

Judith Oelmann & Ilona Wollschläger

# Aquafitness Basics

Meyer & Meyer Verlag

# Inhalt

Danksagung .....	7
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>9</b>
<b>2 Zum Begriff Aquafitness .....</b>	<b>13</b>
2.1 Definition Aquafitness – mehr als Wassergymnastik .....	13
2.2 Besonderheiten des Elements Wasser und dessen Wirkung auf den Körper .....	15
2.2.1 Auftrieb – gelenkschonendes Wohlgefühl .....	15
2.2.2 Widerstand – Kräftigung und Massage .....	16
2.2.3 Trägheit – Aufforderung an die Kraft .....	17
2.2.4 Aktion = Reaktion – Wirkung auf die Koordination .....	18
2.2.5 Druck – Reiz für das Herz-Kreislauf-System .....	18
2.2.6 Kältereiz – Kalorienkiller .....	19
2.3 Positive Auswirkungen auf die Gesundheit .....	20
<b>3 Die Basic-Bewegungen .....</b>	<b>23</b>
3.1 Hand- und Fußstellungen .....	24
3.2 Basic-Bewegungen der Arme/Hände .....	28
3.2.1 Achterbewegung .....	30
3.2.2 Schneiden .....	32
3.2.3 Fausten .....	34
3.2.4 Schaufeln .....	35
3.2.5 Fächern .....	38
3.3 Basic-Kombinationen .....	41
3.3.1 Walken + Fausten oder Schneiden .....	41
3.3.2 Joggen + Schaufeln .....	45
3.3.3 Kicken + Fausten .....	48
3.3.4 Schaukeln + Fächern .....	49
3.3.5 Scheren + Schneiden .....	51
3.3.6 Hüpfen = Jumping Jack, Frosch & Co. ....	52

<b>4</b>	<b>Variationen der Basic-Bewegungen – die optimale Nutzung des Trainingsgeräts Wasser .....</b>	<b>57</b>
4.1	Geschwindigkeit der Bewegung .....	58
4.2	Amplitude der Bewegung .....	59
4.3	Einsatz von Hebeln und verschiedenen Handstellungen .....	60
4.4	Richtung der Bewegung im Raum und am Platz .....	62
4.5	Ebene der Bewegungsausführung .....	67
<b>5</b>	<b>Beispiele für die Unterrichtsplanung und Stundengestaltung .....</b>	<b>71</b>
5.1	Warm-up .....	72
5.2	Hauptteil .....	80
5.3	Cool down und Warm down .....	132
<b>6</b>	<b>Häufig gestellte Fragen .....</b>	<b>149</b>
6.1	Welche Rahmenbedingungen müssen für eine Aquafitnessstunde erfüllt sein? .....	149
6.2	Wie groß darf die Teilnehmerzahl einer Aquafitnessgruppe sein? Wie stellen sich die Teilnehmer im Becken auf? .....	149
6.3	Wie sollte der Trainer die Gruppe anleiten? .....	151
6.4	Sollte Musik zum Einsatz kommen? Wenn ja, dann wie? .....	156
6.5	Welche Zielgruppen werden von Aquafitness angesprochen? .....	157
6.6	Wie häufig pro Woche sollten Sie trainieren? .....	158
6.7	Wie stark können/sollten Sie sich belasten? .....	159
6.8	Wie lange soll eine Übung andauern? .....	162
6.9	Welchen Stellenwert haben das Cool down und das Dehnen im Wasser? .....	162
	<b>Literatur .....</b>	<b>165</b>
	Bildnachweis .....	165