die der Absprung-Position ähnlich sind. „Power-Pops“ sind gekennzeichnet durch ein kurzzeitiges Hochdrücken aus dem Wasser mit den Händen und starke Pendelbewegungen (Flippern) mit den Beinen.

**L = Lage:**

Manche Bewegungsvariationen in bestimmte Richtungen und Ebenen sind nur schwer möglich, da der Bodenkontakt fehlt (z.B. einbeinige Kicks). Die Bewegungsausführung ist abhängig von der Wassergewandtheit der einzelnen TN. Somit sind die Erfahrungswerte der Übungsleitung wichtig, um entscheiden zu können, welche Variationen der Grundbewegungen von den Teilnehmenden bewältigt werden können.

Um Hilfen für das Aquafitness-Training im Übergang vom Flach- zum Tiefwasser zu geben, kann die **A.S.T.R.A.-Formel** eingesetzt werden:

**A = Auftrieb**

Hiermit ist die erste Erprobung des ungewohnten Auftriebs mit dem Gürtel und/oder anderen Auftriebsgeräten gemeint. Zu beachten ist das unterschiedliche Auftriebsverhalten bei Frauen und Männern und in Abhängigkeit von der Körperzusammensetzung.

**S = Sicherheit**

Um sich langsam an das Tiefwassertraining zu gewöhnen, können Sicherheitsübungen von der Rückenlage in die aufrechte Körperposition oder aus der Bauchlage in die aufrechte Körperposition durchgeführt werden.

**T = Tiefe**

Der dreidimensionale Bewegungsraum kann erkundet werden, z.B. indem beim Aquajogging die Weite nach unten ausgenutzt und die aufrechte Körperposition und Körperspannung beachtet wird (wirbelsäulengerecht).

**R = Richtung**

Mit Richtung ist das Ausbalancieren der Körperhaltung und -lage im Tiefwasser gemeint. Eine Fortbewegung kann durch das Wriggen (Hin- und Herbewegen) der Hände erreicht werden. Dann können Passgang und gegengleiche Bewegungen geübt und erprobt werden.

**A = Atmung**

Die Atmung kann beim Einatmen gegen den Wasserwiderstand und beim vertieften Ausatmen bewusst geübt werden. Außerdem verändert sich die Körperlage beim Ein- bzw. Ausatmen.



### Belastungssteuerung

Der Belastungsumfang und die Belastungsintensität sollten so gewählt werden, dass die Teilnehmenden weder über- noch unterfordert sind. Hierfür ist es wichtig, die Teilnehmenden im Hinblick auf ihre Belastbarkeit gut einschätzen zu können. Als Grundlage dient die individuell bestimmte Trainingsherzfrequenz, so dass die Teilnehmer in der Gruppe differenziert belastet werden können. Zudem sollten die Belastungen von den Teilnehmenden bei allen Übungen in etwa im Bereich „leicht“ bis „etwas schwer“ eingestuft werden, um eine positive Stimmung über ein angenehmes Wohlbefinden zu erreichen. Als Hilfe hierzu kann die BORG-Skala verwendet werden (siehe Teilnehmermaterial „Trainieren – aber richtig!“ in Kapitel 5). Eine moderate Beanspruchung kann sich durch gezielte Erfahrungen von Abweichungen nach oben und unten einpendeln. Übungen zur Vermittlung einer Belastungs- und Trainingssteuerung sind hilfreich, damit die Teilnehmenden in Bewegungssituationen eine selbstständige Einschätzung der Anstrengung vornehmen können. Hierzu kann folgende Einteilung der Bewegungsformen hilfreich sein:



### Bewegungsanweisungen

Bewegungsanweisungen und Demonstrationen von Bewegungsausführungen müssen dem Leistungsniveau der Teilnehmenden angepasst sein. Eine einfache und kurze Ansprache mit einer motivierenden Anrede sind hierbei oft hilfreicher als lange Erklärungen. Sinnvoll ist es, erst den groben Ablauf oder das grobe Ziel einer Aufgabe zu nennen, um erst anschließend detaillierte Erläuterungen vorzunehmen. Demonstrationen sind hilfreich, um Erklärungen visuell nachvollziehen zu können. Hierbei können auch die Teilnehmenden einbezogen werden, indem sie z.B. Übungsausführungen vormachen. Dies kann zum einen das Selbstvertrauen der Teilnehmenden stärken und zum anderen eine selbstständige Durchführung von z.B. Bewegungstechniken anregen (im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe). Hierzu sind auch gegenseitige Hilfe und Korrektur in Partnerarbeit denkbar. Schaubilder und andere Medien können zusätzlich eingesetzt werden, um den Teilnehmenden eine (erste) Vorstellung des Bewegungsablaufs zu geben und eine eigenständige korrekte Durchführung von Bewegungstechniken im Alltag zu unterstützen (z.B. Teilnehmermaterial „Die Aquajogging-Techniken“ siehe Kapitel 5).

### Zum Einsatz von Musik

Ein großer Vorteil bei der Verwendung von Musik liegt in ihrer Wirkung auf die Motivation. Die Stimmung kann sich heben, die Begeisterung und die Aktivität der Teilnehmenden werden günstig unterstützt. Bewegungen im Wasser nach dem Rhythmus der Musik beinhaltet die Möglichkeit, die Intensität und Dynamik von Übungsformen bewusst zu steuern und zu kontrollieren. Musik kann die Übungsausführung unterstützen, z.B. durch einen Wechsel von Belastung und Erholung auch in der zu den Übungen passenden Auswahl der Musikstücke oder beim Einsatz entsprechender Musik als Begleitung für eine Entspannungsübung.

Wichtig ist ein sensibler Einsatz von Musik, da sie auch zur Selbstüberforderung verleiten kann. Deshalb ist eine sorgfältige Titelauswahl mit angemessenem Tempo unabdingbar. Auch von einem Dauereinsatz von Musik während einer Übungsstunde ist abzuraten, da die Musik nur unterstützend wirken kann, wenn sie gezielt und begrenzt in verschiedenen Phasen einer Übungseinheit eingesetzt wird.





## Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen

### Ziele

- ▶ Der TN hat die Bedeutung zwischenmenschlicher Kontakte als gesundheitliche Ressource für sich erkannt und kann soziale Unterstützung annehmen bzw. anfragen (z.B. Nutzung bestehender Netzwerke und deren Angebote: Beratung, Hilfestellungen, Information etc.).
- ▶ Er ist bereit, für sich und andere Verantwortung in der Gruppe zu übernehmen (Teamfähigkeit: z.B. Tipps und Hilfestellung geben, zuhören, andere motivieren etc.).
- ▶ Der TN hat sich im Angebot wohl gefühlt und Freude in der Gruppe erlebt.
- ▶ Der TN hat durch nachhaltige Bewegungs- und Körpererfahrungen zielgerichtetes Verhalten, Leistungsbereitschaft und Beharrlichkeit wahrgenommen, erlebt und als eigene Handlungskompetenz erkannt.
- ▶ Der TN hat Kompetenzen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitsorientierter Handlungsweisen entwickelt

Psychosoziale Leistungsfähigkeit und psychosoziale Gesundheitsressourcen umfassen kognitive, emotionale und soziale Potenziale, die ...

- ... zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen (Wohlbefinden, Körper- evtl. auch Lebenszufriedenheit);
- ... günstige Voraussetzungen zur Bewältigung von gesundheitlichen Belastungen (Beschwerden, Missbefinden, Alltagsbelastungen, soziale Konflikte) darstellen;
- ... in die Lage versetzen, die körperliche Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und gesundheitliche Belastungen selbstbewusst und aktiv zu beeinflussen.<sup>8</sup>

### Inhalte

Durch gezielte Übungen zur Förderung der „**Sozialfähigkeit**“ (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen etc.) sollen das Vertrauen und das Wohlfühlen der Teilnehmenden in der Gruppe gestärkt werden. Hierbei sollte der Schwerpunkt „Herz-Kreislaufsystem“ ausreichend berücksichtigt sein<sup>9</sup>. So können z.B. bei Kooperationsspielen moderate Ausdauerbelastungen in spielerischer Form eingeübt werden. Bei den Gruppenübungen ist es wichtig, möglichst ein positives Erfolgserlebnis für alle Beteiligten zu schaffen. Es kann passieren, dass die Gruppe sehr schlecht zusammenarbeitet oder vielleicht einzelne Teilnehmende das Geschehen an sich reißen. Dann ist es als Übungsleitung wichtig, sensibel mit der Situation umzugehen und der Gruppe gegebenenfalls Hilfestellung zu geben, mit der sie sich ein Erfolgserlebnis verschaffen kann. Es soll nicht darum gehen, einzelne Gruppenprozesse bis ins Kleinste zu besprechen und z.B. Kommunikationsschwierigkeiten aufzuzeigen. Vielmehr sind die Übungen Anregungen, als Gruppe gemeinsam aktiv zu sein und in der Gruppe Spaß und Freude zu erleben. In dieser Atmosphäre können die Teilnehmenden sich aufgehoben fühlen, Kontakte knüpfen und sich nicht zuletzt zu den Themen des Angebotes austauschen. Auch Sozialformen wie Partner-Übungen oder Kleingruppen-Aufgaben können helfen, die Kommunikation untereinander und die Zusammenarbeit miteinander zu fördern. Die Gruppenmitglieder können sich unterstützen, untereinander austauschen, Hilfe annehmen und Verantwortung in der Gruppe übernehmen. Dies wird methodisch z.B. in Übungen angesprochen, bei denen die Teilnehmer gemeinsam Aufgaben lösen können oder sich in andere Teilnehmenden hineinversetzen müssen.

<sup>8</sup> aus: BREHM, W. et al.: *Psychosoziale Ressourcen. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen*. Hrsg.: Deutscher Turner-Bund Frankfurt 2002.

<sup>9</sup> bzw. der Schwerpunkt „*Haltungs- und Bewegungssystem*“ und entsprechende Übungen zur Förderung der Kraft und der Kraftausdauer

Die Aspekte „**Selbstwirksamkeitsüberzeugung**“, „**Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit**“ und „**Zielgerichtetheit des Verhaltens**“ können z.B. durch Inhalte vermittelt werden, die den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, direkte, eigene (erfolgreiche) Handlungserfahrungen zu machen. Eine erfolgreiche Bewältigung von Aufgaben, das Erreichen von gesetzten Zielen und das Erfahren der eigenen Leistungsfähigkeit werden gezielt erlebt. So kann sich z.B. ein Teilnehmer am Anfang eines Angebots das Ziel einer bestimmten Ausdauerleistung setzen (z.B. eine bestimmte Zeit im Outdoor-Aquarunning-Event oder das Erreichen des Ausdauerschwimmmanzeichens<sup>10</sup>). Wenn im Verlauf des Angebots dieses Ziel erreicht wird, hat der Teilnehmer erfahren, dass er durch zielgerichtetes Verhalten selbstwirksam eine Leistung erbringen kann. Dabei ist es wichtig, dass sich der Teilnehmende mit möglichen Barrieren und Hindernissen auseinandersetzt und eine Überzeugung entwickelt, diese bewältigen zu können. Hierzu ist der Bezug zum Alltag der Teilnehmenden bedeutend. Die Erfahrung, etwas zielgerichtet, selbstwirksam zu leisten, kann auch in andere Bereiche des Lebens - außerhalb des Sports - übertragen werden (siehe Kapitel 3.5).

Um positive Erfolgserlebnisse zu schaffen, müssen die gestellten Aufgaben und Ziele für den einzelnen Teilnehmer realisierbar sein. Das bedeutet, die Ziele müssen realistisch formuliert werden und Aufgaben müssen lösbar sein. Sie dürfen nicht zu schwer, aber auch nicht zu leicht sein, so dass ein optimales Maß an Herausforderung für jeden Teilnehmer individuell gegeben ist. Das bedeutet z.B., Übungen zu differenzieren, damit jeder Teilnehmer sich individuell im Rahmen seiner Voraussetzungen optimal belastet und nicht über- oder unterfordert wird.

Die Übungsauswahl sollte so getroffen werden, dass die Teilnehmenden in den Stunden den „**Wechsel von Anspannung und Entspannung**“ erleben können. Ein ausbalanciertes Verhältnis von Anspannung und Entspannung ist die Grundlage für eine ausgewogene, gesundheitsorientierte Lebensführung und ein „**Wohlbefinden**“. Das Prinzip des Belastungswechsels muss insbesondere im Wasser beachtet werden, da bei Ruhe und Entspannungsübungen der Körper schneller auskühlt, und andererseits dynamische Kraft- und Ausdauerbelastungen schneller an körperliche Belastungsgrenzen führen. Innerhalb der Übungspraxis soll diese Balance durch eine überlegte Stundenplanung erlebbar gemacht werden. Der Wechsel von An- und Entspannungsphasen im Stundenverlauf soll bewusst von den Teilnehmenden wahrgenommen werden, um dieses Prinzip auch für den Alltag übernehmen zu können. So wird meist zum Ende der Einheit eine Entspannungsübung durchgeführt. Hierbei können die Teilnehmenden bewusst das Gefühl der Entspannung wahrnehmen und sich mit der entsprechenden physischen und psychischen Wirkung auseinandersetzen. Zudem helfen kleinere Lockerungsübungen und Wahrnehmungssequenzen zwischendurch, eine Balance zwischen Belastung und Erholung in der Stundengestaltung zu gewährleisten. So ist die Anspannung genau so wichtig wie die Entspannung, was bedeutet, sie muss ebenso bewusst wahrgenommen werden. Entspannung ist nicht möglich, wenn vorher nicht auch eine Anspannung erlebt wurde und umgekehrt. Nur ein dynamisches, individuell angepasstes Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung kann als Ressource für die alltägliche Belastbarkeit und damit als Schutzfaktor für die Gesundheit wirken. Nicht zuletzt ist zu berücksichtigen, dass das Bewegungsangebot im Wasser an sich für viele Teilnehmenden schon als Entspannung zum ansonsten oft stressig erlebten Alltag wahrgenommen wird.

<sup>10</sup> siehe [www.swimpool.de](http://www.swimpool.de)



Zusammengefasst: den Teilnehmenden sollen Spielformen, Übungen und Methoden geboten werden, in denen sie ...

- ... kooperieren, interagieren, kommunizieren
- ... mit Partner oder in der Kleingruppen agieren
- ... Hilfe geben und annehmen
- ... individuell etwas leisten und Erfolg haben
- ... auf ein Ziel hin arbeiten
- ... Beharrlichkeit zeigen
- ... Verantwortung übernehmen
- ... einen Wechsel von Spannung und Entspannung erleben
- ... ein Wohlbefinden in ihrem Körper wahrnehmen<sup>11</sup>

### Hinweise zum Aspekt „Gruppe“

Im Vergleich zu einer Individualbetreuung, ist eine positive Beeinflussung des Gesundheitsverhaltens in und durch die Gruppe nachweislich effektiver. Die Teilnehmenden können sich gegenseitig unterstützen, indem sie sich z.B. an dem individuell gelungenen Gesundheitsverhalten eines anderen orientieren, sich Wege zur Verwirklichung von Verhaltensänderungen anschauen oder auch misslungene Versuche reflektieren. Viele Teilnehmer wünschen sich, die gemeinsame Aktivität in der Gruppe und eine gute Atmosphäre mit viel Lachen und Spaß während des Bewegungsangebots. Eine gute Atmosphäre und ein wohlwollendes Miteinander unter den Teilnehmenden entstehen aber nicht „von selbst“. Gruppenzugehörigkeit, soziale Integration und eine positive Gruppendynamik können durch die Übungsleitung systematisch beeinflusst werden. In einer entsprechend geführten Gruppe findet ein intensiver Austausch zwischen den Teilnehmenden statt, Hilfe und Unterstützung werden gegeben und angenommen, soziale Bindungen entstehen. Soziale Kontakte und Sozialfähigkeit können so als wichtige psychosoziale Gesundheitsressourcen und Schutzfaktoren gezielt gefördert werden. Die Bindung an das Sport- und Bewegungsangebot wird gefestigt. Zu Hause oder im Fitnessstudio alleine Sport zu treiben, hat eine andere Qualität und kann schnell langweilig werden. Die Verbindlichkeit ist viel höher, zu einem festen Angebot zu gehen, bei dem es feste Zeiten gibt und die anderen Teilnehmenden - gewissermaßen - auf einen warten. Wer einmal nicht dabei ist, wird vermisst. Die Gruppe trägt also ihre Mitglieder und ist ein wesentlicher Faktor, der die Teilnehmenden motiviert, sich - auch langfristig - in und mit der Gruppe zu bewegen. Dies ist eine ganz besondere Stärke der Angebote des organisierten Sports.

Auch die Initiierung sportlicher oder außersportlicher Maßnahmen durch einzelne Gruppenmitglieder oder durch die Gesamtgruppe kann gezielt gefördert werden. Wenn die Teilnehmenden es wünschen, kann es z.B. zu einer gemeinsamen Teilnahme am Outdoor-Aquarunning-Event oder am Ausdauer-schwimmabzeichen, einem Lauftreff, einer Wanderung, einem Aktivurlaub, einem gemeinsamen Besuch von Konzerten und Vorträgen oder einem gemütlichen Treffen im Vereinsheim kommen. Damit verbunden ist ein Gefühl der sozialen Integration, in der sich die Teilnehmenden in der Gruppe als angenommen erleben, was eine große Bedeutung hat, nicht nur, um sie langfristig an ein Bewegungsangebot zu binden, sondern auch um die Gruppe als psychosoziale Gesundheitsressource zu nutzen.

## Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit

### Ziele

- ▶ *Der TN hat ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit, z.B.*
  - ▶ Gesundheit ist mehr als körperliche Leistungsfähigkeit
  - ▶ Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, mein Leben selbst zu „gestalten“
  - ▶ Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess
  - ▶ Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren
- ▶ *Der TN hat seine Körperwahrnehmung verbessert, z.B.*
  - ▶ Erkennen und Wahrnehmen von Belastbarkeitsmöglichkeiten und -grenzen
  - ▶ Wahrnehmung körperlicher Signale
  - ▶ Gespür für Anspannung und Entspannung der Muskulatur
  - ▶ Vielfältige Erfahrungen mit allen Körpersinnen (Sehen, Riechen, Schmecken, Hören, Fühlen, Gleichgewicht, Bewegungssinn)
- ▶ *Der TN hat sich mit Mustern und Regeln seines individuellen Gesundheits- und Bewegungsverhaltens auseinandergesetzt, z.B.*
  - ▶ Erkennen individuell gesundheitsgefährdender und gesundheitsfördernder Verhaltensmuster und -regeln
  - ▶ Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Einflüssen auf das eigene Bewegungs- und Gesundheitsverhalten (z.B. keine Zeit haben, Über-, Unterforderung, fehlende Motivation etc.)
  - ▶ Erkennen von Barrieren, die der Umsetzung regelmäßiger gesundheitsorientierter Verhaltensweisen im Wege stehen
- ▶ *Der TN kann Verhaltensalternativen zu seinen gesundheitlich riskanten Verhaltensmustern im Zusammenspiel von Können-Wollen-Sollen entwickeln und anwenden, z.B.*
  - ▶ Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungsquantität und -qualität im Alltag
  - ▶ Integration von Bewegung und Sport in den Alltag
  - ▶ Anwendung individuell angemessener moderater Belastungs- und Bewegungsformen
  - ▶ Sich als jemand erleben, der Dinge selbst verändern kann (Selbstwirksamkeitsüberzeugung)
  - ▶ Entwicklung der Fähigkeit „Für-sich-sorgen-können“ (z.B. in Stresssituationen, bei hohen Belastungen, Unzufriedenheit oder Missstimmung)
- ▶ *Der TN hat für sich Möglichkeiten gefunden, die Inhalte der Bewegungseinheit in seine Lebensführung zu übertragen (Alltagsübertragung), z.B.*
  - ▶ Persönliche Zielsetzungen umsetzen, z.B. Erreichen des Ausdauer-schwimmabzeichens
  - ▶ Gesundheitsförderliche Aktivitäten als festen Alltagsbestandteil integrieren, z.B. Bewegungspausen am Arbeitsplatz, Entspannung im Alltag etc.
  - ▶ Eigenständige Durchführung moderater Belastungsformen mit Herzfrequenzmessung, einfach durchzuführende (wenig fehleranfällige) Dehn- und Kräftigungsübungen etc.

<sup>11</sup> Der Deutsche Turnerbund hat eine Arbeitshilfe entwickelt, in der neben theoretischen Hintergründen, viele praktische Tipps und Methoden zur Stärkung psychosozialer Ressourcen beschrieben sind: BREHM, W. et al.: Psychosoziale Ressourcen. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen. Hrsg.: Deutscher Turner-Bund Frankfurt 2002.



- ▶ *Der TN hat ein Sport- und Bewegungsangebot in der Gruppe als dauerhafte Möglichkeit zur Gesunderhaltung erkannt und in seinen/ihren Lebensalltag integriert, z.B.*
  - ▶ Regelmäßige Teilnahme an weiterführenden Bewegungsangeboten, dauerhafte Vereinsmitgliedschaft
  - ▶ Verbindliche Termine/Verabredungen mit Freunden/Bekannten zu Bewegungsaktivitäten wie z.B. Radfahren, Wandern, Spazieren gehen etc. (helfen/motivieren, das Ziel „regelmäßige Bewegung“ zu erreichen)
  - ▶ Fähigkeit, Hindernisse im persönlichen Umfeld zu analysieren und aus individueller Sicht notwendige – weil gesundheitsfördernde – persönlich praktikable Lösungen finden und umsetzen können

**Inhalte und Methoden**

Ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im Wasser durchzuführen bedeutet auch, den Teilnehmenden mit Hilfe von gezielten Spiel- und Übungsformen Impulse zu geben und ggf. Fähigkeiten zu vermitteln, mit Belastungen, Freuden, Widerständen des Alltags angemessen umgehen zu können und das vorhandene Gesundheitswissen tatsächlich im Lebensalltag umzusetzen. „Gesundheit“ muss im Alltag immer wieder neu eigenverantwortlich hergestellt und gestaltet werden. Deswegen wird hier von der „individuellen Gestaltungsfähigkeit“ gesprochen. Es wird deutlich, dass Gesundheit kein Zustand, sondern ein lebenslanger Prozess ist. Das bedeutet, dass die Balance von Gesundheit aufgrund wechselnder Lebensverhältnisse und -situationen immer wieder neu hergestellt werden muss. Ein zentraler Aspekt ist daher das Verständnis der Teilnehmenden, dass „Gesundheit“ immer auch mit dem individuellen Verhalten gekoppelt ist. Wenn bestimmte Aspekte des Verhaltens die Gesundheit gefährden oder beeinträchtigen, muss der Teilnehmende, wenn er gesünder leben will, das eigene Verhalten ändern. Das Verhalten ist wiederum von Mustern und Regeln geprägt. Mit diesen muss er sich auseinandersetzen, um sich klar zu werden, was ihn daran hindert, gesund zu leben. Er muss für sich erkennen, in welchen Situationen er wie für seine Gesundheit sorgen kann. Dafür ist es zunächst wichtig, die Wahrnehmungskompetenzen zu erweitern, um ein besseres „Gefühl“ für sich und seine Umwelt zu bekommen (Wahrnehmungsentwicklung): „Ich kann mich meiner Umwelt anpassen“ oder „Ich verändere meine Umwelt“, beides sind Möglichkeiten zur Schaffung einer gesünderen Lebensführung. Entscheidend dabei ist, dass die Teilnehmenden ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass sie für ihre Gesundheit selbst verantwortlich sind und Einfluss auf ihr Wohlbefinden nehmen können (Eigenverantwortlichkeit und Selbstwirksamkeit). Außerdem ist das Bewusstsein der Teilnehmenden notwendig, dass nur eine dauerhafte Veränderung des Verhaltens oder der Verhältnisse im Alltag langfristig die Gesundheit fördert. Dies meint z.B., auf Bewegungssituationen im Alltag (Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Auto, jeden Morgen fünf Minuten Gymnastik etc.), in der Freizeit (Walking-Treff, Skiwandern, Spazieren gehen etc.) oder am Arbeitsplatz (Stress, einseitige Belastung, Über-/Unterforderung etc.) Bezug zu nehmen.

Aufgrund der oben aufgeführten Erläuterungen werden die folgenden Inhalte in 7 Teilbereiche gegliedert:

<p><b>1. Übungs-/Spielformen zum Gesundheitsverständnis</b></p> <p><i>Prinzip: Die TN setzen sich in den Übungen damit auseinander, was für sie eigentlich „Gesundheit“ bedeutet!</i></p>
<p><b>2. Übungs-/Spielformen zur Wahrnehmung des Körpers</b></p> <p><i>Prinzip: Die TN müssen in den Übungen sensibel auf ihre Körperwahrnehmungen achten!</i></p>
<p><b>3./4. Übungs-/Spielformen zu Mustern und Regeln (werden hier zusammengefasst) des Gesundheitsverhaltens</b></p> <p><i>Prinzip: Etwas, was immer automatisch gemacht wird, soll in den Übungen hinterfragt und variiert werden. Die Übertragung auf das Gesundheitsverhalten im Alltag soll erfolgen!</i></p>
<p><b>5. Übungs-/Spielformen zum Können-Wollen-Sollen</b></p> <p><i>Prinzip: Jeder TN muss in den Übungen individuell für sich entscheiden, was das Richtige und gesundheitlich Beste für sie/ihn ist. Diese Entscheidungskompetenz soll auf den Alltag übertragen werden!</i></p>
<p><b>6. Übungs-/Spielformen zur Alltagsübertragung</b></p> <p><i>Prinzip: In den Übungen wird direkt ein Bezug zum Gesundheitsverhalten im Alltag hergestellt!</i></p>
<p><b>7. Übungs-/Spielformen zur Dauerhaftigkeit des gesundheitsorientierten Verhaltens</b></p> <p><i>Prinzip: Die TN werden durch die Übungen angeregt, sich dauerhaft mit ihrem Gesundheitsverhalten auseinanderzusetzen!</i></p>

**!** Zur Umsetzung dieses Zielbereichs wurde vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen eine Praxishilfe *“Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport“* erstellt. Darin sind über 160 Übungen zur Vertiefung des Gesundheitsverständnisses, zur Wahrnehmungsentwicklung, zur Auseinandersetzung mit Mustern, Regeln, dem „Können-Wollen-Sollen“, zur Alltagsübertragung sowie zur Unterstützung der dauerhaften Bindung an gesundheitsfördernde Bewegungsangebote enthalten (siehe Kapitel 4.6 Praxishilfen).



## Förderung von Gesundheitswissen

### Ziele

- ▶ *Der TN hat sich mit Aspekten der „Gesundheit“ beschäftigt, z.B.*
  - ▶ Auseinandersetzung mit dem individuellen Gesundheitsverständnis
  - ▶ Verständnis über den Zusammenhang von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen
  - ▶ Beschäftigung mit speziellem Gesundheitsverhalten im Alltag im Bezug auf das Bewegungsverhalten
  - ▶ Erkenntnisse zur individuellen Motivation im Gesundheitsverhalten
- ▶ *Der TN kennt Formen der objektiven und subjektiven Belastungssteuerung, z.B.*
  - ▶ Pulsmessung (manuell)
  - ▶ Herzfrequenzmessung (gerätegestützt)
  - ▶ Belastungsempfinden und Körpergefühl (z.B. mit Borg-Skala)
  - ▶ Schritttatemrhythmus
- ▶ *Der TN kennt gesundheitsfördernde Schutzfaktoren und gesundheitsgefährdende Risiken, ihre Ursachen und mögliche Auswirkungen, z.B.*
  - ▶ Wissen über gesundheitsorientiertes Sporttreiben – insbesondere im Bereich Herz-Kreislauf-Ausdauer
  - ▶ Kenntnisse über Schutzfaktoren (z.B. gutes soziales Netzwerk, abwechslungsreiche, moderate Bewegung in Alltag und Freizeit, gute Körperwahrnehmung, Für-Sich-Sorgen-Können etc.)
  - ▶ Kenntnisse über Risikofaktoren (z.B. Bewegungsmangel, Körpergewicht, Rauchen, Blutdruck, Cholesterinspiegel, Fehlernährung, Blutzucker etc.)
  - ▶ Kenntnis über bestehende gesundheitsorientierte Informationsquellen/Netzwerke und deren Angebote (Beratung, Hilfestellungen, Information etc.)
- ▶ *Der TN kennt Bewegungsformen, die auch im Lebensalltag umgesetzt werden können, z.B.*
  - ▶ Alltagsaktivitäten wie z.B. Einkäufe, kurze Wege zu Fuß, Dehnpause, Besorgungsfahrten mit dem Fahrrad statt dem Auto etc.
  - ▶ Angebotsformen für zu Hause, wie z.B. Walking, Nordic Walking, Fahrradfahren, Inline-Skating etc.
  - ▶ Sportnahe Entspannungsformen wie z.B. Stretching, Tennisballmassagen, progressive Muskelentspannung etc.
- ▶ *Der TN verfügt über die notwendigen Kompetenzen, ein moderates Training bzw. andere Gesundheitspraktiken eigenständig und individuell angemessen zu steuern, z.B.*
  - ▶ Gesundheitsorientierte Dosierung der Belastung, wie z.B. beim Radfahren, Wandern, Spazieren gehen etc.
  - ▶ Trainingsdurchführung nach Intensität, Wiederholung, Dauer
  - ▶ Einblicke in Wirkungen von Bewegung und Sport und in Anpassungsleistungen durch Training
  - ▶ Berücksichtigung ausreichender Zeiten, um dem Körper die notwendige Zeit zur Erholung/Regeneration zu geben
  - ▶ Korrekte Ausführung von Bewegungstechniken



- ▶ *Der TN hat sein gesundheitspraktisches Handlungs- und Effektwissen zum Themenbereich „Haltungs- und Bewegungssystem“ erweitert, z.B.*
  - ▶ Wissen über den Haltungs- und Bewegungsapparates (Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, Gelenke, Gelenkbelastungen, Stützfunktion des Muskelsystems etc.)
  - ▶ Physiologisch optimale Gelenkstellungen und Haltungen beim Muskeltraining
  - ▶ Gesundheitsorientierte Dosierung der Belastung beim Muskeltraining
  - ▶ Muskelverkürzung und -abschwächung

### Inhalte und Methoden

Um den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, sich kognitiv mit den Themen des Angebotes auseinander zu setzen, sind im Kapitel 5 Informationsmaterialien als Kopiervorlagen ausgearbeitet, welche die Teilnehmenden mit nach Hause nehmen können. Zentral im Bereich „Herz- Kreislaufsystem“ sind Informationsmaterialien zum Aufbau und zur Funktion des Herz-Kreislaufsystems, zu Trainingsprinzipien sowie zur Belastungssteuerung und -kontrolle. Zudem gibt es neben allgemeinen Angaben zum Bewegungsangebot, Informationsblätter zum Gesundheitsbegriff, zum Zusammenhang von Sport und Immunsystem und zur Kunst der gesunden Lebensführung (Diätetik). Wasserspezifische Teilnehmermaterialien sind „Die Wirkungen des Wassers“, „Die Aquajogging-Techniken“, „Aquasport und Gesundheit“ sowie „Schwimmen als Gesundheitssport“. Die Auseinandersetzung mit dem Informationsmaterial „Mein Körper spricht zu mir“ kann eine Sensibilisierung der Wahrnehmung für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit ermöglichen. Außerdem sinnvoll sind Informationen zur Wirkung von Sport und Bewegung, zu einer gesunden Ernährung (inkl. Flüssigkeitszufuhr), zum Energiebedarf sowie zur Energiebereitstellung und zu Risiko- und Schutzfaktoren für die Gesundheit. Zur Übertragung auf den Alltag und zur Einflussnahme auf die Motivation zu gesundheitsorientiertem Handeln sind die Informationsmaterialien „Ich lasse es mir gut gehen“, „Bewegungspyramide“, „Bewegung in den Alltag bringen“, „Tipps für sportliche Freizeitbewegung“ und das „Bewegungsprotokoll“ geeignet.



Entsprechend können im Bereich „Haltungs- und Bewegungssystem“ Informationsmaterialien z.B. zum Muskelsystem, zum Muskeltraining im Alltag, zu Muskelverkürzungen und -abschwächungen oder zum Beweglichkeits- und Koordinationstraining an die Teilnehmenden verteilt werden.

Im Verlauf des Angebots gibt es unzählige Situationen, in denen gesundheitspraktisches Wissen von der Übungsleitung weitergegeben werden kann. Die Informationsmaterialien dienen als Ergänzung und sollten nach Möglichkeit im Rahmen des Angebotes besprochen werden, so dass offene Fragen geklärt werden können. Aber Achtung: „Wissen“ heißt nicht zugleich „richtiges Handeln“! Gesundheitsorientiertes Wissen soll die Teilnehmenden in ihrer Person (möglichst praxisnah mit den Mitteln des Sports) erreichen, so dass eine Umsetzung im Lebensalltag erfolgen kann. Folgende didaktisch-methodische Hinweise sind hierfür hilfreich<sup>12</sup>:

#### ▶ **Eine Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen findet in Form eines Minivortrages statt**

„Minivorträge“ sind kurze Vorträge oder Informationsphasen. Sie dienen der Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen zur selbstständigen Umsetzung gesundheits-sportlicher Aktivität und der Bearbeitung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung. Sie finden in einem eng begrenzten zeitlichen Rahmen innerhalb der Bewegungseinheit statt. Zur Verhinderung von Auskühlung, kann ein Minivortrag am Anfang der Stunde gehalten werden, wenn die Teilnehmenden noch nicht im Wasser sind. Günstig ist es, an die kommende Sportpraxis anzuknüpfen und herauszustellen, warum die Informationen wichtig sind. Dabei sollte der Alltagsbezug für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmenden im Mittelpunkt stehen. Die Sprache der Übungsleitung sollte klar, prägnant und präzise sein! Fachausdrücke und Fremdwörter sollten ggf. vermieden werden. Gut ist es eine bildreiche Sprache zu verwenden und die Theorie mit alltäglichen

<sup>12</sup> mod. aus CD-ROM „Gesundheitsförderung für Ältere“, Landessportbund Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) Duisburg 2007



Beispielen zu erläutern. Lange Sätze und ausschweifende Erklärungen sollten vermieden werden. Zwischendurch darf auch ein sogenannter „Muntermacher“ eingestreut werden, der einen Sachverhalt pointiert oder mit seriösem Witz anreichert. Die Sprache kann durch lebhaftes Gestik und Mimik unterstützt werden. Außerdem ist es wichtig, immer wieder den Blickkontakt zu den Teilnehmenden zu suchen.

► **Die Informationsvermittlung ist direkt mit praktischen Erfahrungen und konkretem Erleben verbunden**

Es hat sich als sehr sinnvoll erwiesen, Informationen nicht nur rein „theoretisch“ zu vermitteln, sondern sie in einem direkten Bezug zur Praxis erlebbar zu machen. So können theoretisch vermittelte Informationen in eine anschließende Bewegungspraxis einfließen, um sie am „eigenen Leibe“ nachvollziehen zu können. Zum anderen kann eine Bewegungspraxis als konkreter Anlass oder Impuls genutzt werden, Informationen in einem anschließenden kurzen theoretischen Input einzubinden, um das Erlebte zu verarbeiten und zu reflektieren. So kann z.B. eine Informationsvermittlung zum Thema: „Aqua jogging-Techniken“ direkt mit der Einführung und Erprobung der verschiedenen Bewegungstechniken in der kommenden Einheit verbunden sein oder eine Kurzinformation zu Beginn der Stunde zum Thema „Wirkung von Sport und Bewegung“ kann sich am Ende der Einheit auf die tatsächlich erlebten Wirkungen beziehen. Die Aufgabe der Übungsleitung ist es, die Stunde so zu planen, dass die Vermittlung von Informationen mit praktischen Erfahrungen verknüpft werden kann.

► **Es erfolgt eine Wahrnehmungslenkung bei der praktischen Umsetzung der Information**

Werden Informationen theoretisch vermittelt und findet eine praktische Umsetzung des Vermittelten statt, ist es wichtig, die Wahrnehmung immer wieder auf die Inhalte zu lenken, die in der Informationsphase behandelt wurden. Wird z.B. das Teilnehmermaterial „Trainieren – aber richtig!“ (siehe Kapitel 5) bearbeitet und verteilt, können die körperlichen Reaktionsweisen zur Belastungskontrolle in einer nachfolgenden Ausdauereinheit konkret angesprochen werden. Wichtig ist es dann, die Wahrnehmung konkret z.B. auf die Veränderung bei der Atmung, der Körpertemperatur oder der Herzfrequenz als Ausdruck des körperlichen Empfindens bei einer Anstrengung zu lenken. Ein theoretischer Input wird also nicht nur praktisch erlebbar gemacht, sondern es wird auch während des praktischen Erlebens immer wieder der Bezug zur eigenen Wahrnehmung hergestellt, um Informationen einsichtiger und in das eigene gesundheitspraktische Wissen überführbar zu machen.

► **Bei der Informationsvermittlung wird an die vorhandenen Kenntnisse und Vorstellungen der Teilnehmenden angeknüpft**

Die Teilnehmenden werden bei allen Informationsvermittlungen einbezogen. Ihr Vorwissen und ihre Kenntnisse sollen einfließen dürfen, um im Folgenden an ihnen ansetzen zu können und den Teilnehmenden Möglichkeiten zur Beteiligung zu geben. Nur wenn an das vorhandene Wissen angeknüpft wird, findet eine sinnvolle Erweiterung des individuellen Informationsstandes statt. Die Übungsleitung kann sich als „Lernmanager“ verstehen, die es ermöglicht, dass die Teilnehmenden von ihrem Wissen gegenseitig profitieren können. So kann z.B. der Bericht über Erfahrung mit Ernährungsgewohnheiten eines Teilnehmenden wichtige Erkenntnisse und Tipps für eine andere Person des Angebotes beinhalten. Die Teilnehmenden erfahren sich als selbstwirksam und festigen zudem ihr gesundheitspraktisches Wissen, indem sie es an andere weitergeben. Außerdem sollen die Teilnehmenden ihre spezifischen Fragen, Wünsche und Interessen zu einem Thema vorbringen können, um auf den Inhalt der Informationsvermittlung Einfluss zu nehmen. Die Vermittlung der Inhalte ist so zu gestalten, dass komplizierte Sachverhalte adressatengerecht in der „Sprache der Teilnehmenden“ erläutert werden.

► **Geeignete Medien und Materialien unterstützen die Informationsvermittlung**

Zur Unterstützung der Informationsvermittlung können zunächst die Teilnehmermaterialien in Kapitel 5 als Kopiervorlage für „Handouts“ in den Stunden dienen. So haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, Informationen zu Hause noch mal nachzulesen oder entsprechende Materialien direkt im Alltag einzusetzen. Auch eine Wissensvermittlung im Rahmen einer Bewegungsaufgabe ist denkbar, wenn z.B. laminierte Karteikarten zum Ernährungsverhalten beim Rundenlaufen an einer Station zu bestimmten Kategorien zugeordnet werden müssen. Ein Kurzvortrag kann außerdem durch ein Plakat, Folien, Modellen (z.B. Herz-Kreislaufsystem oder Wirbelsäulenmodell) oder Alltagsmaterialien (z.B. eine Balance-Waage zur Darstellung von Risiko- und Schutzfaktoren) unterstützt werden. Auch der Einsatz eines kleinen Filmausschnittes, z.B. auf dem Laptop, kann ggf. durch bewegte Bilder eine Informationsweitergabe unterstützen.

► **Die Dauer der Informationsvermittlung beträgt nicht länger als 3-5 Minuten**

Die Dauer einer Informationsphase sollte nicht länger als 3-5 Minuten sein, da der Schwerpunkt einer Übungseinheit immer auf der Umsetzung sportpraktischer Erfahrungsinhalte liegt. Bei längerer Dauer wird die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden überfordert und die knappen Wasserzeiten werden nicht ausgenutzt. Informationen sollten also dosiert weitergegeben werden, da ansonsten die Gefahr besteht, die Zuhörer zu langweilen oder ihr Bedürfnis nach Bewegung im Wasser zu übergehen. Weniger ist mehr! Sollte das Bedürfnis zu spüren sein, dass die Teilnehmenden mehr Informationen haben möchten, oder sollte die Zeit für die Beantwortung von Fragen nicht ausreichen, kann die Übungsleitung mit den Teilnehmenden einen Extratermin vereinbaren oder das Thema in einer anderen Stunde wieder aufgreifen. Bei allen Informationsvermittlungen ist es grundsätzlich wichtig, sich auf die wesentlichen Aspekte zu konzentrieren, so dass die Info-Phasen nicht als anstrengend empfunden werden. Wichtig ist es aber auch, das Interesse für gesundheitspraktisches Wissen zu wecken, die Bedeutung dieser Phasen zu betonen und sie als selbstverständlichen Teil des präventiven/gesundheitsfördernden Angebotes im Bewegungsraum Wasser zu etablieren.

## 2.3 Die Kunst des Verbindens

Zu einem Bewegungsangebot GESUND & FIT IM WASSER gehören alle oben genannten Zielbereiche sowie die damit zusammenhängenden Inhaltsbereiche und Methoden. Natürlich kann und soll jede Übungsleitung ihre eigenen Schwerpunkte setzen. Dennoch muss gewährleistet sein, dass alle Zielbereiche berücksichtigt werden. Es reicht also z.B. nicht, nur Wahrnehmungsübungen, nur Interaktionsspiele oder nur Ausdauer- Kraft- und Koordinationstraining zu machen. Eine Kombination aus Übungen zur Erreichung aller Zielbereiche ist anzustreben. Das heißt, dass in möglichst jeder Übungsstunde sowohl somatische und psychosoziale Gesundheitsressourcen als auch die individuelle Gestaltungsfähigkeit und das Gesundheitswissen gezielt gefördert werden.

Eine Kunst ist es hierbei, die Übungs- und Spielformen so auszuwählen und durchzuführen, dass möglichst mehrere Zielbereiche gleichzeitig angesprochen werden. Dementsprechend kann z.B. ein Kooperationsspiel auch Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit oder die Koordination fördern. Mit geschlossenen Augen ist es gleichzeitig auch noch eine Wahrnehmungsübung. Das Gleiche gilt für Übungen zur Auseinandersetzung mit Mustern und Regeln des Verhaltens oder zum Können-Wollen-Sollen (individuelle Gestaltungsfähigkeit), in denen dadurch, dass sie in der Bewegung stattfinden, immer auch physische Aspekte angesprochen werden. Die Vermittlung gesundheitspraktischen Wissens kann in eine Entspannungsübung eingebunden sein oder in Zweiergruppen mit gegenseitiger Hilfestellung erfolgen. Also nicht vergessen: Alle Ziele im Auge behalten und bei den Inhalten und ihrer methodischen Umsetzung berücksichtigen!



In jeder Stunde sollten immer Themen aus allen vier Zielbereichen vorkommen!