



Methodik

Aufbau eine Aquafitness und Wassergymnastik Stunde

Grundsätzlich

Die Begriffe Wassergymnastik und Aquafitness beschreiben schon, dass alle Bewegungen weitestgehend im Wasser stattfinden.

Bewegungsformen und Spiele die am Land gut funktionieren, können nicht ins Wasser übermittelt werden!

Das Element Wasser lässt alle Bewegungsabläufe verlangsamen.

Auch ein Grund, dass der Übungsleiter außerhalb des Wassers die Stunde anleiten soll, um einen Überblick zu haben und schnell reagieren zu können. Festes Schuhwerk trägt zur Sicherheit des Übungsleiters bei.

Einklang/ Aufwärmung

Die physikalischen Wassereigenschaften beschreiben schon wie wichtig die Bewegung im Wasser ist um die Körpertemperatur zu erhalten.

Es ist sinnvoll Bewegungen auf der Stelle auszuführen mit Armen und Beinen gleichzeitig.

Wie am Land soll der Körper sich adäquat nach und nach aufwärmen.

Im Wasser entsteht jedoch durch Laufbewegungen ein sehr hoher Widerstand, vor allem bei Richtungswechsel. Das gehört nicht in eine Aufwärmung.

Greife lieber auf beugende und streckende Bewegungen zurück. Anfangs gerne auch ohne Gerät.

Schwerpunkt

Im Schwerpunkt sollte die Bewegungsvielfalt ein Geben und Nehmen von Intensitäten sein.

Der Übungsleiter nutzt verschiedene Bewegungsamplituden und Laufbewegungen um die Stunde interessant zu gestalten.

Geräte fördern die Intensität und Motivation.

Ausklang

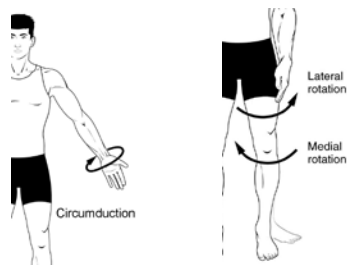
Der Ausklang im Wasser ist deutlich anders als am Land.

Der Körper muss sich aktiv bewegen um die Körperwärme zu erhalten. Die Bewegungen werden im Vergleich zum Schwerpunkt leichter. Um Bewegungen zu verlangsamen bieten sich koordinative herausfordernde Übungen an, sowie Gleichgewichtsherausforderungen. Wenn Dehnübungen gewünscht sind, werden diese dynamisch ausgeführt, z.B. Einbeinstand- Dehnung vorderer Oberschenkel auf der Stelle hüpfend.

Bewegungsamplituden nach Intensität:

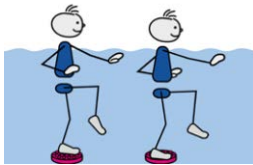
Geringe Intensität:

Rotation



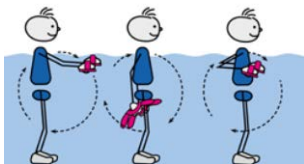
Normale Intensität:

Beugen und Strecken



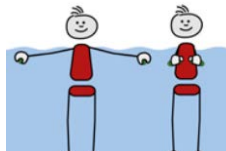
Normale bis starke Intensität:

Kreisen und Schaufeln



Starke Intensität:

Lange gestreckte Hebelbewegungen, Sprünge mit Beugung und Streckung, Schwebepositionen



Laufbewegungen nach Intensität fürs tiefe und flache Wasser:

Normale Intensität:

Auf der Stelle marschieren, Seitgalopp

Normale bis starke Intensität:

Vorwärts laufen, rückwärts laufen, Hürdenlauf

Starke Intensität:

Scherengang, Richtungswechsel