

Leseprobe

Aquatraining (IST)

Studienheft

Grundlagen des Aquatrainings

Autoren

Patrick Schopa

ist Diplom-Sportwissenschaftler mit vielen Lizenzen aus dem Fitnessbereich. Neben seiner selbstständigen Tätigkeit als Coach und Personaltrainer mit eigenem Studio ist er für das IST-Studieninstitut seit vielen Jahren als Autor und Dozent tätig.

Dr. Daniela De Toia

ist Diplom-Sportwissenschaftlerin und Dr. der Sportwissenschaften mit mehreren Lizenzen aus dem Fitnessbereich. Neben ihrer selbstständigen Tätigkeit als Expertin, Referentin, Presenterin und Ausbilderin für die AEA (Aquatic Exercise Association) ist sie seit vielen Jahren für das IST-Studieninstitut als Autorin und Dozentin tätig.

Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage,

- den methodisch-didaktischen Aufbau und Ablauf einer Aquatrainingseinheit zu beschreiben;
- Belastungsempfehlungen bei unterschiedlichen Leistungsniveaus zu geben;
- die Materialien, die während eines Aquatrainings verwendet werden können zu erläutern;
- die Funktion, Auswahl und Arbeit mit Musik während einer Trainingseinheit zu erläutern.

Es gibt einige didaktische Prinzipien, die man bei der Durchführung einer (Aqua-)Kurseinheit immer berücksichtigen sollte:

Der Trainer ist sich zu jeder Zeit seiner **Vorbildfunktion** bewusst. Eine Gruppe ist viel leichter zu unterrichten, wenn sie merkt, dass der Trainer selbst auch das umsetzt, was er in der Stunde unterrichtet. Diese **Authentizität** (Echtheit) spürt der Teilnehmer bewusst oder unterbewusst.

Wird erst einmal an der Überzeugung des Trainers gezweifelt, so stellen einige Teilnehmer als Nächstes gleich die Kompetenz in Frage und bald darauf werden die Übungen im Training nicht mehr ordnungsgemäß durchgeführt.

Manche Teilnehmer neigen zu solch vorschnellen Urteilen, gerade bei Trainerneulingen. Diese Befangenheiten lassen sich jedoch auch in den meisten Fällen durch eine ordentlich durchdachte Aquatrainingstunde wieder revidieren.

Um Misstimmung oder Demotivation durch zu schwere Übungen oder Übungsfolgen zu vermeiden, sollten die **Grundsätze der methodischen Übungsreihe** berücksichtigt werden:

- vom Leichten zum Schweren
- vom Einfachen zum Komplexen
- vom Bekannten zum Unbekannten



9.1 Aufbau und Ablauf spezifischer Aquatrainingseinheiten

Die **Einteilung** eines **gut strukturierten** Aquatrainings unterscheidet sich nicht sonderlich von den meisten Aerobic-Kursprogrammen an Land. So gibt es auch hier wie folgt:

- Aufwärmen (Warm-up)
- Hauptteil (hauptsächliche Trainingseinheit); beträgt 2/3 der Gesamtkursdauer
- Ausklang („Warm-down“ anstatt des Cool-downs an Land)

9.1.1 Warm-up

Wie jede sportliche Betätigung beginnt auch das Aquatraining, ganz gleich auf welchem Fitnesslevel man sich befindet, mit einem allgemeinen Aufwärmen (Warm-up). Das Warm-up sollte aus leicht ausführbaren Ganzkörperübungen bestehen, um das Herz-Kreislauf-System anzuregen und die **Metabolismusaktivität (Stoffwechsel)** zu erhöhen. Da der Hauptteil in der Regel 2/3 der Einheit einnimmt, teilen sich Warm-up und Warm-down die restliche Zeit.

Trainingsgeräte (Handschuhe, Poolnudeln etc.) sollten erst zum Einsatz kommen, wenn die Bewegungsformen ohne Geräte problemlos ausführbar sind.

9.1.2 Hauptteil

In diesem Teil der Aqua-Einheit geht es um die Umsetzung des vorher bestimmten Ziels. Der Trainer sollte bereits vor der Stunde wissen, was er mit seiner Gruppe erreichen möchte. Manchmal liefert der Kursname bereits das Trainingsziel. So erklärt sich von selbst, in welche Richtung die Inhalte beim Aqua-Fatburner, Aqua-Boxing oder Aqua-Intervall gehen. Allerdings kann man beispielsweise ein Intervall, wie beschrieben, auf unterschiedliche Art und Weise unterrichten und je nach Gruppenstärke und Leistungsniveau anpassen (vgl. Kapitelabschnitt 7.2.5 „Intervallmethode“). Das Training sollte

QV

- geplant (strukturiert) und zielorientiert,
- methodisch gut aufgebaut (vom Leichten zum Schweren etc.),
- umsetzbar und
- abwechslungsreich und motivierend sein.

Bei den meisten Kursen, so auch beim Aquatraining, handelt es sich um eine **heterogene** Gruppe. Heterogen bedeutet, dass zum Teil große Leistungsunterschiede vorliegen können, das Alter der Teilnehmer stark variiert und die Zielsetzung bei jedem Mitglied eine andere sein kann. Auch im Bezug auf die Belastungsintensität können unterschiedliche Vorstellungen vorliegen. Nachstehend werden reine Empfehlungen für eine Belastungssteuerung gegeben. Der Prozentsatz bezieht sich auf die maximale Leistungsfähigkeit.

Belastungsempfehlungen

Untrainierte bei	ca. 60 %*
Mäßig Trainierte bei	ca. 60–65 %*
Sportlich ambitioniertes Training bei	ca. 65–70 %*
Leistungsorientiertes Training bei	ca. 70–75 %*
(Hoch-)Leistungssportler (Ausdauersport) bei	ca. 75–80 %*
*der max. Herzfrequenz	

9.1.3 Warm-down (anstatt des Cool-down)

Zum Ausklang der Stunde sollten Schwungbewegungen, Lockerungen und Entspannungsübungen zur Erholung des Teilnehmers beitragen und die regenerativen Prozesse einleiten. Der Puls sinkt langsam wieder. Es muss darauf geachtet werden, dass der Teilnehmer während der lockeren Schlussphase nicht auskühlt.



Merke

Der Teilnehmer verlässt das Wasser „warm“.

9.1.4 Trainingsbeispiel

Es folgt ein Trainingsbeispiel mit unten genannten Kriterien.

Zielgruppe:

- Aquafitnessstraining für Anfänger und Fortgeschrittene

Dauer:

- 45 Minuten im flachen Wasser

Ziele der Aqua-Einheit:

- Wassergewöhnung
- Einführung von Basisbewegungen wie Kicks, Jumping Jacks, Schersprünge, Froschsprünge, Butterflieg und Twists
- Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

Trainingsmethode

- extensive Intervallmethode

Aufwärmen:

- 5–7 Minuten allgemeines Aufwärmen
- Teilnehmer joggen durch das Becken; Anfänger wählen die Grundtechnik mit der Doppelstützphase (s. o.), während Fortgeschrittene die Sporttechnik ausüben (s. o.)
- Armtechnik in Schöpfbewegung (Anfänger) und Jogging-Technik (Fortgeschrittene)
- gelegentliches Anfersen bzw. Knieheben während des Einlaufens
- nach ca. 3 Minuten die Richtung wechseln, um nun gegen den Strom zu laufen; erhöhter Strömungswiderstand führt in der Regel zur allgemeinen Erheiterung, da dieser die ersten Schritte schwerer macht als der Teilnehmer erwartet; Überraschungseffekt

Hauptteil:

- 30 Minuten (eingeteilt in sechs Intervalle)

- Minute 1–5

3 Minuten leichte Kicks, im Wechsel links und rechts; beginnend mit Kicks nach vorne; Höhe kann während der Ausführung angepasst werden, Variationen mit gestreckten oder gebeugten Knien, nach innen oder nach außen möglich, Doppelkicks, evtl. leichte Kombinationen wie ein Kick vor und ein Kick nach hinten. Belastung wird so gewählt, dass man sie 60 Minuten durchhalten könnte, Teilnehmer kann während Übungsausführung sprechen;

Nach 3 Minuten folgt die lohnende Pause: 2 Minuten in Grund- oder Sporttechnik durch das Wasser laufen.

- Minute 6–10

Grätschsprünge, von geschlossener Beinposition in doppelte Schulterweite (je nach Bodenbeschaffenheit)

Allmählich die Arme hinzufügen und **Jumping Jack** vorbereiten

Armpositionen variieren und nach 3 Minuten lohnende Pause (siehe oben)

- Minute 11–15

Schersprünge/Scissors: Beinarbeit aufbauen, dann Arme hinzu; zuerst gegengleich mitbewegen, später evtl. kreisförmig im Wasser bewegen;

Bewegungsumfang an Leistungslevel anpassen; nach 3 Minuten lohnende Pause (lockeres Joggen s. o.)

evtl. kleine Variationen einbauen (z. B. längere Schritte, kurze Schritte, schnelle kleine, langsame große Schritte)

- Minute 16–20

Froschsprünge methodisch aufbauen wie oben; 3 Minuten in diversen Variationen (einbeinig, gestreckte Knie, beidbeinig, Doppelkicks) und aktive Armarbeit

Nach 3 Minuten 2 Minuten lohnende Pause

- Minute 21–25

Butterflies aufbauen; Arme gestreckt vor den Körper ziehen; Handflächen zeigen zueinander, dabei Daumen nach oben; Hände drehen durch eine Innenrotation im Oberarmgelenk/Daumen nach unten und Arme gestreckt hinter den Körper führen (butterfly reverse); evtl. Beinarbeit hinzufügen (z. B. Grätschsprung oder Scissors); nach 3 Minuten 2 Minuten Joggen (lohnende Pause)

9. Didaktische Grundlagen für das Aquatraining

■ Minute 26–30

Letztes Intervall, Twists zuerst, kleiner Bewegungsumfang mit geringer Armarbeit, dann Arm- und Beinarbeit intensivieren, Drehsprünge etwas erhöhen, nach 3 Minuten eine zweiminütige lohnende Pause

■ 5–7 Minuten Warm-down

Zuerst Beine lockern, Beinschwünge links und rechts, vor und rück; alle Bewegungsrichtungen ausnutzen; kreisen oder sanft kicken;

Arme und Schultergürtel ebenfalls lösen, vor und zurück führen, kreisen

Die letzten 3 Minuten sanfte Dehnübungen: rechtes Bein hinter das linke stellen, rechten Arm gestreckt zur Decke ziehen und lang zur linken Seite tiefziehen, Oberkörper neigt sich mit; tief ausatmen bei Seitneigung – Wechsel zur Gegenseite

Die Teilnehmer verlassen zufrieden, entspannt und „warm“ das Wasser.