



AQUAGYM ALS HIIT- TRAINING



Übersicht

- **Einleitung**
 - Vorstellung der Trainingsmethode HIIT (Tabata)
 - Vorstellung der Wassergymnastik
- **Rahmenbedingungen**
- **Aufwärmen**
- **Stundenablauf**
 - Tabata-HIIT-Training im Überblick
- **Übungen**
 - Hanteln schieben diagonal zu den Füßen
 - Jumping Jack
 - Dampfwalze
 - Hocksprünge mit Armeinsatz
 - Sit-up rücklings
 - Kniehebellauf und Hanteln Überkopf führen
 - Rührkessel
 - Box-Lauf
- **Verlaufsplan**
- **Videos an Land und im Wasser (2-9)**
 - Trichter-Hantel (1)
 - Hanteln schieben diagonal zu den Füßen (2)
 - Jumping Jack (3)
 - Dampfwalze (4)
 - Hocksprünge mit Armeinsatz (5)
 - Sit-up rücklings (6)
 - Kniehebellauf und Hanteln Überkopf führen (7)
 - Rührkessel (8)
 - Box-Lauf (9)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Vorstellung der Trainingsmethode HIIT (Tabata)

HIIT bedeutet High Intensive Intervall Training. Dabei handelt es sich um eine Trainingsmethode, mit der ein möglichst effektives Muskelwachstum generiert werden soll. Bei dieser Trainingsmethode soll nach Möglichkeit ein starker Reiz gesetzt werden, um die Muskulatur anzuregen. In diesem Training wird bei hoher Belastungsintensität und einem geringen Zeitaufwand eine Trainingszeit von 45 bis 60 Minuten angestrebt. Das effektive und effiziente Muskelaufbautraining ist auch optimal für die Körperfettreduktion geeignet. Tabata ist eine Spezialform des HIIT-Trainings. Bei dieser Form finden kurze und hochintensive Wechsel von Belastung und Erholung statt. Die Intervall-Zeit beträgt 20 Sekunden maximale körperliche Anstrengung pro Übung. Anschließend findet eine zehnsekündige Erholungsphase statt. Regulär finden acht Wiederholungen dieser Intervalle in vier Minuten statt.

Vorstellung der Wassergymnastik

Aquafitness zeichnet sich vor allem durch die schonende Belastung auf Gelenke, Bänder und Sehnen aus. Somit bietet das Aquafitness-Training für Menschen aller Altersklassen eine hervorragende Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen. Aquafitness-einheiten werden in der Regel durch Musik begleitet, sorgen für eine gute Stimmung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und dienen zu einer Unterstützung der Intervallsteuerung.

Beim Aquafitness kann das Training sowohl mit dem eignen Körper als auch mit zusätzlichen Geräten, zum Beispiel einer *Trichter-Hantel*, ausgeführt werden. Die dabei verwendeten Geräte sorgen für eine abwechslungsreiche Sporteinheit und tragen durch Erhöhung der Angriffsfläche der Übungen zur Erhöhung des Wasserwiderstandes bei.



Rahmenbedingungen

Die Gruppengröße bezieht sich für die geplante Einheit auf 10 bis 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Das Unterrichtsvorhaben bietet sich tendenziell für höhere Klassenstufen an. Empfehlenswert ist die Trainingseinheit Aquagym-HIIT ab der Klassenstufe 9. Das Training sollte in einem Schwimmbecken erfolgen, das eine Tiefe von ungefähr 1,3 m aufweist. Für die Trainingseinheit ist ein zeitlicher Umfang von ca. 45 Minuten einzuplanen. Um die Trainingseinheit absolvieren zu können, benötigt jeder Teilnehmer zwei Trichter-Hanteln. Um eine gute und motivierende Atmosphäre während des Trainings zu schaffen, kommt Musik zum Einsatz. Für die Intervalle bietet sich der Einsatz von Musik mit einer Geschwindigkeit von 150 Beats per Minute (bpm) an. Von Vorteil ist es, wenn man zur Unterstützung der Intervall- und Pausenzeit eine App zur Zeitsteuerung verwendet. Hierzu ist beispielsweise die App SmartWOD Timer oder eine vergleichbare App geeignet.

Aufwärmen

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil der Trainingseinheit und soll primär dazu führen, die Muskulatur der Schülerinnen und Schüler zu aktivieren. Die Erwärmungsphase trägt im Weiteren dazu bei, das Verletzungsrisiko erheblich zu reduzieren. Um das Aufwärmen schülerzentriert zu gestalten, wird ein Aufwärmspiel durchgeführt. Im Folgenden wird dieses vorgestellt. Zu Beginn werden zwei Teams gebildet.

Diese werden mittels Abzählverfahrens zufällig eingeteilt. Ein Team erhält zur besseren Erkennbarkeit farbige Stirnbänder. Das Aufwärmspiel wird als Zehnerball bezeichnet und verfolgt das Ziel, 10 erfolgreiche Pässe im Team zu spielen. Gelingt es der Mannschaft 10 Pässe zu erzielen, so erhält diese einen Punkt. Die andere Mannschaft versucht die Pässe abzufangen und den Ball zu erobern. Die Anzahl der Pässe kann je nach Leistungsstand der Schülerinnen und Schüler angepasst werden. Da in der Trainingseinheit auch mit Musik gearbeitet wird, kann auch beim Aufwärmspiel Musik abgespielt werden. Das steigert die Motivation der Schülerinnen und Schüler zum Beginn der Unterrichtseinheit.

Stundenablauf

Die Unterrichtseinheit startet mit der Aufwärmphase, in dieser wird ein Spiel zur Erwärmung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gespielt. Für dieses werden ca. 15 Minuten veranschlagt. Nach erfolgreicher Absolvierung der Erwärmung erfolgt die Ausgabe der Arbeitsgeräte für das Tabata-HIIT-Training. Neben der Ausgabe der Arbeitsgeräte wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor Beginn der Intervalle das Vorgehen nahegelegt. Die Intervalle lassen sich in vier Blöcke aufteilen. Jeder Block besteht aus jeweils acht Übungen mit einer Belastungszeit von jeweils 20 Sekunden. Zwischen den Einzelnen Übungen wird eine Pause von 10 Sekunden abgehalten. Nach erfolgreicher Absolvierung eines Blockes wird eine aktive Pause von zwei Minuten zum Start des nächsten Blockes eingeschoben. Insgesamt werden vier Intervall-Blöcke durchgeführt, sprich 4x8 Übungen.

Zum Abschluss der Trainingseinheit wird eine fünfminütige Cool-Down-Phase eingebaut, damit die Schülerinnen und Schüler den Körper beziehungsweise Puls herunterfahren und die Muskulatur etwas entspannen können. Die Cool-Down Phase startet mit lockerem Aqua-Jogging. Im Anschluss daran folgt ein kurzes Dehnprogramm mit Verwendung aktiver Dehnübungen.

Tabata-HIIT-Training im Überblick

- **Erwärmung 15 Minuten**
- **4 Intervalle mit 8 Übungen**
- **Jedes Intervall mit jeweils 20 Sekunden Belastung und 10 Pause**
- **Zwischen den Intervallen eine Pause von 2 Minuten**
- **Cool-Down Phase von 5 Minuten**

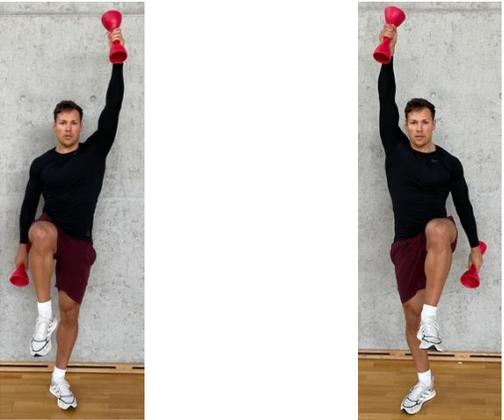
Verlaufsplan

Phase / Zeit	Bewegungsphasen	Methodische Hinweise	Organisation / Material
Einführung		L. begrüßt die Schülerinnen und Schüler und erklärt den Ablauf	SuS sitzen auf der Bank außerhalb des Beckens
Aufwärmen	Aufwärmspiel: Zehnerball	Aufwärmen dient der Aktivierung des aktiven und passiven Bewegungsapparats und zur Einstimmung auf die Unterrichtseinheit	- Wasserball - Stirnbänder
Hauptphase	Durchführung der Übungen in Intervallen mit darauf abgestimmter Musik	Während der Übungen soll eine maximale körperliche Betätigung stattfinden. Zwischen den Intervallen findet ein Erholungsphase statt. Zwischen den Intervallblöcken findet eine aktive Erholungsphase statt.	- Musik - Trichter-Hanteln
Reflexion		Lehrer reflektiert die Stunde und bezieht die Meinungen der SuS mit ein	SuS sitzen auf der Bank außerhalb des Beckens

Übungen

Übungen	Beschreibung
<p data-bbox="255 395 913 427">1: Hanteln schieben diagonal zu den Füßen</p> <div data-bbox="383 438 952 805">  </div>	<p data-bbox="1249 451 2020 603">Die Arme und Beine werden gegengleich zueinander bewegt. Dabei schiebt die rechte Hand, in der sich eine Trichter-Hantel befindet zur linken Fußspitze des gestreckten Beines. Die andere Seite verhält sich analog. Nun das Ganze immer im Wechsel (rechts, links, rechts, links...)</p> <p data-bbox="1249 667 2020 730">Versuche die Übung im gesprungenen Wechsel durchzuführen, um die Übung etwas schwieriger zu gestalten.</p> <p data-bbox="1279 751 1391 805">▶  2</p>
<p data-bbox="255 874 510 906">2: Jumping Jack</p> <div data-bbox="320 930 1072 1377">  </div>	<p data-bbox="1249 930 2020 1090">Die Beine werden mit einem leichten Hüpfen zur Seite geöffnet (ca. schulterbreit). Zeitgleich dazu werden die Arme seitlich entlang am Körper mit gestreckten Armen nach oben geführt. Anschließend werden die Beine wieder zusammengeführt und die Arme gestreckt zum Körper abgelassen.</p> <p data-bbox="1279 1110 1391 1165">▶  3</p>

Übungen	Beschreibung
<p data-bbox="212 331 439 368">3: Dampfwalze</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p data-bbox="1249 387 2056 512">Die Füße werden ca. schulterbreit auseinandergestellt. Die Arme mit den Trichter Hanteln werden zusammengeschoben und drehen vor dem Körper. Dabei soll auf einen festen Stand geachtet werden und die Rumpfmuskulatur leicht angespannt werden.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p data-bbox="219 866 703 903">4: Hocksprünge mit Armeinsatz</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p data-bbox="1249 922 2056 1015">Es erfolgt ein kräftiger Absprung mit beiden Beinen. Dabei werden die Knie angewinkelt. Die Arme werden vor dem Körper mit nach oben aus dem Wasser gezogen.</p> <div style="text-align: center;">  </div>

Übungen	Beschreibung
<p>5: Sit-Ups / rücklings</p> 	<p>Breite deine Arme mit den Hanteln seitlich aus und lege dich in Rückenlage zurück. Ziehe nun die Knie zum Oberkörper ran und strecke deine Beine anschließend wieder aus. Versuche dabei nicht den Boden zu berühren.</p> <p></p>
<p>6: Kniehebelauf und Hanteln über Kopf führen</p> 	<p>Laufe mit hohen Knien auf der Stelle. Führe die Hanteln mit beiden Armen zeitgleich vor dem Körper aus dem Wasser bis über den Kopf. Anschließend werden die Arme wieder abgelassen und erneut mit Wasser befüllt.</p> <p></p>

Übungen	Beschreibung
<p>7: Rührkessel</p> 	<p>Die Füße werden ca. schulterbreit auseinandergestellt. Die Hanteln werden ca. auf Höhe des Bauchnabels zusammengenommen. Dabei zeigen die Trichter der Hanteln senkrecht nach oben. Die Arme mit den Trichter-Hanteln werden wie ein Rührstab im Uhrzeigersinn durch das Wasser bewegt. Dabei soll auf einen festen Stand geachtet werden und die Rumpfmuskulatur leicht angespannt sein.</p> <p>  8</p>
<p>8: Box-Lauf</p> 	<p>Laufe mit hohen Knien auf der Stelle. Boxe mit den Armen immer im Wechsel vor dem Körper.</p> <p>  9</p>

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Hochschulsport Münster	Tabata Das hochintensive Intervalltraining	Münster		Jens Felder, Tim Seulen, Corinna Hoffmann
Lutz Hordener	50 Workouts HIIT und Tabata	München	2020	Riva Verlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Marcel Retterath, Malte Wedemeyer

Video

Nummer	Urheber
1-9	Marcel Retterath

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Marcel Retterath, Malte Wedemeyer/Lehramtsstudierende	Marlis Minnich, Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz