

Bewegungsraum Wasser

Aquatraining – Gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

Jeannette Hahn/Andreas Hahn



Meyer & Meyer Verlag

Bibliothek Sportkommission
der Fürstlichen Regierung

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	8
I Einführung	10
II Moderne Lebensführung und Fitness	14
1 Notwendigkeit von Sport und Bewegung	14
2 Fitnessmodell	18
III Grundlagen des Aquatrainings	24
3 Voraussetzungen für Flach- und Tiefwassertraining ..24	
3.1 Wassergewöhnung	28
3.2 Schulung unterschiedlicher Körperpositionen ...	30
3.3 Stabilisierung und Fortbewegung durch Hand- und Beinbewegungen	33
3.4 Standardbewegungen der Wasserfitness	34
3.5 Erlernen verschiedener Bewegungsrichtungen ..	35
IV Säulen des Aquatrainings	36
4 Ausdauertraining im Wasser	36
4.1 Wasserspezifik und Ausdauertraining	39
4.2 Trainingshinweise zur Ausdauerentwicklung im Wasser	41
4.3 Ausdauerübungen im Wasser	43
4.3.1 Klassische und alternative Schwimmtechniken	43
4.3.2 Aquajogging	49
4.3.3 Ausdauerorientierte Bewegungsprogramme im Wasser	53

5	Krafttraining im Wasser	54
5.1	Wasserspezifik und Krafttraining	57
5.2	Kraftausdauerentwicklung im Wasser	58
5.3	Kräftigungsübungen im Wasser	62
5.3.1	Allgemeine Kräftigungsübungen im Wasser	62
5.3.2	Allgemeine, kraftorientierte Schwimmübungen	85
6	Koordinationstraining im Wasser	86
6.1	Wasserspezifik und Koordinationstraining	88
6.2	Trainingshinweise zur Koordination im Wasser ..	89
6.3	Koordinationsübungen im Wasser	91
6.3.1	Allgemeine Übungen	91
6.3.2	Koordinationstraining durch Schwimmen	107
7	Beweglichkeitstraining im Wasser	108
7.1	Wasserspezifik und Beweglichkeitstraining	110
7.2	Trainingshinweise zur Beweglichkeit im Wasser ..	111
7.3	Übungen zum Beweglichkeitstraining im Wasser ..	114
8	Entspannungstraining im Wasser	132
8.1	Wasserspezifik und Entspannungstraining	135
8.2	Übungshinweise zum Entspannungstraining ..	136
8.3	Übungen zum Entspannungstraining im Wasser	139
9	Entwicklung von Handlungskompetenzen durch Aquatrainning	150
9.1	Wasserspezifik und Handlungskompetenz	154
9.2	Übungen im Wasser zur Förderung der Handlungskompetenz	155

10 Lebensfreude durch Aquatraining	164
10.1 Wasserspezifik und Lebensfreude	166
10.2 Förderung der Lebensfreude im Wasser	166
10.3 Übungen im Wasser zur Förderung der Lebensfreude	168

V Organisation und Planung

.....182

11 Allgemeine Rahmenbedingungen für das Aquatraining	182
11.1 Die Eigenschaften des Schwimmbeckens	182
11.2 Ausrüstung und Geräte (Equipment)	185
11.3 Einsatz von Musik und Lichteffekten	187
11.4 Inhaltlicher und methodischer Aufbau von Übungseinheiten	189
11.5 Qualifikationen des Instrukteurs	199
11.6 Organisationsformen und Aufstellungsformen ..	204
11.7 Langfristige Planung des Aquatrainings	207

Anhang

.....210

Literatur

.....210

Bildnachweis

.....212