

# Aqua-Fitness

## Wasserspaß mit der Pool-Noodle

### Vorbemerkungen/Ziele:

Wasser ist ein Element mit hohem Aufforderungscharakter für alle Altersstufen. Unter Ausnutzung der physikalischen Eigenschaften, bieten sich eine Menge Möglichkeiten, im Element Wasser verschiedene Bewegungsangebote zu gestalten. Speziell die Aqua-Fitness verschafft die Gelegenheit, schonend Ausdauer und Kraftausdauer zu schulen, ohne dabei auf den Spaß-Faktor zu verzichten! Die "Leichtigkeit" im Wasser lässt viele Bewegungen zu, die "an Land" nicht so einfach fallen würden. Daraus ergibt sich eine hohe Motivation für die Teilnehmenden. Sie werden erlebnisfähiger, kreativer und sind offener dafür, eigene Erfahrungen beim Ausprobieren und Mitgestalten zu machen.

### Verwendete Abkürzungen:

BR = Beckenrand, BW = Beckenwand, PN = Poolnoodle, WO = Wasseroberfläche

**Zeit:** 60 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Erwachsene, Ältere  
**Material:** Musik, Musikanlage, Pool-Noodles (je TN eine Noodle)

**Ort:** Schwimmbad (schultertiefes Wasser)

### Musikempfehlungen:

- "Latin Workout" von Power Music
- "Power Toning" von Power Music
- "Beach Workout" von Power Music

### Stundeninhalte/Inhalte

- = Inhalt
- = Organisation

### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Lockerer Einstieg**
- Die TN bewegen sich kreuz und quer mit je einer PN (an den Enden gefasst) durch das Becken.
  - TN schieben PN auf WO vor/rück; ziehen dabei Knie im Wechsel nach vorne oben an.
  - TN schieben PN schnell auf WO von rechts nach links und ziehen dabei Fersen zum Gesäß.
  - TN paddeln mit PN; „sprinten“ dabei durch das Wasser.



- **Poodle-Noodle Reiten**
- Die TN setzen sich auf ihre PN ("Eichhornschwänzchen" = hinten, "Scheibenwischer" = vorne).
  - TN „reiten“ kreuz und quer durch das Becken.
  - Im Schlusssprung durch das Becken „reiten“, dazu "Scheibenwischer" betätigen.
  - Von einem auf das andere Bein springen.
  - Knie im Wechsel anziehen.
  - Anfersen

- Die TN bilden Paare und bewegen sich zusammen wie oben beschrieben.



- TN kommen zu viert zusammen; Bewegungen wie oben



- TN kommen zu einer langen Schlange zusammen:

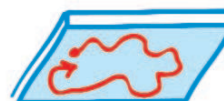
### Absichten / Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

- Vorbereitung des Organismus auf die kommende Belastung
- Evtl. Bekanntmachung mit Trainingsgerät
- Motivation zu Bewegung durch ÜL (Bewegungsanweisung und Musik)
- Angemessenes Musiktempo, ca. 120 – 125 bpm

- Üben von Arm-/Beinbewegungen für den Schwerpunkt, TN verbinden/kombinieren Arm-/Beinbewegungen miteinander (Koordination)
- Eigenständige Kleingruppenbildung durch die TN und TN probieren verschiedene Organisationsformen aus,
- Bewegung in verschiedene Richtungen, einzeln/Gruppe
- TN verbinden sich mit PN, fassen ans "Eichhornschwänzchen"
- Die Figuren 1 – 4 erfolgen auf Aussage des/der ÜL.

1. Schlangenlinien



2. "Zick-Zack"



3. "Liegende Acht"



4. "Schnecke"



# PRAXIS für die PRAKTISCH

**Autorin:  
Elena  
Spereiter**

## Stundenverlauf / Inhalte

### SCHWERPUNKT (25 Minuten)

- Aqua-Aerobic mit der Pool Noodle
- TN in versetzter Blockform zur Breitseite des Beckens; TN halten je eine PN in beiden Händen

#### Block A

- Vorübung: TN marschieren auf der Stelle (alle auf rechts), schieben dazu PN vor/rück
- TN gehen vier Schritte vor/rück, PN w.o.

#### Block B

- Vorübung: TN ziehen im Wechsel am Platz Knie vor/hoch, schieben PN nach rechts/links
- TN gehen 4 Schritte vor/rück, ziehen Knie vor/hoch, PN w.o.

#### Block A und B verbinden (2 Wiederholungen)

- 4 Schritte vor/rück, PN vor/rück schieben
- 4 Schritte vor/rück, Knie hochziehen PN nach rechts/links schieben

#### Block C

- Vorübung: TN springen auf der Stelle von rechts nach links, schieben PN weit nach rechts/links
- TN springen 4 x vor / 4 x rück, PN w.o.

#### Block D

- Vorübung: TN kicken am Platz Beine im Wechsel nach vorne, PN dazu rechts/links paddeln
- TN kicken Beine im Wechsel nach vorne, kommen dabei 4 Schritte vor/rück, PN paddeln

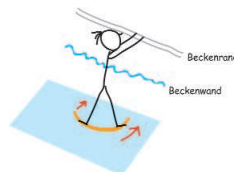
#### Block C und D verbinden (2 Wiederholungen)

- 4 x rechts/links vor/rück springen, PN rechts/links schieben
- 4 x vor/rück, Beine kicken, PN paddeln

Blöcke A,B,C,D verbinden und mehrmals wiederholen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

- PN Surfen
  - TN verteilen sich mit ihren PN am BR (Gesicht zum BR); halten sich am BR fest und stehen mit beiden Füßen auf der PN; PN liegt auf dem Beckenboden; zur BW und wieder zurück „surfen.“
  - TN „surfen“ im/gegen den Uhrzeigersinn am Beckenrand entlang.



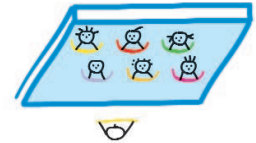
### AUSKLANG (5 MINUTEN)

- Aqua-Balance
  - Die TN bilden Paare und haben zwei PN. Ein/e TN wird auf die zwei PN gelagert (1 PN unter den Nacken, 1 PN unter die Kniekehlen), der/die anderer TN steht hinter dem/der liegendem/n TN, fasst die "Nackenn-PN" an den Enden und zieht die liegende Person sanft durch das Wasser; nach ca. 1 Min. Rollentausch



## Absichten / Gedanken

- Förderung der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauer, Schulung der Koordination

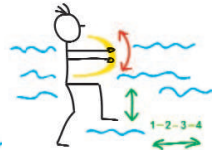


- Musiktempo ca. 125 bpm
- ÜL zeigt Bewegungen im für TN umsetzbaren Tempo
- ÜL gibt durch "Herunterzählen" (4,3,2,1) frühzeitig den Einsatz, damit TN die neue Schritt-/Armbewegung direkt umsetzen können
- Vermittlungsmethode "Blockmethode" = Block A üben, Block B üben, Block A + B zusammen usw.
- Zu Beginn und am Ende Puls messen!!!

Block A



Block B



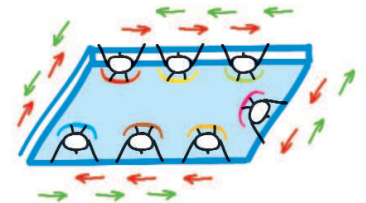
Block C



Block D



- Erproben einer neuen Bewegungsmöglichkeit mit der PN, spaßiger, kommunikativer Abschluss des Schwerpunktes
- Evtl. Musik 122 – 125 bpm (z.B. "Beach Workout" von Power Music)
- Abschließend Puls messen!!!



- Herabsenken der Herzfrequenz, entspannender Abschluss, Vertrauen untereinander fördern/ festigen
- Sichere Lagerung, ruhige Vorgehensweise, Umsichtigkeit beachten!
- Augen können geschlossen werden, müssen aber nicht!
- Evtl. Entspannungsmusik