

AQUAFITNESS MIT AUFTRIEBSHILFEN

Vorbemerkungen/Ziele

Die Wassergymnastik hat sich mittlerweile als ein festes Bewegungsangebot im Vereinssport etabliert. Anlass dafür ist die optimale Verbindung von gezielter gymnastischer Bewegungsschulung und die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Wassers, die in den physikalischen Eigenschaften begründet liegen. Der Wasserwiderstand, eine der physikalischen Eigenschaften des Wassers, fördert die individuelle Kraftfähigkeit, die mit so genannten Auftriebsgeräten als Hilfsmittel noch effizienter verbessert werden kann.

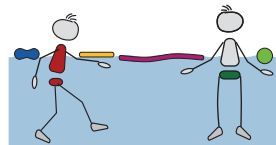
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- Die Auftriebshilfen (Pull-buoys, Pool-Noodlen, Schwimmbretter, Gymnastikbälle) liegen auf der Wasseroberfläche. Die TN bewegen sich kreuz und quer durch das Becken.

„Slalom-Aquajogging“

Slalomlauf um die Auftriebshilfen herum



„Berührung“

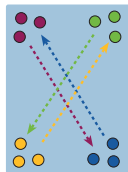
Die Auftriebshilfen mit verschiedenen Körperteilen berühren z.B. Hände, Ellbogen, Schulter, Füße etc.

„Welle“

Mit angewinkelten Händen und einer Beuge- und Streckbewegung der Arme werden Wellen erzeugt, mit denen die Auftriebshilfen kreuz und quer im Becken verteilt werden.

SCHWERPUNKT (20-25 Minuten)

- Die TN verteilen sich gleichmäßig in die vier Ecken des Beckens. Jede Kleingruppe einer Beckenecke bekommt ein anderes Auftriebsgerät, das sie in den unten beschriebenen Aufgabenstellungen zur diagonal gegenüberliegenden Beckenecke befördert. Sind die Kleingruppen dort angekommen, wird die neue Bewegungsaufgabe auf dem Weg zurück in die Ausgangsecke durchgeführt.



Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur

„Push and Pull“ – nach vorne

Die Auftriebshilfe wird teilweise oder ganz ins Wasser eingetaucht, in die Vorhalte geführt und wieder zum Körper herangezogen.

„Push and Pull“ – nach unten

Die jeweilige Auftriebshilfe nah am Körper in die Tiefhalte drücken und mit Gegendruck langsam zur Körpermitte wieder auftreiben lassen.

„Push and Pull“ – nach unten mit einem Arm

Auf dem Rückweg Armwechsel.

Rahmenbedingungen

Zeit: 45 Minuten

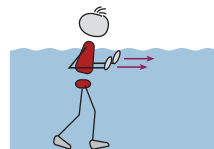
Teilnehmer/innen (TN): Jugendliche und Erwachsene

Material: Pull-buoys, Pool-Noodlen, Schwimmbretter, Gymnastikbälle entsprechend der Teilnehmer/innen-Anzahl

Ort: Schwimmbecken, Wassertiefe: 135 cm

Absichten und Hinweise

- Erstes Kennenlernen der zum Einsatz kommenden Auftriebshilfen
- Die Lauftechnik sollte mit höherem Knieinsatz, kleinen Schritten und als Ballenlauf durchgeführt werden, so dass ein Rutschen auf dem Fliesenboden verringert wird.
- Unterstützender Armeinsatz zur Laufbewegung
- Schultern ins Wasser eintauchen, um die Auskühlung des Körpers zu reduzieren.



- Gewöhnung an das jeweilige Gerät, Dosierung des jeweilig erforderlichen Krafteinsatzes, Förderung der Kraftausdauer für die Arm- und Schultermuskulatur, Schulung der Reaktions- und Antizipationsfähigkeit, Anregung des Herz-Kreislauf-Systems
- Atemhinweise geben
- Die auftretende Enge in der Beckenmitte ist beabsichtigt, hier können „Verkehrsregeln“ vereinbart werden.

Hinweise zur Gerätehandhabung:

- Pool-Noodle schulterbreit mittig fassen.
- Schwimmbrett und Pull-buoys senkrecht bzw. waagrecht an den Schmalseiten fassen.
- Bei der Übungsdurchführung mit einem Arm die Hand mittig auf das waagrecht positionierte Gerät setzen.
- Ball mit beiden Händen umfassen.

Stundenverlauf und Inhalte

Auf ein Neues

In der Beckenmitte werden die Geräte getauscht und die Übungen mit dem neuen Auftriebsgerät wiederholt. Dieser Wechsel kann zwei weitere Male stattfinden.

Kräftigung der Bein- und Ganzkörpermuskulatur

● „Paddeln“

Auf das jeweilige Gerät setzen, Fußkontakt zum Boden vermeiden und paddeln.

● „X-Beine“

Das jeweilige Gerät zwischen den Knien einklemmen und hüpfen.

● „Froschhüpfer“

Auf das Gerät stellen und hüpfen; je nach Ballgröße bietet sich hier das Einklemmen zwischen den Füßen an.

● „Roller fahren“

Das jeweilige Gerät mit einem Fuß auf den Beckenboden drücken und sich mit dem anderen Fuß vom Boden abdrücken und das Gerät auf dem Beckenboden durch das Wasser schieben. Seitenwechsel

Auf ein Neues

In der Beckenmitte werden die Geräte getauscht und die Übungen mit dem neuen Auftriebsgerät wiederholt. Dieser Wechsel kann zwei weitere Male stattfinden.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

- ⊙ Die TN bilden zwei Gruppen, die nachfolgende Aufgaben parallel mit anschließendem Wechsel durchführen.

● „Wanderkreis“

- ⊙ Kreisauflistung mit Schulterfassung, pro TN ein Schwimmbrett

Die TN stellen sich auf ihr Schwimmbrett. Auf ein gemeinsames „Kommando“ wechseln sie eine Brettposition weiter nach links.



● „Springbrunnen“

- ⊙ Alle TN bilden einen Kreis. Pro TN eine Pool-Noodle, die rückenwärts unter den Armen eingeklemmt wird. Jede/r fasst die Enden der Pool-Noodle der Person rechts und links neben ihm/ihr (nur nicht die eigenen). Aus der Rückenlage erfolgt ein Bewegungseinsatz der Beine, so dass von einer kleinen bis zu einer starken Fontäne das Wasser spritzt.

AUSKLANG (5 Minuten)

● „Relax“

- ⊙ Paarbildung

Individuelle Liegeposition auf einem Auftriebsgerät; der/die Partner/in zieht oder schiebt durchs Wasser. Rollenwechsel

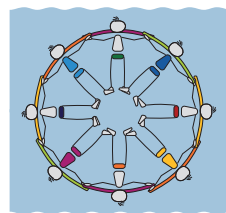
Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der Kraftausdauer der Arm-, Bein- und Gesamtkörpermuskulatur, Schulung der Balancefähigkeit
- ✔ Bei der Pool-Noodle kann alternativ der Schaukel- oder Pferdesitz bevorzugt werden.

- ⊙ Spaß und Freude, Förderung der Gruppenatmosphäre, Schulung der Balance- und Kooperationsfähigkeit

- ✔ Ellbogen- oder Schulterfassung zur Absicherung

- ✔ Die TN driften bei intensivem Beineinsatz auseinander: Hinweis zum möglichen Lösen der Handfassung geben.



- ⊙ Aktive Entspannung
- ✔ Achtung! In Bauchlage Gesäßspannung halten und extreme Hohlkreuzposition vermeiden.
- ✔ Der Ball bietet sich hier als Gerät nicht an. Von den Schwimmbrettern sowie den Pull-buoys sollten zwei genutzt werden.