



Linke
Wollschläger

AQUAFITNESS

FÜR SENIOREN & REHASPORT



› Das ganzheitliche
Fitnesstraining

› Gesundheit für
Körper und Geist

› Großer
Übungsteil

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

1	EINLEITUNG.....	8
2	AQUAFITNESS – WAS IST DAS?.....	10
2.1	Aquafitness als motorisches Gesundheitstraining.....	11
2.2	Besonderheiten des Mediums Wasser.....	12
3	AQUAFITNESS ALS SENIORENSPORT	14
3.1	Körperliche Aktivität im Alter.....	14
3.2	Der Wasserspaß mit Altersgleichen.....	16
4	AQUAFITNESS ALS REHABILITATIONSSPORT.....	18
5	KÖRPERLICHE BEEINTRÄCHTIGUNGEN, INDIKATOREN UND KONTRAINDIKATOREN ZUR WASSERGYMNASTIK.....	20
6	BASISBEWEGUNGEN UND TERMINOLOGIE DER AQUAFITNESS.....	24
6.1	Handstellungen.....	25
6.2	Basistechniken Arme.....	26
6.3	Basistechniken Beine.....	28
6.4	Geräte und deren Einsatzmöglichkeiten.....	36
6.5	Ebenen.....	39
6.6	Bewegungsumfang.....	39
6.7	Bewegungstempo	40
6.8	Bewegungsrichtung.....	40
6.9	Musik.....	42
6.10	Handzeichen.....	43
7	KURS- UND STUNDENGESTALTUNG	44
7.1	Allgemeines zum Kursaufbau.....	44
7.1.1	Allgemeine Vorbereitung.....	45
7.1.2	Anamnesebogen für die Kursteilnehmer	46
7.1.3	Rahmenkonzept.....	46
7.2	Allgemeines zum Stundenaufbau	48

7.2.1	Erwärmung – Warm-up.....	49
7.2.2	Hauptteil.....	49
7.2.3	Abschluss – Cool-down – Warm-down – Stundenausklang.....	50

8 STUNDENBEISPIELE..... 52

8.1	Zum Umgang mit den Tabellen.....	53
8.2	Die erste Stunde – Kennenlernen – Einführung.....	55
8.3	Erwärmung – Warm-up.....	66
8.4	Hauptteil.....	70
8.4.1	Hauptteil ohne Gerät.....	70
8.4.2	Hauptteil Nudel.....	88
8.4.3	Hauptteil Schwimmbrett.....	116
8.4.4	Hauptteil Zirkel-/Stationstraining.....	138
8.4.5	Hauptteil Aquajogging im tiefen Wasser.....	160
8.5	Abschluss – Cool-down – Warm-down – Stundenausklang.....	172
8.5.1	Cool-down in Bewegung.....	172
8.5.2	Cool-down statisch.....	180
8.5.3	Cool-down Partnerarbeit, Spiele und Tänze.....	188
8.5.4	Cool-down Warm-down.....	200

ANHANG.....206

1	Häufig gestellte Fragen – nützliche Tipps.....	206
2	Fachbegriffe und verwendete Abkürzungen.....	211
3	Dank.....	213
4	Literatur und Weiterbildung.....	214
5	Bildnachweis.....	216





8.2 DIE ERSTE STUNDE – KENNENLERNEN – EINFÜHRUNG

Diese Kennenlern- und Einführungsstunde dient dem Kennenlernen des Sporttreibens im Flachwasser. Sie stellt eine Möglichkeit dar, Basisübungen und die richtige Körperhaltung im Element Wasser sowie die Terminologie der Aquafitness zu erfahren. Die soziale Interaktion einer Wassergymnastikgruppe, die sich zum allerersten Mal trifft, soll unterstützt werden.

Bevor es ins Wasser geht, werden die Teilnehmer begrüßt, der Anamnesebogen wird ausgegeben beziehungsweise, wenn die Teilnehmer ihn schon hatten, eingesammelt. Der Übungsleiter stellt sich allen kurz mit seinem Namen und 2-3 Sätzen zu seiner Person vor.

Alle Übungen dieses Stundenbeispiels sind Basisübungen im Level 1 und werden ohne Zusatzgerät durchgeführt. Das Warm-up, der Hauptteil und das Cool-down (einschließlich Warm-down) gehen direkt ineinander über. Dem Teilnehmer muss ausreichend Zeit gegeben werden (45 s bis 1 min), um die jeweiligen Übungen umzusetzen. Wir empfehlen, die bei Übung 1 Jogging, unter **Mögliche Variationen** aufgeführten Punkte *alle* zu absolvieren. Sie gelten nicht, wie sonst als Angebot an den Übungsleiter, aus welchem er sich seine Variationsbeispiele herausuchen kann. Die Teilnehmer sollen auf diese Art an die Sprache der Aquafitness gewöhnt werden. Je neuer die Aquafitness für einen Teilnehmer ist, desto wichtiger sind die kurzen und prägnanten Hinweise und Erläuterungen durch den Übungsleiter – ohne dass man den Aktiven „zerredet“.

Man lernt das Wasser und die anderen kennen – verliert eventuelle Ängste und freut sich dann auf das nächste Mal.

Übung	Ebene	Basisübung
<p>Jogging</p> <p>› Basisübung</p>   <p>› Jogging, Arme angewinkelt gegengleich zu den Beinen, Hände schneiden, Bewegung seitwärts nach rechts durch das Becken, mit Überkreuzen der Beine</p>  	<ul style="list-style-type: none"> › Bodenkontakt › Rebound › Neutral › Schweben 	<ul style="list-style-type: none"> › Klassische Laufbewegung am Ort › Arme angewinkelt, gegengleich neben dem Körper vor und zurück führen › Hände schneiden <ul style="list-style-type: none"> → Der Übungsleiter gibt nach und nach die Hinweise aus der Spalte Beachte! und demonstriert diese gleichzeitig so, dass jeder Teilnehmer sie umsetzen kann. → Spalte Mögliche Variationen wie vor (bei der Absolvierung der einzelnen Bewegungsmöglichkeiten der Körperteile etc. soll das, was nicht variiert wird, in der ursprünglichen Form (Basisübung) durchgeführt werden) › Zwischendurch einzelne Übungen zur Lockerung durchführen (z. B. Schulterkreisen vorwärts und rückwärts oder das Ausschütteln einzelner Körperteile)



Mögliche Variationen	Ziel/Wirkung	Beachte!
<p>Hände:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Schneiden › Faust › Schaufel › Fächer <p>Arme:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Ellbogen angewinkelt = kurzer Hebel › Ellbogen lang gestreckt = langer Hebel › Schieben nach vorn › Schieben zur Seite › Schieben seitlich tief › Adduktion und Abduktion <p>Beine:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Eng und weit › Ein Bein vorn, eines hinten (mit Seitenwechsel) › Übertriebener Kniehub = Kniehebelauf › Anfersen <p>Ebenen:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Bodenkontakt › Rebound › Neutral › Schweben <p>Tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Im Takt der Musik › 1/2 Takt › Doppelter Takt bis Sprint <p>Bewegungsrichtung:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Vorwärts › Rückwärts › Seitwärts links und rechts › Diagonal › Mit und ohne Überkreuzen der Beine 	<ul style="list-style-type: none"> › Physische und psychische Einstimmung › Mobilisation der Gelenke › Auftriebserwärmung › Erwärmung Herz-Kreislauf-System › Ausdauer › Einführung Basisübung Jogging › Einführung Terminologie der Aquafitness 	<ul style="list-style-type: none"> › Aufrecht sein › Schultern aktiv mitnehmen › Schulterblätter ziehen nach hinten unten › Ellbogen und Hände eng am Körper vor und zurück führen › Handgelenke fest › Bauch fest › Knie zeigen immer nach vorn und werden aktiv hochgehoben. › Fußspitzen anziehen › Ferse setzt mit auf dem Boden auf. <p>Achtung!</p> <p>LWS:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Immer besonders auf die Bauchspannung achten. › Beim Anfersen das Bein hinten nicht zu hoch heben <p>HWS/Schulter:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Evtl. keine Schaufel, kein Fächer <p>Hüfte/Knie:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Beine nicht zu weit öffnen <p>Herz-Kreislauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Kein Rebound

Übung	Ebene	Basisübung
Namensspiel » Basisübung mit „Abklatschen“ 	» Bodenkontakt	» Alle bewegen sich kreuz und quer durch das Becken. » Bei Augenkontakt mit einem anderen Teilnehmer stellt sich jeder mit Adjektiv (selber Anfangsbuchstabe wie der Name) und eigenem Namen vor, z. B.: „Ich bin der freundliche Frank.“ oder: „Ich bin die lustige Luise.“
Hüpfen » Basisübung  	» Bodenkontakt » Rebound	» Hüftbreiter Stand » Beidbeiniger Absprung nach oben und wieder beidbeinige hüftbreite Landung » Arme unterstützen aktiv » Hände lockere Faust






Mögliche Variationen	Ziel/Wirkung	Beachte!
<p>Spiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Adjektiv und Name beginnen nicht mit dem gleichen Buchstaben. › Vornamen oder Nachnamen verwenden. › Mit Handschlag begrüßen › Mit beidhändigem „Abklatschen“ begrüßen › Knicks bzw. Diener andeuten 	<ul style="list-style-type: none"> › Entspannung von der Konzentration auf die neuen Übungen › Kennenlernen der anderen Kursteilnehmer › Kommunikation › Orientierung im Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> › Aufrecht sein › Schultern ziehen nach hinten unten. › Bauch fest › Fußspitzen anziehen <p>Trotz des Spiels auf aufrechte Haltung achten!</p>
<p>Hände:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Schneiden › Schaufel › Fächer <p>Arme:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Seilspringen vorwärts und rückwärts <p>Ebene:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Kleine, flache Hüpfen › Rebound: große, hohe Sprünge 	<ul style="list-style-type: none"> › Einführung Basisübung Hüpfen › Gesamtkörperstabilisation › Koordination › Kraft Beine 	<ul style="list-style-type: none"> › Aufrecht sein › Schultern ziehen nach hinten unten. › Bauch fest › Fußgelenke stabil <p>Jeder springt nur so hoch, dass er im Körper stabil bleibt und wieder sicher landet!</p> <p>Achtung!</p> <p>Herz-Kreislauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Kein Rebound

Übung	Ebene	Basisübung
<p>Twist</p> <p>› Basisübung, Hände Fächer</p>	<p>› Bodenkontakt</p> <p>› Rebound</p>	<p>› Hüftbreiter Stand</p> <p>› Arme lang zur Seite</p> <p>› Hüfte dreht nach links und Schultern und Arme nach rechts.</p> <p>› Dann andersherum</p>
<p>Jumping Jack (Hampelmann)</p> <p>› Arme und Beine geschlossen, Grätsche klein und eng und Grätsche groß und weit</p>	<p>› Bodenkontakt</p>	<p>› Hüftbreiter Stand</p> <p>› Arme und Hände lang nach unten Richtung Boden</p> <p>› Beidbeiniger Absprung und beidbeinige Landung im Grätschstand</p> <p>› Arme und Hände lang in Seithalte</p>

Mögliche Variationen	Ziel/Wirkung	Beachte!
Hände: <ul style="list-style-type: none"> › Schneiden › Faust › Schaufel › Fächer Bewegungsumfang: <ul style="list-style-type: none"> › Kleine Drehung › Weite Drehung Ebene: <ul style="list-style-type: none"> › Kräftiger Absprung zur Hüftdrehung 	<ul style="list-style-type: none"> › Einführung Twist als Variante des Hüpfens › Gesamtkörperstabilisation › Koordination › Kraft schräge Bauchmuskeln 	<ul style="list-style-type: none"> › Aufrecht sein › Schultern ziehen nach hinten unten. › Bauch fest › Gesäß fest › Fußgelenke stabil Achtung! LWS: <ul style="list-style-type: none"> › Kurzer Rotationsweg Hüfte/Knie: <ul style="list-style-type: none"> › Langsame und kontrollierte Bewegungsausführung Herz-Kreislauf: <ul style="list-style-type: none"> › Kein Rebound
Hände: <ul style="list-style-type: none"> › Schneiden › Faust Arme: <ul style="list-style-type: none"> › Kreuzen vor dem Körper (Daumen zeigen nach innen) › Zueinander hinter dem Körper (Daumen zeigen nach außen) Bewegungsumfang: <ul style="list-style-type: none"> › Kleine, flache Grätsche › Große, weite Grätsche 	<ul style="list-style-type: none"> › Einführung Basisübung Jumping Jack › Gesamtkörperstabilisation › Koordination › Kraft Schultergürtel, Adduktoren und Abduktoren 	<ul style="list-style-type: none"> › Handgelenke fest › Schultern ziehen nach hinten unten. › Bauch fest › Knie bleiben gestreckt › Fußspitzen anziehen Achtung! LWS: <ul style="list-style-type: none"> › Bauchnabel ganz fest zur Wirbelsäule ziehen. Hüfte/Knie: <ul style="list-style-type: none"> › Kleine Grätsche

Übung	Ebene	Basisübung
<p>Schere</p> <p>› Basisübung</p> 	<p>› Bodenkontakt</p> <p>› Rebound</p>	<p>› Schrittstellung, rechtes Bein vorn, Knie gestreckt</p> <p>› Beidbeiniger Absprung und beidbeinige Landung in Schrittstellung, linkes Bein vorn</p> <p>› Beine im Wechsel vor und zurück</p> <p>› Arme angewinkelt gegen- gleich eng neben dem Körper vor und zurück führen</p> <p>› Hände schneiden</p>
<p>Cool-down: Oberkörperrotation</p> <p>› Basisübung</p> 	<p>› Neutral</p>	<p>› Stabiler Grätschstand, Schultern im Wasser</p> <p>› Arme lang zur Seite</p> <p>› Drehen im Oberkörper zur rechten und linken Seite bei fixierter Hüfte</p>

Mögliche Variationen	Ziel/Wirkung	Beachte!
Hände: <ul style="list-style-type: none"> › Faust › Schaufel Arme: <ul style="list-style-type: none"> › Langer Hebel Beine: <ul style="list-style-type: none"> › Kurzer Hebel (Knie in der Flugphase hochziehen) Ebene: <ul style="list-style-type: none"> › Kräftig nach oben abspringen Bewegungsumfang: <ul style="list-style-type: none"> › Kleine, flache Schere › Große, weite Schere 	<ul style="list-style-type: none"> › Einführung Basisübung › Schere › Gesamtkörperstabilisation › Koordination › Kraft Schultergürtel, Brust, oberer Rücken, Beine 	<ul style="list-style-type: none"> › Aufrecht sein › Handgelenke fest › Schultern ziehen nach hinten unten. › Bauch fest › Fußspitzen anziehen Achtung! LWS: <ul style="list-style-type: none"> › Beinrückbewegung der Schere gering › Bauchnabel fest zur Wirbelsäule ziehen. HWS/Schulter: <ul style="list-style-type: none"> › Evtl. keine Schaufel Herz-Kreislauf: <ul style="list-style-type: none"> › Kein Rebound
Bewegungsumfang: <ul style="list-style-type: none"> › Hüfte rotiert mit (nur die Fußspitzen bleiben am Boden) 	<ul style="list-style-type: none"> › Cool-down › Mobilisation und Lockerung Schultergürtel, Wirbelsäule › Mentale Entspannung › Senken der Herzfrequenz 	<ul style="list-style-type: none"> › Bauch fest › Knie nicht durchdrücken. › Fußspitzen und Knie leicht nach außen gedreht. <p>Die Schulter führt die Bewegung an!</p>

Übung	Ebene	Basisübung
<p>Cool-down: Schaukeln rechts und links</p> <p>› Basisübung</p> <div></div>	<p>› Bodenkontakt</p>	<p>› Grätschstand, Arme lang zur Seite</p> <p>› Körpergewicht langsam vom rechten Bein auf das linke und wieder auf das rechte verlagern</p> <p>› Das unbelastete Bein löst sich locker vom Boden.</p> <p>› Arme schwingen mit, Handgelenke entspannt</p>
<p>Warm-down: Jogging Boxer</p> <p>› Basisübung</p> <div></div>	<p>› Bodenkontakt</p>	<p>› Klassische Laufbewegung am Ort</p> <p>› Arme boxen locker gegeneinander vor</p> <p>› Hände Faust</p>
<p>Verabschiedung</p> <div></div>		<p>› Übungsleiter und Teilnehmer verabschieden sich.</p>

Mögliche Variationen	Ziel/Wirkung	Beachte!
Hände: <ul style="list-style-type: none"> › Handrücken zur Bewegungsrichtung › Handrücken entgegen der Bewegungsrichtung 	<ul style="list-style-type: none"> › Mobilisation und Lockerung Schultergürtel, Brust, oberer Rücken, Hüftbeuger, Adduktoren, Abduktoren › Mentale Entspannung › Senken der Herzfrequenz 	<ul style="list-style-type: none"> › Bauch fest <p>Fließende Bewegung!</p> <p>Achtung!</p> <p>Hüfte/Knie:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Beine nicht zu weit öffnen.
Hände: <ul style="list-style-type: none"> › Schneiden › Schaufel <p>Arme:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Langer Hebel › Schieben vor › Schieben seitwärts <p>Beine:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Eng und etwas weiter › Kleine Kicks 	<ul style="list-style-type: none"> › Verhindern, dass die Teilnehmer frierend aus dem Wasser gehen › Freudvoller Abschluss 	<ul style="list-style-type: none"> › Aufrecht sein › Schultern aktiv mitnehmen › Ellbogen und Hände eng am Körper vor und zurück führen. › Bauch fest › Knie zeigen immer nach vorn. › Fußspitzen anziehen › Ferse setzt mit auf dem Boden auf.