

6. Wassergymnastik / Aqua-Training

In der Therapie und Rehabilitation wird die "sanfte Kraft des Wassers" schon seit langer Zeit genutzt. Nun findet die Idee auch im Breitensport als Fitnessstraining im Wasser grossen Anklang.

Als "Bewegung im Wasser" – meist an Ort – lassen sich mit etwas Phantasie und ohne grossen Aufwand viele Trainings- und Therapieformen finden. Das Element Wasser bietet viele günstige Voraussetzungen, die bei vergleichbaren Übungen auf "festem Boden" oft problematisch sind (z.B. Gelenkbelastungen beim Joggen usw.).

Der Auftrieb des Wassers hebt die Schwerkraft nahezu auf, und dadurch entfällt die Überwindung des eigenen Körpergewichtes. Das Medium Wasser schont Wirbelsäule und Gelenke. Trotzdem kann mit besonderen Übungen sowohl die Muskulatur wie auch das Herz-Kreislauf-System optimal belastet werden.

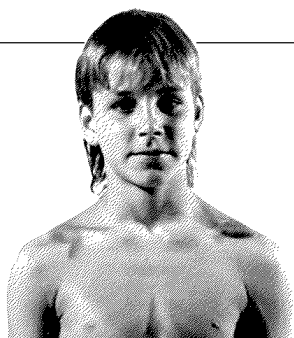
Wassergymnastik, eine gute Form des Stundenbeginns!

Musik kann anregen oder – bei entsprechender Auswahl – auch beruhigen!



Das ist Wassergymnastik: ■ attraktiv ■ gelenkschonend ■ intensiv

Viele Spitzensportler trainieren im Wasser, als ergänzendes, gelenkschonendes Training oder zur Therapie nach Verletzungen.



- ist ohne Aufwand überall möglich
- schont die Gelenke
- massiert und kräftigt die Muskulatur
- für Hobby- und Spitzensportler
- macht Spass in der Gruppe

Auf einen Blick

Ohne Gerät allein, zu zweit, in der Gruppe

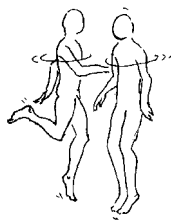
Sobald mehrere Menschen gleichzeitig auf engem Raum im Wasser stehen, wird gespritzt, gelacht, gespielt. Diese an sich gute Voraussetzung birgt aber auch disziplinarische Probleme in sich. Deshalb: Sofort beginnen, klare Anweisungen, straffe Organisation, einfache und intensive Übungen, gute Demonstrationen vom Bassinrand aus oder im Wasser.

Vorteilhafte Wassertiefe:
Brusthöhe.

Stellt euch vor: Die Sporthalle ist bis zu 1,5 m mit Wasser gefüllt.
Wir treiben Sport wie in der Halle!

Allein:

Laufen und Hüpfen: Wir steigen möglichst schnell ins Wasser und verteilen uns gleichmässig (mit gestreckten Armen einen Kreis um sich "zeichnen"; dieser Platz sollte zur Verfügung stehen). Nun laufen und hüpfen wir in verschiedenen Varianten an Ort (Anfersen, Skipings, ein- und beidbeinige Hüpfformen).



- Vor- und Nachmachen, ev. durch geeignete Musik unterstützt.
- Mit der Wasserweste können Laufübungen auch im tiefen Wasser durchgeführt werden.

Hampelmann: Hüpfen an Ort. Dabei werden die Arme nicht ganz aus dem Wasser gehoben, damit der Wasserwiderstand besser spürbar ist. Tempi und Sprunghöhe variieren! Versucht, die Beine auch zu kreuzen, zu scheren, zu kombinieren usw.



Vorsichtig beginnen:
Schau links; schau rechts!

Beinschere: Schwingt das gestreckte linke Bein zur ausgestreckten rechten Hand und gegengleich. Wer schafft diese Übung, je 10x links und 10x rechts, am schnellsten und trotzdem korrekt ausgeführt?



Fairness, auch unter Wasser!
Sind deine Beine wirklich gestreckt?

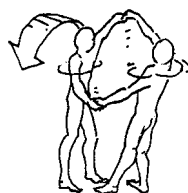
Armpropeller: Stellt euch in Grätschstellung hin. Die gestreckten Arme beginnen unter Wasser vor, neben, hinter dem Körper zu kreisen. Die Kreise werden immer grösser, dann wieder kleiner. Das Tempo wird variiert.



Mit gebeugten Armen ist es einfacher, aber weniger wirkungsvoll!

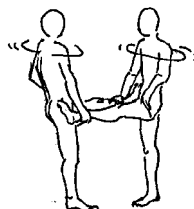
Zu zweit:

Wasserflugzeug: A und B stehen sich gegenüber, beide fassen sich gegenseitig mit gestreckten Armen an den Händen. Jetzt werden die Arme wie die Flügel eines Flugzeuges gleichzeitig auf- und abbewegt. Mal will der eine Kapitän nach rechts, der andere vielleicht nach links.



Leichter Widerstand des Partners steigert die Belastung und somit den Trainingsreiz!

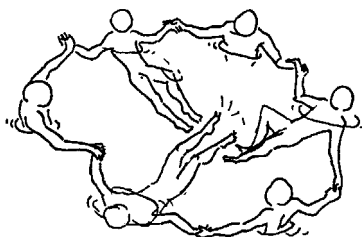
Kosakentanz: A und B stehen sich gegenüber. Beide heben ihr linkes, gestrecktes Bein und fassen mit der rechten Hand die Ferse des Partner-Beines. Die freie linke Hand wird danach auf die linke Schulter des Partners gelegt. Und jetzt kann's losgehen: Gemeinsam hüpfen, im Kreis, nach links und rechts, vorwärts und rückwärts usw.



Sucht eigene Kosakentanz-Sprungvarianten!

In der Gruppe:

Karussell: Wir stehen im Kreis und nummerieren 1-2-1... Die Einer legen sich auf den Rücken, während die Zweier stehen und die Partner fassen. Nun beginnt sich das Karussell zu drehen. Die Einer führen gleichzeitig verschiedene Übungen aus, z.B. Radfahren, Beine spreizen und schliessen usw.



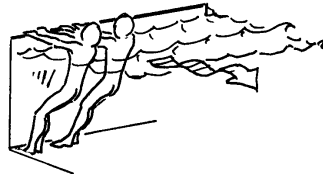
Wassergymnastik...
Konditionstraining mit Spass!

An der Bassinwand

Je nach Teilnehmerzahl kann auch die Bassinwand als "Fitnessgerät" miteinbezogen werden. Dabei sollte den Teilnehmern je eine doppelte Armlänge Platz zur Verfügung stehen. Diese Form eignet sich sehr gut, wenn einer Gruppe eine Schwimmbahn zur Verfügung steht.

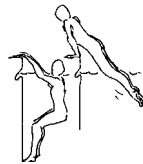
Viele Übungen an der Bassinwand lassen sich auch mit Partnerhilfe (z.B. mit einem Stab) durchführen.

Liegestütz im Stehen: Wir stehen Schulter an Schulter nebeneinander und halten uns am Bassinrand. Jetzt stossen wir uns gemeinsam von der Wand weg, bis die Arme ganz gestreckt sind. Dann ziehen wir uns wieder an den Bassinrand. Die Wellen werden immer grösser!



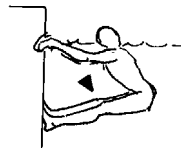
Solche Übungen können sowohl als Wassergewöhnungs- (siehe Kap. Grundlagen) wie auch als eigentliche Fitnessübungen verstanden und mit der entsprechenden Intensität ausgeführt werden.

Stütz-Hochsprünge: Wir stützen uns mit den Händen auf den Bassinrand, springen in den Stütz, bleiben einen Moment oben, springen wieder hinunter usw. Wir springen gemeinsam, oder alle wählen ihr eigenes Tempo. Auch als Wettbewerb möglich.



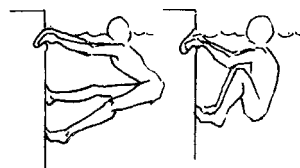
Achte auf die seitlich hohe Ellbogenhaltung. Diese Übung ist dem Delphinarmzug sehr ähnlich (= gezieltes Krafttraining).

Wasserstemme: Die Hände fassen an der Überlaufrinne oder am Bassinrand, die Füße werden flach an die Bassinwand gestellt. Wer kann die Beine ganz durchstrecken? Gehe nur so weit wie möglich; dehne langsam! Entspanne in der Hockstellung.



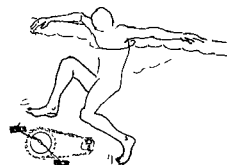
Langsam dehnen, auch im Wasser!

Hocken-Spreizen: Gleicher Griff wie oben. Die Füße werden in einer möglichst breiten Grätschstellung an die Wand gestellt. Bleibe einen Moment in dieser Dehnstellung. Nun wechselst du in die Hockstellung, dann wieder in die Grätschstellung usw. Dasselbe auch in einem langsamen Rhythmus!

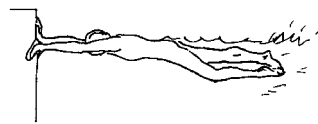


Nur wenn genügend Platz vorhanden ist!

Radfahren an Ort: Stellt euch mit dem Rücken an die Wand. Die Hände werden seitlich auf den Bassinrand oder auf die Überlaufrinne gelegt. Nun wird geradelt: Langsam und immer schneller, dann wieder langsam. Auch schräg zur Seite usw.

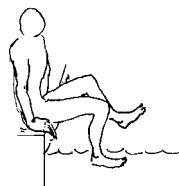


"Die Mauer muss weg": Die Hände fassen an der Überlaufrinne oder am Bassinrand, die Arme bleiben gestreckt. Mit verschiedenen Beinschlagvarianten (z.B. Beinschlag in verschiedenen Tempi) versuchen wir, die Mauer wegzustossen. Dabei soll es möglichst wenig (möglichst viel) spritzen.



In kurzer Zeit sind auf diese Weise höchste Organbelastungen auf kleinstem Raum möglich!

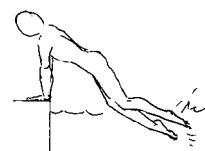
Aus dem Sattel: Wir setzen uns auf den Bassinrand. Nun beginnen wir langsam zu radeln (Tretbewegung der Beine wie beim Radfahren). Jetzt stützen wir uns mit den Händen ab, das Gesäss ist in der Luft, und weiter geht's bergauf. Wenn es zu streng wird, darf man sich zwischendurch wieder setzen.



Kräftigung der Schulter- und Bauchmuskulatur.

Sicherer Griff am Bassinrand!

Wasser-Liegestütz: Gelingt es, mit den Händen auf dem Bassinrand abzustützen und mit einem sehr starken Kraul-Beinschlag den Körper hinten hochzubringen? Sicherer Stütz auf dem Bassinrand!



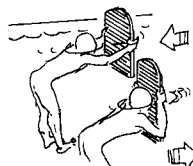
➡ Weitere Übungen siehe Zeitvogel, M. „Wassergymnastik“ und „Aqua-Training“

Mit dem Schwimmbrett oder mit Bällen

Das Schwimmbrett wird zum Fitnessgerät! Es bietet die Möglichkeit, den Wasserwiderstand noch besser zu nutzen, sei es für Kräftigungs-, Dehnungs- oder für Gleichgewichtsübungen.

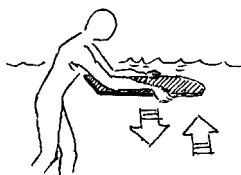
Das Schwimmbrett... ein ideales Fitnessgerät!

Wasser schöpfen: Wir halten das Schwimmbrett senkrecht vor uns im Wasser. Nun ziehen wir das Brett gegen uns, stossen es wieder von uns, ziehen es wieder gegen uns usw. Verschiedene Tempi.



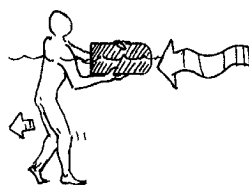
Wir erleben den Widerstand des Wassers

Wasser pumpen: Wir legen das Schwimmbrett vor uns auf das Wasser. Nun drücken wir das Brett in dieser Stellung senkrecht vor uns so tief wie möglich, ziehen es wieder aus dem Wasser, drücken es wieder tief usw. Auch hinter oder neben dem Körper!



Kräftigung der Schultermuskulatur

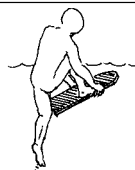
Haifische brechen aus: Wir halten das Brett senkrecht vor uns, so dass noch ein kleiner Teil aus dem Wasser ragt (= Schwimmflosse des Hais). Nun schwimmt der Hai weg: Wir schieben das Brett mit gestreckten Armen vor uns hin und her, mal langsam, mal wieder ganz schnell. Wir gehen gleichzeitig rückwärts.



Kräftigung der schrägen Rumpfmuskulatur

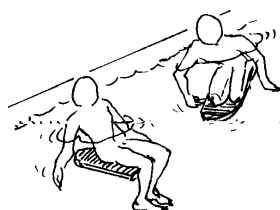
Über das Brett springen oder steigen: Wir fassen das Brett mit beiden Händen und steigen darüber, ohne das Brett loszulassen.

■ Gelingt dies auch mit einem Sprung?



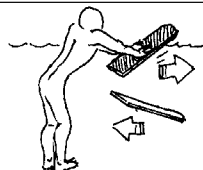
Beweglichkeit im Rücken- und Hüftbereich

Auf das Brett: Gelingt es, auf dem Brett zu sitzen, zu knien oder zu stehen? Wer kann in einer solchen Position sogar umherschwimmen, einen Partner vom Schwimmbrett (Boot) stossen? Mit den Armen Brust- oder Kraul-Armzüge ausführen? Ball spielen? ■ Wer ist in einem vorgegebenen Bootstyp (z.B. Kajak, Ruderboot) am schnellsten?



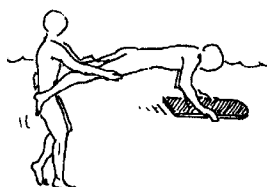
Gleichgewichtsfähigkeit

Vor und zurück: Wir drücken mit beiden Händen auf ein Brett. Durch leichten Druck und Kippen des Brettes schieben wir das Brett nach vorne, kippen es auf die Gegenseite und drücken zurück usw. ohne Unterbruch. Je schneller, desto grösser ist die Belastung!



Dehnung und Kräftigung der Schultermuskulatur
Brett sicher festhalten!

Wasserschubkarren: A und B bilden ein Gespann: A stützt sich mit beiden Händen auf das Brett, während B an den Füßen von A stösst und steuert. A versucht, das Brett mit möglichst viel Tiefgang und mit gestreckten Armen hinunterzudrücken. Versucht dies auch in Rückenlage!



Anfänglich Qualität vor Quantität, denn Wassergymnastik muss man zuerst lernen und verstehen!

Alle diese Übungen lassen sich auch mit Bällen ausführen. Weitere Möglichkeiten: Gymnastikstäbe, Plastikhanteln, Nylonseile usw. Die Auswahl und die Belastung der Übungen muss der Zielgruppe angepasst werden!