

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Zu meinem Buch	8
I. Gesundheit, Prävention, WAGUS	9
Gesundheit – was ist das?	11
Welche Aufgaben hat die Prävention?	13
Das WAGUS-Konzept	14
Das WAGUS-Programm	19
Welche Vorteile bietet das Medium Wasser für ein präventives Bewegungsprogramm?	20
Zusammenfassung	20
II. Das Besondere am Wasser	23
Der Auftrieb	24
Der Wasserwiderstand	25
Der Wasserdruck (hydrostatischer Druck)	26
Die Wassertemperatur (Die Wärmeleitfähigkeit)	26
Zusammenfassung	27
III. Die richtige Belastung finden!	29
Die WAGUS-Welle im Wasser	30
Individuelle Voraussetzungen berücksichtigen!	30
Auf den Puls achten!	31
Übung: Wie messe ich meinen Puls?	32
Richtiges Atmen gehört dazu!	32
Wassergymnastik nicht nur für Junggebliebene	33
Die Wassergymnastik-Gesundheitsregeln	34
Zusammenfassung	35
IV. Die Wirkung auf den Organismus	37
Herz und Kreislauf	38
Atmung	39
Stütz- und Bewegungsapparat	40
Zusammenfassung	44
V. Gefahrenquellen im Wasser	45
Wann darf man nicht ins Wasser?	46
Was ist gerade beim Brustschwimmen zu beachten?	46
Auch Tauchen will gelernt sein	46
Was machen wir, wenn uns ein Krampf erwischt?	47
Zusammenfassung	48
VI. Ohne Organisation geht es nicht! Tips für den Einstieg	49
Welche Temperatur ist geeignet?	50
Die Wassertiefe	50
Wo kann man überall Wassergymnastik anbieten?	50
Werbung	51

Der Kursleiter „Wassergymnastik“	51
Standort des Kursleiters – Aufstellungsformen	52
Die Häufigkeit von Wassergymnastikangeboten	53
Wie viele können mitmachen?	53
Duschen, nicht nur zur Hygiene	54
Ist es zweckmäßig, Handgeräte zur Wassergymnastik einzusetzen?	54
Vorsicht bei elektrischen Musikgeräten am Beckenrand!	54
Zusammenfassung	55
VII. Mit Musik geht alles besser!	57
Musik und ihre Auswirkungen auf Körper und Geist	58
Musik muß passen!	59
Das Zusammenstellen der Musikkassetten	60
Musikbeispiele	61
Zusammenfassung	62
VIII. Wassergymnastik – Praxis	63
Einzelübungen	64
Übungen mit dem Partner	74
Übungen in der Gruppe	77
Spielerische Laufformen	79
IX. Wassergymnastik mit Handgeräten – Praxis	81
Übungen mit dem Stab	82
Übungen mit dem Ball (Luftballon, Wasserball, Plastikball)	91
Übungen mit dem Schwimmbrett	97
Übungen mit dem Schleuderhorn (Kunststoffschlauch)	99
Übungen mit dem Seil und der Zauberschnur	99
X. Wir nutzen die Möglichkeiten des Bades – Praxis	101
In der Dusche	102
Außerhalb am Beckenrand	102
Im Wasser am Beckenrand	103
Am Trennseil	108
Auf der Treppe	109
Im tiefen Wasser	111
XI. Spiel und Spaß im Wasser	113
Kleine Wasserspiele	114
Attraktionen im Schwimmbad	117
XII. Rückenschwimmen – heilsam für die Wirbelsäule	119
Die Vorteile des Rückenschwimmens	120
Warum ist das Rückenschwimmen so heilsam bei Rückenbeschwerden?	120
Die Technik des Rückenschwimmens	121
Vorbereitende Übungen	123
Wieviel sollten wir schwimmen?	123
XIII. Wassergymnastik – Beispiele	125
Eine Wassergymnastik für die Gruppe	126
Eine Wassergymnastik für den einzelnen	127
XIV. Tips zur Gerätebeschaffung	130
Literaturhinweise	130