



Dynamisches Training im Wasser

Aquafitness mit Handgeräten: BAtomic oder alternativ Schwimmflügel

Vorbemerkungen/Ziele

Eine Wassergymnastik-/Aquafitness-Einheit kann durch Handgeräte abwechslungsreich und vielseitig gestaltet werden.

Die BAtomics bieten durch ihren Auftrieb und die Erhöhung des Wasserwiderstandes vielfältige Möglichkeiten zur Muskelkräftigung sowie zum Training der Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Alternativ können als Handgerät in dieser Bewegungseinheit auch Schwimmflügel genutzt werden. Diese können die Teilnehmer*innen auch selber mitbringen.

Teilweise ist derzeit in vielen Schwimmbädern die Wassertemperatur reduziert. Die Übungsleitung sollte daher in ihr Übungsprogramm immer wieder dynamische Phasen einplanen, um ein Auskühlen zu vermeiden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (5–10 Minuten)

● Stundeneinstieg

- ⦿ Die Übungsleitung (ÜL) steht am Beckenrand und die Teilnehmer*innen (TN) begeben sich in das Wasser.

Die ÜL begrüßt die TN und stellt das Handgerät BAtomics und als Alternative Schwimmflügel vor.

● Pack' die Badehose ein

- ⦿ Die BAtomics bzw. Schwimmflügel werden im ganzen Becken auf der Wasseroberfläche verteilt.

Die TN bewegen sich frei um die Geräte herum, ohne sie zu berühren. Sie sollen die Geräte mit unterschiedlichen Fortbewegungsarten, die die ÜL angibt, umrunden und sich dann zum nächsten Gerät begeben.

Fortbewegungsarten:

- Große und kleine Schritte
- Im Wechsel die Knie anheben
- Im Wechsel die Fersen nach hinten führen (anfersen)
- Hüpfen (einbeinig und beidbeinig)
- Fortbewegung mit Armeinsatz (z.B. Brustschwimmbewegung)

● Platzwechsel

- ⦿ Die TN bewegen sich weiter frei durch das Becken.

Jede*r TN nimmt ein Gerät und bringt es an einen anderen Platz, legt es ab und bewegt sich weiter bis zum nächsten Gerät.

Die Geräte sollen im Wechsel mit der rechten und linken Hand über oder unter Wasser transportiert werden.

Bei einer Begegnung mit einer bzw. einem anderen TN werden die Geräte ausgetauscht.

Rahmenbedingungen

Zeit:

45 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

15 Erwachsene im Alter von 25–60 Jahren (je nach Beckengröße). Im Tiefwasser ist die Schwimmfähigkeit Voraussetzung.

Material:

2 BAtomic pro TN, alternativ 2 Schwimmflügel

Ort:

Schwimmbecken: Flachwasser (1,20 – 1,40 m) oder Tiefwasser

Absichten und Hinweise

- ⦿ Begrüßung der TN, Vorstellen des Stundenablaufs und der Handhabung der Handgeräte



- ⦿ „Ankommen“ und Erwärmung

- ⦿ Die ÜL gibt vom Beckenrand aus die Bewegungsanleitungen und behält alle TN im Blick.

- ⦿ Im Flachwasser gehen oder laufen die TN durch das Wasser. Im Tiefwasser schwimmen die TN um die Geräte herum.

- ⦿ Erwärmung, Förderung der moderaten Ausdauer und Kommunikation der TN untereinander

- ⦿ Die TN bewegen sich in individuellem Tempo durch das Wasser.

- ⦿ Nichtschwimmer*innen oder schwimmunsichere TN bewegen sich in der Nähe des Beckenrandes.

Fitness
05.2023

www.lsb.nrw

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Farbpalette

- Die TN bewegen sich um die Geräte herum. Jeder Gerätefarbe wird eine Bewegungsaufgabe zugewiesen.

Auf das Signal der ÜL bleiben die TN an einem Gerät stehen und führen die entsprechende Bewegungsaufgabe aus:

- **Pink:** Das Gerät unter Wasser um den Körper von einer Hand in die andere herumreichen.
- **Türkis:** Das Gerät mit beiden Händen unter Wasser fassen und mit Körperstreckung lang nach oben über Wasser zur Decke führen.
- **Lila:** Das Gerät im Wechsel unter dem rechten und linken Bein durchreichen.
- **Blau:** In einer Schrittposition das Gerät mit beiden Händen unter Wasser vor- und zurückschieben.

Übungsvariationen:

- **Pink:** Bei der Übung auf einem Bein stehen.
- **Türkis:** Bei der Übung auf der Stelle hüpfen.
- **Lila:** Das Gerät immer unter Wasser führen.
- **Blau:** Bei der Übung mit geschlossenen Beinen vor- und zurückspringen.

● Auf und Nieder I

- Jede*r TN sucht sich einen Platz im Becken und hält in jeder Hand ein BAtomic oder einen Schwimmflügel.

Die TN nehmen eine Schrittposition ein und führen folgende „Pumpübungen“ seitlich neben dem Körper aus:

- Mit der rechten Hand das Gerät nach unten und oben bewegen („Pumpen“), Seitenwechsel
- „Pumpen“ mit der rechten und linken Hand im Wechsel
- „Pumpen“ mit beiden Händen gleichzeitig
- Anschließend die Geräte gleichzeitig nach unten drücken und unten lassen. Dann beide Beine anhocken und den Körper im Wasser schwebend ausbalancieren (= schwebende Position).
- In der schwebenden Position Beinbewegungen wie beim Aquajogging (ohne Bodenkontakt) am Platz ausführen. Dabei können sich die TN auch kreuz und quer durch das Becken bewegen.

● Auf und Nieder II

- Jede*r TN sucht sich mit zwei Geräten einen Platz im Becken.

Den rechten Fuß in das Gerät stecken und mit dem Bein vor dem Körper eine Auf- und Abwärtsbewegung durchführen (= das Knie anheben und das Bein nach unten drücken = „Pumpen“). Nach entsprechender Wiederholungszahl erfolgt ein Beinwechsel.

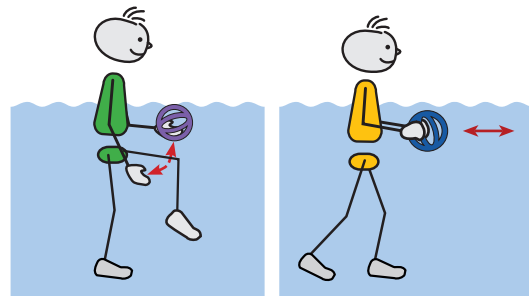
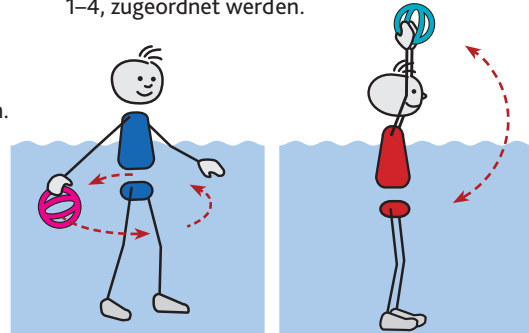
Variationen:

- Schnelle oder langsame Beinbewegungen ausführen.
- Die Auf- und Abwärtsbewegung in kleinen Etappen ausführen.

Absichten und Hinweise

- ◎ Kräftigung der Armmuskulatur, Förderung der Balance/des Gleichgewichts, Mobilisation der Gelenke, Gedächtnistraining

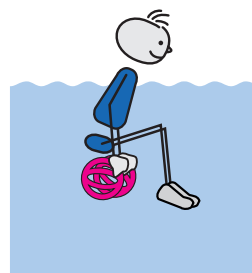
- ✔ Gibt es keine unterschiedlichen Farben, können den Bewegungsaufgaben Zahlen, z. B. Übung 1–4, zugeordnet werden.



- ◎ Kräftigung Schulter- und Armmuskulatur, Gleichgewichtsschulung

✔ Übungshinweise:

- Jede Übung mit 8–12 Wiederholungen durchführen.
- Zwischen den einzelnen Übungen die Hände und Arme auslockern/ausschütteln.



- ◎ Kräftigung der Beinmuskulatur, Gleichgewichtsschulung

✔ Übungshinweise:

- Die Übung mit 10–15 Wiederholungen je Bein mit 2–3 Durchgängen durchführen.

- ✔ Ggfs. können sich die TN auch am Beckenrand festhalten.

Stundenverlauf und Inhalte

● Seitpendel

- ⦿ Jede*r TN sucht sich mit zwei Geräten einen Platz im Becken.

Den rechten Fuß in das Gerät stecken und das rechte Bein seitlich-nach hinten im 45 Grad-Winkel anheben und wieder zum Körper zurückführen. Nach entsprechender Wiederholungszahl erfolgt ein Beinwechsel.

Variationen:

- Schnelle und langsame Bewegungsdurchführung.
- Den Fuß zur Seite auf dem Boden absetzen.
- Den Fuß zur Seite ohne Bodenkontakt.

● Schrittsprünge

Die TN nehmen in jede Hand ein Gerät und halten die Geräte unter Wasser. Dann werden auf der Stelle Schrittsprünge ausgeführt.

Übungserweiterung:

- Die Arme gegengleich zu den Beinen mitbewegen.
- Beide Arme zur Seite nach außen und nach vorne führen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Kreuzweise

- ⦿ Jede*r TN sucht sich mit zwei Geräten einen Platz im Becken.

Die TN halten in jeder Hand ein Gerät und führen folgende „Überkreuzübungen“ aus:

- Die Knie werden im Wechsel angehoben (langsam oder im Sprung) und die gegengleiche Gerätehand wird zum angehobenen Knie geführt.
- Die Fersen werden im Wechsel nach hinten angehoben und dabei geht jeweils die gleichseitige Hand mit dem Gerät nach hinten.
- Die beiden Übungen hintereinander fortlaufend ausführen.

● Geräte-Achterbahn

- ⦿ Die TN bleiben mit ihren beiden Geräten auf einer Stelle im Becken stehen.

Die TN halten mit den Händen die Geräte fest und führen „liegende Achten“ vor dem Körper aus:

- Mit dem rechten bzw. linken Arm einzeln eine „liegende Acht“ beschreiben.
- Beide Arme gleichzeitig in einer „liegenden Acht“ durch das Wasser ziehen.

AUSKLANG (5 Minuten)

● Schwebezustand

- ⦿ Die TN suchen sich mit zwei Geräten einen Platz am Beckenrand.

Die TN stellen sich mit dem Rücken zum Beckenrand, stecken jeweils einen Fuß in ein Gerät und halten sich rücklings am Beckenrand fest. Sie lassen die Beine mit Unterstützung des Wasserauftriebs an die Wasseroberfläche auftreiben.

Sanfte Bewegungen mit den Beinen ausführen:

- Pendelbewegung nach rechts und links.
- Beide Beine zum Körper heranziehen und wieder lang ausstrecken.
- Mit langgestreckten Beinen Rotationsbewegungen um die eigene Körperachse ausführen.

- Am Ende der Stunde werden alle Geräte weggeräumt und die ÜL verabschiedet die TN.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Kräftigung der hüftumspielenden Muskulatur (Oberschenkel, Gesäß)

✔ Übungshinweise:

- Die Übung mit 10–15 Wiederholungen je Bein mit 2–3 Durchgängen durchführen.
- Den Oberkörper bei der Übungsausführung aufrecht halten.
- Die Beinbewegung soll in der Mitte zwischen seitlich und komplett nach hinten erfolgen.

- ⦿ Dynamische Bewegungsform für die Arme, Ausdauerschulung, Koordinationsschulung

✔ Variation:

- „Hampelmann-Sprünge“

- ⦿ Förderung der Ausdauer, Schulung der Koordinations-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit

- ✔ Übungshinweise: Die Übungen jeweils mit 10–15 Wiederholungen durchführen.

- ✔ Variante: Die ÜL gibt durch Zuruf an, ob die Bewegung „vorne“ oder „hinten“ ausgeführt werden soll.

- ⦿ Gelenkmobilisation, Kräftigung der Armmuskulatur, Schulung der Wahrnehmung

- ✔ Die Übungen mit unterschiedlichem Krafteinsatz und Eintauchtiefe des Gerätes ausführen und den Unterschied des Wasserwiderstandes espüren.

- ⦿ Entlastung des Rückens, Gelenkmobilisation, Entspannung und Massagewirkung des Wassers genießen

