

# KAPITEL 7

## Trainingsformen der Aqua-Fitness

Im Rahmen der Aqua-Fitness bieten sich eine Reihe von verschiedenen Trainingsformen an, die sich jeweils danach richten, welche Ziele Sie verfolgen. Im Bereich des Gesundheitssports ist die Dauermethode sicherlich ausreichend, allerdings würde man auf eine Reihe von abwechslungsreichen und interessanten Fitnessmethoden verzichten. Wir möchten Ihnen im folgenden drei verschiedene Formen des Aqua-Fitness-Trainings vorstellen:

1. Die Dauermethode
2. Die Intervallmethode
3. Die Wiederholungsmethode

### Dauermethode

Grundlage der Dauermethode ist eine ununterbrochene Belastung über einen Zeitraum von 30 Minuten bis zwei Stunden.

**Variationsmöglichkeiten sind gegeben durch:**

- a) kontinuierliche Dauermethode  
Eine Belastungsform, bei der die Intensität immer gleich bleibt (Puls ca. 130–150 Schläge/min)
- b) variable Dauermethode  
Bei dieser Methode wechseln sich intensive mit weniger intensiven Phasen ab, und der Puls liegt zwischen 120–160 Schlägen/min

#### c) Fahrtspiel

Eine individuell zu planende Belastungsform, bei der sich Intensität und Dauer des Trainings nach der Ausführung des Trainierenden richten. Die Belastungsbreite variiert von niedrig bis maximal, der Puls liegt zwischen 120 und 180 Schlägen/min

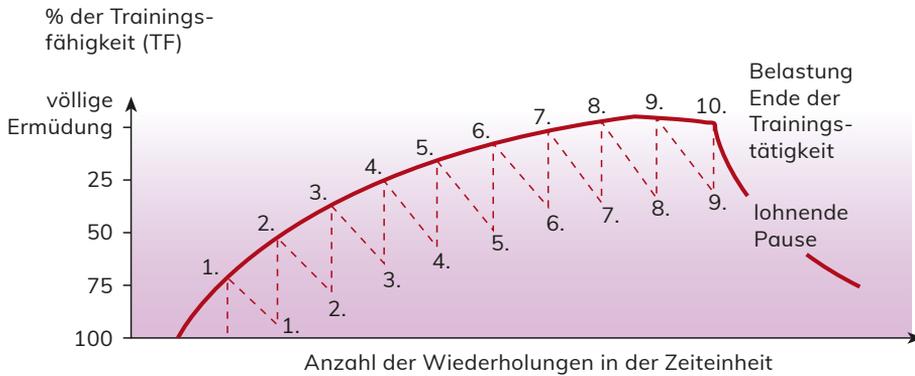
#### **Was erreiche ich durch die Dauermethode?**

Durch die lange Trainingsdauer und die fast gleichbleibende Intensität laufen die physiologischen Prozesse relativ konstant ab. Der Körper eignet sich eine ökonomische Bewegungsausführung an, und die Organsysteme werden leistungsfähiger. Im Bereich der Koordination schleift sich ein sogenanntes dynamisch-motorisches Stereotyp ein, das für eine ökonomische Bewegungsausführung notwendig ist.

### Intervallmethode

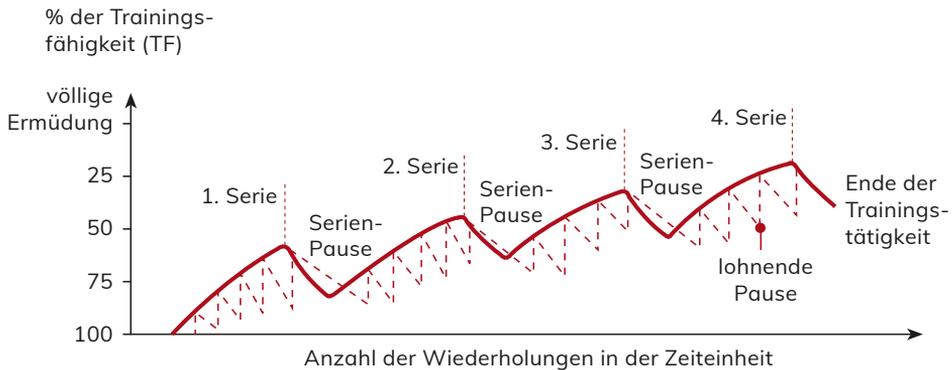
Charakteristisch für die Intervallmethode sind die wechselnden Beanspruchungsformen von Belastung und Erholung. Die Belastung führt dabei nicht zur völligen Ermüdung, die Entlastung nicht zur völligen Erholung, wobei man auch von einer »lohnenden Pause« spricht. Die Belastungsphase und die Pausendauer sind abhängig von der Belastungsintensität, von der Belastungsdauer und vom individuellen Trainingszustand. Am leichtesten lassen

## INTERVALLMETHODE



Belastungsintensität	Pause	Belastungsumfang	Belastungsdauer
60–80%	„lohnende Pause“	Mittel 10–12 Wiederholungen	Kurz - Mittel 15–60 sec. (KZI) 1–8 min. (MZI) 8–15 min. (LZI)

## INTERVALLMETHODE / SERIENPRINZIP



Belastungsintensität	Pause	Belastungsumfang	Belastungsdauer
70–90%	„lohnende Pause“ Serienpause (3–10 min.)	Hoch 10–40 Wiederholungen	Mittel 30–90 sec. 2–3 min.

sich die entsprechenden Intervalle mit einer regelmäßigen Überprüfung des Pulses kontrollieren.

In der Erholungsphase sollte der Puls Werte von 120–130 Schläge/min erreichen. Bei den Intervallmethoden wird nach Belastungsintensität und Belastungsdauer unterschieden.

Im Rahmen der Belastungsintensität gibt es die extensive Intervallmethode, für die eine geringe Belastungsintensität und eine kurze Pause charakteristisch ist und die intensive Intervallmethode mit hoher Belastungsintensität und längerer Pause. Im Bereich der Belastungsdauer wird die Kurzzeit, die Mittelzeit und die Langzeitintervallmethode unterschieden. Obige Tabelle gibt noch einmal einen Überblick über die Varianten der Intervallmethode.

Mit der Intervallmethode wird das Herz durch den häufigen Wechsel von Belastung und Entlastung auf zwei Arten trainiert. In der Belastungsphase setzt ein Hypertrophiereiz (Vergrößerungsreiz) ein, da das Herz sogenannte Herzdruckarbeit leisten muss. In der Entlastungsphase kommt es zu einem Herzerweiterungsreiz, da das Herz vorrangig Herzvolumenarbeit leistet. Im koordinativen Bereich wird die Bewegung dahingehend verbessert, dass durch die erhöhte Toleranz gegenüber Ermüdung besser gearbeitet werden kann. Psychisch wirkt sich das Intervalltraining dahingehend aus, dass man lernt, den »inneren Schweinehund« zu überwinden.

## Wiederholungsmethode

Bei der Wiederholungsmethode (auch Zirkel- oder Kreistraining genannt) sucht man sich mehrere Übungen aus, die unterschiedliche Muskelgruppen beanspruchen und die in einem Zirkel durchlaufen werden. Die Belastungsdauer pro Übung beträgt 20–40 Sekunden, die Pause variiert je nach Leistungsstärke im Vergleich zur Belastung in einem Verhält-

nis von 1 : 1 oder 1 : 2. Das Zirkeltraining ist sowohl im Leistungs- als auch im Gesundheitssport anzuwenden und dient dem Erhalt, der Wiederherstellung oder auch der Entwicklung der körperlichen Fitness. Die wichtigsten Muskelgruppen des gesamten Körpers werden in einem ständigen Wechsel belastet, wodurch vor allem Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer trainiert werden. Es kann sehr gut in Gruppen unterschiedlicher Leistungsstärke trainiert werden, da die Belastung individuell gut zu dosieren ist. Mit Hilfe von Trainingsprotokollen ist jeder in der Lage, seine Fortschritte genau festzuhalten. Ziel des Zirkeltrainings ist es, die Übungswiederholungen in der vorgegebenen Zeit zu steigern.



### Was ist zu beachten?

Bevor Sie mit einem Zirkeltraining beginnen, müssen einige organisatorische Dinge erledigt werden:

1. Zusammenstellung der Übungen
2. Trainingsprotokollkarten mit den ausgewählten Übungen
3. Stoppuhr, Trillerpfeife oder Kassettenrecorder

**Zu 1:** Achten Sie bei der Zusammenstellung der Übungen, dass alle Muskelgruppen zum Einsatz kommen, und stellen Sie die Übungen so zusammen, dass nicht eine Muskelgruppe zweimal hintereinander trainiert wird.

**Zu 2:** Die Trainingsprotokollkarten werden für jeden Trainierenden erstellt. Auf ihnen sind der Name, das Alter, die Trainingstage, die Übungen, die Übungs- und Pausenzeit und die Pulswerte vor und nach der Belastung einzutragen. Anhand der Programme, die in Kapitel 9 (Trainingseinheiten für Nichtschwimmer bzw. Schwimmer) aufgeführt werden, können Sie Ihr individuelles

Trainingsprogramm erstellen.

**Zu 3:** Zur Einhaltung der Belastungs- und Pausenzeit kann der Übungsleiter oder Trainer eine Stoppuhr und eine Trillerpfeife benutzen. Da nur die wenigsten von Ihnen mit einem Übungsleiter trainieren, möchten wir Ihnen einen anderen Vorschlag machen: Nehmen Sie sich die Zeit, eine Musikkassette zusammenzustellen. Suchen Sie sich einige flotte Musikstücke und ein langsames, vielleicht klassisches Musikstück aus. Nehmen Sie entsprechend der Belastungszeit das schnelle Musikstück auf und unterbrechen Sie es mit dem langsamen Teil. Die Musik kann in der Belastungszeit sehr motivierend wirken und in der Pause, während des Gerätewechsels, entspannend sein.

**Beispiele für schnelle rhythmische Musikstücke sind:**

- ›Celebration‹ von Madonna
- ›Loud Luxury‹ von Body
- ›Ni Tu Ni Yo‹ von Jennifer Lopez
- ›Pump it up‹ von Endor
- ›Lose Control‹ von Meduza
- ›Speechless‹ von Robin Schulz
- ›There for you‹ von Gorgon City
- ›All around the world‹ von R3HAB
- ›Feel good‹ von Felix Jaehn
- ›Head & Heart‹ von Joel Corry
- ›Gimme! Gimme! Gimme!‹ Gamper & Dadoni

**Beispiele für langsame Musikstücke sind:**

- ›Morgenstimmung‹ aus ›Peer Gynt‹ von Edvard Grieg
- ›Sinfonie Nr. 5 (Andante con moto)‹ von Ludwig van Beethoven
- ›Schwanensee-Ballett-Suite op. 20‹ von Pjotr Iljitsch Tschaikowsky
- ›Air‹ aus der ›Suite Nr. 3 in D-Dur‹ von Johann Sebastian Bach
- ›Aquarium‹ von Nosaj Thing
- ›Strange‹ von Hidden Orchestra
- ›River‹ von Hiatus
- ›Greenland‹ von Emancipator

# KAPITEL 8

## Umfang und Intensität einer Trainingseinheit

Als Faustregel für ein optimales Herz-Kreislauf- oder Fitness-Training gilt: Wichtiger als die Dauer und die Intensität einer Trainingseinheit ist die Häufigkeit. Bei einem nur einmal die Woche durchgeführten Training beispielsweise wird der derzeitige Leistungsstand lediglich gehalten und nicht verbessert.

Trainiert man zweimal wöchentlich, kann es bereits zu Anpassungserscheinungen kommen. Bei drei bis vier Einheiten in der Woche ist von einem optimalen Training zu sprechen.

Je nach Leistungs- und Trainingszustand variiert die Trainingsdauer und die Einteilung der Trainingstage. Sportliche Beginner sowie gut trainierte Sportler sollten auf genügend lange Regenerationszeiten zwischen den Trainingstagen achten, damit die nächste Einheit unter günstigen körperlichen Voraussetzungen durchgeführt werden kann. In den Erholungsphasen bieten sich Regenerationsmaßnahmen wie Massagen, Sauna, heiße Bäder, Entspannungübungen, Bestrahlungen etc. an, um direkt nach der Belastung den Stoffwechsel wieder zu normalisieren. Mehrere Stunden nach der Belastung dienen sie dazu, die beanspruchte Muskulatur wieder zu lockern. Zu den Regenerationsmaßnahmen gehört auch die Ausgleichsgymnastik. Es handelt sich hierbei um entsprechende Dehn- oder Stretchingübungen, die zwischen den Trainingstagen ohne großen Aufwand durchgeführt werden können (siehe Kapitel 9).

Die Intensität und Dauer einer Aqua-Fitness-Stunde richtet sich nach dem Trainingszustand des Übenden. Wir unterscheiden dabei ein Minimal- und ein Optimalprogramm.

### Minimalprogramm

Das Minimalprogramm stellen wir für sportliche Anfänger oder lang pausierende Sportler als Einstiegsprogramm vor. Der minimale Zeitaufwand, der bei der Aqua-Fitness notwendig ist, um Anpassungserscheinungen hervorzurufen, beträgt ungefähr zwanzig Minuten. Dazu sollten Sie noch etwa zehn Minuten Auf- und Abwärmen rechnen.

Wir empfehlen zwei bis drei Trainingseinheiten in der Woche, mit ein bis zwei Tagen Erholung zwischen den Trainingstagen. Ein erstelltes Trainingsprogramm mit entsprechenden Vorgaben der Intensität sollte über vier Wochen eingehalten werden. Nach dieser Zeit wird das Trainingsprogramm sowohl quantitativ als auch qualitativ erhöht. Insgesamt erstreckt sich das Minimalprogramm auf zwölf Wochen. Wer innerhalb dieses Zeitraumes die Übungseinheiten konsequent und regelmäßig durchführt, immer mit Rücksicht auf das eigene Wohlbefinden, wird die ersten Trainingserfolge während der normalen Alltagsbelastungen feststellen. Diese Erfolge könnten so aussehen, dass Sie beim Treppensteigen nicht mehr so schnell außer Atem kommen.

Die Intensität im Minimalprogramm ist relativ schwer zu bestimmen. Da es sich um ungeübte Sportler handelt, sollte das Aufwärmen nur wenige Minuten dauern, damit der Übende im Hauptteil nicht erschöpft ist. Die Herzfrequenz, die uns zur Verfügung stehende, objektivste Möglichkeit der Intensitätssteuerung, sollte bei einem Ruhepuls von etwa 65 Schlägen pro Minute ungefähr 90 Schläge

pro Minute betragen. Bei den speziell ausgewählten Übungen kann die Herzfrequenz bis auf 130–140 Schläge pro Minute steigen. In der Erholungs- oder Abwärmphase sollte der Puls auf zehn bis zwanzig Schläge über den Ruhepuls absinken.

Diese Werte gelten nur für gesunde Menschen. Im Rehabilitationstraining beispielsweise müsste die Herzfrequenz, aufgrund des Einsatzes gezielter Muskelgruppen und geringerer Bewegung, herabgesetzt werden. Bei kleinen Spielen kann die Pulsfrequenz kurzzeitig etwas höher liegen. Für die Aquarobic sollten Sie die Musik so wählen, dass der Rhythmus (Beats pro Minute) nicht zu schnell ist. Durch schnell durchgeführte Bewegungen steigt die Herzfrequenz ebenfalls an. Oftmals wird die Belastung aufgrund der ablenkenden Musik unterschätzt. Das Aqua-Power-Training findet seinen Einsatz erst im Optimalprogramm.

## Vom Minimal- zum Optimalprogramm

Wie oben beschrieben wollen wir nach zwölf Wochen Minimaltraining zum Optimalprogramm übergehen. Das wöchentliche Trainingsprogramm beinhaltet drei bis vier Trainingseinheiten von je 30 bis 50 Minuten Dauer. Zur reinen Übungszeit kommt noch das etwa zehn bis fünfzehn Minuten dauernde Auf- und Abwärmen hinzu. Aufgrund der längeren Übungsstunde und der gesteigerten Fitness kann das Trainingsprogramm vielseitiger und abwechslungsreicher gestaltet werden. Alle Möglichkeiten, die die Aqua-Fitness bietet, können eingesetzt werden. Dabei ist es egal, ob es sich um ein Rehabilitationstraining oder eine Aqua-Power-Stunde handelt. Die Bewegungen, die im Minimalprogramm noch ohne Hilfsmittel durchgeführt wurden, können im Optimalprogramm durch entsprechende widerstandsvergrößernde Geräte variiert werden.

In Bezug auf die Trainingsform sollten Sie sich bei dem Minimalprogramm auf die extensive Intervallmethode beschränken. Die einzelnen Übungsformen sollten ein bis zwei Minuten geübt werden und stellen dadurch ein Intervall dar. Da die Sportanfänger eine Weile benötigen, um die Bewegung korrekt auszuführen, wäre ein schneller Wechsel der Übungen ohne große Erfolgserlebnisse. Nach einigen Wochen sollte der Trainingszustand soweit stabilisiert sein, dass Sie die Einheit auch in der Dauerform absolvieren können (siehe Kapitel 7). Bei dem Optimalprogramm können Sie in den Trainingsformen variieren und sogar ein Zirkel mit verschiedenen Stationen aufbauen.

Die Trainingsintensität während einer Aqua-Fitness-Stunde richtet sich nach der jeweiligen Zielsetzung. Sie können zwischen einem Ausdauer-, Kraft- oder Beweglichkeitstraining wählen. Die Herzfrequenz ist für die verschiedenen Trainingsformen nicht exakt festzulegen. Einige Punkte geben wir dabei zu bedenken:

- Je trainierter Sie in den einzelnen Bewegungsarten sind, desto niedriger bleibt die Frequenz.
- Je langsamer die Bewegungen (Kraft- und Beweglichkeitsübungen langsamer als Ausdauerübungen), desto niedriger die Herzfrequenz.
- Je intensiver die Bewegungen (Kraftübungen intensiver als Ausdauerbewegung), desto höher die Herzfrequenz.
- Je länger die Übungen andauern (Ausdauerübungen länger als Kraftbewegungen), desto höher steigt die Anzahl der Pulsschläge.

Sie merken also, dass bei der Aqua-Fitness neben Alter, Trainingszustand, Ruhepuls etc. noch Übungsform und -ausführung die Herzfrequenz beeinflussen. Eine grobe Einteilung der Belastungseinordnung finden Sie im Kapitel 4 ab Seite 33.

Im Verlauf des Optimaltrainings werden Sie durch die Koordinationsverbesserung ökonomische Bewegungen erreichen. Sie lernen Ihren Körper besser kennen und erfahren, wie fit man sich, auch nach einem Trainingsprogramm, fühlen kann. Zum Optimalprogramm gehören, wie beim Minimaltraining schon beschrieben, die entsprechenden Regenerationsmaßnahmen und die Ausgleichsgymnastik.

## Aufbau eines Aqua-Fitness-Trainings

Der Ablauf der Aqua-Fitness sollte, egal in welchem Trainingsstadium Sie sich befinden, eine gesundheitsorientierte Reihenfolge aufzeigen. Beginnen Sie mit einem leichten Aufwärmprogramm. Das Aufwärmen, auch Warm-up genannt, besteht vorwiegend aus Ganzkörperübungen. Es werden leichte Bewegungsabläufe durchgeführt mit dem Ziel das Herz-Kreislauf-System anzuregen und den Muskelstoffwechsel zu erhöhen. Gezielte Dehnübungen, die speziell die Muskelgruppen strecken, die Sie später im Hauptteil beanspruchen, dürfen in einem Aufwärmen nicht fehlen. Es handelt sich hierbei um ein aktives Warm-up. Sicher haben Sie schon etwas von »passivem Aufwärmen« gehört. Dabei wird mit Massagen, erwärmenden Salben, Heißluft, Infrarotbestrahlung, Wärmepackung etc. gearbeitet. Der Körper wird dabei ohne eigene Aktivität erwärmt. In jedem Fall sollten Sie dem aktiven Aufwärmen den Vorzug geben.

Der Hauptteil einer Aqua-Fitness sollte ungefähr zwei Drittel der Trainingsstunde in Anspruch nehmen. Einige wichtige Grundsätze sollten Sie bei der Einteilung beachten.



Üben Sie immer von leichten Bewegungsformen zu schwierigeren oder kombinierten. Beginnen Sie mit den

Übungen, bei denen der gesamte Körper beansprucht wird. Arbeiten Sie von den größeren Muskelgruppen wie Beine oder Rumpf zur kleineren Muskulatur (Schulter/Arme). Setzen Sie die Hilfsmittel erst ein, wenn die Bewegungsformen ohne Geräte keine Probleme mehr bereiten.

Das schwierigste bei der Einteilung des Hauptteils sind die unterschiedlichen Trainingsziele, die in einer Aqua-Fitness erreicht werden können. Nachfolgend sind verschiedene Trainingsziele mit dem entsprechenden Ablauf der Übungseinheit aufgeführt.

### Rehabilitationstraining

- Die großen Muskelgruppen um den Verletzungspunkt werden durch einfache Bewegungsformen gelockert, später gekräftigt.
- Die Muskelgruppe, die direkt betroffen ist beziehungsweise die das betroffene Gelenk bewegt, wird gelockert und durch einfache Übungen in der gesamten Bewegungsamplitude ausgeführt. Dabei sollte möglichst lange die gleiche Bewegung geübt werden.
- Die Übungen werden durch widerstandsvergrößernde Hilfsmittel verstärkt, d. h. die Muskulatur gekräftigt. Wir empfehlen, in der Intervallmethode zu trainieren. Anschließend folgen Lockerungs- und Entspannungsübungen.

### Ausdauertraining/Fettverbrennung

- Durchführung von einfachen Bewegungsformen mit sehr geringer Intensität. Hilfsmittel werden nur bei gut trainierten Sportlern eingesetzt.
- Trainiert wird ausschließlich nach der Dauerperiode, wobei die Übungen

ständig gewechselt werden können. Der gesamte Körper wird aktiviert.

c) Die verschiedenen Bereiche des Körpers sollten abwechselnd belastet werden. Gesamtkörperbewegungen sowie ausdauernde Spiele können Sie ebenfalls einsetzen.

### **Krafttraining**

- a) Je nachdem, welche Muskelgruppen gestärkt werden sollen, wird die Stunde eingeteilt.
- b) Handelt es sich beispielsweise nur um die Beinmuskulatur, ist es sinnvoll, mit einfachen Bewegungsformen für den Beinstrecker und Beinbeuger zu beginnen. Die Bewegungen werden durch widerstandsvergrößernde Geräte erschwert. Alle Muskeln des Beines werden abwechselnd gekräftigt.
- c) Wird das gesamte Muskelkorsett in einer Stunde gekräftigt, können Sie entweder die Bewegungen der verschiedenen Bereiche abwechseln oder die einzelnen Körperbereiche nach und nach belasten. Beim zuletzt genannten ist die Intensität wesentlich höher, da die Muskulatur keine lohnende Pause zwischen den einzelnen Übungen erhält.

### **Beweglichkeitstraining**

- a) Hierbei kommt es im wesentlichen auf die Erhöhung der Bewegungsamplitude der Gelenke an. Es handelt sich um ein Bewegungsprogramm, kombiniert mit vielen Stretchingübungen. Liegt die Wassertemperatur höher als 34 Grad Celsius, können Sie auch eine reine Dehneinheit durchführen.
- b) Die Dehnbewegungen werden etwa zwanzig Sekunden in der Dehnstellung gehalten. Jede Übung wenigstens zweimal wiederholen, damit der

Streckeffekt spürbar wird.

c) Die einzelnen Übungen sollten sich mit einfachen Lockerungsübungen wie lockerem Traben abwechseln. Beginnen Sie mit den großen Muskelgruppen, und arbeiten Sie die Körperteile nach und nach durch.

### **Allgemeines Fitnessstraining**

Bei einem allgemeinen Fitnessstraining sollten die Stundenabläufe ständig variieren. Sie können einige Zeit spezielle Muskelgruppen einzeln trainieren, reine Spielstunden veranstalten, eine Ausdauerstunde durchführen oder ein Zirkeltraining aufbauen. Die verschiedenen Konditionselemente werden dabei angesprochen und verbessert. Der große Vorteil liegt demnach in der Variation und Spontaneität.

Genauso wichtig wie der Hauptteil ist das Abwärmen oder Cool-down. Leider fällt das Abwärmen aus Zeitmangel oftmals zu kurz aus. Funktion des Cool-down ist die Beschleunigung der Normalisierung des Stoffwechsels und die Beseitigung angespannter Muskulatur. Durch kontinuierliche Ganzkörperübungen wird der aktive »Spüleffekt« hervorgerufen, das bedeutet, durch eine Muskelmehrdurchblutung werden die Stoffwechselabbauprodukte aus den belasteten Regionen ausgeschwemmt. Ist die Stoffwechsellage einigermaßen normalisiert, sollten spezielle Dehnübungen folgen.

Dabei wird die beanspruchte und dadurch verkürzte Muskulatur wieder gestreckt. Die Übungen stellen eine gute Prophylaxe vor eventuell auftretendem Muskelkater, allgemeiner Erschöpfung und Verletzungen dar.

Außerdem eignen sich zum Abwärmen verschiedene Entspannungsübungen. Eine davon könnte zum Beispiel das Liegen in Rückenla-

ge auf dem Wasser sein. Bei Unsicherheiten können Auftriebshilfen eingesetzt werden. Der Körper schwebt entspannt an der Wasseroberfläche und wird durch die minimalen Wellenbewegungen gleichmäßig massiert. Bedenken Sie, dass der Körper bei ruhiger Lage sehr schnell auskühlt. Das aktive Abwärmen zeigt die besten Erholungswerte. Unter dem passiven Cool-down versteht man Entmüdungsmassagen, Sauna, heißes Vollbad usw. Wir empfehlen, das passive Abwärmen als Regenerationsmaßnahme einzusetzen.

Nach diesen trainingsmethodischen Tipps müssten Sie in der Lage sein, Ihre Übungsstunde optimal vorzubereiten. In Kapitel 9 finden Sie noch Stundenbeispiele, die Ihnen bei der Planung helfen sollen.

## Übungsformen der Aqua-Fitness

Da jeder von Ihnen mit einer anderen Zielsetzung eine Aqua-Fitness-Stunde durchführt, haben wir die Übungsformen nach verschiedenen Körperpartien geordnet. Diese sind unterteilt in Schulter- und Armbewegungen, Übungen zur Rumpfstabilisation, Beinübungen und Bewegungen, bei denen der gesamte Körper beansprucht wird. Viele Bewegungen werden durch Fotos anschaulich gemacht, einige werden nur beschrieben bzw. als Übungsvariante dargestellt. Neben den Anweisungen zur Bewegungsausführung sind noch die speziellen Trainingseffekte und die beanspruchte Muskulatur aufgeführt. Sie können sich dadurch ein individuelles Trainingsprogramm im Wasser zusammenstellen. Bedenken Sie, dass verschiedene Armbewegungen auch mit Beinübungen kombiniert werden können. Es lassen sich auch zwei unterschiedliche Bewegungen im Wechsel ausführen (s. Übung GA 11, S. 88).

Besonders interessant für Koordination sind Übungen bei denen der rechte Arm eine ande-

re Bewegung durchführt als der linke Arm. Ein Beispiel: der rechte Arm wird vor dem Körper auf und ab bewegt, der linke Arm kreist neben dem Körper. So werden neben einer Vielzahl von neuen Bewegungen auch die Differenzierungsfähigkeit und gezielte Ansteuerung der Muskelgruppen trainiert.

Die Übungen können je nach Leistungsstand mit oder ohne Trainingsgeräte durchgeführt werden. Der Unterschied liegt in der Übungsintensität. Viele Geräte wie Bälle, Bretter, Frisbees, Hanteln oder Paddles erhöhen den Widerstand bei den Bewegungen.

Einige Hilfsmittel können aber gleichzeitig den Auftrieb des Übenden erhöhen (Bretter, Hanteln, Aqua-Jogger®), so dass ein Training in einer Art Schwerelosigkeit möglich ist. Die Übungen mit Auftriebshilfe sind in einem Block zusammengefasst. Abschließend haben wir einige Ideen für verschiedene Partnerübungen dargestellt, die sich noch unendlich erweitern lassen.

Die einzelnen Übungsformen können außerdem in verschiedenen Wassertiefen durchgeführt werden. Bedenken Sie bei der Auswahl der Tiefe: je flacher das Wasser ist, desto weniger Widerstand trifft auf den Körper (Bewegungen für Arme/Schulter und Rumpf). Für Bewegung der unteren Extremitäten wird die Intensität erhöht, da der Körper weit aus dem Wasser herausragt, verringert sich die Auftriebswirkung.

Bei der Ausführung der Übung sollte es Ihr Ziel sein, eine rückschonende Ausgangsstellung einzunehmen. Diese kann durch das sogenannte Beckenkippen erreicht werden: Dabei werden die Bauchmuskulatur angespannt, der untere Beckenteil vorgeschoben und die Knie leicht gebeugt. In dieser Ausgangsstellung wird der Lendenbereich gestreckt und entlastet. Die physiologische Hohlkreuzhaltung wird aufgehoben. Der untere Bereich der Wirbelsäule wird durch die Kippung fixiert und kann Dreh- und Scherbewegungen standhalten.

## Schulter-/Armbewegungen: (Übung S = Schulter)



Übung S 1:  
Stab wird vor  
dem Körper  
geschwungen



Übung S 1:  
Stab wird hinter  
dem Körper  
geschwungen

### ÜBUNG S 1

**Übungsziel:**

- Lockerung und Beweglichmachung des Schultergürtels

**Durchführung:**

Breite, stabile Ausgangsstellung, Stab, Seil oder Aquatic Band oder Seil am Ende fassen. Bei aufrechtem Oberkörper Gerät vor und hinter dem Körper schwingen.

**Fehler:**

- Oberkörper vorgebeugt
- Stab schaut nur minimal aus dem Wasser heraus

### ÜBUNG S 2

**Übungsziel:**

- Mobilisation des Schultergürtels

**Durchführung:**

siehe Übung S 1, Stab so weit aus dem Wasser heben und über Kopf drehen, dass die Stabspitze, die zuerst aus dem Wasser auftaucht, als erste wieder eintaucht. Richtung wechseln.

**Fehler:**

- Stabenden werden losgelassen
- Oberkörper dreht mit

## ÜBUNG S 3

### Übungsziel:

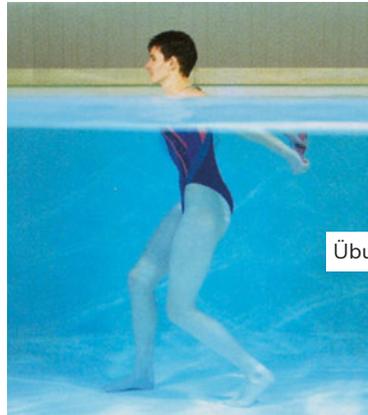
- Dehnung Brustmuskulatur (M. Pectoralis)
- Mobilisation Schultergürtel

### Durchführung:

Breiter, stabiler Stand, Stab oder Aquatic Band hinter dem Körper an den Enden fassen. Die Arme zur Wasseroberfläche schieben.

### Fehler:

- Oberkörper fällt nach vorn
- Arme nicht gestreckt



Übung S 3

## ÜBUNG S 4

### Übungsziel:

- Stabilisation Schultergürtel und Rumpf
- Wasserdruck fühlen

### Durchführung:

Breiter, stabiler Stand, Hände vor dem Körper falten. Verschiedene Figuren unter Wasser zeichnen (Kreise, Achterschwünge,

Zickzacklinien etc). Richtung wechseln. Zur Intensitätssteigerung bieten sich hier besonders die Beco Aqua Disc oder die Aqua-Fitness-Handschuhe an.

### Fehler:

- Oberkörper ragt zu weit aus dem Wasser
- Bewegungen zu klein

## ÜBUNG S 5

### Übungsziel:

- Stabilisation der Schulter
- Kräftigung der Armmuskulatur

### Durchführung:

Breite, stabile Ausgangsstellung, Hände umfassen das Auftriebsmittel (Brett, Aqua-Langhantel Extra Wave Bar oder Comfy® Float Noodle), mit Hilfe von Schulter- und Armkraft das Gerät unter Wasser drücken, anschließend wieder zur Wasseroberfläche hochziehen.

### Fehler:

- Oberkörper legt sich auf die Auftriebshilfe
- ein Arm drückt stärker als der andere Arm



Übung S 5

## ÜBUNG S 6

### Übungsziel:

- Stabilisation der Schulter
- Kräftigung der Armmuskulatur (M. Biceps, M. Triceps Brachii)
- Mobilisation Rumpf

### Durchführung:

Breite, stabile Ausgangsstellung, Auftriebshilfe unter der rechten und linken Hand. Wechselseitig die Geräte unter Wasser drücken und auftreiben lassen. Oberkörper geht mit.

### Fehler:

- Oberkörper fällt nach vorn (Verwringung des Rumpfes)
- Hand umfasst die Auftriebshilfe (z. B. Brettkante)

## ÜBUNG S 7

### Übungsziel:

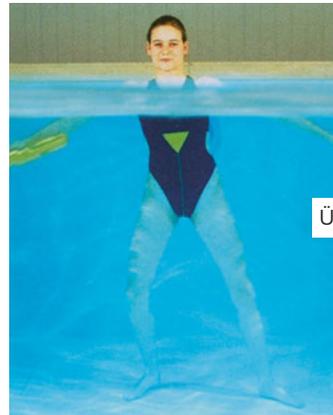
- Kräftigung der Schultermuskeln
- Stabilisation Rumpf

### Durchführung:

Breite, stabile Ausgangsstellung, Auftriebshilfe unter der rechten Hand minimal unter der Wasseroberfläche. Arme im Wechsel belasten.

### Fehler:

- Auftriebshilfe an der Wasseroberfläche
- zu starke Verdrehung des Oberkörpers



Übung S 7

## ÜBUNG S 8

### Übungsziel:

- Stabilisation der Arme und des Schultergürtels
- Dehnung und Kräftigung der Brust und der hinteren Schulter (M. Pectoralis, M. Trapezius, M. Rhomboideus)

### Durchführung:

Breite, stabile Ausgangsstellung, an der rechten und linken Hand liegen widerstandsvergrößernde Hilfsmittel (Aqua Disc, Paddle oder Aqua-Fitness-Handschuhe),

die gegen das Wasser gestellt werden. In Schulterhöhe beziehungsweise an der Wasseroberfläche Arme vor dem Körper weit nach außen schieben. Hände drehen, Arme vor dem Körper zusammenführen.

### Fehler:

- Arme nicht in Schulterhöhe
- Handflächen nicht gegen den Wasserdruck gestellt

## ÜBUNG S 9

### Übungsziel:

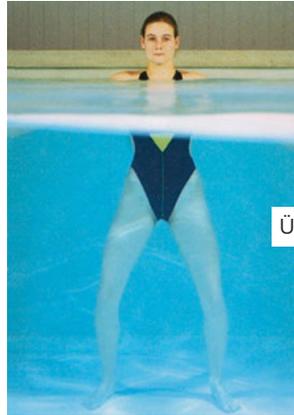
- Stabilisation der Schultermuskulatur

### Durchführung:

Breite, stabile Ausgangsstellung, Arme seitlich neben dem Körper in Schulterhöhe ausstrecken, falls vorhanden Aqua-Fitness-Handschuhe einsetzen. Kleine kreisende Bewegung der Arme unter Wasser.

### Fehler:

- fehlende Armspannung
- Arme kommen aus dem Wasser heraus



Übung S 9

## ÜBUNG S 10

### Übungsziel:

- Kräftigung der Schultermuskeln
- Stabilisation des Rumpfes

### Durchführung:

Breiter, stabiler Stand, aufrechter Oberkörper. Arme leicht gebeugt, nah vor dem Körper gehalten. Ellenbogen ziehen zur Wasseroberfläche und werden vor dem

Körper wieder zusammengeführt. Hier können sehr gut die Aqua Discs oder die Aqua Benamics zur Vergrößerung des Widerstandes benutzt werden.

### Fehler:

- Arme sind gestreckt
- Rundrücken

## ÜBUNG S 11

### Übungsziel:

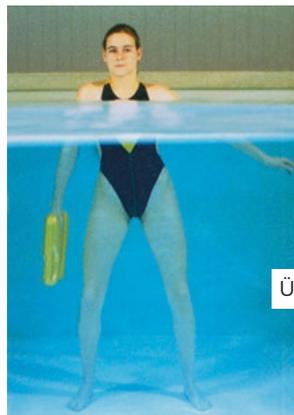
- Stabilisation und Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur

### Durchführung:

Breiter, stabiler Stand, Schwimmbrett (wahlweise Comfy® Float Noodle) mit der rechten Hand an der Außenkante fassen. Das Brett längs neben den Körper unter Wasser drücken. Arme abwechselnd.

### Fehler:

- Oberkörper kippt über die Seite



Übung S 11

## ÜBUNG S 12

### Übungsziel:

- Stabilisation des Hand- und Schultergelenkes
- Kräftigung der Unterarmmuskulatur

### Durchführung:

Breiter Ausfallschritt, rechtes Bein steht vorn. Den linken Arm seitlich neben dem Körper vor- und zurückschwingen. Handfläche gegen den Wasserdruck stellen. Nach einigen Wiederholungen Arme und Beine wechseln.

### Fehler:

- Oberkörper dreht mit
- Hand drückt nicht gegen das Wasser



Übung S 12: Zur Intensitätssteigerung werden Paddles Aqua-Handschuhe oder Aqua Disc eingesetzt.

## ÜBUNG S 13

### Übungsziel:

- Kräftigung der Armmuskulatur
- Stabilisation des Rumpfes

### Durchführung:

Breite Ausgangsstellung, die Arme vor dem Körper in Schulterhöhe. Abwechselnd gegen den Wasserwiderstand boxen.

### Fehler:

- Oberkörper dreht sich mit
- Arme über Wasser



Übung S 13: Zur Steigerung der Intensität wird mit Wasserhanteln trainiert.

## ÜBUNG S 14

### Übungsziel:

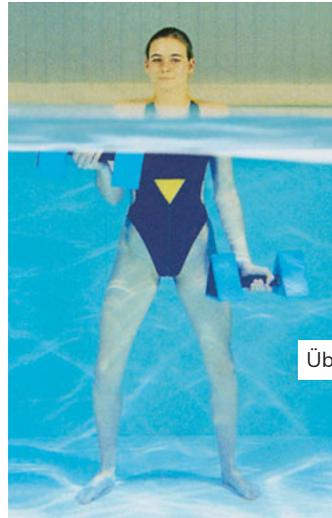
- Kräftigung der Armmuskulatur (M. Biceps, M. Triceps Brachii)
- Gesamtkörperspannung

### Durchführung:

Breite Ausgangsstellung, Beine gebeugt, so dass nur noch der Kopf aus dem Wasser herausragt. Arme gebeugt, Oberarme liegen am Oberkörper an. Handflächen nach oben geöffnet, Finger umfassen eine Wasserhantel. Wechselseitig die Arme beugen und strecken.

### Fehler:

- Oberarme lösen sich vom Oberkörper



Übung S 14

## ÜBUNG S 15

### Übungsziel:

- Kräftigung der Unterarmmuskeln

### Durchführung:

Breite Ausgangsstellung, Knie gebeugt. Oberarme liegen am Oberkörper an. Hände halten je eine Wasserhantel. Bewegung aus dem Handgelenk. Die Handflächen

zeigen anfangs zum Beckenboden, nach einigen Bewegungen Hände drehen.

### Fehler:

- Bewegung aus dem gesamten Arm
- Handgelenk rotiert bei der Bewegung
- Rundrücken

## ÜBUNG S 16

(mit Aquatic Band)

### Übungsziel:

- Kräftigung der Armmuskulatur (M. Biceps, M. Triceps Brachii)
- Gesamtkörperspannung

### Durchführung:

Das Aquatic Band wird befestigt an einer Stange oder Einstiegsleiter. Die letzte Schlaufe des Bandes liegt um ein Handgelenk. Breite Ausgangsstellung, Beine leicht gebeugt frontal zur Bandbefestigung. Der Arm wird in Außenrotation, d. h.

Handfläche nach vorne seitlich neben den Körper gezogen. Nach einigen Wiederholungen wird der Arm gewechselt.

### Fehler:

- Rumpf ist nicht stabil, Oberkörper dreht mit
- Arm ist am Ende nicht gestreckt

## ÜBUNG S 17 (mit Aquatic Band)

### Übungsziel:

- Kräftigung der Schultermuskulatur

### Durchführung:

Breite Ausgangsstellung, Knie leicht gebeugt. Die Hände fassen in die Schlaufen des Aquatic Bandes so dass der Abstand schulterbreit ist. Dabei zeigen die Daumen nach oben und die Handflächen zueinander. Die Oberarme bleiben fest am Rumpf.

Gleichzeitig werden die angewinkelten Arme gegen die Spannung des Bandes nach außen gezogen.

### Fehler:

- Oberarme lösen sich bei der Zugbewegung vom Rumpf
- Ausweichbewegung, Oberkörper wippt mit (Hohlkreuz)

## Rumpfbewegungen: (Übung R = Rumpf)

### ÜBUNG R 1

### Übungsziel:

- Stabilisation der Rumpfmuskulatur
- Mobilisation des Schultergürtels

### Durchführung:

Breite, stabile Ausgangsstellung, die rechte Hand hält eine Auftriebshilfe. Das Gerät

unter Wasser um den Körper herumgeben. Oberkörper ist aufgerichtet. Richtung wechseln.

### Fehler:

- Oberkörper dreht über die Seite

### ÜBUNG R 2

### Übungsziel:

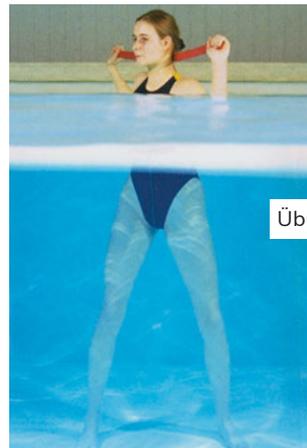
- Stabilisation der Rumpfmuskulatur

### Durchführung:

Stabiler Stand, Hände fassen die Stabenden. Stab hinter den Kopf legen. Knie so weit beugen, dass nur noch der Kopf aus dem Wasser herauschaut. Oberkörper wird gedreht, rechte und linke Schulter werden abwechselnd vorgeschoben.

### Fehler:

- Hüfte dreht mit
- Stab wird einseitig angehoben



Übung R 2