

INHALT

1 Vorwort	9
2 Wasser als Medium für Bewegungsangebote	11
2.1 Wasser – das unbekannte Medium ?!	11
2.2 Wasser und Organismus.....	12
2.2.1 Auswirkungen in Ruhe	12
2.2.2 Auswirkungen in Bewegung.....	14
2.3 Wasser und Wohlbefinden	16
2.4 Beurteilung.....	16
3 Aquajogging	21
3.1 Entwicklung.....	21
3.2 Ausrüstung	23
3.2.1 Aquajogging-Auftriebsgeräte	23
3.2.2 Zubehör.....	23
3.3 Technik.....	25
3.3.1 Laufhaltung.....	26
3.3.2 Schrittlauf.....	27
3.3.3 Schreitlauf.....	29
3.3.4 Kniehebelauf	31
3.3.5 Robo-Jogg.....	32
3.4 Effekte des Aquajoggings.....	33
3.4.1 Physische Effekte.....	34
3.4.2 Sensomotorische Effekte	37
3.4.3 Psychische Effekte.....	38
3.4.4 Soziale Aspekte.....	39
3.5 Einsatzmöglichkeiten	40
3.5.1 Freizeit- und Breitensport.....	40
3.5.2 Laufsport.....	41
3.5.3 Prävention	41
3.5.4 Rehabilitation	42
3.5.5 Behindertensport.....	42
3.5.6 Schwangerschaft.....	43
3.5.7 Kontraindikationen	43
3.6 Vergleich mit anderen Sportarten und Bewegungsformen.....	44
3.6.1 Laufen.....	44

3.6.2	<i>Walking</i>	45
3.6.3	<i>Skilanglauf</i>	45
3.6.4	<i>Rad fahren</i>	46
3.6.5	<i>Schwimmen</i>	46
3.6.6	<i>Wassergymnastik</i>	47
3.6.7	<i>Fitnesssport</i>	47
3.6.8	<i>Aerobic</i>	48
3.6.9	<i>Sportspiele</i>	48
3.7	Zusammenfassung: Vorteile des Aquajoggings.....	48
4	Methodik – Didaktik	51
4.1	Technik.....	51
4.1.1	<i>Schaffung eines Bewegungsgefühls</i>	52
4.1.2	<i>Schaffung einer Bewegungsvorstellung</i>	54
4.1.3	<i>Ein Wort zur Technik</i>	56
4.2	Training.....	56
4.2.1	<i>Ausdauertraining</i>	56
4.2.2	<i>Krafttraining</i>	68
4.2.3	<i>Koordinationstraining</i>	70
4.2.4	<i>Beweglichkeitstraining</i>	70
4.3	Das Aquajogging-Parallelmodell (APM).....	72
4.3.1	<i>Der Makrozyklus – Übersicht der Trainingsplanung</i>	73
4.3.2	<i>Der Mikrozyklus – Aufbau einer Trainingseinheit</i>	74
4.4	Spiele.....	75
4.4.1	<i>Aquajogging-Spiele</i>	76
4.4.2	<i>Methodische Hinweise für den Kursleiter</i>	77
4.5	Komplextraining im Gesundheitssport.....	77
4.6	Methodische Maßnahmen des Kursleiters.....	78
4.7	Organisatorische Hinweise.....	80
4.8	Medien.....	81
5	Praktische Durchführung	84
5.1	Allgemeine Hinweise.....	84
5.2	Warming-up.....	85
5.2.1	<i>Stretching</i>	85
5.2.2	<i>Aufwärmgymnastik</i>	89
5.2.3	<i>Einlaufen</i>	90
5.3	Ausdauertraining.....	90
5.3.1	<i>Dauermethode</i>	91
5.3.2	<i>Intervallmethoden</i>	91

5.3.3	<i>Pyramidentraining</i>	93
5.3.4	<i>Steigerungsläufe</i>	94
5.3.5	<i>Fahrtspiel</i>	95
5.4	Übungen zur Kräftigung	95
5.5	Übungen zur Koordination und Beweglichkeit.....	97
5.6	Spiele.....	98
5.6.1	<i>Kennenlernspiele</i>	99
5.6.2	<i>Flachwasserspiele</i>	101
5.6.3	<i>Laufspiele im Aquajogging</i>	104
5.6.4	<i>Aquajogging-Spiele</i>	107
5.7	Übungen zum Stundenausklang und zur Entspannung	111
5.7.1	<i>Auslaufen</i>	111
5.7.2	<i>Kleine Spiele</i>	111
5.7.3	<i>Aquarelaxation – Entspannung im Wasser</i>	112
5.7.4	<i>Lockerung und Stretching</i>	115
6	Zielgruppenorientierte Anwendung des Aquajoggings	116
6.1	Freizeitsportler	116
6.2	Läufer.....	117
6.3	Spezielle Sportgruppen	118
6.3.1	<i>Anfänger</i>	118
6.3.2	<i>Personen mit Rückenbeschwerden</i>	120
6.3.3	<i>Personen mit Kniebeschwerden</i>	121
6.3.4	<i>Personen mit Übergewicht</i>	122
6.3.5	<i>Koronarpatienten</i>	122
6.3.6	<i>Diabetiker</i>	124
6.3.7	<i>„Gestresste“</i>	124
6.3.8	<i>Senioren</i>	126
7	Stundenbeispiele	128
7.1	Stundenbild „Die erste Stunde“	128
7.2	Stundenbild „Ausdauer“	130
7.3	Stundenbild „Kleine Spiele“	131
7.4	Stundenbild „Kräftigung“	132
7.5	Stundenbild „Geschicklichkeit“	133
7.6	Stundenbild „Partner“	134
7.7	Stundenbild „Wasserbasketball“	135
7.8	Stundenbild „Wettkampf“	136
7.9	Stundenbild „Quer durchs Becken“	137

8	Weitere Anwendungsmöglichkeiten des Aquajoggings	139
8.1	Cross-Training	139
8.2	Sea-Jogging	139
8.3	Family-Training.....	141
9	Literatur.....	142
10	Sachregister	147
11	Anhang.....	150
	Herstellernachweis	150
	Videofilme.....	150
	Bildnachweis	151