

# Fit im Wasser

Die Wassereigenschaften werden gezielt genutzt, um Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, aber auch die koordinativen Fähigkeiten zu trainieren. Dieses Praxis+ stellt mit Hilfe von verschiedenen Materialien aus der Toolbox Übungen zum Training der Ausdauer und der Kraft vor.

## Ausdauer

Durch den Wasserwiderstand werden im Wasser viele Muskeln gleichzeitig eingesetzt, was zu einem effektiven Training führt. Wichtig ist, dass die Schultern gesenkt und entspannt sind. Die Laufbewegung soll derjenigen an Land entsprechen. Das heisst es wird über den ganzen Fuss abgerollt. Die Hände wirken stabilisierend und können als Hilfe beim Vortrieb eingesetzt werden. Der Rumpf wird immer stabilisiert und bleibt aufrecht.

## Kraft

Das Krafttraining im Wasser kann durch den in alle Richtungen wirkenden Widerstand äusserst effizient gestaltet werden. Durch die Auftriebs- und Bremskraft des Wassers ist das Training sehr gelenkschonend. Der Widerstand des Wassers ist abhängig von der Geschwindigkeit der Bewegungen und der Widerstandsfläche. So kann das Training durch gezielte Dosierung von Geschwindigkeit (doppelte Geschwindigkeit ergibt

vierfachen Widerstand) und Antriebsfläche (z.B. offene/geschlossene Hand, Einsatz von Paddles) individuell und effektiv gestaltet werden. Da der Widerstand in alle Richtungen wirkt, können Agonist und Antagonist in derselben Übung trainiert werden. Der Auftrieb hat viele positive Auswirkungen: Die Gelenke werden entlastet, ruckartige Bewegungen sind kaum möglich, Sprünge sind für die Gelenke weniger belastend, die Verletzungsgefahr wird reduziert, Rücken- und Gelenksbeschwerden werden vermindert. Der Auftrieb erschwert gleichzeitig die Körperwahrnehmung, da weniger Druck auf die Sensoren des Bewegungsapparates wirkt.

## Beweglichkeit

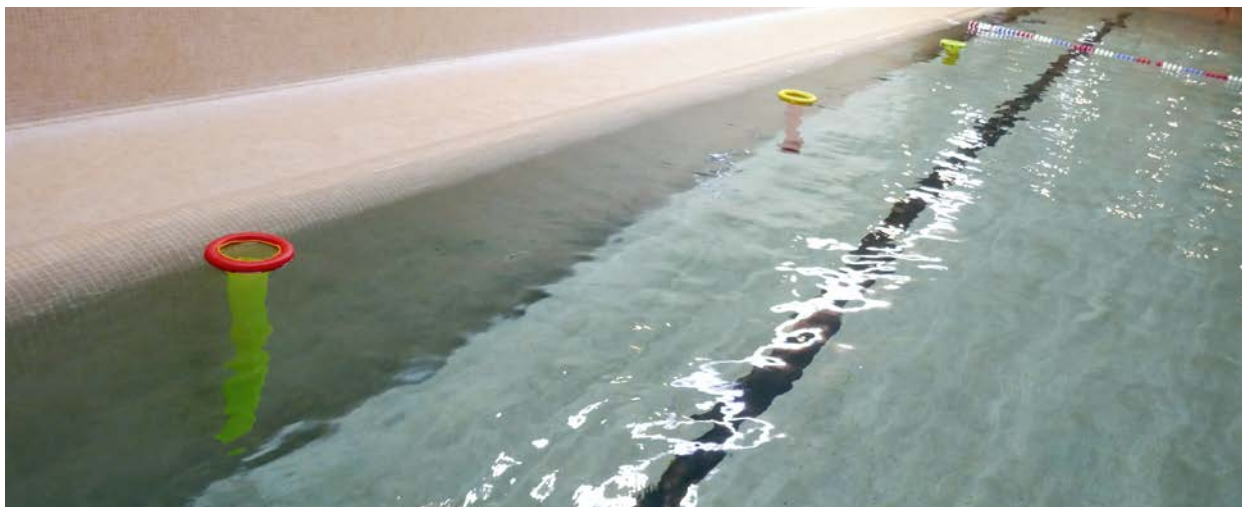
Da im Wasser der Muskeltonus tiefer ist als an Land, lässt sich die Beweglichkeit im Wasser gut trainieren. Die Beweglichkeit wird in einer Wassergymnastik-Stunde aber oft nicht isoliert geschult, da die Wassertemperatur für das Dehnen meistens zu kalt ist. Wenn die kräftigenden Übungen über einen möglichst grossen Bewegungsradius ausgeführt werden, wird gleichzeitig die Beweglichkeit positiv beeinflusst.

## Einsatz von Musik

Der Einsatz von Musik muss gut überlegt werden. Einerseits kann die Musik motivierend wirken. Je nach Behinderungsbild, Geräuschpegel und Betrieb im Schwimmbad, ist Musik aber eine weitere Quelle der Ablenkung. Darum wird empfohlen, Kraftübungen immer zuerst ohne Musik zu initiieren, bis sie korrekt ausgeführt werden.

- Laufen: 80 – 110 Beats per Minute (Bpm)
- Joggen: 110 – 140 Bpm
- Kräftigungsübungen: 105 – 125 Bpm





### Spielformen mit den Supertubes

Supertube ist ein Tauch- und Schwimmspiel, welches aus drei verschiedenen farbigen Röhren besteht, welche aufrecht im Wasser stehen. Zum Toolbox-Set gehören drei kleine, nicht schwimmende Bälle.

#### Spielformen mit den Supertubes

Spielidee	Organisation	Material	Variationsformen
Die erste Person der Gruppe rennt zu ihrer Supertube und legt den Ball ins obere Fach und rennt zurück. Die zweite Person darf nach einem Handklatsch starten. Sie holt den Ball und bringt ihn wieder zurück. Die dritte Person legt ihn wieder in das Supertube, usw. Jede Person rennt zwei Mal.	Gruppen à 4 bis 5 Personen bilden eine Kolonne.  Auf der gegenüberliegenden Seite steht eine Supertube pro Gruppe im Wasser.	Supertubes inkl. Bälle	Laufformen variieren Vorwärts rennen Rückwärts rennen Seitwärts-Schritt  Ball ins untere Fach des Supertubes legen. Dazu müssen die Teilnehmenden tauchen.
Gleicher Ablauf wie bei der ersten Stafette, aber die Teilnehmenden versuchen, den Ball aus einer bestimmten Distanz in ihre Supertube zu treffen. Jede Person hat zwei Läufe. Welche Gruppe erzielt am meisten Treffer?	Gruppen à 4 bis 5 Personen bilden eine Kolonne.  Auf der gegenüberliegenden Seite steht eine Supertube pro Gruppe im Wasser.	Supertubes inkl. Bälle	Laufformen variieren  Wurfdistanz zur Tube variieren  Welche Gruppe erzielt zuerst 10 Treffer?
Ball auf Aqua-Disc legen, um Supertube herum rennen, Ball und Disc übergeben, die zweite Person startet. Wem der Ball runterfällt, muss von vorne beginnen	Gruppen à 4 bis 5 Personen bilden eine Kolonne.	Supertubes inkl. Bälle  Beco Aqua-Disc	In Form einer Abholstafette (erste Person rennt, holt die zweite ab, zu zweit rennen usw.). Alle müssen sich an der Aqua-Disc halten.



## Kraftübungen mit Aqua-Disc

### Kräftigungsform

#### Kräftigung der Rücken- und Brustmuskulatur

Ausgangsposition: Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Arme zur Seite gestreckt. Schultern im Wasser. Oberkörper stabil, Knie leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Die Arme werden gestreckt nach vorne und wieder nach hinten zurückgeführt. Die Handfläche zeigt immer in Bewegungsrichtung.



### Variationsformen

#### Vereinfachen

Übung ohne Disc ausführen

#### Erschweren

Arme gestreckt nach vorne führen und danach gestreckt nach unten drücken. Von unten die gestreckten Arme wieder nach oben und gestreckt in die Ausgangsposition zurück bewegen.

#### Kräftigung der Oberarm- und Brustmuskulatur

Ausgangsposition: Oberkörper aufrecht, Schultern im Wasser, Arme vor dem Körper, Knie leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Die Arme werden in einer Boxbewegung nach vorne gedrückt. Die Arme können gleichzeitig oder abwechselungsweise nach vorne gedrückt werden.



#### Vereinfachen

Übung ohne Disc oder nur mit einer Disc (beidhändig halten) ausführen.

#### Erschweren

Schwimmbrett quer vor dem Körper im Wasser halten und dieses mit beiden Armen nach vorne drücken.

Gruppenaufgaben

Als Schattenboxwettkampf zu zweit ausführen.

Die Gruppe bildet einen Kreis. Eine Person steht in der Mitte auf einem Bein, die Arme vor dem Körper verschränkt. Die Teilnehmenden im Kreis führen die Bewegung aus und versuchen die Person in der Mitte aus dem Gleichgewicht zu bringen.

#### Kräftigung der Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: In Rückenlage gestreckt aufs Wasser liegen. Die Arme können die Position mit Hilfe der Disc stabilisieren.

Bewegungsausführung: Die Beine aus gestreckter Position ins Päckli und wieder zurück in die gestreckte Position führen (Beine anziehen und strecken).

#### Vereinfachen

Die Teilnehmenden liegen auf einer Nudel und haben so eine stabilere Ausgangsposition.

#### Erschweren

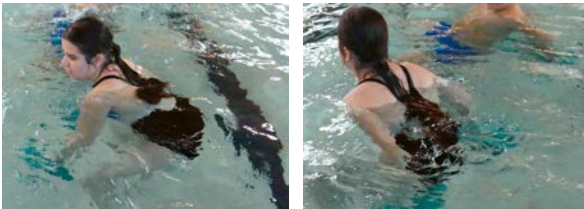
Beine ins Päckli ziehen, zur Seite ablegen, wieder zurück ins Päckli, gestreckte Position, von vorne, etc.

#### Kräftigung der Oberarm- und Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Oberkörper aufrecht, Schultern im Wasser, Arme vor dem Körper, Knie leicht gebeugt.

Bewegungsausführung: Arme werden abwechselungsweise vor und hinter dem Körper nach unten gedrückt und wieder hochgezogen.

Achtung: die Schultern bleiben weit weg von den Ohren!



#### Vereinfachen

Nur vor oder hinter dem Körper die Arme nach unten drücken, nicht kombiniert.

#### Erschweren

Übung mit Schwimmbrett machen. Vor dem Körper kann das Schwimmbrett waagrecht gehalten werden. Hinter dem Körper muss es senkrecht gehalten werden.

Anmerkungen: Die Kräftigungsübungen werden immer aus einer stabilen Grundposition ausgeführt. Die Schultern sind im Wasser. Die Knie leicht gebeugt. Die Rumpfmuskulatur stabilisiert, der Oberkörper bleibt ruhig. Je tiefer das Wasser, desto höher der Auftrieb und desto unstabiler ist die Körperposition. Die Variation der Kraftübungen kann immer über das Tempo, (doppelte Geschwindigkeit ergibt vierfachen Widerstand) und die Antriebsfläche (z.B. offene/geschlossene Hand, Einsatz von Paddles) erfolgen.

**Kombination Kraft und Ausdauer**

Während die Musik läuft joggt man immer in derselben Richtung: Gelb > Grün > Rot > Blau > Gelb (mit farbigen Blättern markiert). Wenn die Musik stoppt, führt man die Übung aus, die bei der jeweiligen Farbe beschrieben ist. Beispiele:

**Beinschere**

Rücklings zum Beckenrand sitzen, an der Überlauftrinne festhalten. Rücken und Gesäss berühren immer den Beckenrand, Beine sind waagrecht gestreckt. Beine seitlich abgrätschen und schliessen. Einfacher: mit gebeugten Knien; Schwieriger: Beine in der Mitte kreuzen und wieder abgrätschen.

**Hochdrücken**

Körper hängt gestreckt an Händen, Hände auf Überlauftrinne gelegt. Arme strecken, Körper hochdrücken, dann wieder zurückfallen lassen.

Vereinfachen: Mit Füßen auf Raststufe stehen und leicht mithelfen. Erschweren: so langsam wie möglich wieder zurück ins Wasser fallen lassen.

**Wegdrücken**

Auf Raststufe stehen, Schultern im Wasser, mit beiden Händen am Beckenrand halten. Durch Strecken und Beugen der Arme Rumpf vom Rand wegstossen und zurückziehen. Vereinfachen: Arme sind nicht im Wasser. Erschweren: Arme ganz schmal am Körper vorbei führen.

**Waschbrettbauch**

Rumpfbeugen im Wasser, Unterschenkel auf Überlauftrinne legen, Oberschenkel senkrecht im Wasser. Hände ziehen Richtung Beckenrand, Rumpf wird gebeugt. Vereinfachen: Auf Nudel liegen und gestreckte Beine ins Päckli und wieder zurückführen. Erschweren: Auf Nudel liegen, gestreckte Beine ins Päckli, dann ins Seitpendel und wieder zurück in die Streckung führen.

**Quellen**

Praxis+: Franziska Mohr  
Kursunterlagen Aqua-Fit LeiterInnenausbildung, Ryffel Running  
Mobile Praxis 5/04. Mobile, die Fachzeitschrift für Sport. 2004  
Wassergymnastik. Cornelia Bleul-Gohlke. Praxisbücher Sport. Limpert Verlag, Wiebelsheim, 2009  
[mobilesport.ch/erwachsenensport/wasserfitness-vielfaltige-moeglichkeiten/](http://mobilesport.ch/erwachsenensport/wasserfitness-vielfaltige-moeglichkeiten/)  
Dieses Praxis+ ist auch als PDF unter [plusport.ch/praxisplus](http://plusport.ch/praxisplus) downloadbar.  
Vous trouvez le cahier pratiques Praxis+ en PDF à télécharger sur notre site [plusport.ch/praxisplus/fr](http://plusport.ch/praxisplus/fr).

