



Spiel, Tanz und Bewegung im Wasser

Bewegungsspielraum im Alltag

Vorbemerkungen/Ziele

Im Rahmen eines präventiven Angebotes „Gesundheitsförderung Aquafitness“ – Ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung in Alltag und Sport kann z. B. in der 10. Angebotseinheit das Thema „Spiel, Tanz und Bewegung im Wasser – Bewegungsspielraum im Alltag“ durchgeführt werden.

Themen der Stunde sind: Moderate Förderung der Ausdauer, Rhythmisierung von Bewegungen, Erkennen und reflektieren von gesundheitsrelevanten Verhaltensmustern (Können-Wollen-Sollen) und Auseinandersetzung mit Bewegungsmöglichkeiten im Alltag.

Literatur: Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für Angebote im „Bewegungsraum Wasser“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), 2010

Rahmenbedingungen

Zeit:

45 – 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene Sportanfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen, Altersdurchschnitt 50 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe

Material:

Musik, Poolnudeln, Discs, Hanteln, Schwimmbretter

Info-Material:

„Bewegung in den Alltag bringen“

Ort:

Schwimmbecken mit schulertiefem Wasser

Autoren:
Peter Freyer
Michael Matlik
Thorsten Späker

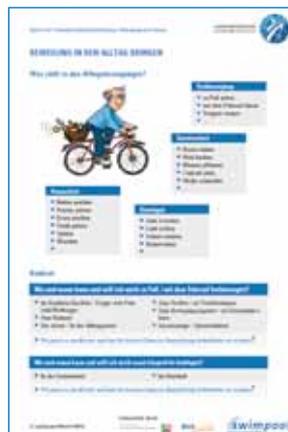
Stundenverlauf und Inhalte

BEGRÜSSUNG (2 Minuten)

- ⊙ Halbkreis außerhalb des Wassers
- Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit
- Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“
- Vorstellung der Inhalte dieser Einheit

INFORMATIONSPHASE (3 Minuten)

- Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Bewegung in den Alltag bringen“
- ⊙ Halbkreis außerhalb des Wassers



EINSTIMMUNG (5 – 10 Minuten)

- „Tanz im Wasser“
- ⊙ Großgruppe im Wasser

Alle TN gehen 16 Schritte einzeln durchs Wasser, dann paarweise mit den Ellenbogen eingehakt jeweils acht Schritte Armkreis rechts und links, trennen sich wieder, gehen 16 Schritte allein durchs Wasser, um dann mit einer neuen Person den Armkreis zu tanzen. Dann fassen sich alle TN an den Händen und stellen sich im Kreis auf. Sie gehen (laufen) zusammen 16 Schritte in Tanzrichtung, dann 16 Schritte gegen die Tanzrichtung.

Anschließend gehen (laufen) die TN mit 16 kleinen Schritten in den Kreis hinein, wobei die Arme langsam nach oben angehoben werden, und anschließend mit 16 Schritten wieder zurück. Im Folgenden werden Ideen der TN aufgenommen und umgesetzt.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung und Eröffnung der Stunde, Rückblick, Vorstellung und Veranschaulichung des Stundenthemas
- ⊙ Auseinandersetzung mit Möglichkeiten von Bewegungsaktivitäten im Alltag
- ✓ Beispiele für Info-Materialien befinden sich in der Praxishilfe: Sport in der Prävention/ Gesundheitsförderung. Ein Manual für Angebote im „Bewegungsraum Wasser“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen, 2010, Seite 83 ff.
- ⊙ Körperliche Erwärmung, Rhythmisierung von Bewegungen
- ✓ Musikeinsatz



Gesundheitsorientierter Sport
09.2012



Stundenverlauf und Inhalte

Hauptteil I (15 – 20 Minuten)

● „Verfolgungsrennen“

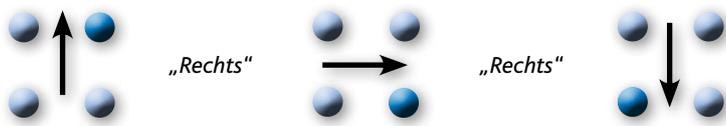
⦿ Großgruppe

Die Gruppe läuft als Schlange hintereinander her und der/die letzte TN muss versuchen, die Gruppe zu überholen, um die Führung zu übernehmen. Wenn er/sie vorne ist, folgt von hinten der/die nächste TN usw.

● „Intelligenzquadrat“

⦿ Vier TN stellen sich in einem Quadrat auf.

Der/die TN vorne rechts gibt die Laufrichtung an und wann und in welche Richtung abgelenkt wird (Kommando „Links“ = Vierteldrehung nach links, Kommando „Rechts“ = Vierteldrehung nach rechts). Nach dem „Abbiegen“ übernimmt der/die TN, der/die sich nun vorne rechts befindet das Kommando.



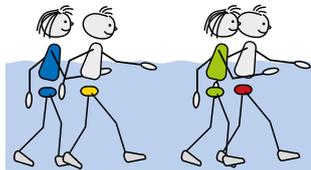
Variationsform: Der/die TN vorne rechts bestimmt nicht nur die Richtung, sondern auch die Fortbewegungsart und führt vielleicht auch zusätzliche Übungen mit den Armen durch, welche die anderen „Quadrat-TN“ nachmachen.

Hauptteil II (15 – 20 Minuten)

● „Bewegungsspielraum“

⦿ Die TN bilden Zweiergruppen.

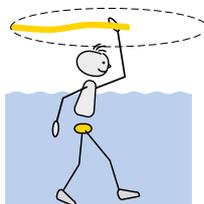
Die TN sollen konkret in einer kleinen moderaten Aquawalking-Einheit von fünf Minuten Dauer in Zweiergruppen besprechen, wo sie in Ihrem Alltag Spielraum haben, sich mehr zu bewegen. Die Aussagen sollen sich möglichst auf präzise Situationen beziehen und werden im Anschluss kurz in der Großgruppe vorgestellt.



● „Alternativen“

⦿ Jede/r TN erhält eine Poolnudel (PN).

Jede/r TN hat die Aufgabe, sich mit der PN im Wasser frei fortzubewegen. Im Anschluss sollen sich die TN andere Bewegungsformen überlegen, mit der sie sich mit der PN fortbewegen können, die von der Gruppe nachgeahmt werden. Zum Schluss sollen die TN sich eine möglichst ungewöhnliche Fortbewegungsart ausdenken.



Absichten und Hinweise

⦿ Moderates Training der Ausdauer

♥ Evtl. Musikeinsatz

⦿ Moderates Training der Ausdauer

♥ Musikeinsatz kann die Übung unterstützen.

♥ Mögliche Reflexionsfragen:

- Wann macht es Ihnen Freude, sich zu bewegen?
- Bei welcher Bewegungsaktivität können Sie entspannen?
- Steuern Sie in Ihrem Alltag und Ihrer Freizeit Belastungen? Wenn ja, wie?

⦿ Auseinandersetzung mit dem Können-Wollen-Sollen im Bewegungsverhalten

♥ Mögliche Reflexionsfragen:

- Gelingt es Ihnen, Angebotsinhalte und Bewegungsaktivitäten, die Sie kennen gelernt haben, in Ihren Alltag zu übertragen?
- Was hindert Sie daran? Was haben Sie schon verändert? Worauf sind Sie besonders stolz?

⦿ Erkennen von Mustern und Regeln des Gesundheitsverhaltens

♥ Mögliche Reflexionsfragen:

- Welche Fortbewegungsart haben Sie „automatisch“ am Anfang gewählt?
- Auf welche Fortbewegungsart wären Sie alleine nie gekommen?
- Fällt es Ihnen grundsätzlich schwer, Gewohnheiten aufzugeben / zu verändern?
- Welche Verhaltensgewohnheiten belasten Sie persönlich in Ihrem Alltag, die Sie nur schwer verändern können?

● „Meine fünf Minuten“

- Jede/r TN bewegt sich einzeln durch das Becken

Die TN gehen sehr langsam durch das Becken und „in sich“, um das eigene körperliche Empfinden wahrzunehmen.

Jede/r TN hat dann fünf Minuten die Gelegenheit „für sich zu sorgen“. In diesen fünf Minuten sollen die TN das umsetzen, was Ihnen ihr Körper „zu tun empfiehlt“. Im Wasser befinden sich verschiedene Hilfsmittel, z. B. Discs, Poolnudeln, Hanteln, Bretter etc.). Für Bewegungsaktivitäten darf sich jede/r TN das Übungsgerät, die Übung und die Intensität selber aussuchen. Die Geräte dürfen nach Belieben gewechselt werden. Es kann aber auch eine kurze Trinkpause, eine Entspannung oder ein Gespräch mit einem/einer anderen TN durchgeführt werden etc. Jede/r TN soll versuchen, das eigene Bedürfnis konsequent umzusetzen.



Ausklang (4 Minuten)

● „Entspannungsgehen“

- Die TN bilden Kleingruppen.

Die TN gehen in ihren Gruppen mit Schulterfassung hintereinander durch das Wasser. Alle bis auf die erste Person haben die Augen geschlossen und werden von ihr durch das Wasser geführt. Die TN versuchen sich ganz auf sich selber zu konzentrieren, den Wasserwiderstand zu spüren, sich entspannt anzuvertrauen und durch das Wasser zu bewegen.

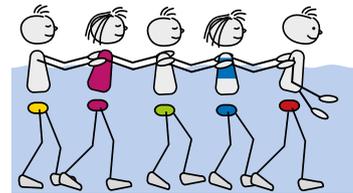
Nach einer Weile wechselt die erste Person und schließt sich hinten an, so dass der/die zweite TN jetzt die Führung übernimmt.

- ◎ Erkennen von Mustern und Regeln des Gesundheitsverhaltens

✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- Woran haben Sie körperlich gemerkt, was Sie jetzt für sich brauchen?
- Welche Materialien und Bewegungen liegen Ihnen am meisten?
- Inwieweit ist Ihnen eine Anleitung lieber, als ein selbstgesteuertes Training?

- ◎ Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens



ANREGUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG (5 Minuten)

- Halbkreis außerhalb des Wassers

● Tipps und Übungen für zu Hause

Aushändigung und Besprechung des Info-Materials mit der Aufgabe in der kommenden Woche verschiedene Bewegungsaktivitäten des Info-Materials im Alltag auszuprobieren und zu reflektieren, was möglich ist und was nicht.

● Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde

● Verabschiedung

- ◎ Erproben von alltäglichen Bewegungsmöglichkeiten

- ✔ Info-Material: „Bewegung in den Alltag bringen“



Fotos:
Bildatenbank
des Landessport-
bundes NRW

