

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Vorwort des Herausgebers</b> .....	<b>7</b>
	<b>Vorwort der Autorin</b> .....	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
	2.1 Die Aquanudel .....	9
	2.1.1 Alternative Aquageräte und Hilfsmittel .....	10
	2.2 Zum Aufbau des Buches .....	14
<b>3</b>	<b>Trainingsziele</b> .....	<b>15</b>
<b>4</b>	<b>Tipps und kleine Tricks</b> .....	<b>17</b>
	4.1 Wassertiefe und Standfestigkeit .....	17
	4.2 Wassertemperatur .....	19
	4.3 Trainingsdauer .....	20
	4.4 Trainingsintensität .....	20
	4.5 Belastungskontrolle .....	23
	4.6 Erstellen eines persönlichen Übungsprogramms .....	25
	4.7 Aufbau einer Stundeneinheit .....	26
	4.8 Methodische Hinweise für den Kursleiter .....	30
<b>5</b>	<b>Übungsvorschläge für verschiedene Ausgangsstellungen</b> ..	<b>35</b>
	5.1 Die Aquanudel als „Hexenbesen“ .....	37
	5.2 Die Aquanudel vor dem Körper .....	52
	5.3 Die Aquanudel seitlich vom Körper .....	93
	5.4 Die Aquanudel hinter dem Körper .....	103
	5.4.1 Übungen in senkrechter Position .....	104
	5.4.2 Übungen in der Liegeposition .....	123
	5.5 Sitzpositionen auf der Aquanudel .....	131

<b>6</b>	<b>Propriorezeptive Übungen mit der Aquanudel</b> .....	<b>135</b>
<b>7</b>	<b>Partnerübungen</b> .....	<b>151</b>
<b>8</b>	<b>Dehnen und Mobilisieren</b> .....	<b>171</b>
<b>9</b>	<b>Entspannung mit der Aquanudel</b> .....	<b>189</b>
<b>10</b>	<b>Wasserspiele für jedes Alter</b> .....	<b>199</b>
	10.1 Kennenlernspiele .....	200
	10.2 Kooperative Gruppenspiele .....	201
	10.3 Fangspiele .....	205
	10.4 Wettkampf- und Staffelspiele .....	208
<b>11</b>	<b>Kleine Tänze</b> .....	<b>217</b>
<b>12</b>	<b>Übersicht – Übungsprogramm: Anfänger</b> .....	<b>223</b>
<b>13</b>	<b>Übersicht – Übungsprogramm: Fortgeschrittene</b> .....	<b>229</b>
<b>Anhang</b>	.....	<b>235</b>
	Vielen Dank .....	235
	Literatur .....	235
	Herstellernachweis .....	237
	Bildnachweis .....	237