

«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplare (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplare: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplare: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen,
Tel. 032 327 62 57, Fax 032 327 64 78,
mobile@baspo.admin.ch,
www.mobile-sport.ch

Wasserfitness

Ob zur Regeneration, als Ausgleich oder in der Vorbereitung: Immer mehr Sportlerinnen und Sportler vertrauen auf die Wirkung des Wassers. Diese Praxisbeilage präsentiert die vielfältigen Möglichkeiten in der nassen Umgebung.

Matthias Brunner, Ralph Hunziker
Fotos: Daniel Käsermann

Als der Leichtathlet André Bucher vor wenigen Jahren erstmals einen Ermüdungsbruch im Fuss erlitt und er im Hallenbad früher als an Land das Training wieder aufnehmen konnte, rückte die Wasserfitness ins Rampenlicht. Dabei zeigt sein Beispiel nur eine der vielen Möglichkeiten auf, die das Training im Wasser bietet.

Einfach und nah

Ob Spitzensportlerin, Senior, ob übergewichtig oder athletisch. Für alle stellt Wasserfitness eine gute Trainingsform dar. Und das ganz in der Nähe: Fast jedes Hallenbad hat ein eigenes Kursprogramm. Im Gegensatz zum Schwimmen braucht es in der Wasserfitness kaum eine zu erlernende Technik. Ihre einfache Ausführung ist der grosse Pluspunkt.

Vielfalt erleben

Die Praxisbeilage konzentriert sich auf die vier Bereiche Ausdauer, Kraft, Koordination und Erholung. Die Einführung geht auf die Vorteile des Wassers und der Wasserfitness ein. Sie zeigt die verschiedenen Trainingsformen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten auf. Die Seiten vier bis sieben sind der Ausdauer gewidmet. Für das Training im tiefen Wasser mit Auftriebshilfe ist eine korrekte Technik

zu erlernen. Diese wird zuerst illustriert, anschliessend kann sie spielerisch angewendet werden. Wie das Wasser praktisch als Kraftmaschine genutzt werden kann, zeigt die Doppelseite in der Heftmitte. Gefolgt von einem möglichen Kraft-Ausdauer-Circuit im Wasser. Wie wichtig die Rumpfmuskulatur für die Gesundheit ist, erleben wir tagtäglich. Im Wasser kann sie als Stützfunktion für die aufrechte Körperhaltung ideal trainiert werden (Seiten 12 und 13). Den Abschluss dieser «nassen» Praxisbeilage machen Übungen zum Gleichgewicht und zur Erholung.

Inhaltsverzeichnis

Die andere Art, sich zu bewegen	2
Wasser wirkt Wunder	3
Ankommen ohne abzutauchen	4
Laufen in der Schwebel	6
Das Becken als Krafraum	8
Ein nasser Circuit	10
Labile Übungen, stabiler Alltag	12
Kampf ums Gleichgewicht	13
Von der Anstrengung zur Erholung	14

Die andere Art, sich zu bewegen

Die Bereiche Wasserfitness, -gymnastik und Aqua-Jogging bieten unzählige Möglichkeiten, sich im Wasser gesundheitsfördernd fit zu halten. Selbst das tiefe Becken ist kein Hindernis.

Schwimmen ist in der Schweiz beliebt. Der präventive Nutzen und die geringe Verletzungsgefahr machen es zu einer gesunden Alternative zu vielen Sportarten an Land. Doch um eine genügende Trainingswirkung auf den Herzkreislauf erzielen zu können, ist eine gute Schwimmtechnik nötig. Nicht allen Gesundheitssporttreibenden ist dies vergönnt.

Wasserfitness – die Alternative

Sollen die Vorteile des Wassers für ein gesundheitsförderndes Training genutzt werden, bleiben zwei Möglichkeiten: Die richtige Schwimmtechnik erlernen oder sich im Wasser wie an Land bewegen – nämlich aufrecht und mit beiden Füßen auf dem Boden.

Wasserfitness ist der Überbegriff für nichtschwimmerisches Bewegen, hauptsächlich in der Vertikalen, zur Verbesserung der

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und koordinativen und kognitiven Fähigkeiten. Alltagsbewegungen wie Gehen und Laufen werden ins Wasser übertragen (Aqua-Walking oder -Jogging). Gymnastische Übungen mit Musik, Handgeräten und Auftriebsmitteln (Aqua-Gym) gehören genauso dazu wie spielerische Formen, Tänze oder Circuit- und Intervalltrainings. Mittlerweile gibt es verschiedenste Formen und Kombinationen in der Wasserfitness.

Tiefe bestimmt Angebot

Die einfache Durchführung ist der grosse Vorteil der Wasserfitness. Alle können mitmachen, ob jung oder alt, ob unsportlich oder athletisch, Schwimmerin oder Nichtschwimmer. Die Übungen können einfach variiert und dem Leistungsniveau der Teilnehmenden angepasst werden. Eine Unterteilung der Übungen wird durch die Wassertiefe bestimmt: Formen im brusttiefen Wasser werden meist mit Bodenkontakt durchgeführt, das Tiefwasser hingegen bedingt eine zusätzliche Auftriebshilfe in Form von Weste, Gurt, Schwimmbrettern oder Pool-Noodles.

Welche Wassertiefe ist geeignet?

Wer sich für Wasserfitness entscheidet, steht vor der Wahl der Qual: Brusttiefe oder Tiefwasser? Beides hat seine Vor- und Nachteile. Hier die Ersteren:

Tiefwasser:

- Diese Trainingsform ist absolut schonend. Es gibt keine Schläge auf die Gelenke.
- Mit Weste oder Gurt kann (nach erfolgter Instruktion) selbständig trainiert werden.
- Die Laufbewegung ist dem Jogging sehr ähnlich. Für ambitionierte Sporttreibende dient sie als Vorbereitung für die Hauptsaison.
- Nach einer Verletzung kann der Bewegungsapparat bereits frühzeitig belastet werden.
- Das Tiefwassertraining vermittelt ein Gefühl des Schwebens und ist ruhiger und beschaulicher.

Brusttiefes Wasser:

- Dieses Training ist dynamischer. Der Bodenkontakt erlaubt eine schnellere Fortbewegung mit höherem Widerstand.
- Grundsätzlich ist kein Material zur Ausführung nötig.
- Die Bewegungsmöglichkeiten sind vielfältig (Jogging, Krafttraining, Spiele, Tänze).
- Weil eine Miete der Ausrüstung entfällt, ist es kostengünstiger.
- Das Training ist auch für Personen geeignet, die sich nicht ins tiefe Wasser wagen.
- Die Bewegungsgenauigkeit (Haltung, Rumpfstabilität) fällt durch den Stand am Bassin leichter.

Wasser wirkt Wunder

Im Wasser spielen andere Kräfte. Das wussten bereits die Römer und nutzten die heilende Wirkung der Thermalquellen. Die speziellen Eigenschaften haben aber noch weitere Vorteile.

An Land wirkt hauptsächlich die Schwerkraft. Im Wasser kommen zwei weitere Kräfte dazu: Der Auftrieb und der Widerstand. Werden diese beiden Eigenschaften gezielt genutzt, lassen sich, alleine oder in Gruppen, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren.

Erhöhter Widerstand als Pluspunkt

Obwohl der Mensch seine ersten Erfahrungen mit Wasser bereits im Mutterleib macht, ist dieses Element für ihn ungewohnt. Der Auftrieb lässt ihn schweben, und jede Bewegung ist gedämpft. Das bietet einige Vorteile: Der Rücken wird entlastet, ruckartige Bewegungen sind kaum möglich, und selbst Sprünge können den Gelenken nichts anhaben. Fitnessstraining im Wasser ist daher für Übergewichtige, Ältere und Rekonvaleszente ideal. Der erhöhte Widerstand des Wassers macht diese Trainingsform aber auch für den Leistungs- und Spitzensport interessant. Da jede Bewegung gebremst wird, ist das Training viel anstrengender und intensiver. Zudem lässt sich der Widerstand leicht variieren, indem die Antriebsfläche (offene Handflächen) vergrößert, der

ganze Bewegungsumfang genutzt oder die Bewegungsgeschwindigkeit erhöht werden. Und ein weiterer Vorteil für Sporttreibende birgt das Wasser in sich: Muskelzerrungen und -verhärtungen treten kaum auf.

Vielfältige Möglichkeiten

Den Kreislauf fordern: Das Ausdauertraining ist im Wasser besonders effizient. Durch den Widerstand kommen sehr viele verschiedene Muskeln gleichzeitig zum Einsatz. So wird zum Beispiel beim Jogging an Land lediglich die Beinmuskulatur nennenswert beansprucht. Im Wasser hingegen erfordert der Widerstand zusätzlich zu den Beinmuskeln auch die Muskeln der Arme und des Schultergürtels, sowie die stabilisierende Rumpfmuskulatur.

Die Muskulatur kräftigen: Der Widerstand wirkt in alle Richtungen, und zwar unabhängig vom Körpergewicht und von der Erdanziehungskraft. So können mit einer Übung Agonist und Antagonist trainiert werden. Die Belastung kann einfach den individuellen Möglichkeiten der Trainierenden angepasst werden.

Die Koordination fördern: Der Auftrieb ermöglicht spielerische Gleichgewichtsübungen. Durch Veränderung des Auftriebs mit Hilfsmitteln ist der Schwierigkeitsgrad dosierbar.

Die Beweglichkeit verbessern: Im Wasser ist der Muskeltonus tiefer als an Land. Eine günstige Voraussetzung, um die Beweglichkeit mit statischen und dynamischen Übungen zu trainieren.

Das Wohlbefinden steigern: Wasser wirkt beruhigend. Die Umgebungsreize werden gedämpft wahrgenommen und der Körper fühlt sich schwerelos an. Ein ideales Klima für Momente der Entspannung.



Ankommen ohne abzutauchen

Das brusttiefe Wasser des Lehrschwimmbeckens eignet sich gut für ein spielerisches Ausdauertraining mit Jugendlichen und Erwachsenen. Mit der Strömung zu schwimmen ist bequem, sich dagegen zu stemmen kräftigt.

Hindernislauf

Was? Längen mit Variationen.

Wie? Längs im Becken joggen oder walken. Auf ein Zeichen

- in der ersten Länge: von vorwärts auf rückwärts wechseln (halbe Drehung)
- in der zweiten Länge: Absprung mit ganzer Drehung um die Längsachse.
- in der dritten Länge: Streck sprung und möglichst hoch über dem Kopf in die Hände klatschen.
- in der vierten Länge: Hock sprung, so dass die Knie möglichst hoch aus dem Wasser kommen (siehe Abb. 1).
- in der fünften Länge: Auf einem Bein hüpfen.
- in der sechsten Länge: Zu zweit hintereinander. Bock sprünge über den Partner.

Variation: In der ersten Länge eine, in der zweiten Länge zwei Aufgaben absolvieren etc.

Strömungslaufen

Was? Formationslaufen mit der und gegen die Strömung.

Wie? Die ganze Gruppe läuft nahe am Beckenrand in einem lang gezogenen Rechteck, so dass möglichst viel Strömung entsteht. Je grösser die Gruppe, desto grösser sollte das Rechteck sein.

Variationen:

- Alle wechseln auf Kommando die Richtung und kämpfen gegen die Strömung.
- Geübte laufen über die lange Seite des Rechtecks in der Gegenrichtung flussaufwärts und fädeln dann wieder in die Gruppe ein.

Glückswürfel

Was? Würfelnd ein individuelles Lauftraining zusammenstellen.

Wie? Der erste Wurf gibt den Laufstil, der zweite Wurf das Tempo oder die Anzahl Längen des Lauftrainings an. Mögliche Laufstile: vorwärts mit gestreckten Beinen, rückwärts, Skipping, anfersen, Zickzack-Läufe etc.

Variation: Zu zweit. A würfelt den Laufstil, B das Tempo.

Bahnvierer

Was? Fahrtspiel in Vierergruppen.

Wie? Alle vier laufen oder joggen in einer Kolonne im Becken längs hin und her, dicht hintereinander, um vom Strömungsschatten zu profitieren. Nach jeder Beckenlänge bleibt die vorderste Person joggen an Ort, damit die drei andern überholen können.

Variation: Die hinterste Person überholt für den Führungswechsel mit einem Spurt.

Zauberfangen mit Paarbefreiung

Was? Fangform in der Gruppe (siehe Abb. 2).

Wie? Eine Person ist mit einer Pool-Noodle als Fängerin gekennzeichnet. Sie kann eine Person fangen, indem sie die Pool-Noodle über deren Rumpf legt. Wer gefangen ist, streckt die Hände in Hochhalte und bleibt mit hohem intensivem Skipping an Ort stehen. Zwei freie Mitspielende können eine gefangene Person befreien, indem sie die Hände zu einem Kreis um die gefangene Person schliessen.

Variationen:

- Mehrere Fängerinnen einsetzen, so dass das Spiel möglichst intensiv wird.
- Die Fängerinnen alle zwei bis drei Minuten auswechseln.



Pyramidenlaufen

Was? Längen im Becken laufen.

Wie? Eine Länge vorwärts spurten, zwei Längen seitwärts laufen, anschliessend drei Längen rückwärts mit Anfersen laufen, weitere vier Längen vorwärts mit Skipping bis an die Wasseroberfläche und zuletzt fünf Längen vorwärts mit seitlich bremsenden Armen zurücklegen. Wieder zurück bis Eins.

Variation: Eine Halbgruppe beginnt die Übungen mit Doppelbreiten quer, die andere Halbgruppe mit Längen (Querlaufende haben Vortritt, Längslaufende weichen aus).

Digitalzahlen

Was? Zahlen laufen.

Wie? Das Becken ist ein Zahlendisplay. Im ganzen Becken die Digitalzahlen von 0–9 ablaufen, und zwar mit scharfen Richtungswechseln und ohne Abkürzungen.

Variationen:

- Die Zahlen ohne Frontwechsel (also vor-, rück- und seitwärts) laufen.
- Das eigene Geburtsdatum laufen.

Herr und Hund

Was? Verfolgungrennen zu zweit.

Wie? B steht mit einer halben Armlänge Abstand rechts von A. A versucht B durch Richtungs- und Tempowechsel abzuschütteln. Nach zwei Minuten hält B sich an der Hüfte von A und lässt sich eine Länge zur Erholung durchs Wasser ziehen, dann Rollenwechsel.

Abb. 1

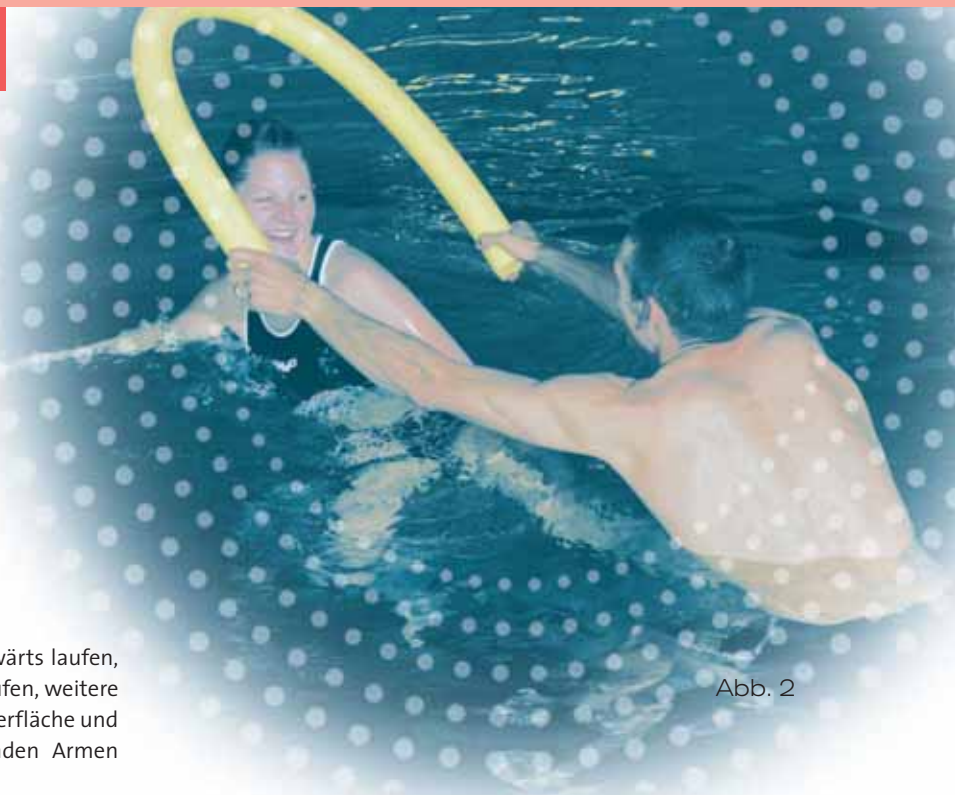


Abb. 2

So machts richtig Spass

Einige methodische Tipps, damit die Wasserfitness zum vollen Erfolg wird.

Musik: Mit Musik lässt es sich besser trainieren. Bei Walkingübungen ist ein Tempo von 80 – 110 BPM (Beats per Minute) zu wählen. Für Joggingformen eignen sich Musikstücke mit 110 – 140 BPM.

Belastung: Im Wasser ist der Widerstand um ein Mehrfaches grösser als an Land. Mit der Bewegungsgeschwindigkeit und -dynamik, der Bremsfläche und der Hebellänge kann die Belastung zusätzlich variiert werden. Offene Hände – über möglichst langem Weg eingesetzt – oder Handgeräte (Paddles) erhöhen die Belastung. Zudem nimmt der Wasserwiderstand im Quadrat zur Bewegungsgeschwindigkeit zu. Wird die Bewegung doppelt so schnell ausgeführt, vervierfacht sich der Widerstand. Um die Belastung zu senken, können die Arme widerstandsarm eingesetzt oder die Bewegungen langsamer ausgeführt werden.

Laufformen: Grundsätzlich wird zwischen Walking und Jogging unterschieden. Bei Laufformen ist es wichtig, dass die Schultern gesenkt sind und der Nacken entspannt ist. Bei der Beinbewegung ist über den ganzen Fuss (Fussballen zuerst, dann Ferse absetzen) abzurollen, die Hände stabilisieren und helfen beim Vortrieb. Beim Walking darf nicht abgesprungen werden. Der Bodenkontakt mit den Füessen sollte möglichst lange gehalten werden. Der Rumpf ist aufrecht und die Knie und Unterschenkel werden weit nach vorne gebracht.

Laufen in der Schwebel

Grundlage des Ausdauertrainings im Tiefwasser bilden vier Schritttechniken. Auf dieser Doppelseite sehen Sie, wie sich geht und finden spielerische Übungsformen zur Umsetzung.



Laufschritt

Der Laufschritt, auch Dauerlauf oder Grundtechnik genannt, kommt dem Laufen am Land am nächsten.

Wie: Knie heben, bis der Oberschenkel schräg nach vorn unten zeigt. Vorpandeln des Unterschenkels mit gebeugtem Fuss (Flex-Position). Zugphase nach hinten mit gestrecktem Fuss (Spitzfuss) zur vollständigen Streckung im Hüftgelenk. Die Arme bewegen sich neben dem Körper mit ausgeprägter vortreibender Streckung im Ellbogengelenk (Handinnenfläche nach hinten).



Hürdenschritt

Der Bewegungsablauf des Hürdenschrittes, auch Schreitlauf oder überlanger Schritt genannt, entspricht dem Sprung über eine Hürde.

Wie: Knie heben, bis der Oberschenkel waagrecht ist. Vorpandeln des Unterschenkels mit gebeugtem Fuss (Flex-Position), bis das Bein fast waagrecht gestreckt ist. Zugphase nach hinten (wie Boden fassen beim Hürdenlauf) mit gestrecktem Fuss (Spitzfuss) zur vollständigen Streckung im Hüftgelenk. Die annähernd gestreckten Arme schieben Wasser neben dem Körper vortreibend nach hinten.

Das hält uns über Wasser

Im Tiefwasser wird mit einer Auftriebshilfe gearbeitet. Es werden drei Typen unterschieden:

- Westen in Form eines Gilets oder ganze Auftriebsanzüge (170 bis 370 Franken).
- Gurte mit einer Schnalle und einem Auftriebskörper oder in Form einer kurzen Hose (35 bis 130 Franken).

■ Improvisierte Auftriebskörper: Pool-Noodles, Schwimmbretter, Auftriebshanteln, Beinschwimmer (5 bis 70 Franken). Die Auftriebshilfe sollte bequem sein, den Körper aufrecht und gerade halten und so viel Auftrieb geben, dass die Schultern an der Wasseroberfläche sind.



Skipping

Der Skippingschritt (auch Kniehebelauf genannt) entspricht dem Sprint in der Leichtathletik.

Wie: Knie mit gebeugtem Fuss (Flex) über Hüfthöhe heben. Vollständiges Strecken des Beines durch Abwärtsstossen mit Ferse voran. Die Arme bewegen sich mit fixiertem rechtem Winkel im Ellbogengelenk neben dem Körper mit.



Stelzenschritt

Diese Schritttechnik (auch Walkingschritt oder Robo-Jogg genannt) ist dem Gehen auf Stelzen nachempfunden.

Wie: Die Beine bleiben während der ganzen Laufbewegung im Kniegelenk gestreckt (ohne das Knie zu überstrecken). Bei der Vorwärtsbewegung ist der Fuss gebeugt (Flex), bei der Rückwärtsbewegung gestreckt (Spitzfuss). Die gestreckten Arme werden neben dem Körper mit der Handinnenfläche nach hinten und mit der Handkante nach vorne geführt.

Kreuz und quer

Was? In zwei Halbgruppen aneinander vorbeilaufen.

Wie? Die eine Halbgruppe läuft mit Stelzenschritt längs hin und her. Die andere läuft im Laufschrift quer und weicht den Stelzenlaufenden aus (bei kleinen Gruppen Bewegungsraum einschränken).

Variation: Auf ein Signal spurten alle im Skipping zu einem Beckenrand und tauschen die Rollen.

Kreis um

Was? Gruppenweise im Kreis laufen.

Wie? Die ganze Gruppe läuft im Gegenuhrzeigersinn im Laufschrift im Kreis. Wer sich anstrengen will, wechselt die Richtung, läuft gegen die Strömung im Skipping weiter und fädelt wieder in die Gruppe ein.

Variation: Im Stelzenschritt diagonal durch den Kreis laufen.

Technik übergeben

Was? Zu zweit aufeinander zulaufen.

Wie? A läuft im Hürdenschrift auf B, dieser im Laufschrift auf A zu. Bei der Begegnung schütteln sie sich die Hände und ziehen einander vorbei. Dabei werden die Techniken übergeben. A läuft im Laufschrift bis zum Beckenrand weiter, B im Hürdenschrift.

Variation: Bei der Begegnung einhängen, Technik übergeben und auf die gleiche Seite zurücklaufen.

Schattenlaufen

Was? Vormachen und nachahmen.

Wie? B läuft dicht hinter A nach. Dieser variiert Schritttechnik, Tempo und Körperlage. B imitiert wie ein Schatten. Rollentausch.

Variation: Die hintere Person überholt und legt die neue Schritttechnik fest.

Das Becken als Krafraum

Wenn der Widerstand optimal genutzt wird, dann sind kräftigende Formen auch im Wasser äusserst effektiv. Die vorliegenden Übungen sollten in Brusttiefe ausgeführt werden.



Abb. 1

Armzug

Was? Kräftigung des weiten Rückenmuskels.

Wie? Vorschrittstellung der Beine, Oberkörper nach vorne gesenkt fast an der Wasseroberfläche. Die Arme werden aus der Vorhalte mit einer maximalen halbkreisförmigen Bewegung seitlich an der Wasseroberfläche hinter den Rücken geführt. Die Handflächen bremsen so stark wie möglich. Die Arme widerstandsarm zurück in die Ausgangsstellung führen.

Variation: Die Arme anstatt über die Seite gestreckt an der Hüfte durchführen.



Abb. 2

Hampelmann (Abb. 1)

Was? Ganzkörpertraining.

Wie? Die Arme sind in der Seithalte an der Wasseroberfläche. Die Beine seitlich grätschen und wieder schliessen, indem die Füsse über den Boden schleifen (kein Absprung). Die Arme gegengleich hinter den Rumpf führen und wieder zurück in die Seithalte.

Variation: mit einer 360 Grad Drehung um die Längsachse.



Abb. 3

Hand zu Fuss (Abb. 2)

Was? Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.

Wie? Hüftbreit im Wasser stehen. Die Beine sind gegrätscht, die Arme gestreckt in der Seithalte. Schräge Rumpfbeugen ausführen, indem die linke Hand und der rechte Fuss auf Hüfthöhe zusammengeführt werden. Anschliessend andere Seite.

Variation: Die Übung im Gehen vorwärts durchführen (höherer Widerstand durch anströmendes Wasser).



Abb. 4

Kick (Abb. 3 und 4)

Was? Kräftigung der vorderen und hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Wie? Eingetauchte Sitzposition im Wasser mit waagrechten Oberschenkeln und Blick zum Beckenrand. Links und rechts im Wechsel gegen die Beckenwand kicken. Mit den Fussballen die Wand berühren und den Fuss aktiv zurück in die Ausgangsposition führen.

Variation: Mit beiden Fussballen gleichzeitig die Wand berühren. Die Arme stabilisieren den Rumpf mit Paddelbewegungen.

Brustpresse

Was? Kräftigung für die Brustmuskulatur.

Wie? Brusttiefes Wasser. Ausfallschritt vorwärts mit leichter Vorlage, die Arme in der Seithalte so weit wie möglich hinter der Schulter. Beide Arme mit offenen Händen (grösserer Widerstand) parallel zur Wasseroberfläche nach vorne führen, bis sich die Arme vor dem Rumpf maximal kreuzen. Die Arme widerstandsarm zurück in die Ausgangsstellung führen.

Variation: Durch Vorwärtsgehen oder Springen vom hinteren auf das vordere Bein erhöht sich der Widerstand beim Vorführen der Arme.

Beinschere

Was? Kräftigung der Adduktoren- und der Gesässmuskulatur.

Wie? Die Beine sind breit gegrätscht. Hochspringen, in der Schwebelage die Beine schliessen und wieder abgrätschen zur Landung.

Variation: Beine in der Schwebelage kreuzen.

Hoch die Ferse

Was? Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Wie? Leichte Vorlage mit Blick zum Beckenrand, die Hände an der Überlaufrinne. Linkes Bein anfersen und abstellen. Beinwechsel. Der Rumpf bleibt stabil.

Variation: Von der Wand abstossen und anfersend rückwärts laufen.

Power-Arme

Was? Kräftigung für die Armmuskulatur.

Wie? Vorschriftstellung mit leichter Oberkörpervorlage. Die Arme sind gestreckt in Seithalte hinter dem Rücken. Beidarmig die Ellenbogengelenke beugen und strecken. Die Handflächen für grösseren Widerstand öffnen.

Variation: Vorwärts laufen für erhöhten Widerstand auf den Armbeuger, rückwärts laufen auf den Armstrecker.



Kraft durch Aqua-Power

Viele denken beim Stichwort «Krafttraining» an Maschinen und Hanteln. Nur wenige verlegen das Training ins Wasser und nützen die Eigenschaften des nassen Mediums:

■ Der Anströmwiderstand im Wasser ist 40 bis 60 Mal grösser als an Land. Jede Bewegung wird so zu einer intensiven Übung.

■ Das Verletzungsrisiko ist dank dem Auftrieb minimal. Weder Stürze noch Muskelzerrung noch Gelenkprobleme tauchen auf. So ist das Krafttraining im Wasser sowohl für Übergewichtige wie auch im Spitzensport eine hoch wirksame Massnahme.

■ Da der Widerstand in alle Richtungen wirkt, können Agonist und Antagonist gleichzeitig trainiert werden. So wird einer muskulären Dysbalance entgegen gewirkt.

■ Der Widerstand und somit die Trainingsintensität kann einfach variiert und dem Leistungsniveau der Teilnehmenden angepasst werden. Offene Handflächen, grosser Bewegungsumfang und höhere Ausführungsgeschwindigkeit erhöhen den Widerstand.

■ Es braucht kein zusätzliches Gerät, keine Kraftmaschine.

Einen Nachteil hat das Krafttraining im Wasser: Es fehlt eine Gebrauchsanweisung, wie sie fast an jeder Kraftmaschine zu finden ist. Daher ist es sinnvoll, unter qualifizierter Leitung den Einstieg zu machen.

Ein nasser Circuit

Ein Schwimmbecken bietet die Möglichkeit, die Fitness gezielt und gelenkschonend zu verbessern. Die folgenden Übungen werden aneinander gereiht zum Stationentraining und eignen sich sowohl im tiefen als auch im brusttiefen Wasser.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

Streck dich

Was? Hohe, beidbeinige Strecksprünge.

Wie? Brusttiefes Wasser. Aus dem Stand tief gehen und einen Strecksprung ausführen. Die Arme zeigen mit dem Sprung in die Höhe, bei der Landung gehen sie wieder tief. Werden die Arme ständig in der Hochhalte belassen, wird die Übung erschwert.

Variation: Die Knie werden mit dem Sprung angezogen (an oder über die Wasseroberfläche).

Langlauf

Was? Schritt-Wechsel-Hüpfer.

Wie? Im Ausfallschritt vorwärts im brusttiefen Wasser stehen. Die Schultern sind an der Wasseroberfläche, der Oberkörper in leichter Vorlage. Schritt-Wechsel-Hüpfer ausführen, dabei die Arme im Wechsel neben dem Körper nach vorne und hinten führen (bis an die Wasseroberfläche).

Variation: Ohne Bodenkontakt. Die Arme halten den Körper mit Paddelbewegungen in der Schwebelage (diese Variante ist auch im Tiefwasser möglich).

Zieh dich hoch (Abb. 1 und 2)

Was? Klimmzug in den Stütz.

Wie? Tiefwasser. Der Körper hängt gestreckt an den Händen, die sich am Beckenrand halten. Den Körper mit einem dynamischen Klimmzug hochziehen, dann die Arme strecken, so dass der Körper im Armstütz auf dem Beckenrand ruht. Zurückfallen lassen in die Ausgangsstellung.

Variationen:

- Den Klimmzug mit Brust- oder Kraulbeinschlag unterstützen.
- Von der Raststufe oder – wenn es die Wassertiefe erlaubt – vom Beckenboden abstossen.

Rumpfpendel (Abb. 3)

Was? Den Rumpf hin und her pendeln.

Wie? Rücken zum Beckenrand. Die Ellenbogen sind in die Überlaufrinne (oder auf den Beckenrand) gelegt, den Rest des Körpers senkrecht hängen lassen. Knie vor den Körper ins «Päckli» anheben und nach links bis an die Wasseroberfläche in Seitenlage strecken. Anschließend Knie zur Brust ziehen und nach rechts in die Waagrechte strecken.

Variationen:

- Die Knie bleiben im «Päckli» fixiert (Erleichterung).
- Pool-Noodle statt Basinrand: Die Arme über die Pool-Noodle legen (die Hände stabilisieren mit Paddelbewegungen).



Abb. 4

Waschbrettbauch (Abb. 4)

Was? Rumpfbeugen.

Wie? Sitzrückenlage schwebend an der Wasseroberfläche. Oberschenkel senkrecht, die Unterschenkel parallel zur Wasseroberfläche. Die Füße berühren die Beckenwand (oder die Unterschenkel auf den Beckenrand legen). Kleine Rumpfbeugebewegungen ausführen. Die Hände ziehen dabei Richtung Beckenrand. Einzig die Wirbelsäule bewegt sich, die Hüft-, Knie- und Fussstellungen bleiben unverändert.

Variation: Schrägbeugen der Wirbelsäule, die Hände ziehen links und rechts an den Knien vorbei Richtung Bassinrand.

Beinschere

Was? Beine seitlich abgrätschen und zusammenführen.

Wie? Rücklings zum Beckenrand sitzen, die Arme sind in die Überlaufrinne (oder auf den Beckenrand) gelegt. Rücken und Gesäss berühren ständig die Bassinwand und die Beine sind waagrecht ausgestreckt. Die Beine in der Waagrechten seitlich abgrätschen und wieder schliessen.

Variationen:

- Beine beim Schliessen kreuzen.
- Anstatt am Beckenrand über die Pool-Noodle lehnen.

Drück dich weg

Was? Bankdrücken am Beckenrand.

Wie? Eine Armlänge vom Beckenrand weg im brusttiefen Wasser (oder im Tiefwasser auf der Raststufe) stehen. Seitgrätsche mit gebeugten Knien, so dass die Schultern im Wasser sind. Mit beiden Händen am Beckenrand halten. Durch Strecken und Beugen der Arme den Rumpf vom Rand wegstossen und zurückziehen. Der Rumpf bleibt ständig parallel zur Bassinwand.

Variation: Rechtsarmig wegstossen, linksarmig zur Wand ziehen.

Dreh dich um

Was? Rumpfdrehen links und rechts.

Wie? Im brusttiefen Wasser hüftbreit stehen. Die Beine sind leicht auswärts rotiert und die Knie über den Zehen. Die Arme in Seithalte auf Schulterhöhe fixieren. Das Becken bleibt stabil (darf nicht mitdrehen!). Den Oberkörper nach links und rechts rotieren. Die Handrücken und -innenflächen so drehen, dass der Widerstand maximal ist.

Variation: Im Vorwärtsgang, so dass beim Schritt rechts die Wirbelsäule nach rechts rotiert und umgekehrt.

So wirkt der Circuit am besten

Belastungsdauer: Zwischen 90 Sekunden und zwei Minuten.

Pausen: Je nach Zielsetzung unterschiedlich lang. Für ein reines Muskeltraining dauert die Pause zwischen 15 und 30 Sekunden. Um den Kreislauf auch in der Pause anzuregen, kann als Überbrückung eine Ausdauerform dazwischengeschaltet werden.

Gruppengröße: Zwei bis vier Personen pro Posten.

Modus: Vier bis acht der beschriebenen Übungen und ein bis drei Durchgänge pro Übung.

Musik: Pausenmusik einsetzen. Musik während der Postenarbeit ist ungeeignet, da jede Übung ein anderes Bewegungstempo hat.

Selbstverständlich können jegliche andere Kraft- und Ausdauerformen dieser Praxisbeilage zu einem Circuit zusammengestellt werden. Wem die Intensität zu gering ist, erhöht den Wasserwiderstand. Wer schon früh ermüdet, verringert ihn. So können alle Teilnehmenden die Belastungen individuell festlegen.

Labile Übungen, stabiler Alltag

Im Wasser ist es einfach, die Rumpfmuskulatur in ihrer wichtigsten Alltagsfunktion – der Stabilisation – zu trainieren. Wir zeigen mit vier Formen, wie es gehen könnte.



Abb. 1

Sesselrücken (Abb. 1)

Was? Rumpfstabilisation im Sitzen.

Wie? Auf einem Schwimmbrett sitzen. Die Kniekehlen dürfen das Brett nicht einklemmen und die Füße haben Bodenkontakt. Mit dem Becken grosse Kippbewegungen nach links und rechts machen, ohne dass das Brett verloren geht.

Variation: Arme verschränkt.



Abb. 2

Boden tauschen (Abb. 2)

Was? Im Stand Bretter wechseln.

Wie? Zwei Spielende stehen sich auf je einem Brett gegenüber. Nun versuchen sie, ihre Bretter zu tauschen, ohne sich zu halten.

Variationen:

■ Mit Pool-Noodle (Erleichterung) oder auf je zwei Brettern (Erschwerung) stehen.

■ A steht auf einem Brett, B hat keines. A übergibt B das Brett vom Stehen zum Knien, anschliessend erfolgt die Übergabe vom Knien zum Sitzen etc.

Bremsarm (Abb. 3)

Was? Laufbewegung abrupt bremsen.

Wie? Alle laufen durcheinander. Mit einem impulsiven Arm-schub entgegen der Laufrichtung abbremsen. Den Rumpf ausbalancieren und stabilisieren und die Laufrichtung exakt beibehalten.

Variation: Fortlaufend mit Armzügen bremsen.

Fels in der Brandung

Was? Gegen Widerstand balancieren.

Wie? Aufrecht stehen, mit den Armen kräftige Bewegungen nach vorne und hinten ausführen, um den Körper aus dem Gleichgewicht zu bringen. Den Rumpf ausbalancieren.

Variation: Auf den Zehenspitzen stehen oder mit geschlossenen Augen ausführen.



Abb. 3

Kampf ums Gleichgewicht

Der Auftrieb des Wassers ermöglicht spielerische Formen zur Koordination. Der Schwierigkeitsgrad hängt von der Form und Grösse der Hilfsmittel ab. Wer löst die Aufgaben am geschicktesten?

Erobere das Brett (Abb. 4)

Was? Auf ein Schwimmbrett stehen.

Wie? Verschiedene Bretter liegen an der Wasseroberfläche. Mit beiden Füßen ein Schwimmbrett ergreifen und versuchen, draufzustehen. Arme und Hände dürfen nicht zu Hilfe genommen werden.

Variationen:

- Nur mit einem Fuss ausführen
- Anstelle des Brettes eine Pool-Noodle (Erleichterung) oder für jeden Fuss einen Pull-Buoy (Erschwerung) nehmen.

Wellengang

Was? Gleichgewicht im wilden Wasser finden.

Wie? Zwei gleich grosse Gruppen bilden. Die eine Gruppe produziert mit Schwimmbrettern unter der Wasseroberfläche Wellen und Turbulenzen, während die andere Gruppe kreuz und quer auf engem Raum joggt. Auf ein Signal müssen die Joggenden auf ein Bein stehen, ohne sich durch den Wellengang aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen. Auch als Partnerübung durchführbar.

Variation: Die Arme in Hochhalte erschwert das Ausbalancieren.

Rodeo

Was? Mitspielende vom Pferd stürzen.

Wie? Alle sitzen auf einem Schwimmbrett (Pferd) ohne dieses mit den Kniekehlen einzuklemmen. Nun versuchen alle, sich gegenseitig vom Pferd zu stürzen. Regeln definieren: Zum Beispiel nur mit der flachen Hand stossen oder nur am Rumpf berühren.

Variation: Wer jemanden vom Pferd stürzt, gibt sich ein Handicap: auf das Schwimmbrett knien oder stehen.

Ringturner

Was? Figuren aus dem Ringturnen ausführen.

Wie? Als Ringersatz dienen Schwimmbretter. Jede Hand ist auf einem Brett aufgestützt. Winkelstütz mit geschlossenen Beinen, Kreuzhang mit gegrätschten Beinen und andere Elemente «an den Ringen» turnen. Fliegend von einer in die andere Figur wechseln, so dass eine Gleichgewichtskür entsteht.

Variation: Statt mit der flachen Hand mit den Fingerspitzen oder mit der Faust auf dem Brett abstützen.



Abb. 4

Damit nichts ins Wasser fällt

Jedes Jahr geschehen in der Schweiz über 14 000 Unfälle beim Baden und im Wassersport. Neun Prozent der tödlichen Wasserunfälle ereignen sich im Frei- oder Hallenbad (Quelle: Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG; Ertrinkungsstatistik 2002). Hier einige Sicherheitsregeln für Schwimmbad und Wasserfitness.

Eile mit Weile: Beim Pressieren steigt die Sturzgefahr. Badeschuhe tragen: Das verhindert das Ausrutschen auf nasser Unterlage.

Keine Überforderung:

- Lieber einen Gang zurückschalten. Wer sich unwohl fühlt oder gesundheitliche Probleme hat, soll das Training abbrechen.
- Nichtschwimmer gehören ins Lehrschwimmbekken. Anpassungszeit: Nie überhitzt ins Wasser springen. Sicherheit: Aufblasbare Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser.

Nahrungsaufnahme: Schwimmverbot bei vollem oder ganz leerem Magen.

Von der Anstrengung zur Erholung

Im Wasser sind wir schwerelos. Das ist genau der richtige Zustand, um entspannen zu können. Aber nicht zu lange: Wer kann schon entspannen, wenn die Muskeln vor Kälte zittern!

Schwerelosigkeit

Was? Arme und Schultern entspannen.

Wie? Mit leicht gebeugten Knien entspannt im Wasser stehen. Den rechten Unterarm aus dem Wasser heben, sein ganzes Gewicht spüren, ihn dann entspannt wieder ins Wasser fallen lassen und fühlen, wie er vom Auftrieb getragen wird. Den ganzen rechten Arm mit der Schulter aus dem Wasser heben, fallen und anschliessend vom Auftrieb tragen lassen. Mit der linken Seite ausführen und zum Schluss mit beiden Armen gleichzeitig.

Pinguingang (Abb. 1)

Was? Gehend dehnen.

Wie? Aufrecht, mit den Schultern unter der Wasseroberfläche, durch das Wasser gehen. Die Arme sind in der Seithalte neben dem Körper, die Handinnenflächen zeigen in Blickrichtung und die Daumen nach oben. Durch den Wasserwiderstand werden die Brustmuskeln gedehnt.

Variationen:

- Im Slalom gehend wird der kurvenäussere Brustmuskel stärker gedehnt.
- Mit unterschiedlich grosser Handfläche Widerstand und Dehnreiz variieren.



Abb. 1

Wirbel für Wirbel

Was? Mobilisierende Bewegungen durch den Körper schicken.

Wie? Aufrecht stehend die Wirbelsäule nach links und rechts auf die Seite neigen. Die Arme folgen der Rumpfbewegung locker nach. Anschliessend die Arme neben dem Körper asymmetrisch nach vorne und hinten führen, so dass eine entspannende Wellenbewegung entsteht. Zuletzt die Wirbelsäule nach links und rechts rotieren. Die Arme schwenken locker nach.

Variation: Mit einer Pool-Noodle auch im Tiefwasser möglich: Die Arme über die Pool-Noodle legen wie über eine Sofalehne.

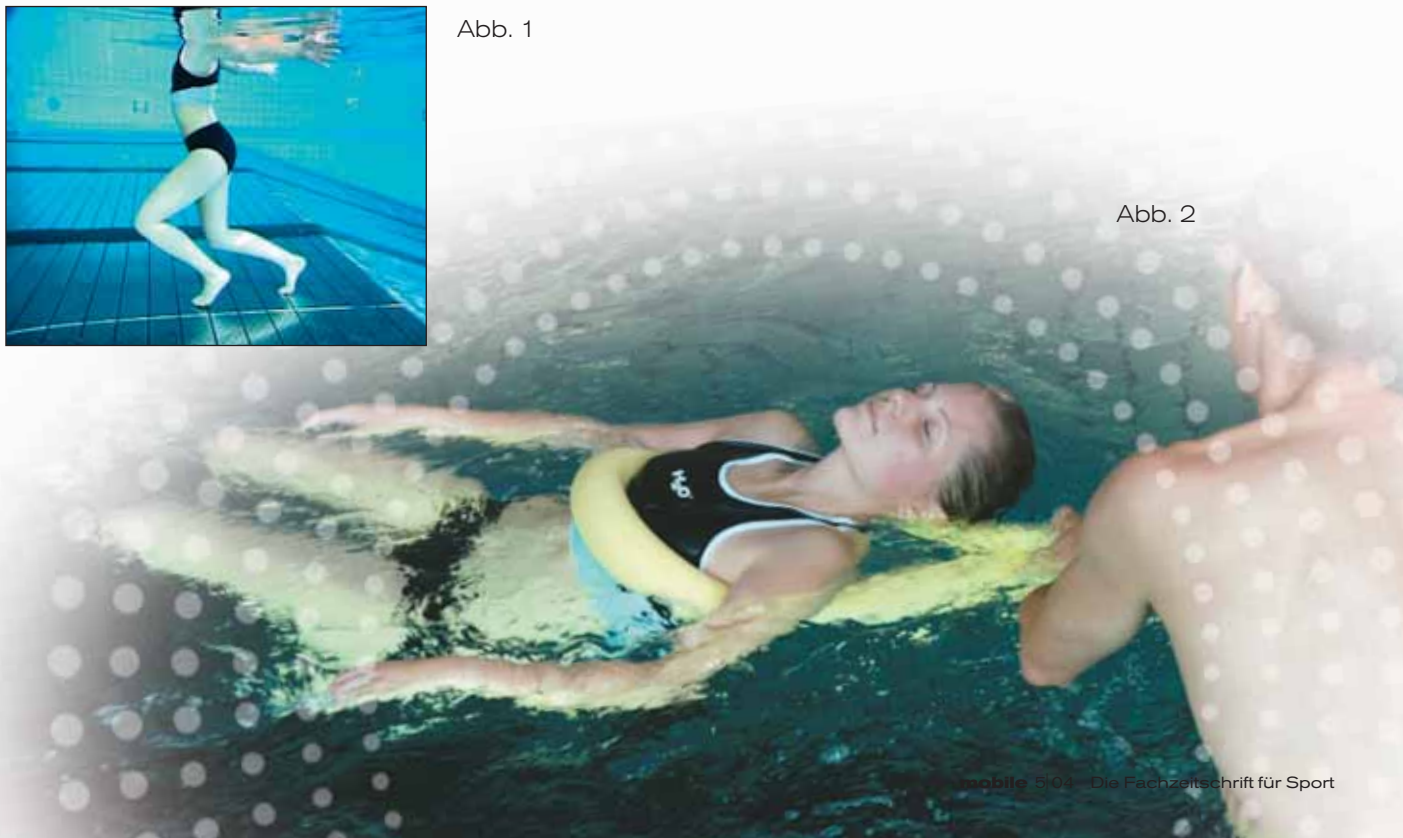
Pferd und Wagen (Abb. 2)

Was? Sich gegenseitig durch das Wasser ziehen.

Wie? A liegt entspannt in Rückenlage. B steht dahinter und schlingt eine Pool-Noodle unter den Armen durch. B zieht A rückwärts gehend durch das Wasser.

Variation: B schwenkt den Körper hin und her und mobilisiert die Wirbelsäule von A.

Abb. 2



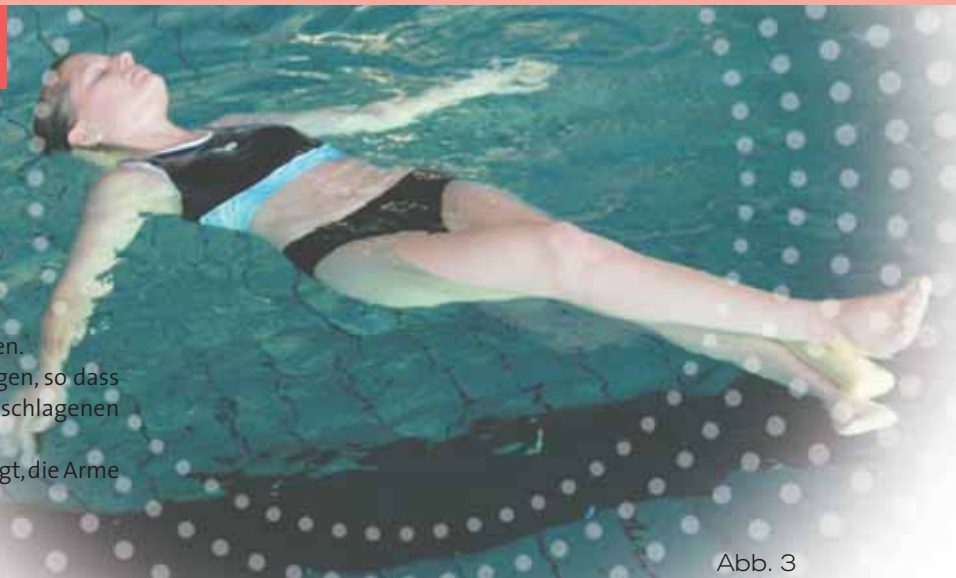


Abb. 3

Hängematte (Abb. 3)

Was? Sich vom Auftrieb der Pool-Noodle tragen lassen.

Wie? In Rückenlage längs auf einer Pool-Noodle liegen, so dass die Wirbelsäule, das Gesäss und die übereinander geschlagenen Beine die Noodle berühren.

Variation: Die Kniekehlen sind über eine Noodle gelegt, die Arme über eine zweite wie über eine Sofalehne.

Fallen lassen

Was? Oberkörper entspannen.

Wie? Mit dem Rücken angelehnt am Beckenrand in leichter Hocke stehen. Jegliche Spannung im Rumpf loslassen, so dass der Körper die Wand verlässt, nach vorne sinkt und vom Wasser getragen wird (die Füße bleiben auf dem Boden). Langsam wieder aufrollen zur aufrechten Körperhaltung: Den Wandkontakt mit dem ganzen Oberkörper suchen.

Variation: Vor dem nach vorne Sinken lassen mit Rumpf und Armen gegen den Bassinrand drücken und so Spannung aufbauen.

Spiel mit dem Auftrieb

Was? Mit der Atmung die Entspannung vertiefen.

Wie? In Rückenlage auf dem Wasser liegen, die Füßen senken sich dabei ins Wasser ab. Die Arme schweben locker in der Seit- halte. Langsam und tief ein- und ausatmen. Dabei wahrnehmen, wie sich mit dem veränderten Auftrieb die Brust anhebt und absinkt.

Variation: Zwei- oder viermal so lange aus- wie einatmen.

Literaturhinweise

Brunner, M.: Fachlehrmittel Aqua-Fitness mit Seniorinnen und Senioren. Schwimmsports.ch, 2001.

Brunner, M.; Spühler, M.: Video Wassergymnastik. ESSM AV-Produktion, 1994.

Birkner, H.-A.; Roschinsky, J.: Handbuch für Aquajogging. Meyer und Meyer, Aachen, 1999.

Wilke, K.; Fessler, J.: Aquajogging – ein vielseitiges Gesundheits- und Fitnessstraining. Limpert Verlag, Wiebelsheim, 1999.

Nienaber, M.: Wassergymnastik – schonende Übungsprogramme für mehr Wohlbefinden in jedem Alter. BLV Verlagsgesellschaft mbH, München, 1997.

Aus- und Weiterbildung

Die Aquademie® für Wasserfitness ist das Kompetenzzentrum für Wasserfitness in der Schweiz. Die Aquademie® bietet auf jeder Stufe das passende Aus- und Weiterbildungsangebot, und zwar für das Brusttiefe und für das tiefe Wasser. Sowohl Personen, die neu mit Wasserfitness beginnen wollen, als auch erfahrene Leitende oder Bewegungsprofis finden in der Aquademie® für Wasserfitness das geeignete Ausbildungsmodul.

Die Ausbildung basiert auf der «Aqua-Power-Methode®», dem vielseitigsten und modernsten Ausbildungs-, Unterrichts- und Trainingskonzept für Wasserfitness auf dem Markt.

Das Kursangebot der Aquademie® beträgt pro Jahr über 80 Kursmodule. Die Themenvielfalt ist gross und geht zum Beispiel vom halbtägigen «Pool-Noodle-Seminar» über ein Tagesmodul «Wasserfitness in Schule und Verein» bis zur siebentägigen «Aqua-Power-InstruktorInnen-Ausbildung».

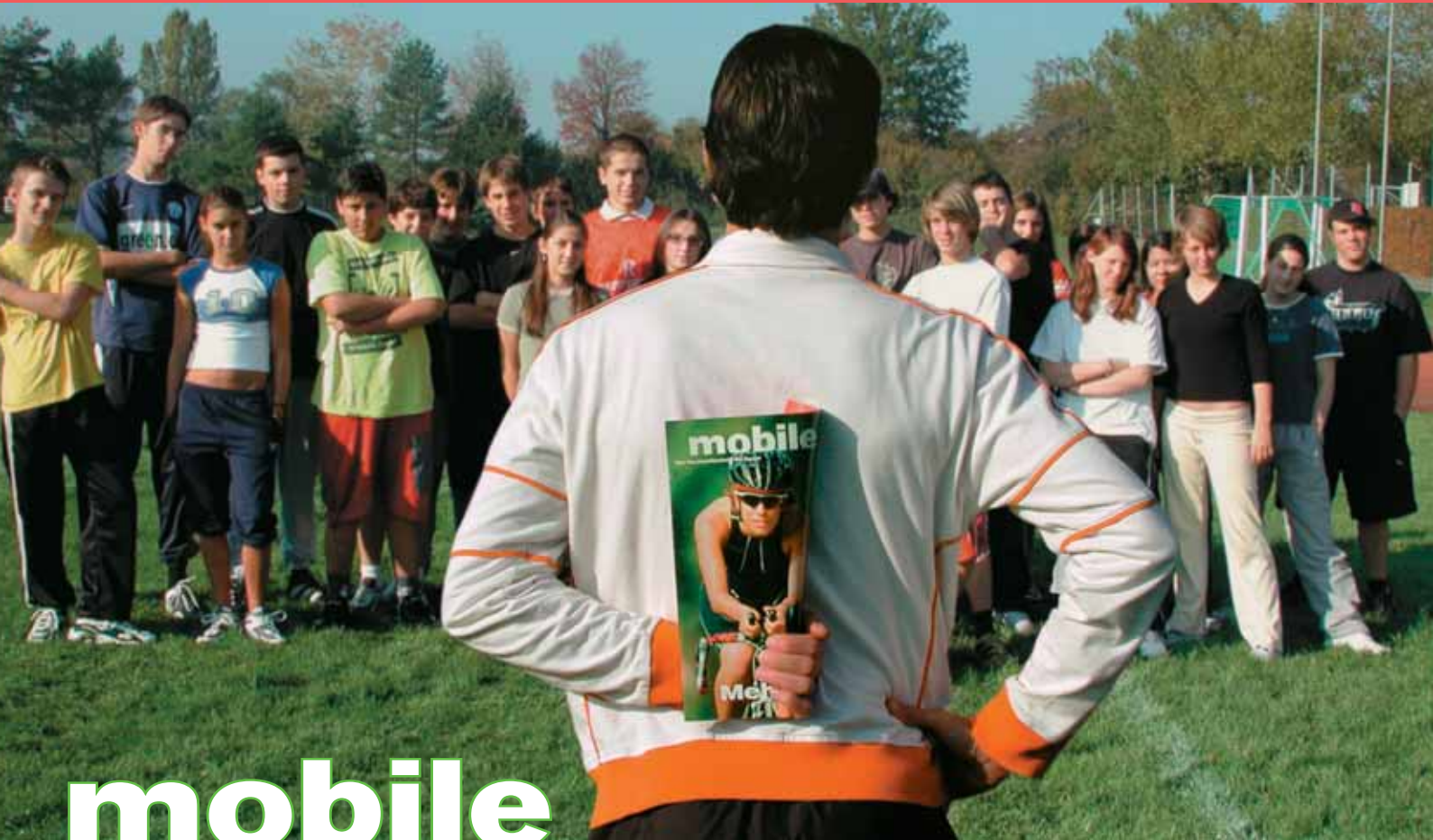
Die Inhaltspalette ist sehr breit: Tiefwasserjogging, Krafttraining, Einsatz von Handgeräten, Powertraining für Sportmannschaften, Spielformen, Kurse für spezielle Zielgruppen (z. B. 50plus, Schwangere).

Kontakt

Aquademie® für Wasserfitness,
Matthias Brunner & Edith Locher,
Burgunderstr. 138, 3018 Bern
Tel. 031 990 10 01,
Fax: 031 990 10 09
www.aquademie.ch
E-Mail: info@aquademie.ch

aquademie®
für Wasserfitness

Eine Klasse für sich



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellung

Einzelausgaben

Ausgabe	Schwerpunktthema	Praxisbeilage
1/04	Schnelligkeit	Schnelligkeit
2/04	Teamspirit	Auf Rollen und Rädern
3/04	Berufswunsch Sport	Dehnrezepte
4/04	Sprünge	Minitrampolin
5/04	Integration	Wasserfitness
6/04	Talente	Klettern

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.- / € 7,50 (+Porto):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.- / € 3,50 (+ Porto). Mindestbestellungen:
2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Abonnement

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 50.- / Ausland: € 41.-)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 35.- / Ausland: € 31.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.- / € 10.-)

deutsch französisch italienisch

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», Baspo, 2532 Magglingen,
Fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch