

Kathrin Andrea Linke & Ilona Wollschläger

AQUAFITNESS FÜR SENIOREN



Meyer & Meyer Verlag

INHALT

1 Einleitung	7
2 Aquafitness – was ist das?	9
2.1 Aquafitness als motorisches Gesundheitstraining	9
2.2 Besonderheiten des Mediums Wasser	10
3 Aquafitness als Seniorensport	13
3.1 Körperliche Aktivität im Alter	13
3.2 Der Wasserspaß mit Altersgleichen	15
4 Basisbewegungen und Terminologie der Aquafitness	17
4.1 Handstellungen	18
4.2 Basistechniken Arme	19
4.3 Basistechniken Beine	21
4.4 Geräte und deren Einsatzmöglichkeiten	28
4.5 Ebenen	31
4.6 Bewegungsumfang	31
4.7 Bewegungstempo	32
4.8 Bewegungsrichtung	33
4.9 Körperliche Beeinträchtigungen, Indikationen, Kontraindikatoren	34
4.10 Musik	37
4.11 Handzeichen	38
5 Kurs- und Stundenaufbau	39
5.1 Allgemeines zum Kursaufbau	39
5.1.1 Allgemeine Vorbereitung	39
5.1.2 Anamnesebogen für die Kursteilnehmer	40
5.1.3 Rahmenkonzept	40
5.2 Allgemeines zum Stundenaufbau	42
5.2.1 Erwärmung – Warm-up	42
5.2.2 Hauptteil	43
5.2.3 Abschluss – Cool down – Warm down – Stundenausklang	43

6 Stundenbeispiele	45
6.1 Zum Umgang mit den Tabellen	45
6.2 Die erste Stunde – Kennenlernen – Einführung	47
6.3 Erwärmung – Warm-up	58
6.4 Hauptteil	62
6.4.1 Hauptteil ohne Gerät	62
6.4.2 Hauptteil Nudel	80
6.4.3 Hauptteil Schwimmbrett	108
6.4.4 Hauptteil Zirkel-/Stationstraining	130
6.4.5 Hauptteil Aquajogging im tiefen Wasser	152
6.5 Abschluss – Cool down – Warm down – Stundenausklang ...	164
6.5.1 Cool down in Bewegung	164
6.5.2 Cool down statisch	172
6.5.3 Cool down Partnerarbeit, Spiele und Tänze	180
6.5.4 Cool down Warm down	192
Anhang	199
1 Häufig gestellte Fragen – nützliche Tipps	199
2 Fachbegriffe und verwendete Abkürzungen	203
3 Dank	204
4 Literatur und Weiterbildung	205
5 Bildnachweis	207

Hinweis

Ab Oktober 2011 wird das E-Book „Aquafitness für Senioren“ mit ergänzenden Videos zur Veranschaulichung der Übungen über den Meyer & Meyer Verlag angeboten.