



## Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016  
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

## Workshop

„Aqua Senior-Fit“

Referentin: Renate Maiworm

SPORT  
BEWEGT NRW!

# THEMA: Aqua – Senior - Fit

## Ziele:

- Spaß an der Bewegung im Wasser
- Mobilisation
- Ganzkörperkräftigung
- Herz-Kreislauf-Training
- Gedächtnistraining
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

## Materialien: Musik

pro TN ein Betomic (siehe Anlagen)

Abkürzungen: Armcurl = Arme drehen sich umeinander

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen des Referenten</li> <li>- Gesundheitsvorsorge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persönliche Vorstellung des Referenten</li> <li>- Allgemeine Abfrage des Gesundheitszustandes und der Schwimmsicherheit</li> <li>- Gesundheitshinweise („Jeder macht so viel er kann, nicht wie der Nachbar kann!“)</li> <li>- Info zum Stundeninhalt</li> </ul>	<p>Blockaufstellung lockeres gehen</p>

<i>Einstimmung 15 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allgemeine Erwärmung</li> <li>- Koordination</li> <li>- Gedächtnistraining</li> </ul>	<p>Schrittvariationen (Storchenschritt, Joggingschritt, 7-Meilen-Schritt, Asterix)</p> <p><b>1 – 2 – 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Arme schieben vor</li> <li>- 2 Arme scheren</li> <li>- 3 Arme Hampelmann</li> <li>- 4 Skipping</li> <li>- 5 Beine scheren</li> <li>- 6 Beine Hampelmann</li> </ul> <p>Zahlenkombinationen bilden: 14, 25, 65,36, 35 usw.</p>	<p>Chaosgang</p> <p>Asterix: schnelles Laufen in aufrechter Körperhaltung mit tiefem Kniehub. (schnelle, kleine Bewegungen)</p> <p>Erklärung zur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperhaltung</li> <li>- Körperspannung</li> <li>- Atmung</li> </ul>

<b>Hauptteil 55 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobilisation</li> <li>- Koordination</li> <li>- Kräftigung</li>   <li>- Kräftigung</li> <li>- Herz-Kreislauf- Training</li>   <li>- Mobilisation</li> <li>- Kräftigung</li> <li>- Koordination</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Betomic auf Wasser legen, Armcurl vorwärts, Betomic vorwärtstreiben, Armcurl rückwärts, Betomic rückwärtstreiben, rückwärtsgehen</li> <li>- Betomic nach vorne werfen, hinterher sprinten</li> <li>- Betomic des Nachbarn „klauen“</li>   <li>- Marsch auf der Stelle</li> <li>- durch den Betomic greifen</li> <li>- Betomic in alle Richtungen schieben (vorwärts, diagonal, seitlich, abwärts)</li> <li>- als Kombiübung einmal vorwärts/diagonal und vorwärts/seitwärts</li> <li>- Unterarmcurl vorwärts – rückwärts</li>   <li>- Betomic am gestreckten Arm schwingen vor/ zurück + Schersprung</li> <li>- Betomic in Handtaschengriff (nicht mehr durchfassen, an einem Griff fassen, der Widerstand wird deutlich erhöht)</li> <li>- Betomic am gestreckten Arm schwingen vor/zurück + Schersprung</li> <li>- Betomic jedes Mal vorne in die andere Hand übergeben + Schersprung</li> <li>- Betomic vorne und hinten übergeben</li> <li>- auf 2. Seite bleiben, gestreckter Arm schwingt + Schersprung/ohne Schersprung</li> <li>- hüftbreiter Stand</li> <li>- Betomic in liegender 8 vor dem Körper bewegen. 1 Arm, beide Arme, 2. Arme + Gewichtsverlagerung in Bewegungsrichtung</li> <li>- Betomic um Becken kreisen lassen</li> <li>- Knielift, Betomic unter Knie durchreichen, hinterm Po vorbei</li> <li>- Richtungswechsel</li> <li>- beide Knie gleichzeitig heben (schweben), Betomic unter den</li> </ul>	<p>Chaosgang</p> <p>Blockaufstellung Erklärung, warum nur mit einem Betomic gearbeitet wird → Alltagstransfer</p> <p>Hinweise auf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulterposition</li> <li>- Körperspannung</li> <li>- Atmung</li> </ul> <p>Geschwindigkeit wechseln</p> <p>Nicht vom Boden abspringen Schultern sollten mit</p>

	<p>Knie durchreichen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2. Seite in alle Richtungen Betomic schieben, Kombiübung und Unterarmcurl</li> <li>- Betomic zwischen die Knie legen</li> <li>- Oberschenkel zusammendrücken, Beckenboden anspannen - lösen (langsam – schnell)</li> <li>- Oberschenkel zusammendrücken, Beckenboden anspannen, Knie heben, schweben, Spannung halten, Füße wieder aufsetzen, Spannung lösen</li> <li>- Oberschenkel zusammendrücken, Beckenboden anspannen, Knie heben, schweben, im Brustarmzug solange vorwärts ziehen, wie die Anspannung im Unterkörper gehalten werden kann → dann Füße aufsetzen und Spannung lösen</li> <li>- Betomic mit beiden Händen fassen</li> <li>- Knielift rechts/links, Betomic diagonal zum Knie führen</li> </ul> <p>Partnerübung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sägen</li> <li>- hüftbreiter Stand:</li> <li>- Ein Bein gestreckt seitlich heben, diagonalen gestreckten Arm seitlich heben</li> <li>- andere Bein seitlich heben, diagonaler Arm vor und zurück</li> <li>- Kombination beider Bewegungen</li> <li>- Hampelmann und Scheren mit Arm- und Beinvariationen</li> </ul>	<p>Wasser bedeckt sein</p> <p>Das Oval umschließt das Knie!</p> <p>Wichtige Hinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Innenschenkel drücken zusammen, nicht die Knie!</li> <li>- Atmen!!!</li> </ul> <p>frontal gegenüber stehen, beide fassen Betomic an</p> <p>Partner spiegeln sich: Einer hebt das rechte, zeitgleich der andere das linke Bein</p>
--	--	--

