



AQUAFITNESS

Aqua-Aerobic mit Aqua-Gloves

Vorbemerkungen/Ziele

Ähnlich der klassischen Aerobic an Land trainiert auch die Aqua-Aerobic die großen Muskelgruppen und fördert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Jedoch mit dem Unterschied, dass der Wasserauftrieb das Körpergewicht reduziert und dadurch die Gelenke entlastet werden. Gleichzeitig ist die Muskulatur zur Überwindung des Wasserwiderstandes jedoch mehr gefordert als an „Land“. Aqua-Gloves, die wie Handschuhe an den Händen getragen werden, erzeugen durch Erhöhung des Widerstandes im Wasser einen zusätzlichen Trainingseffekt für den Schulter-, Arm- und Brustbereich sowie den oberen Rücken. Grundsätzlich ist im Wasser die Wirkung der Schwerkraft auf den menschlichen Körper verändert. Das bedeutet für die Trainierenden, dass sie ständig ihr Gleichgewicht neu finden müssen. Dies führt auch dazu, dass die Tiefenmuskulatur, besonders die des Rumpfes, im Wasser auf besondere Weise trainiert wird. Einfache Aerobic-Schritte regen zusätzlich die Merk- und Koordinationsfähigkeit an. Aqua-Aerobic stellt gerade für Ältere ein optimales Training dar, welches neben den gesundheitlichen Aspekten auch eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens mit sich bringt.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (5 - 7 Minuten)

- „Wassergang“
- ⊕ Kreuz und quer in verschiedenen Gangarten durch das Wasser gehen. Armbewegungen unterstützen in sinnvoller Weise die Gangarten.
 - vorwärts gehen – vorboxen
 - rückwärts gehen – Schaufelradbagger rückwärts
 - diagonal gehen – Arme seitlich anheben
 - Knie anheben (Kniehebellauf) – aktiver gegengleicher Arm-einsatz
 - Kick vor – beide Arme nach vorne schieben (Chest press)
 - seitwärts gehen – Ellbogen und Unterarme auf Schulterhöhe zusammen führen (Butterfly)
 - Jumping Jack (Hampelmann)
 - Froschhüpfer (beide Knie gleichzeitig hochziehen)

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

- „Aqua-Aerobic mit Aqua-Gloves“
- ⊕ Die TN stehen in Blockaufstellung mit dem Blick zur Übungsleitung.

1. Block

- 4 x Step Touch (Seitanstellschritt) nach rechts – Händeschaukeln dabei das Wasser von rechts nach links (ZZ 1 - 8)
- Auf der Stelle marschieren – Hände kreisen 4 x umeinander (ZZ 9 - 16)

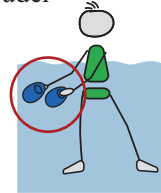
● = Inhalt, ⊕ = Organisation, ⊙ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit: 45 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): Frauen und Männer

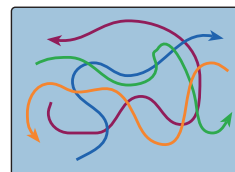
Material: 1 Paar Aqua-Gloves pro TN, Aerobic-Musik 110 - 125 BPM (beats per minutes) z.B. CD „Fit ab 60“, je TN eine Pool-Nudel



Ort: Flachwasserschwimmbecken (ca. 135 cm tief, Temperatur 26 - 28 Grad Celsius, pro TN ca. 4 m² Bewegungsraum)

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung, allgemeine Erwärmung, vertraut werden mit dem Element Wasser, Wasserwiderstand spüren, Gleichgewicht trainieren, kennen lernen verschiedener Aerobic-Schritte
- ♣ Am Ende der Erwärmungsphase die Aqua-Gloves vorstellen und ihre Handhabung erklären



- ⊙ Einstudieren der Choreographie bei bis zu 120 BPM
- ♣ Damit die TN die Bewegungsausführung besser nachvollziehen können, sollte die Übungsleitung am Beckenrand stehen.
- ♣ Alle Schritte und Armbewegungen erst zu langsamer Musik üben. Ein Block hat 32 Zählzeiten (ZZ).

Stundenverlauf und Inhalte

- 4 x Step Touch nach links – Hände schaufeln dabei das Wasser von links nach rechts (ZZ 17 - 24)
- Auf der Stelle marschieren – Hände kreisen 8 x umeinander (ZZ 25 - 32)

2. Block

- 4 x Knee Lift (rechtes und linkes Knie abwechselnd anheben) – gegengleiche Hand vorboxen (ZZ 1 - 8)
- 2 x Jumping Jack langsam, Beine grätschen auf ZZ 1 - 2, Beine schließen auf ZZ 3 - 4 – Arme lateral (seitlich) anheben (ZZ 9 - 16)
- 4 x Knee Lift – gegengleiche Hand vorboxen (ZZ 17 - 24)
- 2 x Jumping Jack – Arme lateral anheben (ZZ 25 - 32)

3. Block

- 8 Schritte vorwärts (March) – die Hände dabei 8 x vor dem Körper kreuzen (Schere) (ZZ 1 - 8)
- 2 x Froschhüpfer langsam, Knie anheben (ZZ 1 - 2), Füße zum Boden (ZZ 3 - 4) – die Arme dabei neben den Körper herunterdrücken (ZZ 9 - 16)
- 8 Schritte zurück – Scullings mit den Armen (die Arme bewegen sich auf Schulterbreite rhythmisch an der Wasseroberfläche zueinander und auseinander) (ZZ 17 - 24)
- 2 x Froschhüpfer langsam – die Arme dabei neben den Körper herunterdrücken (ZZ 25 - 32)

4. Block

- 2 x Lounge rück langsam (Fußspitze nach hinten auftippen, je einmal rechts und links) beide Hände vorwärts ins Wasser boxen (ZZ 1 - 8) = Bewegung A
- 1 x Lounge seit rechts – dabei die rechte Hand nach links ins Wasser boxen, 1 x Lounge seit links, dabei die linke Hand nach rechts ins Wasser boxen (ZZ 9 - 16) = Bewegung B
- Bewegung A und B wiederholen (ZZ 17 - 32)

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (7 Minuten)

● „Finale“

Die vier Blöcke mehrmals nacheinander durchführen.

AUSKLANG (5 Minuten)

● „Slow Aerobic“

Die Choreographie einmal ohne Aqua-Gloves in einem langsamen Tempo durchführen (z. B. 110 - 115 BPM).

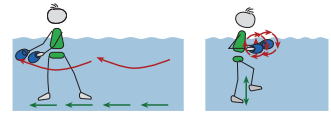
● „Pool-Nudel-Blues“

- Jede/r TN bekommt eine Pool-Nudel. Auf die Pool-Nudel legen und auf dem Wasser treiben lassen. Die Arme liegen dabei entspannt auf der Pool-Nudel oder schweben im Wasser. Wer möchte, kann die Augen dabei schließen.

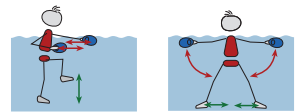
Absichten und Hinweise

- Nach der Add-on-Methode einen Block üben und dann mit dem nächsten Block kombinieren.

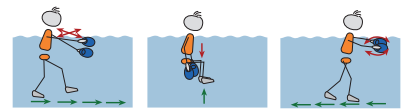
Block 1



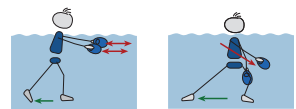
Block 2



Block 3



Block 4



- Die gesamte Choreographie im Wasser „tanzen“, evtl. das Tempo steigern und das Erfolgserlebnis mit der Gruppe genießen.

- Die Herzfrequenz langsam senken.

- Lockerung der Muskulatur, Entspannung für den Geist

- Evtl. Einsatz von entspannender Musik