

Stundenstruktur im Aquatraining (Dr. A. Hahn)

Rahmenbedingungen:

Teilnehmer : Geschlecht, Alter, Indikationen, persönliche Ziele ...

Beckengröße: ca. 4m² pro TN, bis 16 Personen, Wassertiefe, Wassertemperatur

Thema/Inhalt	Ziel	TN- Aktivität/Übungen	Zeit/ Dauer	Medien/ Geräte	Bemerkungen/ Variationen
Aufklärung zum Trainingsablauf durch den Übungsleiter			1 min		Motivation schaffen
Einstellen auf den Auftrieb und hydrostatischen Druck während der Immersion (Wasseraufenthalt)	-Geruhsamer Einstieg, Herzfrequenz anpassen -optimalen Wassertiefe (brusttief) -Balance finden -eventuelle Gerätegewöhnung	Einstiegstreppe benutzen, langsames Gehen, kontinuierliche Zunahme der Wassertiefe	3 min		
HerzKreislauf-Aufwärmung	Physiologische Anpassung	Kleines Spiel ohne dominanten Wettbewerb! z.B. „Kreis-Choreografie“	7 min		
Zentraler Übungsteil		1. Laufen auf der Stelle 2. ein Schritt Seitliches Versetzen rechts/links 3. dito + Arme nach vorn hoch, Handflächen nach o. 4. zwei Schritt Seitliches s. Versetzen rechts/links + Arme nach vorn hoch,	35min 4Whlg 6Whlg 8Whlg	Ablauf: -ohne Geräte - 100 bis 115 bpm	Aufrechte Körperhaltung (H-Check)

	<p>Handflächen nach u. 5. vier Schritt s. Versetzen rechts/links + Arme nach vorn hoch, Handflächen nach o. Refrain: Seitlich laufen 6. vier Schritt s. Versetzen rechts/links + Arme ziehen 7. vier Schritt s. Versetzen rechts/links + Arme schieben 8. dito 6 9. dito 7 10. vier Schritt s. Versetzen + Arme ziehen/schieben rechts/links Refrain: Seitlich laufen 11. vier Schritt s. Versetzen +Arme pendeln vor u zurück, links/rechts 12. dito Arme doppelte Frequenz 13. vier Schritt s. Versetzen + Arme dynamisch seitlich hoch 14. dito Arme seitlich dynamisch absenken Refrain: Seitlich laufen 15. acht Schritt vor/zurück 16. dito + Arme ziehen und schieben 17. Hampelmann 18. dito Koordin. Ändern Refrain: Seitlich laufen 19. Kniebeuge ohne Armbew. 20. Kniebeuge+ Arme dynamisch vorn hoch.</p>	<p>6Whlg 45s 6Whlg 6Whlg 6Whlg 6Whlg 6Whlg 45s 6Whlg 6Whlg 6Whlg 6Whlg 45s 4Whlg 6Whlg 12Whlg 12Whlg</p>	<p>Aufrechte Körperhaltung (H-</p>
--	--	---	---

		21. dito+ Arme dynamisch vorn absenken	45s 8Whlg 8Whlg 8Whlg		Check)
Cool- Down		Kreisform in der Mitte liegen Auftriebskörper (ein weniger als TN), bei Musikstopp AK aufnehmen. Verschiedene Fortbewegungsformen (Außen-, Innenstirnkreis usw.)	5 min	z.B. Disk	Keiner muss ausscheiden!
Rückkopplung durch den Übungsleiter					Auswertung