

# Inhalt

<b>I</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>10</b>
<b>II</b>	<b>Theoretischer Teil</b> .....	<b>12</b>
<b>1</b>	<b>Physikalische Eigenschaften des Wassers</b> .....	<b>12</b>
1.1	Auftrieb .....	14
1.2	Wasserdruck .....	16
1.3	Wasserwiderstand .....	16
1.4	Wärmeleitfähigkeit .....	17
<b>2</b>	<b>Veränderung der Bewegungsparameter im Wasser</b> ...	<b>18</b>
2.1	Raum .....	18
2.2	Zeit .....	20
2.3	Dynamik .....	21
<b>3</b>	<b>Gesundheitliche Auswirkungen von Aquagymnastik</b> ..	<b>22</b>
<b>4</b>	<b>Indikationen und Kontraindikationen für Aquagymnastik</b> .....	<b>34</b>
4.1	Indikationen .....	34
4.2	Kontraindikationen .....	35
<b>III</b>	<b>Allgemeine Hinweise zur Trainings- durchführung</b> .....	<b>36</b>
<b>1</b>	<b>Wahl des passenden Schwimmbades</b> .....	<b>38</b>
<b>2</b>	<b>Die Wassertemperatur</b> .....	<b>40</b>

# Aquagymnastik

<b>3</b>	<b>Die Dauer und der Aufbau eines Aquagymnastikprogramms</b> . . . . .	<b>42</b>
3.1	Dehn- und Kräftigungsprogramm. . . . .	43
3.2	Komplettes Aquatrainingprogramm . . . . .	44
3.3	Aquagymnastik als Vorbereitung oder Pausengestaltung . . . . .	47
<b>4</b>	<b>Aquagymnastik bei Gewichtsreduktion</b> . . . . .	<b>48</b>
<b>5</b>	<b>Einzel-, Partner- oder Gruppentraining</b> . . . . .	<b>50</b>
<b>IV Praktischer Teil</b> . . . . .		<b>52</b>
<b>1</b>	<b>Einleitende Vorbemerkungen</b> . . . . .	<b>52</b>
<b>2</b>	<b>Der Fuß</b> . . . . .	<b>54</b>
2.1	Dehnungsübungen (Übung 1a und 1b) . . . . .	56
2.2	Übungen alleine ohne Gerät (Übung 2a-c) . . . . .	58
2.3	Übungen alleine mit Gerät (Übung 3a, 3b) . . . . .	62
2.4	Partnerübung ohne Gerät (Übung 4) . . . . .	65
2.5	Partnerübungen mit Gerät (Übung 5) . . . . .	66
2.6	Spiel ohne Gerät (Übung 6) . . . . .	67
2.7	Spiel mit Gerät (Übung 7) . . . . .	68
<b>3</b>	<b>Das Knie</b> . . . . .	<b>70</b>
3.1	Dehnungsübungen (Übung 8a und 8b) . . . . .	73
3.2	Übungen alleine ohne Gerät (Übung 9a-c) . . . . .	76
3.3	Übungen alleine mit Gerät (Übung 10a und 10b) . . . . .	79
3.4	Partnerübung ohne Gerät (Übung 11) . . . . .	81
3.5	Partnerübung mit Gerät (Übung 12) . . . . .	83
3.6	Spiel ohne Gerät (Übung 13) . . . . .	84
3.7	Spiel mit Gerät (Übung 14) . . . . .	85

<b>4 Die Hüfte</b> .....	<b>86</b>
4.1 Dehnungsübungen (Übung 15a und 15b) .....	88
4.2 Übungen alleine ohne Gerät (Übung 16a-c) .....	92
4.3 Übungen alleine mit Gerät (Übung 17a-c) .....	96
4.4 Partnerübung ohne Gerät (Übung 18) .....	99
4.5 Partnerübung mit Gerät (Übung 19) .....	100
4.6 Spiel ohne Gerät (Übung 20) .....	101
4.7 Spiel mit Gerät (Übung 21) .....	102
<b>5 Die Wirbelsäule</b> .....	<b>104</b>
5.1 Dehnungsübungen (Übung 22a und 22b) .....	108
5.2 Übungen alleine ohne Gerät (Übung 23a-c) .....	111
5.3 Übungen alleine mit Gerät (Übung 24a-c) .....	115
5.4 Partnerübung ohne Gerät (Übung 25) .....	118
5.5 Partnerübung mit Gerät (Übung 26a und 26b) ..	119
5.6 Spiel ohne Gerät (Übung 27) .....	121
5.7 Spiel mit Gerät (Übung 28) .....	122
<b>6 Die Schulter</b> .....	<b>124</b>
6.1 Dehnungsübungen (Übung 29a und 29b) .....	126
6.2 Übungen alleine ohne Gerät (Übung 30a-c) .....	128
6.3 Übungen alleine mit Gerät (Übung 31a und 31b)	131
6.4 Partnerübung ohne Gerät (Übung 32) .....	134
6.5 Partnerübung mit Gerät (Übung 33) .....	135
6.6 Spiel ohne Gerät (Übung 34) .....	136
6.7 Spiel mit Gerät (Übung 35) .....	137
<b>7 Der Arm</b> .....	<b>138</b>
7.1 Dehnungsübungen (Übung 36a-c) .....	140
7.2 Übungen alleine ohne Gerät (Übung 37a-c) .....	143
7.3 Übungen alleine mit Gerät (Übung 38a und 38b) ..	146
7.4 Partnerübung ohne Gerät (Übung 39) .....	148
7.5 Partnerübung mit Gerät (Übung 40) .....	149

# Aquagymnastik

7.6 Spiel ohne Gerät (Übung 41) . . . . .	150
7.7 Spiel mit Gerät (Übung 42) . . . . .	151

## **V Ergänzende Vorschläge zum Üben und Trainieren . . . . . 152**

### **1 Übungen zur Verbesserung der Ausdauer . . . . . 152**

1.1 Aquajogging . . . . .	153
1.1.1 Aquajogging ohne Schwimmweste . . . . .	154
1.1.2 Aquajogging mit Schwimmweste . . . . .	155
1.2 Ausdauertraining in der Gruppe . . . . .	156
1.2.1 Kettenlauf . . . . .	156
1.2.2 Schattenlauf . . . . .	157
1.2.3 Diagonallauf . . . . .	159

### **2 Entspannungsübungen . . . . . 160**

2.1 Passives Bewegen durch das Wasser mit Partner. . . . .	160
2.2 Passives Bewegen durch das Wasser in der Gruppe . . . . .	161
2.3 Lehnungen . . . . .	162
2.4 Toter Mann . . . . .	163

### **3 Spielformen . . . . . 164**

3.1 Spiele ohne Geräte . . . . .	164
3.1.1 Wasserkette . . . . .	164
3.1.2 Ben Hur . . . . .	164
3.1.3 Slalomschwimmen . . . . .	165
3.1.4 Bockspringen . . . . .	165
3.2 Spiele mit Geräten . . . . .	166
3.2.1 Eierlaufen . . . . .	166
3.2.2 Ballüberholen . . . . .	166
3.2.3 Ballschieben . . . . .	167
3.2.4 Inseln der Ruhe . . . . .	167

# Inhalt

<b>4</b>	<b>Ganzkörperprogramme</b> .....	<b>168</b>
4.1	Leichtes Ganzkörperprogramm .....	169
4.2	Schweres Ganzkörperprogramm .....	171
	<b>Anhang</b> .....	<b>174</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>174</b>
	<b>Bildnachweis</b> .....	<b>174</b>