

Protokoll Aqua-Fit

08.05.06

„Kennenlernen des Wassers“ – Funktion mit Widerstand und Auftrieb

(die Stunde findet im Bereich des Beckens statt, indem die Teilnehmer stehen können; die Gruppe besteht aus ca. 28 Studentinnen und Studenten)

Aufwärmen:

- marschieren am Platz
- Joggen, Arme mit dazu nehmen
- nach hinten und vorne joggen, Arme mitnehmen
- joggen und so hoch wie möglich mit dem Oberkörper aus dem Wasser kommen
- seitlich nach links und rechts gehen, dabei die Beine überkreuzen
- Beine abwechselnd rechts und links nach vorne und hinten (Spreizsprung) springend

Variation:

- mit Schultern unter Wasser
- gesprungen, möglichst weit aus dem Wasser kommen
- schwebend

Übung 1:

- joggen quer durch das Becken, Arme mitnehmen (Schaufelbewegungen)
- vorwärts gehen und das Wasser dabei nach vorne schieben
- rückwärts gehen und Wasser dabei nach vorne schieben
- rückwärts gehen und Wasser nach hinten schieben

Übung 2: (im Stand)

- Arme locker lassen → Auftrieb nach oben
- Füße locker lassen → Auftrieb nach oben
(herausfinden, was das Wasser mit einem macht)
- durch die Nase ausatmen und gleichzeitig die Füße anheben

Übung 3:

Aufteilung in zwei Gruppen (möglichst nach Größe) und einen Kreis bilden

- Rücken vom Vordermann anschauen und ganz schnell laufen – dann Richtungswechsel
- innerhalb der Gruppe nochmals in Gruppe 1 und 2 aufteilen

- Hände fassen und im Kreis laufen; Gruppe 1 lässt sich von Gruppe 2 tragen und umgekehrt

Übung 4:

- 5er Gruppen bilden, in Schlangen hinterher laufen
- in 2er Gruppen an den Beckenrand stellen → Windschatten laufen, der Hintermann versucht seinen Vordermann zu überholen

Übung 5:

- die Gruppe teilt sich in sechs Gruppen auf
- hintereinander aufstellen, der Hintermann schwimmt durch die Beine der Vordermänner und stellt sich vorne wieder an

Übung 6:

- zu zweit zusammen, einer legt sich auf das Wasser, der andere trägt einen über das Wasser;
nach einiger Zeit wird gewechselt

Übung 7:

- im Wasser springen
- Schultern sind im Wasser; mit gebeugten Knien abwechselnd vom rechten auf das linke Bein springen

Von: Steffi Gerth und Caro Krauß