

INHALT

Vorwort	4
---------------	---

Kapitel 1 **Theoretische Einleitung** 5

1.1	Thematischer Hintergrund.....	6
1.2	Ziele des Programms.....	8
1.3	Zielgruppe des Programms	15
1.4	Inhalte des Programms	16
1.5	Methodische Hinweise	62
1.6	Hilfsmittel und Materialien.....	76

Kapitel 2 **Praktische Umsetzung** 77

2.1	Die Kurseinheiten des Programms	78
2.2	Die 10 Stundenpläne	79

Anhang	99
--------------	----

Quellenangaben und weiterführende Literatur	140
---	-----

1.3 Zielgruppe des Programms

Vor dem Hintergrund, dass Bewegungsmangel in der Gesellschaft weit verbreitet ist und als Risikofaktor für die Gesundheit angesehen wird, der schnell weitere Risikofaktoren nach sich ziehen kann (z. B. Übergewicht, Hypertonie, muskuläre Dysbalancen etc.) sowie unter Berücksichtigung der zuvor in *Kapitel 1.2* definierten Ziele, richtet sich das Programm „*Aqua Vital – Gesunde Fitness im Wasser*“ grundsätzlich an Personen, die gezielt etwas gegen den Bewegungsmangel und die damit verbundenen Risikofaktoren und Beschwerden tun wollen. Häufig begleitet diese Personengruppe auch eine lange Zeit der Sportabstinenz oder der Umstand, dass sie erstmalig den Zugang zu Angeboten im Gesundheitssport finden möchten.

Kontraindikation

Da das Programm für die Primärprävention konzipiert wurde und es keinen therapeutischen Anspruch hat, ist darüber hinaus darauf zu achten, dass die Teilnehmer voll belastbar und voll beweglich sind und zudem keine behandlungsbedürftigen Erkrankungen haben. Alle akuten bzw. schwerwiegenden chronischen Krankheitsverläufe im internistischen und orthopädischen Bereich sowie Krebserkrankungen oder psychische Krankheitsverläufe sind als Kontraindikationen zu definieren, die eine Teilnahme an dem Programm ausschließen. Hier steht die Verantwortung der Kursleitung für jeden einzelnen Teilnehmer im Mittelpunkt, der mit der Zielsetzung der Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit an dem Kurs teilnehmen möchte, ohne im Anschluss an die Umsetzung der unterschiedlichen Kursinhalte, aufgrund von Vorerkrankungen mehr Beschwerden zu haben als vor dem Kursbesuch.

Abschließend sei erwähnt, dass das Programm keinen spezifischen Geschlechtsbezug hat und im Allgemeinen für erwachsene Personen ab 18 Jahre entwickelt wurde. Es richtet sich nicht speziell an sozial benachteiligte Personen- oder Bevölkerungsgruppen.

1.4 Inhalte des Programms

Auf der Basis der in *Kapitel 1.2* beschriebenen Ziele des Programms „*Aqua Vital – Gesunde Fitness im Wasser*“ ergibt sich für seine Inhalte zunächst einmal die physische Komponente. Hierzu zählt eine ausgewogene Mischung des Trainings der konditionellen Fähigkeiten in Kombination mit einem ausreichenden Maß an Entspannung.

Allgemeine Programmstruktur

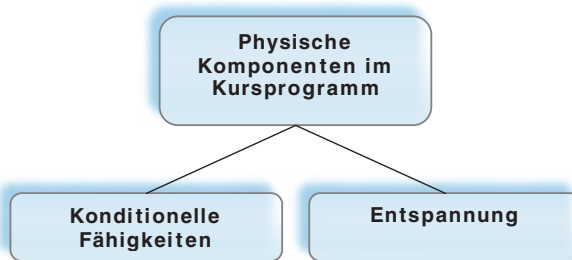


Abb. 4: Physische Komponenten im Programm „*Aqua Vital – Gesunde Fitness im Wasser*“

Die Entwicklung der physischen Komponenten bildet somit den praktischen Schwerpunkt des Kurses und wird durch die Vermittlung von Information und Wissen ergänzt.

Um die Inhalte effektiv und zielgerichtet in die Praxis umsetzen zu können, ist ein systematischer Aufbau des Kursprogramms „*Aqua Vital – Gesunde Fitness im Wasser*“ sowohl im Mikrozyklus (einzelne Kursstunde) als auch im Makrozyklus (gesamter Kursverlauf) notwendig. Demnach sind die einzelnen Kurseinheiten im Sinne einer Mehr-Sequenzen-Intervention nach folgendem Aufbau strukturiert:

Tab. 1: Mikrozyklischer Aufbau des Programms „*Aqua Vital – Gesunde Fitness im Wasser*“

8 Kurssequenzen

1.	Sequenz	Einstieg
2.	Sequenz	Aufwärmen
3.	Sequenz	Koordinations- und Krafttraining
4.	Sequenz	Ausdauertraining
5.	Sequenz	Funktionelle Dehngymnastik
6.	Sequenz	Wahrnehmung und Entspannung
7.	Sequenz	Abschluss
8.	Sequenz	Information

Das gesamte Kurskonzept folgt dabei in seinen aufeinander aufbauenden Praxisstunden einem logischen und systematischen Aufbau, der unter sportwissenschaftlichen Aspekten strukturiert wurde. Demnach können die einzelnen Praxiseinheiten nicht untereinander ausgetauscht werden. Genauso wenig ist der Einstieg eines neuen Kursteilnehmers in der Mitte des Kurses möglich.

Programminhalte

Die einzelnen Programmsequenzen werden nachfolgend erläutert und auch schon exemplarisch mit Praxisinhalten versehen. Dabei wurden durch die Autoren die jeweils besten fünf Übungen ausgewählt und detailliert in Wort und Bild beschrieben. Umfangreiche Übungstabellen mit weiteren Praxisinhalten sind im Anhang zu finden und folgen dabei dem bereits erwähnten Farbschema.

Einstieg

1. Einstieg

Die Einstiegssequenz ist der Auftakt jeder Praxiseinheit. In ihr tauschen sich Kursleiter und Kursteilnehmer aus. Hierzu findet man sich als Gruppe zusammen und die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, spezifische Erwartungen, Wünsche, Erfahrungen, Probleme und Fragen zu äußern. Der Kursleiter kann dabei u. a. feststellen, ob die Teilnehmer die Ziele und möglichen Effekte des Kurses realistisch einschätzen können. Ist dies nicht der Fall, sollte er durch entsprechende Informationen vor allem übertrieben hohe Erwartungen behutsam modifizieren. Nur dadurch kann vermieden werden, dass sich falsche Vorstellungen bei den Teilnehmern verfestigen, was einen Kursabbruch zur Folge haben könnte. Dem Aufbau einer realistischen Erwartungshaltung fällt damit – insbesondere zu Kursbeginn – eine große Bedeutung zu. Darüber hinaus informiert der Kursleiter in der Einstiegssequenz über den Ablauf und die Inhalte der folgenden Kurseinheit. Weiterhin kann der Kursleiter ab der zweiten Kurseinheit einen Rückblick auf die zurückliegende Kursstunde geben und in diesem Zusammenhang das Befinden der Teilnehmer im Anschluss an den vergangenen Kurstermin sowie an den darauf folgenden Tagen eruieren. Dadurch erhält der Kursleiter wichtige Hinweise, ob die gewählten Stundeninhalte und Trainingsbelastungen den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer entsprechen oder ob Modifikationen vorgenommen werden müssen.



Ausdauer- übung 1

Die Teilnehmer stehen in mehreren Reihen verteilt an der Querseite des Beckens. Alternativ ist je nach Beckengröße und Teilnehmeranzahl auch eine Kreisaufstellung möglich.

Ausgangsposition

Die Teilnehmer bewegen sich mit beidbeinigem Hüpfen vorwärts durch das Wasser.

Übungs- beschreibung

Nach Vorgabe des Kursleiters bewegen sich die Teilnehmer mit verschiedenen Bewegungsarten (z. B. Gehen, Laufen, einbeinigem Hüpfen), Bewegungsrichtungen (z. B. vorwärts, rückwärts, seitwärts), Geschwindigkeiten (z. B. schnell, mittel, langsam) und Varianten (z. B. unterschiedliche Schrittweiten, mit und ohne Einsatz der Arme) durch das Becken.

Variante

**Ausdauer-
übung 2**

Ausgangsposition Die Teilnehmer finden sich zu Paaren mit zwei Poolnudeln zusammen und stehen frontal zueinander. Dabei halten die Paare die Poolnudeln seitlich neben dem Körper und sind mit ihnen verbunden. Die Paare sind gleichmäßig im Becken verteilt, so dass jedes Paar ausreichend Platz hat.

**Übungs-
beschreibung** Die Paare bewegen sich mit beidbeinigem Hüpfen gemeinsam durch das Wasser.

Variante Nach Vorgabe des Kursleiters bewegen sich die Paare mit verschiedenen Bewegungsarten (z. B. Gehen, Laufen, einbeinigtes Hüpfen), Bewegungsrichtungen (z. B. vorwärts, rückwärts, seitwärts), Geschwindigkeiten (z. B. schnell, mittel, langsam) und Varianten (z. B. unterschiedliche Schrittweiten) durch das Becken.

Methodische Empfehlung

Vor dem Hintergrund der Zielgruppe und der allgemeinen Zielsetzung im Gesundheitssport sollte die subjektiv empfundene Belastungsintensität im Bereich von **12 bis 14** (leichte bis klar spürbare Belastung) liegen. Darunter liegende Belastungsintensitäten rufen keine physischen Adaptationen hervor und darüber liegende Belastungen sind dem Bereich des Freizeit- und Leistungssports zuzuordnen.

Belastungsdauer

Die Belastungsdauer ist die zeitliche Einheit jeder einzelnen Übung und gibt vor, wie lange eine Übung entweder statisch gehalten oder dynamisch umgesetzt wird bzw. wie viele Wiederholungen der Übung innerhalb eines Durchganges ausgeführt werden.

Methodische Empfehlung

In Anlehnung an Trainingsempfehlungen aus dem Bereich der gesundheitsorientierten Kräftigungsgymnastik sollten innerhalb eines Durchganges **15 bis 25 Wiederholungen** umgesetzt werden. Die einzelnen Wiederholungen erfolgen dabei kontrolliert und langsam. Dies entspricht einer Belastungsdauer von etwa **30 bis 45 Sekunden**.

Belastungsumfang

Unter Belastungsumfang versteht man die Häufigkeit einer Belastung innerhalb einer Trainingseinheit und bedeutet die Anzahl an Durchgängen pro Übung.

Methodische Empfehlung

Ähnlich dem empfohlenen Belastungsumfang bei der gesundheitsorientierten Kräftigungsgymnastik werden **1 bis 3 Durchgänge** pro Übung empfohlen. Die Effektivität der einzelnen Übung steigt dabei mit der Wiederholungszahl an.

Belastungsdichte

Als Belastungsdichte wird beschrieben, wie dicht aufeinander Belastungen für eine Muskelgruppe durch eine identische Übung folgen und

definiert somit die Pausenlänge zwischen den einzelnen Übungsdurchgängen.

Methodische Empfehlung

Um eine annähernd optimale Erholung zwischen den einzelnen Durchgängen einer Übung zu gewährleisten, sollten die **Pausenlängen zwischen 45 und 60 Sekunden** liegen.

Dies ermöglicht eine kurze Regeneration und erhöht die Konzentration sowie die Aufmerksamkeit.

Darüber hinaus fühlen sich die Teilnehmer wohler, wenn die Phasen mit körperlicher Beanspruchung konsequent mit Lockerungen und Pausen verbunden werden.

Das Training der Koordination und der Kraft sind wichtige Bausteine zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung im Bewegungsalltag des Menschen.

Damit in beiden Bereichen die angewandten Übungen auch zielgerichtet und effektiv im Kurs eingesetzt werden können, sollten weitere methodische Hinweise berücksichtigt werden.

Weitere methodische Hinweise

Allgemeine methodische Hinweise

- Beschwerdefreiheit
- Ausreichende dynamische Stabilisationsfähigkeit
- Ausreichend lokale physische Belastbarkeit sowie Beweglichkeit
- Ausreichende Gleichgewichtsfähigkeit
- Berücksichtigung des individuellen und subjektiven Empfindens der Bewegungssicherheit

Neben diesen allgemeinen methodischen Hinweisen, die sich auf die Grundvoraussetzungen für ein Training der Koordination und der Kraft beziehen, sollten noch weitere methodische Hilfestellungen berücksichtigt werden.




So hat sich in der Sportwissenschaft der Begriff „Methodische Prinzipien“ etabliert. Diese können helfen, ein sicheres, verletzungsfreies und wirksames Training zu gestalten und gesetzte Trainingsziele zu erreichen. Diese methodischen Prinzipien sollten im Training der Koordination und der Kraft beachtet werden, gelten aber natürlich auch gleichermaßen für die Umsetzung in anderen Bereichen der konditionellen Fähigkeiten:

2. Kursstunde		
Entdecke das Wasser		
Thema: Hinweise zum Training im Element Wasser		
Sequenz	Inhalt	Zeit (min.)
Ausdauertraining	<p>Weitere Einführung in das Ausdauertraining auf Basis von Anhang 2:</p> <p>Die Teilnehmer sind in vier Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe steht in der Ecke des Beckens. Jeweils der Gruppenerste bewegt sich schnell im Uhrzeigersinn um die Wasserfläche herum. An seiner Gruppe angekommen, nimmt er den nächsten Partner mit auf die Reise. Wiederholen bis die gesamte Gruppe unterwegs ist. Kommt die Gruppe wieder „Zuhause“ an, bleibt der erste Teilnehmer stehen. In der nächsten Runde der Zweite und so fort.</p> <p>(Vgl. vorliegendes Manual: Kapitel 1.5; darin insbesondere „Methodische Hinweise zum Ausdauertraining“)</p>	12
Funktionelle Dehngymnastik	<p>Weitere Einführung in die funktionelle Dehngymnastik auf Basis von Anhang 2.</p> <p>(Vgl. vorliegendes Manual: Kapitel 1.5; darin insbesondere „Methodische Hinweise zur funktionellen Dehngymnastik“)</p>	5
Entspannung	<p>Weitere Einführung in die Entspannung durch Anwenden verschiedener Übungen zur An- und Entspannung von Muskulatur und durch Aufmerksamkeitslenkung auf beanspruchte Muskelgruppen auf Basis von Entspannungsübung 2 (Kapitel 1.4):</p> <p>Nacheinander werden verschiedene Muskelgruppen angespannt. Die Spannung wird für einige Sekunden gehalten. Die Teilnehmer atmen kontinuierlich und ruhig weiter. Nach der Anspannung wird die Muskulatur gelöst und anschließend durch Pendelbewegungen gelockert.</p> <p>(Vgl. vorliegendes Manual: Kapitel 1.5; darin insbesondere „Methodische Hinweise zur Wahrnehmung und Entspannung“)</p>	5
Abschluss	Kurze Reflexion	5
Information	<p>Theoretische Hintergründe zur Spezifik des Trainings im Wasser und Informationen zum sinnvollen und gesundheitsorientierten Aufwärmtraining.</p> <p>(Vgl. vorliegendes Manual: Kapitel 1.5; darin insbesondere „Methodische Hinweise zur Vermittlung von Information“)</p>	5

3. Kursstunde**Erlebe Deinen Körper**

Thema: Hinweise zur Belastungsdosierung beim Kraft- und Ausdauertraining nach dem subjektiven Anstrengungsempfinden

Sequenz	Inhalt	Zeit (min.)
Einstieg (außerhalb des Wassers)	Rückblick auf die zurückliegende Kursstunde der vergangenen Woche sowie Stundenüberblick und Abfrage des persönlichen Wohlbefindens anhand eines Launometers aus Abbildung 5.	5
Aufwärmen	Die Teilnehmer werden in kleinen Gruppen zu drei, vier oder fünf Teilnehmern aufgeteilt. Die Gruppen gehen jeweils als Schlange hintereinander her. Der Teilnehmer am Ende der Schlange überholt die Gruppe und gibt als Kopf Geschwindigkeit, Gangart und Richtung an. (Vgl. vorliegendes Manual: Kapitel 1.5; darin insbesondere „Methodische Hinweise zum Aufwärmen“)	8
Koordinations- und Krafttraining	Ab der 3. Einheit erfolgt die Umsetzung der Übungen zur Förderung der Koordination und der Kraft unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Belastungsdosierung und -anpassung sowie der selektiven Übungsauswahl durch den Kursleiter auf der Basis von Anhang 2. (Vgl. vorliegendes Manual: Kapitel 1.5; darin insbesondere „Methodische Hinweise zum Koordinations- und Krafttraining“)	15
Ausdauertraining	Ab der 3. Einheit erfolgt die Umsetzung der Übungen zur Förderung der Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Belastungsdosierung und -anpassung sowie der selektiven Übungsauswahl durch den Kursleiter auf der Basis von Anhang 2. (Vgl. vorliegendes Manual: Kapitel 1.5; darin insbesondere „Methodische Hinweise zum Ausdauertraining“)	12
Funktionelle Dehngymnastik	Ab der 3. Einheit erfolgt die Umsetzung der funktionellen Dehngymnastik unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Belastungsdosierung und -anpassung sowie der selektiven Übungsauswahl durch den Kursleiter auf der Basis von Anhang 2. (Vgl. vorliegendes Manual: Kapitel 1.5; darin insbesondere „Methodische Hinweise zur funktionellen Dehngymnastik“)	5

Aufwärmen	Gerät	Einzel	Partner	Gruppe	Spiel	
<p>2. Variante: Ein Teilnehmer steht, unterstützt mit den Schwimmbrettern seiner Gruppe, im Vierfüßlerstand. Die Gruppenmitglieder unterstützen ihn, halten ihn aufrecht und führen ihn über eine bestimmte Strecke durch das Becken. Nach Vorgabe des Kursleiters wechseln die Teilnehmer der Gruppe die Rollen.</p> <p>3. Variante: Ein Teilnehmer steht, unterstützt von seiner Gruppe, auf allen Schwimmbrettern. Die Gruppenmitglieder unterstützen ihn, halten ihn aufrecht und führen ihn über eine bestimmte Strecke durch das Becken. Nach Vorgabe des Kursleiters wechseln die Teilnehmer der Gruppe die Rollen.</p> <p>4. Variante: Ein Teilnehmer legt sich auf der Wasseroberfläche mit Unterstützung seiner Gruppe auf den Rücken und bekommt von seinen Mitspielern die Bretter unter den Körper gelegt. Die Gruppe hebt nun den Liegenden aus dem Wasser, so dass er keinen Kontakt mehr zum Wasser hat und trägt ihn durch das Becken. Nach Vorgabe des Kursleiters wechseln die Teilnehmer der Gruppe die Rollen.</p>	  	X			X	
<p>Organisation: Die Teilnehmer stellen sich in Gassenform gegenüber auf. Die sich gegenüberstehenden Teilnehmer halten als Paar je eine Poolnudel in die Höhe zu einem Dach.</p> <p>Durchführung: Von einer vorgegebenen Seite der Gasse her löst sich ein Paar und durchquert die Gasse in ebenfalls vorgegebener Bewegungsart (z. B. Gehen, Laufen, Hüpfen etc.). Am Ende der Gasse schließt sich das Paar wieder an und ergänzt das Dach wieder mit ihrer Poolnudel.</p> <p>Variante: Die Poolnudeln werden von den Teilnehmern unter Wasser gehalten, so dass die Teilnehmer, die durch die Gasse gehen, diese übersteigen müssen.</p>		X			X	

Aufwärmen		Gerät	Einzel	Partner	Gruppe	Spiel
<p>Organisation: Die Teilnehmer der Gruppe bilden einen großen Kreis mit Blickrichtung in die Kreismitte. Jeder Teilnehmer hat einen Gymnastikstab und hält ihn waagrecht etwa auf Höhe seiner Oberschenkel unter Wasser.</p> <p>Durchführung: Zwei Teilnehmer A und B, die sich im Kreis gegenüberstehen, werden durch den Kursleiter aufgefordert im Uhrzeigersinn entlang der Gruppe über die Gymnastikstäbe zu steigen. A und B, versuchen sich gegenseitig einzuholen. A geht soweit, bis er den Platz von B eingenommen hat, B soweit, bis er auf dem Platz von A steht. Sobald einer der beiden seinen Platz eingenommen hat, geht der jeweilige rechte Nachbar los und versucht den anderen neuen Starter einzuholen. Dieses wiederholt sich solange, bis alle Teilnehmer einmal über die Gymnastikstöcke gestiegen sind.</p>		X			X	
<p>Organisation: Die Teilnehmer stellen sich zu einer langen Reihe hintereinander auf. Bis auf den ersten Teilnehmer in der Reihe haben alle Teilnehmer einen Gymnastikstab. Der letzte Teilnehmer der Schlange hält seinen Gymnastikstab mit der rechten Hand nach vorne. Sein Vordermann ergreift den Stab mit rechts und hält einen eigenen wiederum mit der linken Hand nach vorne. Sein Vordermann ergreift den Stab mit links. Das setzt sich soweit fort, bis alle Teilnehmer mit den Gymnastikstäben zu einer langen Schlange verbunden sind.</p> <p>Durchführung: Nach den Vorgaben des Kursleiters – er gibt verschiedene Bewegungsrichtungen, Bewegungsarten und Tempi vor – bewegt sich die Schlange durch das Becken.</p> <p>Variante: Der vorderste Teilnehmer der Schlange löst sich mit seinem Stab von der Gruppe und schließt sich ganz hinten wieder an.</p>		X			X	