

INHALT

Danksagung	7
1 Einleitung	9
2 Zum Begriff Aquafitness	13
2.1 Definition Aquafitness – mehr als Wassergymnastik	13
2.2 Besonderheiten des Elements Wasser und dessen Wirkung auf den Körper	14
2.2.1 Auftrieb – gelenkschonendes Wohlgefühl	16
2.2.2 Widerstand – Kräftigung und Massage	17
2.2.3 Trägheit – Aufforderung an die Kraft	18
2.2.4 Aktion = Reaktion – Wirkung auf die Koordination	18
2.2.5 Druck – Reiz für das Herz-Kreislauf-System	19
2.2.6 Kältereiz – Kalorienkiller	20
2.3 Positive Auswirkungen auf die Gesundheit	20
3 Die Basic-Bewegungen	23
3.1 Hand- und Fußstellungen	24
3.2 Basic-Bewegungen der Arme/Hände	31
3.2.1 Achterbewegung	32
3.2.2 Schneiden	34
3.2.3 Fausten	36
3.2.4 Schaufeln	37
3.2.5 Fächern	40
3.3 Basic-Kombinationen	43
3.3.1 Walken + Fausten oder Schneiden	43
3.3.2 Joggen + Schaufeln	47
3.3.3 Kicken + Fausten	50
3.3.4 Schaukeln + Fächern	51
3.3.5 Scheren + Schneiden	53
3.3.6 Hüpfen = Jumping Jack, Frosch + Co.	54



4 Variationen der Basic-Bewegungen – die optimale Nutzung des Trainingsgeräts Wasser	59
4.1 Geschwindigkeit der Bewegung	60
4.2 Amplitude der Bewegung	61
4.3 Einsatz von Hebeln und verschiedenen Handstellungen	62
4.4 Richtung der Bewegung im Raum und am Platz	64
4.5 Ebene der Bewegungsausführung	69
5 Beispiele für die Unterrichtsplanung und Stundengestaltung	73
5.1 Warm-up	74
5.2 Hauptteil	82
5.3 Cool down und Warm down	134
6 Häufig gestellte Fragen	151
6.1 Welche Rahmenbedingungen müssen für eine Aquafitnessstunde erfüllt sein?	151
6.2 Wie groß darf die Teilnehmerzahl einer Aquafitnessgruppe sein? Wie stellen sich die Teilnehmer im Becken auf?	151
6.3 Wie sollte der Trainer die Gruppe anleiten?	153
6.4 Sollte Musik zum Einsatz kommen? Wenn ja, dann wie?	158
6.5 Welche Zielgruppen werden von Aquafitness angesprochen?	159
6.6 Wie häufig pro Woche sollten Sie trainieren?	160
6.7 Wie stark können/sollten Sie sich belasten?	161
6.8 Wie lange soll eine Übung andauern?	164
6.9 Welchen Stellenwert haben das Cool down und das Dehnen im Wasser?	164
Literatur	167
Bildnachweis	167