



Fachtagung 2014 „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Gemeinsam - engagiert - mobil - fit - sportlich!

Handout für den Workshop
Aquajogging

Workshop-Leitung
Britta Wortmann

SPORT BEWEGT NRW!

www.lsb-nrw.de



1. Informationen zum Thema

Das Aquajogging, eine Unterkategorie der Aquafitness fand seine Anfänge in den 1970ern. Seitdem wurden natürlich große Fortschritte gemacht – die damals unbequemen Westen die zum Überwasserhalten notwendig waren wurden durch kompakte Gürtel ersetzt und die Einsetzung als Regenerationstraining ist drastisch gestiegen. Aquajogging findet im Tiefwasser statt und wird durch wechselnde Geschwindigkeiten, Schrittgrößen und Trainingshilfen variiert, und auch der soziale Aspekt kommt hier nicht zu kurz. Partner und Gruppenübungen machen das Aquajogging zu einem optimalen Training für alle Alters- und Fitnessklassen.

In tiefem Wasser wird genauso gerannt wie an Land. Anspruchsvoller wird das das Joggen ohne den Gürtel, möglich ist es auf jeden Fall. Es sollte darauf geachtet werden, dass sich die Fußgelenke, Knie und Hüften genauso mitbewegen wie beim joggen außerhalb der Wassers. Ansonsten bleibt der Effekt relativ gering. Als Kontrolle kann ein Pulsmesser hinzugezogen werden. Bleibt der Herzschlag niedrig wird die Bewegung nicht richtig ausgeführt. Das Becken kann längs oder quer durchlaufen werden, ein auf der Stelle Training ist ebenso möglich.

So wie jede andere neu begonnen Sportart braucht es ein wenig Zeit um sich an das Aquajogging zu gewöhnen. Macht aber nach wenigen Malen richtig viel Spaß.

Beschreibung der Inhalte

Übung/Spiel: Pyramidentraining

Ziel: Training der allgemeinen aeroben Ausdauer
Komplexe Kräftigung der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur
Körperwahrnehmung durch verschiedene Belastungen

Beschreibung: Die Teilnehmer/-innen beginnen mit einer Bahnlänge Aquajogging, im Anschluss wird der Puls gemessen. Danach wird die Entfernung auf 2, 3 und 4 Bahnlängen erhöht. Nach jedem Abschnitt wird jeweils der Puls gemessen. Dann wird die Entfernung wieder auf 3, 2 und eine Bahnlänge reduziert (jeweils Pulsmessung).

Die Belastung kann variiert werden durch unterschiedliche Schrittarten:

- Lange, raumgreifende Schritte
- Kurze „Trommelschritte“
- Roboterartige Schritte

Organisatorische Hinweise:

Vor dem eigentlichen Pyramidentraining, findet ein Aufwärmprogramm statt. Nach der Pyramide findet ein Cool down statt.

Materialien: Aqua Jogging Gürtel für alle Teilnehmer/-innen

Weitere Übungen (diese können ohne Hilfsmittel im flachen Wasser oder mit Aqua Jogging Gürtel im tiefen Wasser ausgeführt werden):

- Im 3-Schritt-Rhythmus laufen (drei Schritte ein- und auf den folgenden drei Schritten ausatmen)
- Minutenlauf: 1 Minute laufen, 10 Sekunden Pause usw.
- bestimmte Distanzen joggen (zum Beispiel 3 Bahnen)
- TN joggen in verschiedenen Geschwindigkeiten, je nach Angabe der ÜL; zum Beispiel 1.-4. Gang oder 1-100%, nach Vorliebe
- Joggen im Rhythmus der Musik, wobei sich die bpm verändern
- die TN sollen sich über 10 Minuten (Beispiel) hinweg im selbstgewählten jedoch gleichem Tempo durch das Wasser bewegen

- Überholreihe, jeweils der/die hinterste TN einer Gruppe soll im Laufe einer Bahn an allen TN vor ihm vorbeiziehen
- Staffellauf Aqua-Jogging
- auch Spiele wie z.B. das Atomspiel, Feuer - Wasser - Erde, Komm mit - Lauf weg, Fischer Fischer, Fangspiele usw. können durchaus mit Erwachsenen durchgeführt werden
- Dauermethode: eine gewisse Dauer ohne Pause durch das Wasser joggen (bei Einsteiger/-innen z.B. 10 Minuten)

2. Literatur und Medien

Autor: Mimi Rodriguez Adami

„Fit im Wasser“

Verlag: Dorling Kindersley 2008