



Beispiel-Stunde: „Schwimmen als Gesundheitssport“

Beispiel für die 3. Angebotseinheit (45-60 Minuten)

Name des Angebotes: „Schwimmen und Aquafitness als Gesundheitssport“ – Ein präventives Angebot zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems für Erwachsene

Zielgruppe: Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe

Themen der Stunde: Zielbereich 1: Moderate Förderung der Ausdauer, Kennenlernen des „rückenfreundlichen Rückenschwimmens“

Zielbereich 2: Hilfe geben und annehmen

Zielbereich 3: Sensibilisierung der Wahrnehmung

Zielbereich 4: Erlernen und Erproben von Möglichkeiten der Belastungssteuerung

Phase/Zeit	Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 2`	<ul style="list-style-type: none"> Eröffnung der Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“ Vorstellung der Inhalte dieser Einheit 	<ul style="list-style-type: none"> Halbkreis außerhalb des Wassers 	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
Informationsphase 3`	<ul style="list-style-type: none"> Kennenlernen von Möglichkeiten der subjektiven Belastungssteuerung 	<ul style="list-style-type: none"> Aushändigung und kurze Besprechung des Informationsmaterials: „Trainieren – aber richtig!“ 	<ul style="list-style-type: none"> Halbkreis außerhalb des Wassers 	Info-Material: „Trainieren – aber richtig!“
Einstimmung 5-10`	<ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung der Belastungsintensität körperliche Erwärmung 	<ul style="list-style-type: none"> „Fahrradfahren“ 	<ul style="list-style-type: none"> Großgruppe 	BORG-Skala
Hauptteil I 15-20`	<ul style="list-style-type: none"> Hilfe geben und annehmen Sensibilisierung der Wahrnehmung Förderung der Ausdauer und der Rhythmisierung von Bewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> „Holzstamm treiben lassen“ „Widerstand“ „Pyramidentraining“ 	<ul style="list-style-type: none"> Großgruppe 	evtl. Musik Schwimmbrett, Disk, Poolnudeln, etc., Würfel, ggf. BORG-Skala, evtl. Musik
Hauptteil II 15-20`	<ul style="list-style-type: none"> Kennenlernen der Bewegungstechnik Moderates Training der Ausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> „Rückenfreundliches Rückenschwimmen“ 	<ul style="list-style-type: none"> Großgruppe 	evtl. Schaubilder
Ausklang 4`	<ul style="list-style-type: none"> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens 	<ul style="list-style-type: none"> „Schwungtuch-Entspannung“ kombiniert mit Übung „Rückblick und Ausschau“ 	<ul style="list-style-type: none"> Großgruppe 	Musik, Schwungtuch
Anregung für zu Hause und Verabschiedung 1`	<ul style="list-style-type: none"> Erproben der objektiven Belastungskontrolle im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> Aushändigung des Info-Materials „Methoden zur Messung der Puls-/Herzfrequenz“ mit der Aufgabe bis zur nächsten Woche in verschiedenen Situationen die Herzfrequenz zu messen (z.B. beim Spaziergehen, beim Treppengehen, vor dem Fernseher etc.). Aushändigung des Info-Materials „Schwimmen als Gesundheitssport“ 	<ul style="list-style-type: none"> Halbkreis außerhalb des Wassers 	Info-Material: „Methoden zur Messung der Puls-/Herzfrequenz“



„Fahrradfahren“

Die TN führen auf der Stelle eine Fahrradfahrbewegung aus. Dann schaltet „die Ampel“ auf grün um und die TN „fahren“ vorwärts durch das Becken. Es gibt im Folgenden verschiedene „Verkehrsaktionen“: Sackgasse ohne Wendemöglichkeit ➡ Rückwärts fahren / holprige Strasse ➡ hüpfend / Hindernisse ➡ Kurven fahren / rote Ampel ➡ stehen bleiben etc. Die Ideen der TN sollen mit aufgenommen werden. Anschließend gibt der ÜL verschiedene Gänge vor, in denen gefahren wird (Gang 6-20). Entsprechend der BORG-Skala kann hier die subjektive Belastungsempfindung vergleichend erfahren werden.



- *Welcher Gang hat Ihnen am ehesten zugesagt und Sie weder unter-, noch überfordert?*
- *Wie schwierig war es, Ihr eigenes Tempo einzuhalten und nicht das der anderen zu übernehmen?*
- *In welchen Situationen im Alltag laufen Sie schneller, als es Ihnen gut tut?*
- *Wie lassen Sie sich im Alltag durch andere Menschen oder die Umgebung in „Ihrer“ Geschwindigkeit beeinflussen?*
- *In welchen Situationen in Ihrem Alltag, können Sie „spielerisch“ Ihre Ausdauer verbessern?*

„Holzstamm treiben lassen“

Die TN bilden eine Gasse. Immer ein TN legt sich auf zwei Poolnudeln und lässt sich, unterstützt durch aufgewirbeltes Wasser und leichtes Anschieben der anderen TN, möglichst entspannt durch die Gasse gleiten.

- *Wie haben Sie gemeinsam Bewegungsaktivitäten koordiniert?*
- *Wie gut konnten Sie es annehmen, dass die ganze Gruppe sich nur um Sie kümmert?*
- *Wo helfen Sie anderen, wo lassen Sie sich helfen, wenn es um gesundheitsrelevante Themen geht?*

„Widerstand“

Die TN bewegen sich zunächst in horizontaler Lage durch das Wasser. Anschließend wird langsam der Widerstand erhöht durch Hand-, Arm-, Beinhaltung, ein Brett, eine Disk, Poolnudeln, etc. Dann wird langsam ein Übergang von der horizontalen Lage in die vertikale Lage vorgenommen (z.B. Brett unter Brustkorb), so dass der Widerstand gegen den Körper langsam immer größer wird.

Im Folgenden können verschiedene Aquajogging-Techniken (z.B. Robo-Jogg, Kniehebelauf, Asterixschritte etc.) mit unterschiedlichen Positionswiderständen (Hand-, Arm-, Beinsetzung) im Bezug auf den Wasserwiderstand erspürt werden.

- *Bei welcher Übung war der Wasserwiderstand am höchsten?*
- *Wo am/im Körper habt ihr die Veränderung des Wasserwiderstandes am meisten gespürt?*
- *Welche Lage im Wasser ist für euch im Bezug auf den Widerstand am angenehmsten?*

„Pyramidentraining“

Die TN wechseln die Bewegungsarten Schwimmen und Aquajogging und erhöhen langsam die Dauer. Zuerst wird eine Bahn Aquajogging ohne Gürtel betrieben, dann eine Bahn geschwommen. Die Schwimmart wird jeweils gewürfelt, d.h. bei ungeraden Zahlen wird Brustschwimmen, bei geraden Zahlen Kraulschwimmen durchgeführt (kein Rückenschwimmen aus Sicherheitsgründen). Dann erhöht sich die Dauer auf zwei Bahnen Aquajogging und im Anschluss zwei Bahnen Schwimmen. Im Folgenden werden drei Bahnen aquagejoggt und geschwommen, bevor die Dauer sich dann wieder auf zwei und zum Schluss eine Bahn reduziert.

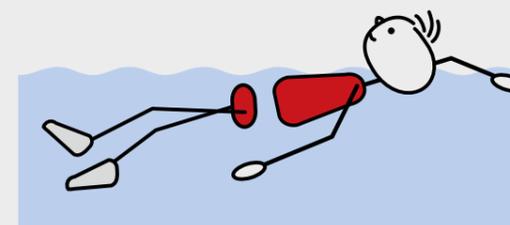
- *In wie weit hilft Ihnen ein Rhythmus zur Gestaltung einer Trainingseinheit?*
- *Welchen Bewegungsrhythmus brauchen Sie, um „abschalten“ zu können?*
- *Wie ist Ihre Atmung in einen Rhythmus gekommen?*
- *Wirken manche Rhythmusvorgaben in Ihrem Alltag für Sie störend oder belastend? Welche sind das?*
- *Gibt es für Sie Möglichkeiten, Ihren Alltagsrhythmus so zu verändern, dass er nicht nur von außen gesteuert ist, sondern auch von Ihrem eigenen persönlichen Rhythmus?*

„Rückenfreundliches Rückenschwimmen“

Methodische Reihe:

Rückenfreundliches Rückenschwimmen:

1. Gleiten in Rückenlage (mit und ohne Partnerhilfe, mit und ohne Hilfsmittel)
2. Selbständiges Aufrichten aus der Rückenlage (Beine anhocken, unterstützende Bewegung mit den Armen)
3. Abstoß und Gleiten, dann Aufrichten aus der Rückenlage (mit und ohne Partnerunterstützung, mit und ohne Auftriebshilfe)
4. Theorie der Beinbewegung (Oberschenkel führt die Bewegung an, „kicken“, keine Radfahrbewegung)
5. Üben der Beinschlagtechnik im Wasser mit und ohne Partner, Poolnudel, Brett auf dem Bauch, Bretter seitlich, quer unter dem Rücken
6. Theorie der Armbewegung – Hände körpernah bis zur Achsel ziehen, im 90° Winkel wegstrecken, Arme zum Körper zurückführen, gleiten
7. Üben der Armbewegung mit und ohne Auftriebshilfen und Partnerunterstützung
8. Atemtechnik (Arme hoch ➡ Einatmen, Arme runter ➡ Ausatmen)
9. Vermitteln der Gesamtbewegung
10. Festigen, wiederholen



„Schwungtuch-Entspannung“

Die TN verteilen sich gleichmäßig um ein Schwungtuch und bewegen sich gemeinsam zur Musik im Kreis, aufeinander zu und wieder weg etc. Wer möchte, kann sich auf dem Tuch von den anderen TN durch das Wasser treiben lassen.

„Rückblick und Ausschau“

Der ÜL lenkt während der Entspannungsübung am Ende der Einheit die Aufmerksamkeit auf den Verlauf der vorangegangenen Stunde.

- *Was ist Ihnen von der heutigen Stunde besonders positiv im Gedächtnis geblieben?*
- *Was haben Sie heute besonders gut gemacht?*
- *Worauf können Sie heute besonders Stolz sein?*
- *Worin sehen Sie besonders positive Entwicklungen im Rahmen des Bewegungsangebotes, bezogen auf ihre psychische und körperliche Befindlichkeit?*

