

Aqua-Jogging

Zielgruppe: Erwachsene

Ziel(e): Spielerische Formen des Rückentrainings zur Mobilisation, Stabilisation, Propriozeption und Kräftigung im Wasser

Max. Teilnehmerzahl: bis 12

Uhrzeit/Dauer: 60 min

Kursleiter:

Stundenteil/ Zeit	Übungsauswahl	Organisation/ Geräteauswahl	Methodische Hinweise/ Korrektur	Zielsetzung
Begrüßung und Informationen 1-2 min	Begrüßung und Hintergrundinformationen zu den Zielsetzungen der Stunde	<ul style="list-style-type: none"> - Jeder TN erhält einen Gurt - für jeden TN eine Nudel, ein Brett, ein Tube, ein Paddel und 2 Hanteln richten 	<ul style="list-style-type: none"> - Gurt mit der runden Seite nach oben anlegen 	<ul style="list-style-type: none"> - Informationen über den Stundenablauf vermitteln
Einleitung/ Erwärmung ca. 6-8 Minuten	„Die Letzten werden die Ersten sein“	<ul style="list-style-type: none"> - TN laufen zu 3. oder zu 4. im Schrittlauf hintereinander gegen den Uhrzeigersinn - der letzte TN ist die 1, der vorletzte die 2 ... - der KL gibt Zahlen vor z.B. die 1. Dann muss der TN mit der Zahl 1 (also der Letzte) die anderen TN seiner Gruppe überholen und sich vorne wieder einreihen - das Gleiche passiert bei der 2,3... - wird die Zahl 3 bei einer 3er Gruppe bzw. Zahl 4 bei einer 4er Gruppe durch den KL genannt, dreht sich die ganze Gruppe um 180° und läuft vorwärts gegen die Strömung weiter - die TN, deren Zahl nicht genannt wird, 	<ul style="list-style-type: none"> - aufrechtes laufen - Schulterblätter ziehen nach unten - zügiges überholen 	

	<p>„Noli me tangere“</p>	<p>Variation (zu 3. zusammen gehen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 TN setzt sich auf die Nudel bzw. stützt sich auf beiden Brettern ab und fährt Fahrrad - 1 TN steht rechts und 1 steht links daneben - der Rechte und der Linke legen dem „Radfahrer“ jeweils ein Tube um den Bauch - die beiden seitlichen TN machen einen seitlichen Robo-Jogg und ziehen dabei beide Arme zum Körper - Radfahrer fährt vorwärts <p>- TN in 2 Gruppen einteilen</p> <p>- Gegenstände im Wasser verteilen</p> <p>Aufgabe 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gruppe 1 hat die Aufgabe, aufgestützt auf ein Brett hinter dem Körper vorwärts Fahrrad zu fahren <p>Aufgabe 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - auf dem Brett sitzend mit Brustarmzug vorwärts bewegen - Gruppe 1 darf keinen Gegenstand im Wasser berühren - Gruppe 2 darf Strömungen durch folgende Aufgaben erzeugen: <ul style="list-style-type: none"> - Arme wickeln (Walzbewegung) - Windmühlen schlagen (Arme seitlich) - Ohne Arme, nur den Rumpf bewegend (Flexion/Extension, Rotation, Lateralflexion) - Brustarmzug mit gespreizten Fingern, Rückwärts laufend - Roboterbewegungen - durch die erzeugte Strömung sollen die Gegenstände TN der Gruppe 1 treffen - wie lange dauert es, bis alle TN getroffen wurden? 		<p>Propriozeption Schultern- Nacken</p>
--	---------------------------------	--	--	---

	<p>„Drehwurm“ Methodisch - didaktische Reihe zur Rumpfstabilisation</p>	<p>- wie kann zusammengearbeitet werden?</p> <p>1. Schritt: TN gehen vorwärts und ziehen die Hände vor dem Körper auseinander bei der Schulter- und Beckenachsenrotation</p> <p>2.Schritt: s.o. nur mit aneinander gelegten Handflächen und langen Armen vor dem Körper</p> <p>3.Schritt: TN gehen zu 2. zusammen und gehen nebeneinander her mit jeweils senkrecht gehaltenem Stab. Dazwischen ist ein Tube gespannt. TN gehen zusammen vorwärts mit Schulterachsen-Beckenachsen Rotation gegen den Widerstand des Tubes</p> <p>4.Schritt: S.o. nur im Stand mit großer Rumpfdrehung. Außen halten und kurze schnelle Rumpfrotationen</p> <p>5.Schritt: S.o. nur 1 Partner schaut noch vorne der Andere steht daneben und schaut in die andere Richtung</p> <p>Variation (zu 3.)</p> <p>1. Schritt s.o. 2. Schritt s.o. 3. Schritt S.o. nur werden die Tubes des Linken und des Rechten um den Stab des mittleren TN gelegt und wie oben jeweils der Stab nach außen gezogen. Der TN in der Mitte zeichnet mit dem Stab kurze schnelle Kreise (Rührbewegung)</p>	<p>- auf Gegenrotation achten (kein Passgang)</p> <p>- bei Schulterproblemen keinen großen Hebel verwenden</p>	<p>- Ansteuerung Schulterblattfixatoren</p> <p>- Propriozeption</p> <p>- Schulter- und Nackentraining</p> <p>- Rumpfstabilisation,</p> <p>- Mobilisation Rücken</p> <p>- Kräftigung Arm- und Schulterbereich</p>
--	--	---	--	--

	<p>„Verzwickt“ (mit Tubes)</p>	<p>Steigerung:</p> <p>1. Schritt</p> <ul style="list-style-type: none"> - zu 2. zusammen und jeder sitzt auf eine Nudel - jede Gruppe erhält ein Tube - das Tube jeweils mit der äußeren Hand festhalten - mit der anderen Hand in der Mitte gegenseitig stützen - vorwärts radeln und gleichzeitig das Tube nach außen ziehen <p>2. Schritt</p> <ul style="list-style-type: none"> - zu 4. zusammen gehen und jeder sitzt auf eine Nudel - die beiden Äußeren haben in der jeweils äußeren Hand ein Tube - die beiden in der Mitte haben jeweils rechts und links ein Tube in der Hand - auf Kommando des KL jeweils das Tube nach außen ziehen <p>3. Schritt</p> <ul style="list-style-type: none"> - s.o. nur alle TN sitzen auf den Nudel und haben in der jeweils äußeren Hand ein Tube - auf Kommando des KL jeweils das äußere Tube nach außen ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> - arbeiten aus der Vordehnung - Hände für dem Körper überkreuzen - maximal achsengerecht ziehen bis Schulterbreite <ul style="list-style-type: none"> - gleichzeitiges und gleichmäßiges ziehen erforderlich - Rücken bleibt gerade - Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule <ul style="list-style-type: none"> - auf gestreckte Hüfte achten 	<ul style="list-style-type: none"> - Kräftigung Schulterblatt-fixatoren - Propriozeption - Kräftigung Arm- Bein- und Rumpfmuskulatur <ul style="list-style-type: none"> - Koordination - Propriozeption - Kräftigung Armmuskulatur
	<p>„Standfest“</p>	<p>1. Schritt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zu 2. zusammen gehen - A sitzt auf dem Brett und mach Brustarmzug vorwärts - B joggt vor A her (face to face) und bewegt ein quer gestelltes Brett (mind. zur Hälfte im Wasser) vor und zurück um A zu stören <p>2. Schritt</p> <ul style="list-style-type: none"> - s.o. nur A macht einen Kniestand auf dem Brett 		

	<p>„ Im Schatten des Kreises“ (mit Padel)</p>	<p>3. Schritt</p> <ul style="list-style-type: none"> - s.o nur A steht auf dem Brett - TN bilden 2 Kreise in der Mitte - jeder TN hat an seiner schwächeren Hand 1 Padel - der KL gibt folgende 4 Richtungen bzw. Zahlen vor: <ul style="list-style-type: none"> 1 = TN laufen vorwärts 2 = TN laufen rückwärts 3 = TN drehen sich um und laufen vorwärts 4 = TN drehen sich um und laufen rückwärts 5 = der innere Kreis wechselt mit dem Äußeren <p>Folgende Armvariationen verwenden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. beide Arme gehen seitlich mit 2. beide Arme gleichzeitig vor und zurück (Handflächen nach hinten) 3. s.o. nur Händfalchen nach vorne 4. beide Arme gehen gleichzeitig zur Seite und wieder ran 5. ein Arm geht nach vorne der andere Arm geht zur Seite 6. Arme gehen seitlich mit, müssen aber schneller bewegt werden als die Beine <p>Steigerung: s.o. nur alles mit 2 Handeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> - auf aufgerichtetes Laufen achten - laufen, auch wenn man nicht vorwärts kommt - gegen die Strömung nicht die Luft anhalten 	
--	--	--	--	--

<p>4-6 Minuten</p>	<p>Schluss „Vampirspiel“</p> <p>„Reaktion gewinnt!“</p>	<ul style="list-style-type: none"> - TN ziehen den Gurt aus - TN laufen gegen den Uhrzeigersinn und schütteln dabei Hände und Beine aus - s.o. nur dabei den Kopf langsam nach rechts drehen, kurz halten und zurück und dann nach links drehen - s.o. nur nicht drehen sondern den Kopf zur Seite neigen - jeder TN soll für sich 2-3 Runden auslaufen <ul style="list-style-type: none"> - TN ziehen die Gurte aus - TN joggen locker durch das Wasser und suchen sich ein „Opfer“ aus, dass sie fangen möchten - Auf Kommando des KL fängt jeder sein „Opfer“ so schnell wie möglich - wer gefangen wird oder hat bleibt stehen <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alle TN bewegen sich durch das Wasser und der KL gibt vor wer Fänger ist. Z.B.: <ol style="list-style-type: none"> 1. Alle mit der Farbe rot im Badeanzug oder Badehose sind Fänger 2. Alle mit blonden, schwarzen, ... Haaren sind Fänger 3. Alle mit Brille sind Fänger 4. Alle mit langen Haaren sind Fänger 5. Alle Männer oder alle Frauen sind Fänger 	<p>- bessere Bodenhaftung</p>	<p>- Spaß</p>
--------------------	--	---	-------------------------------	---------------