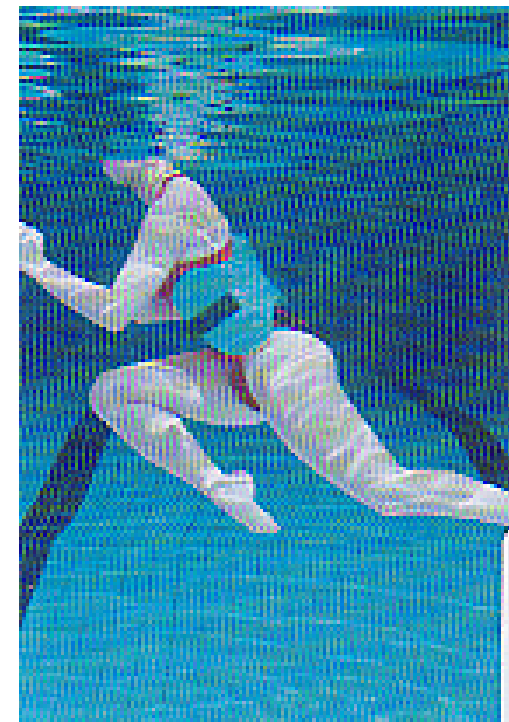


# AQUA-FIT



## Theorieblock II: Aquatraining



# Training im Wasser

## Kraft:

Arbeiten gegen den Wasserwiderstand

## Beweglichkeit:

Die Auftriebskraft entlastete die Gelenke und fördert durch das geringe Gewicht die allgemeine und spezielle Beweglichkeit.

## Ausdauer:

Schon bei geringen Wiederholungszahlen tritt bei Bewegungen im Wasser eine intensive Herzkreislaufbelastung auf.

## Koordination:

Durch die Möglichkeit eines Verzögerungstrainings (Zeitlupentempo) können Bewegungsabläufe besonders gut trainiert werden.



# Basiskomponenten für einen Flachwasserunterricht

Auftriebsaufwärmung:

- Optimale Wassertiefe finden
- Balance und eine gute Körperhaltung finden
- Die Übungen bei geringer Intensität einüben
- Herzfrequenz langsam erhöhen, Muskeln und Gelenke aufwärmen.
- Noch keine Geräte, um die Effekte des Widerstands gering zu halten.



# Basiskomponenten für einen Flachwasserunterricht

Dehnung (2-3 min):

- Abhängig von Wasser- und Lufttemperatur
- Dehnung nur dann, wenn der Körper schon warm genug ist
- Dehnung soll das Aufwärmen unterstützen, nicht primär die Beweglichkeit verbessern.



# Basiskomponenten für einen Flachwasserunterricht

HerzKreislauf-Aufwärmung (2-3 min):

- Haltung für die Fortbewegung einnehmen
- Vorbereiten auf die Veränderungen und die Sicherheitsaspekte während der Fortbewegung
- Auftrieb, Balance und Stabilisation der Körperhaltung
- Allmähliche Steigerung der Intensität



# Basiskomponenten für einen Flachwasserunterricht

Haupttrainingsphase (20-40 min) → Herzkreislauf-Arbeit:

- Ausdauer und Kalorienverbrauch
- Einbeziehung vieler Gelenke und großer Muskelgruppen
- 60-90% der maximalen Herzfrequenz
- Entweder Intervalltraining oder kontinuierliche Trainingsform
- Durch die geringe Gelenkbelastung kann die Einheit länger als an Land dauern
- Vorsicht: Man kann im Wasser schummeln und pfuschen → ständige Motivation der TeilnehmerInnen



# Basiskomponenten für einen Flachwasserunterricht

Haupttrainingsphase (20-40 min) → Muskeltraining:

- Konzentrieren auf isolierte Muskelgruppen und trainieren bis zur Erschöpfung – Pausen und Wiederholungen!
- Körperwärme beibehalten: Werden Bizeps/Trizeps isoliert trainiert, sollten Beine leicht in Bewegung bleiben.
- Übungen mit hohem Widerstand, um Kraft und Kraftausdauer zu entwickeln
- Beweglichkeitsübungen



# Basiskomponenten für einen Flachwasserunterricht

Entspannung (optional):

- Wassertemperatur sollte warm genug sein ( $>30^{\circ}$ )
- Witzige und spaßige Übungen können die Stunde abrunden
- Verleihen einer spielerischen Note





# Basiskomponenten für einen Flachwasserunterricht

Cool down (3-6 min):

- Stretching, um den Bewegungsumfang bestimmter Gelenke zu verbessern.
- Warm-down mit leichten Bewegungen, damit die Teilnehmer warm aus dem Wasser gehen.



# Grundlagen zu Übungsaufbau und Übungssteigerung

Basisbewegungen:

Gehen

Joggen

Kicken

Schaukeln

Hüpfen

Scheren



# Grundlagen zu Übungsaufbau und Übungssteigerung

**Gruppenaufgabe in 15 min (5er Gruppen)**

*Welche Möglichkeiten gibt es alleine durch die Nutzung der Wassereigenschaften eine Intensitätssteigerung zu erreichen?*

Körperposition im Wasser - Wassereigenschaft - Wirkung



# Die S.W.E.A.T.- Formel

**S** Surface Area and Speed

(Oberfläche, die dem Wasser ausgesetzt ist / Geschwindigkeit)

**W** Working Positions: rebound, neutral, suspended

(hoch aus dem W. springen, Schulter unter W., Beine nicht auf dem Boden)

**E** Enlarge

(Vergrößerung der Hebel, der Bewegungsumfänge)

**A** Around the body

(verschiedene Ebenen um Körper und Gelenke)

**T** Travelling

(Die Fortbewegung erfordert die höchstmögliche Intensität)



# Stundenentwurf

## **Rahmenbedingungen:**

2er Gruppen, 40min,

Hälfte der TN: Flachwasserstunde, Hälfte der TN Tiefwasserstunde

## **Format:**

Tabelle (Querformat):

Einheit – Zeit – Übungsform/Inhalt – Ziel – Material – Bemerkungen

## **Abgabe:**

Flachwassergruppe: 02.07. als Ausdruck und per Mail

Tiefwassergruppe: 10.07. als Ausdruck und per Mail

## **Halten der Stunde (nach Auslosen):**

Flachwassergruppe: 10.07.

Tiefwassergruppe: 17.07.



# Sonstiges

Klausurtermin wird über die Aushänge bekannt gegeben. Sie findet vermutlich in der Theorie-Prüfungswoche statt.

Login Homepage:

Benutzername à ifss

Passwort à ifss06

