

## Inhalt

# Inhalt

**Vorwort des Herausgebers .....8**

**I Einführung .....10**

**II Moderne Lebensführung und Fitness .....14**

1 Notwendigkeit von Sport und Bewegung .....14

2 Fitnessmodell .....18

**III Grundlagen des Aquatrainings .....24**

**3 Voraussetzungen für Flach- und Tiefwassertraining ..24**

3.1 Wassergewöhnung .....28

3.2 Schulung unterschiedlicher Körperpositionen ..30

3.3 Stabilisierung und Fortbewegung durch  
Hand- und Beinbewegungen .....33

3.4 Standardbewegungen der Wasserfitness .....34

3.5 Erlernen verschiedener Bewegungsrichtungen ..35

**IV Säulen des Aquatrainings .....36**

**4 Ausdauertraining im Wasser .....36**

4.1 Wasserspezifik und Ausdauertraining .....39

4.2 Trainingshinweise zur Ausdauerentwicklung  
im Wasser .....41

4.3 Ausdauerübungen im Wasser .....43

4.3.1 Klassische und alternative  
Schwimmtechniken .....43

4.3.2 Aquajogging .....49

4.3.3 Ausdauerorientierte Bewegungsprogramme  
im Wasser .....53

## Aquatrainning

<b>5</b>	<b>Krafttraining im Wasser</b> .....	<b>54</b>
5.1	Wasserspezifik und Krafttraining .....	57
5.2	Kraftausdauerentwicklung im Wasser .....	58
5.3	Kräftigungsübungen im Wasser .....	62
5.3.1	Allgemeine Kräftigungsübungen im Wasser	62
5.3.2	Allgemeine, kraftorientierte Schwimmübungen .....	85
<b>6</b>	<b>Koordinationstraining im Wasser</b> .....	<b>86</b>
6.1	Wasserspezifik und Koordinationstraining . . . .	88
6.2	Trainingshinweise zur Koordination im Wasser .	89
6.3	Koordinationsübungen im Wasser .....	91
6.3.1	Allgemeine Übungen .....	91
6.3.2	Koordinationstraining durch Schwimmen	107
<b>7</b>	<b>Beweglichkeitstraining im Wasser</b> .....	<b>108</b>
7.1	Wasserspezifik und Beweglichkeitstraining . . . .	110
7.2	Trainingshinweise zur Beweglichkeit im Wasser .	111
7.3	Übungen zum Beweglichkeitstraining im Wasser . .	114
<b>8</b>	<b>Entspannungstraining im Wasser</b> .....	<b>132</b>
8.1	Wasserspezifik und Entspannungstraining . . . .	135
8.2	Übungshinweise zum Entspannungstraining . .	136
8.3	Übungen zum Entspannungstraining im Wasser	139
<b>9</b>	<b>Entwicklung von Handlungskompetenzen durch Aquatrainning</b> .....	<b>150</b>
9.1	Wasserspezifik und Handlungskompetenz . . . .	154
9.2	Übungen im Wasser zur Förderung der Handlungskompetenz .....	155