

Workshop

WS 4 und WS 10

Fit und gesund im Wasser

Ursel Weingärtner

**„Wenn die Gesundheit nicht baden gehen soll –
musst Du schwimmen gehen!“**

Mit „Wasser, Schwimmen, Baden“ verbinden viele Menschen Urlaub. Wasser bietet darüber hinaus einen hohen gesundheitlichen Wert. Ob Wassergymnastik oder Aquafitness – gezielte Angebote können sowohl das Herz-Kreislaufsystem aktivieren, als auch den Haltungs- und Bewegungsapparat in „Schwung bringen“. Mit oder ohne Musik und unter Einsatz von Geräten bietet ein Bewegungsangebot im Wasser mehr als nur den gesundheitlichen Aspekt: Abwechslung, Kommunikation, Spaß und Wohlbefinden!

Sportvereine versuchen durch vielfältige Aktivitäten gesundheitsorientierte Bewegungsangebote zu schaffen. Dazu gehören auch Kurse und Sportgruppen im Schwimmbad. Schwimmkurse, Wassergymnastik oder Aqua-Fitness bedürfen einer gründlichen Planung, Organisation und Vorbereitung.

Die Rahmenbedingungen sind deutlich anders als in der Turn- oder Gymnastikhalle. Die Geräuschkulisse, andere Sichtverhältnisse und erweiterte Sicherheitsmaßnahmen müssen unbedingt berücksichtigt werden.



Folgende Punkte müssen im Vorfeld abgeklärt und geregelt werden:

- Größe und Tiefe des Beckens
- Befindet sich in der Schwimmhalle nur ein Becken oder mehrere?
- Ist ein Schwimmmeister vor Ort?
- Klärung von Telefon, Handyempfang im Schwimmbad?
- Informationen über die Zielgruppe (Alter, Gesundheitszustand ...)
- Gruppengröße
- Schwimmer/innen oder Nichtschwimmer
- Vorerkrankungen, „Kontraindikationen“ der TN
- Sicherheit am und im Becken
- Qualifikation des Übungsleiters/der Übungsleiterin
- Rettungsfähigkeit des Übungsleiters/der Übungsleiterin
- Spezifische Eigenschaften des Wassers (Druck, Auftrieb, Dichte, Widerstand)
- Wassertemperatur
- Standort des Übungsleiters/der Übungsleiterin
- Organisationsformen
- Einsatz von Geräten
- Einsatz von Musik
- Ist eine „Unbedenklichkeitsbescheinigung“ von einem Arzt notwendig?
- Dürfen TN vor oder nach der Übungsstunde ins Wasser? Aufsichtspflicht?

„Olympische Spiele“ – ein exemplarisches Stundenbeispiel:

„Einzug“

Zur Aufwärmung „ziehen“ die Teilnehmer/innen ins „Stadion“ ein ...

- **gehen und „begrüßen“**
- gehen/walken/laufen in Schlangenlinien in Kleingruppen
- **„Formationen“ gehen:** Die ÜL zeigt den TN jeweils eine große Karte. Darauf sind Buchstaben, Zahlen, geometrische Formen o.ä. aufgezeichnet (1, H, S, X, 5, Spirale, Dreieck, Herz ...). Die TN versuchen als Gesamtgruppe die gezeigte Formation zu bilden. (Musikeinsatz bei Belieben)

Die einzelnen Länder stellen sich vor ...

Die TN bewegen sich kreuz und quer durchs Becken. Vorher vereinbarte Bewegungen werden bei verschiedenen Signalen umgesetzt:

- USA – Freiheitsstatue (1 TN) – stehen wie die Freiheitsstatue
- Frankreich – Eiffelturm (1 TN) – die Arme über dem Kopf zusammenführen, gegrätschte Beine
- Ägypten – Pyramide (3 TN) – die Arme anheben, die Hände berühren sich
- Niederlande – Brücke (2 TN) – paarweise eine Brücke darstellen
- Österreich – Riesenrad (1 TN) – mit den Armen kreisen
- Deutschland – Kuppel vom Reichstag (> 3 TN) die Kuppel darstellen
- China – Mauer (> 3 TN) mehrere TN stehen nebeneinander
- ...



Verschiedene Disziplinen an verschiedenen „Sport-schauplätzen“ (Zirkeltraining)

- Turnen – Sprung in den Stütz (Beckenrand)
- Kanu fahren – mit einer Schwimmsprosse paddeln
- Rhythmische Sportgymnastik – durch einen Reifen steigen oder springen
- Pferderennen – auf der Nudel durchs Wasser „reiten“
- Gewichtheben – Übung mit der Aqua-Hantel
- Diskuswerfen – eine Frisbeescheibe durch das Wasser schieben, ziehen, drehen (die Hand liegt flach in der Frisbeescheibe)
- Schwimmen – Mit den Armen Schwimmbewegungen (Brustschwimmen) durchführen (Schwimmhandschuhe o.ä. nutzen)
- Leichtathletik – Abschluss-Staffel (Pendelstaffel mit Staffelholzübergabe: Stab, Klotz, Pullboy o.ä.)

Eine Bewegungsgeschichte zum Thema Fußball

Musikeinsatz: Waka Waka

Verschiedene Bewegungen und Situationen von einem Fußballspiel umsetzen:

- einen imaginären Ball schießen
- schnelles Laufen
- Torwart – Ball halten
- Schiedsrichter – gelbe Karte zeigen
- Zuschauer/Fans – jubeln (Arme nach oben, in die Luft springen, „schimpfen“ ...)
- Schiedsrichter – gestikulieren (Spielerwechsel anzeigen etc.)
- Linienrichter – seitlich bewegen
- Trainer – Gesten zu den Spielern andeuten ...
- ...

„Auszug“

Die TN ziehen, gehen paarweise hintereinander durch das Wasser ...

- auslockern
- Atemübungen
- „winken“

Musikeinsatz: Time to say good bye

Dieses Bewegungsbeispiel enthält die Stundenelemente einer klassischen Breitensportgruppe:

- Einstimmung/Einstieg
- Schwerpunkt
- Schwerpunktabschluss
- Ausklang/Abschluss

Je nach Zielgruppe sollte die Übungsleitung die einzelnen Übungsbeispiele modifizieren und ggf. Differenzierungsmöglichkeiten anbieten.

Die Ausstattung der Schwimmhalle (Geräte, Beckengröße), die Gruppengröße, die Wassertemperatur, die Wassertiefe und die Konstellation der Gruppe (Schwimmer, Nichtschwimmer, körperliche Einschränkungen ...) spielen bei der Übungsauswahl eine große Rolle. Weiterhin ist entscheidend, ob die Gruppe bereits verschiedene Organisationsformen kennt (Kreisform, Gasse, Stationsbetrieb ...)

Der Übungsleitung sind keine Grenzen gesetzt, das o.g. Stundenbeispiel zu verändern und zu erweitern.

Bei aller Phantasie und Ideenreichtum der ÜL steht aber die Sicherheit, das gesundheitsorientierte Sporttreiben und die Freude der Teilnehmenden im Vordergrund!

