

Claudia Schwark

FIT MIT DER AQUANUDEL



Meyer & Meyer Verlag



787.25

Inhalt

1	Vorwort des Herausgebers	7
	Vorwort der Autorin	8
2	Einleitung	9
	2.1 Die Aquanudel	9
	2.1.1 Alternative Aquageräte und Hilfsmittel	10
	2.2 Zum Aufbau des Buches	14
3	Trainingsziele	15
4	Tipps und kleine Tricks	17
	4.1 Wassertiefe und Standfestigkeit	17
	4.2 Wassertemperatur	19
	4.3 Trainingsdauer	20
	4.4 Trainingsintensität	20
	4.5 Belastungskontrolle	23
	4.6 Erstellen eines persönlichen Übungsprogramms	25
	4.7 Aufbau einer Stundeneinheit	26
	4.8 Methodische Hinweise für den Kursleiter	30
5	Übungsvorschläge für verschiedene Ausgangsstellungen ...	35
	5.1 Die Aquanudel als „Hexenbesen“	37
	5.2 Die Aquanudel vor dem Körper	52
	5.3 Die Aquanudel seitlich vom Körper	93
	5.4 Die Aquanudel hinter dem Körper	103
	5.4.1 Übungen in senkrechter Position	104
	5.4.2 Übungen in der Liegeposition	123
	5.5 Sitzpositionen auf der Aquanudel	131





6	Propriorezeptive Übungen mit der Aquanudel	135
7	Partnerübungen	151
8	Dehnen und Mobilisieren	171
9	Entspannung mit der Aquanudel	189
10	Wasserspiele für jedes Alter	199
10.1	Kennenlernspiele	200
10.2	Kooperative Gruppenspiele	201
10.3	Fangspiele	205
10.4	Wettkampf- und Staffelspiele	208
11	Kleine Tänze	217
12	Übersicht – Übungsprogramm: Anfänger	223
13	Übersicht – Übungsprogramm: Fortgeschrittene	229
Anhang	235
	Vielen Dank	235
	Literatur	235
	Herstellernachweis	237
	Bildnachweis	237