

Wasser – Element für Fitness und Gesundheit

Ursel Weingärtner

Einleitung

Bewegungsangebote im Wasser sind von hohem gesundheitlichem Wert und bei älteren Menschen besonders beliebt. Längst sind die Zeiten vorbei, in denen Wassergymnastik nur zu rehabilitativen Zwecken genutzt wurde. Die spezifischen Eigenschaften des Wassers begünstigen die Ausführung verschiedener Bewegungen im Wasser. Verschiedene altersbedingte Einschränkungen und Erkrankungen am Haltungs- und Bewegungsapparates verhindern häufig die Teilnahme am Sport. Die Wirkungsweisen des Wassers ermöglichen ein schmerzfreies Bewegen.

Für die Organisation und Planung von Bewegungsangeboten im Wasser gilt es folgende Aspekte zu berücksichtigen:

- Schwimmer/ Nichtschwimmer
- Wassertiefe
- Gruppengröße
- Vorerfahrung im Wasser ---Wassergewöhnung
- Wassertemperatur
- Ausnutzung der physikalischen Wirkungsweisen des Wassers
- Berücksichtigung der konstitutionellen Gegebenheiten der Teilnehmer/innen
- Kontraindikationen
- Organisationsformen (z.B. TN am Beckenrand oder freie Aufstellung im Becken)
- Musikauswahl/ Musikeinsatz
- Geräteeinsatz
- hygienische Aspekte
- Fragen zur Sicherheit am und im Wasser
- Stellung des ÜL
- Geräuschkulisse im Schwimmbad
- Qualifizierung des ÜL (Rettungsfähigkeit, ...)

Bewegungsangebote im Wasser können attraktiv, schonend und abwechslungsreich gestaltet werden. ÜL in diesem Tätigkeitsfeld sollten ihre Stunden verantwortungsvoll planen und durchführen. Mögliche Gefahrensituationen müssen vom ÜL erkannt und Sicherheitsmaßnahmen getroffen werden.

Der LandesSportBund bietet Fortbildungen zu diesem Thema an.

Praxisbeispiel „Bewegungsangebot im Wasser“

Dieses Praxisangebot stellt exemplarisch Stundeninhalte dar, die in gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten durchgeführt werden können. Die Realisierung der Praxis ist u. a. abhängig von den organisatorischen Bedingungen (Wassertemperatur, Flach- oder Tiefwasser, Geräuschkulisse etc.) und von den Voraussetzungen der TN (Schwimmer/ Nichtschwimmer,

Erfahrungen mit dem Element “Wasser“, Leistungsfähigkeit, körperliche Einschränkungen etc.)

Einstimmen/ Aufwärmen

Die TN bewegen sich kreuz und quer durch das Becken

- verschiedene Bewegungsformen
- bei Begegnung mit anderen TN Begrüßung
- paarweise nebeneinander gehen
- paarweise hintereinander gehen

Musikeinsatz!



Aufstellung in einer Gasse, die TN stehen sich an den Längsseiten des Beckens gegenüber, (mit dem Rücken zur Wand):

- in der Gasse aufeinander zu gehen, umdrehen und zurück gehen
- Variation: vorwärts hin, rückwärts zurück
- gemeinsam (Handfassung) vor und zurückgehen
- den Partner zur anderen Seite „schieben“
- Seitschritte oder Seitgalopp von einer Seite zur anderen
- Seitenwechsel mit „Abklatschen“ in der Mitte (Handtour o. ä.)
- zwischen den Partneraufgaben jeweils Übungen zur Aktivierung der Venenpumpe durchführen
- zu zweit durch die Gasse
- Slalom um die anderen TN

Schwerpunkt

Freie Aufstellung im Becken, pro TN eine Frisbeescheibe (FS):

- die FS mit beiden Händen im Wasser vor und zurückschieben
- dito: nach rechts und links
- dito: nach unten
- die FS um den Körper herum geben
- die FS im Wechsel rechts und links unter den Oberschenkeln herreichen
- unter dem rechten Bein her, hinter dem Rücken, unter dem linken Bein her, hinter dem Rücken usw.
- weitere Übungen zur Überwindung des Wasserwiderstandes....
- einen Fuß auf die FS stellen, durch das Becken „Roller fahren“, Seitenwechsel
- beide Füße auf die FS – „wedeln“
- beide Füße auf die FS – vorwärts bewegen mit Armeinsatz!
- jeder TN erhält eine zweite FS, je einen Fuß auf eine FS stellen – „Schlittschuhlauf“
- mit einem Bein eine ACHT auf dem Boden beschreiben, Seitenwechsel



Die TN halten in jeder Hand eine FS:

- die FS rechts und links am Körper vorbei ziehen, durch das Wasser schneiden (gegen- gleich)
- dito: die FS drehen (höherer Wasserwiderstand)
- die FS vor dem Körper zueinander und voneinander weg bewegen
- die FS auf`s Wasser klatschen
- die Hände in die FS legen, kreisende Bewegungen an der Wasseroberfläche
- durch leichtes Kippen und Drehen der Scheibe können die Hände die FS in einer 8 durch das Wasser ziehen

Schwerpunktabschluss:

Spiel: Die Reise nach Jerusalem...

Die TN legen ihre FS gleichmäßig verteilt auf den Beckenrand, eine FS weniger als aktive TN. Die TN bewegen sich am Beckenrand entlang in eine Richtung. Bei Musikstopp oder Signal des ÜL bleibt jeder TN an einer FS stehen. Ein TN erhält keine Scheibe. Dieser bestimmt nun die neue Bewegungsrichtung oder Fortbewegungsform und reiht sich wieder in die Reihe ein.

Ausklang:

Die TN verteilen sich gleichmäßig um ein Schwungtuch. Nach Musik bewegt sich die Gruppe gemeinsam im Kreis herum, Richtungswechsel.

Nach Belieben können sich einzelne TN auf das Schwungtuch legen und „treiben“ lassen.

