



Beispiel-Stunde: „Präventives/gesundheitsförderndes Aquafitness“

Beispiel für die 03. Angebotseinheit (60 Minuten)

Name des Angebotes: Gesundheitsförderung durch AQUAFITNESS – ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung in Alltag und Sport

Zielgruppe: Weibliche Sportanfängerinnen/Wiedereinsteigerinnen, Altersdurchschnitt 60 J.

Themen der Stunde: Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Bestimmung der individuellen Trainingsherzfrequenz, Förderung der Zielgerichtetheit eines Ausdauertrainings, Förderung der Wahrnehmung für eine moderate Belastungsdosierung mittels der Herzfrequenz, Bewusstmachung der Bedeutung von Verhaltensmustern

Zur Informationsphase

Die Informationsphasen bei Bewegungsangeboten im Wasser können am Besten vor dem Angebot im `Trockenen` auf der Wärmebank durchgeführt werden. Gesprächs- und Informationszeiten sollten im Wasser sehr kurz sein, damit die TN nicht frieren. Auch denkbar ist es, eine komplette Einheit `an Land` durchzuführen, in der ausgewählte Themen und Informationsmaterialien aufgearbeitet und besprochen werden können.

Phase/Zeit	Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5`	<ul style="list-style-type: none"> Eröffnung der Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“ Vorstellung der Inhalte dieser Einheit 	Halbkreis außerhalb des Wassers	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
Informationsphase 5`		<ul style="list-style-type: none"> Aushändigung und kurze Besprechung des Informationsmaterials: „Herzfrequenz im Training“ (1. Teil) 	Halbkreis außerhalb des Wassers	Info-Material: „Herzfrequenz im Training“
Einstimmung 10`	<ul style="list-style-type: none"> Verdeutlichung von Mustern des Verhaltens Förderung der Interaktion in der Gruppe körperliche Erwärmung 	<ul style="list-style-type: none"> „Begrüßungsrunde“ „Frantic“ 	Großgruppe	Musik Bälle, Schwimmbretter, Poolnudeln etc.
Schwerpunkt 25`	<ul style="list-style-type: none"> Kennenlernen der Belastungssteuerung für ein moderates Ausdauertraining 	<ul style="list-style-type: none"> „Trainingsherzfrequenz“ 	Großgruppe	Musik
Schwerpunktabschluss 8`	<ul style="list-style-type: none"> Spielerisches Training der Ausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> „Figurenaquawalking“ 	Halbkreis	Vorlagen für geometrische Formen Evtl. Musik
Ausklang 15`	<ul style="list-style-type: none"> Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> „Gleiten lassen“ 	Dreiergruppen	Poolnudeln, Matte, Schwimmbretter
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 2`	<ul style="list-style-type: none"> Auseinandersetzung mit objektiver Belastungskontrolle 	<ul style="list-style-type: none"> Erneute kurze Besprechung des Informationsmaterials: „Herzfrequenz im Training“ (2. Teil) mit dem Angebot die eigene Trainingsherzfrequenz für ein moderates Aus- 	Halbkreis außerhalb des Wassers	Info-Material: „Herzfrequenz im Training“

„Begrüßungsrunde“

Die TN laufen zur Musik durch das Wasser und begrüßen sich auf verschiedenste Weise, nur nicht so, wie sie es sonst tun. Dabei kann die eigene Begrüßungsart bestehen bleiben, aber auch mal die des Gegenübers durchgeführt, also „gespiegelt“ werden.

- *Was für neue Begrüßungsformen entstehen? Fällt es Ihnen schwer, neue Formen der Begrüßung zu erfinden?*
- *Welche Begrüßungsregeln gibt es für Sie (z.B. Unterschied zwischen Frauen und Männern, Jung grüßt zuerst Alt etc.)?*
- *Welche Rolle spielen solche Verhaltensmuster im Alltag?*

„Frantic“

Die Aufgabe der Gruppe besteht darin, alle Bälle (Schwimmbretter, Poolnudeln etc.), die vom ÜL nach und nach eingegeben werden, so lange wie möglich in Bewegung zu halten. Wenn der ÜL sieht, dass der erste Ball ruht, so ruft er laut "eins", beim zweiten "zwei" und so weiter. Wenn der dritte Ball nicht mehr in Bewegung ist, wird das Spiel vom Spielleiter mit einem lauten "Stopp" beendet. Zu Beginn des Spieles werden genauso viele Bälle in das Wasser gegeben, wie Personen mitspielen. Nach 30 Sekunden Spielzeit gibt der ÜL alle 10 Sekunden zusätzlich einen neuen Ball in das Spiel ein. Das Spiel kann auch nur mit Ballons gespielt werden, die das Wasser nicht berühren dürfen.

Nach dem ersten Durchgang wird der Gruppe die erzielte Zeit mitgeteilt, in welcher sie die Materialien in Bewegung halten konnten. Die TN können sich dann kurz überlegen, wie sie im zweiten Durchgang ihr vorangegangenes Ergebnis verbessern können. Zur Belastungskontrolle wird die Pulsfrequenz gemessen.

Um die Dynamik etwas langsamer aufzubauen, kann auch mit einem einzigen Ball (Ballon/Gegenstand) begonnen werden. Alle 10 Sekunden kommt dann ein weiterer Ball hinzu. Im Anschluss an das Spiel, messen die TN erneut ihre Pulsfrequenz.

- *Wie war die Zusammenarbeit in der Gruppe?*
- *Wo lagen die Schwierigkeiten? Worin lagen Ihre Stärken?*
- *Wie haben Sie die Belastung für sich wahrgenommen?*



„Trainingsherzfrequenz“



Vor der Übung wird die Pulsfrequenz am Hals oder am Handgelenk gemessen (es wird davon ausgegangen, dass zu diesem Zeitpunkt des Angebotes die Methoden der Puls- und Herzfrequenzmessung ausreichend behandelt sind).

Im Folgenden sollen die TN 3x5 Min. mit zwei Minuten Pause in ihrem eigenen Tempo aquajoggen. Die Aufgabe ist es, sich dabei „moderat“ zu belasten. Jedes Mal nach fünf Minuten wird in der Pause die Pulsfrequenz gemessen und von der Übungsleitung für jeden Teilnehmenden auf einen separaten Zettel geschrieben, den die TN im Anschluss an die Stunde mit nach Hause bekommen, um ihre „moderate Herzfrequenz“ mit der zu errechnenden Herzfrequenz bei den „Tipps und Übungen für zu Hause“ zu vergleichen (Besonderheiten bei der Berechnung der HF im Wasser berücksichtigen).

- *Welche Herzfrequenz hatten Sie in Ihrem gewählten Tempo?*
- *Hatten Sie in allen Pausen eine ähnliche Herzfrequenz oder hat sich die Belastung verändert?*
- *Haben Sie ein Tempo gefunden, welches Sie optimal belastet und nicht über- oder unterfordert?*

„Figurenaquawalking“



Die TN bilden Kleingruppen in Größe von vier bis fünf Personen und laufen in einer Reihe hintereinander her. Die erste Person jeder Gruppe löst sich von ihrer Gruppe und begibt sich zur Übungsleitung. Dort bekommt sie auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt. Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe laufend/aqua-walkend in das Wasser „zu malen“, so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in der Reihe hinterher walken, die Figur erraten können. Es empfiehlt sich, die Figuren groß zu „malen“! Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der erste Figuren-Vorläufer hinten an ihrer Gruppe an und die neue erste Person begibt sich zur ÜL, wo sie dann eine neue Figur bekommt usw. Als Variation kann sich die erste Person jeder Gruppe selber eine Form, Zahl, geometrische Figur, Buchstaben etc. überlegen (der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!), die dann von der restlichen Gruppe erraten werden soll.

- *War es schwierig, die Figuren zu erkennen?*
- *Hat das Ratespiel Sie von der Ausdauer-Anstrengung abgelenkt?*
- *Woran merken Sie, dass Sie sich zu sehr belasten / genau richtig belasten?*

„Gleiten lassen“



Die TN gehen in Dreiergruppen zusammen. Eine Person legt sich auf mehrere Poolnudeln, auf eine Matte oder mehrer Schwimmbretter und wird von den anderen beiden TN langsam durch das Becken gezogen. Der liegende TN schließt, wenn möglich, die Augen. Begleitend kann sanfte Entspannungsmusik gespielt werden.

- *Was ist Ihnen besonders aufgefallen, als Sie die Augen geschlossen hatten?*
- *Konnten Sie sich beim „Gefahren-Werden“ entspannen?*
- *Wenn nein, warum nicht? Was müsste anders sein, damit Sie sich dich entspannen können?*
- *Was brauchen Sie in Ihrem Alltag zum Entspannen?*