

# Inhalt

<b>Vorwort des Herausgebers</b> .....	<b>8</b>
---------------------------------------	----------

<b>I Einführung</b> .....	<b>10</b>
---------------------------	-----------

<b>II Moderne Lebensführung und Fitness</b> .....	<b>14</b>
---	-----------

1 Notwendigkeit von Sport und Bewegung .....	14
2 Fitnessmodell .....	18

<b>III Grundlagen des Aquatrainings</b> .....	<b>24</b>
---	-----------

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

<b>IV Säulen des Aquatrainings</b> .....	<b>36</b>
--	-----------

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

<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 Aquatraining</b> .....	<b>150</b>
9.1	Wasserspezifik und Handlungskompetenz . . . .	154
9.2	Übungen im Wasser zur Förderung der Handlungskompetenz .....	155

<b>10 Lebensfreude durch Aquatraining</b> .....	<b>164</b>
10.1 Wasserspezifik und Lebensfreude .....	166
10.2 Förderung der Lebensfreude im Wasser .....	166
10.3 Übungen im Wasser zur Förderung der Lebensfreude .....	168
 <b>V Organisation und Planung</b> .....	 <b>182</b>
 <b>11 Allgemeine Rahmenbedingungen für das Aquatraining</b> .....	 <b>182</b>
11.1 Die Eigenschaften des Schwimmbeckens .....	182
11.2 Ausrüstung und Geräte (Equipment) .....	185
11.3 Einsatz von Musik und Lichteffekten .....	187
11.4 Inhaltlicher und methodischer Aufbau von Übungseinheiten .....	189
11.5 Qualifikationen des Instruktors .....	199
11.6 Organisationsformen und Aufstellungsformen ..	204
11.7 Langfristige Planung des Aquatrainings .....	207
 <b>Anhang</b> .....	 <b>210</b>
 <b>Literatur</b> .....	 <b>210</b>
 <b>Bildnachweis</b> .....	 <b>212</b>