

# AQUAGYM MIT VERSCHIEDENEN SPORTGERÄTEN



## Übersicht

- **Einleitung**
- **Rahmenbedingungen**
- **Aufwärmen**
- **Stundenablauf**
- **Sportgeräte & Übungen**
  - Poolnudel
    - 1. Poolnudel schieben
    - 2. Poolnudel balancieren
  - Swingstick
    - 3. Der Schwingungsgenerator
    - 4. Der Paddler
  - Aqua Disc
    - 5. Wechselsprünge
    - 6. Disc Jumps
  - BeTomic
    - 7. Rührkessel
    - 8. Achtenlauf mit hohen Knien
  - Kickbox-Handschuh
    - 9. Der Fächer
    - 10. Ausfallschrittsprünge
  - Aqua- Hanteln
    - 11. Aqua-Jogging
    - 12. Anfersen
- **Verlaufsplan**
- **Videos: Aquagym\_Land-Wasser**
  - Poolnudel schieben (1)
  - Poolnudel balancieren (2)
  - Der Schwingungsgenerator (3)
  - Der Paddler (4)
  - Wechselsprünge (5)
  - Disc Jumps (6)
  - Rührkessel (7)
  - Achtenlauf mit hohen Knien (8)
  - Der Fächer (9)
  - Ausfallsprünge (10)
  - Aqua-Jogging (11)
  - Anfersen (12)
- **Quellenverzeichnis**

## Einleitung

Aquafitness ist ein Training für den ganzen Körper, welches im ca. brusttiefen Flachwasser oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte durchgeführt werden kann. Durch intensives Aquafitness Training lässt sich sowohl die Kondition als auch die Koordination verbessern. Das Aquafitness Training zeichnet sich vor allem durch die schonende Belastung auf Gelenke, Bänder und Sehnen aus. Die schonende Belastung resultiert aus der Auftriebskraft des Wassers, welche zu einer Kompensation der Schwerkraft im Wasser führt. Somit bietet das Aquafitness Training für Menschen aller Altersklassen eine hervorragende Möglichkeit, sich sportlich und vor allem gelenkschonend zu betätigen. Wie bereits beschrieben, kann das Aquafitness Training sowohl ohne zusätzliche Geräte als auch mit zusätzlichen Geräten gestaltet werden. Die Verwendung von Aquafitnessgeräten kann zu einer Verstärkung des Widerstandes oder zur Erhöhung des Auftriebs im Wasser führen. Diese Effekte werden im nachfolgenden erläuterten Training ausgenutzt und anhand verschiedener Geräte aufgezeigt.<sup>2</sup>

## Rahmenbedingungen

Die Gruppengröße bezieht sich für die geplante Einheit auf 10 bis 20 Teilnehmer. Das Unterrichtsvorhaben bietet sich tendenziell für höhere Klassenstufen an. Empfehlenswert ist die Trainingseinheit Aquagym mit verschiedenen Geräten 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 eine gute und motivierende Atmosphäre während des Trainings zu schaffen, kommt Musik zum Einsatz. Für das Training bietet sich der Einsatz von Musik mit einer Geschwindigkeit von 128 Beats per Minute (bpm) an.

## 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 Wasserball bezeichnet und verfolgt das Ziel, Tore bei der gegnerischen Mannschaft zu erzielen. Gelingt es der Mannschaft ein Tor zu erzielen, so erhält diese einen Punkt. Wer am Ende der Spielzeit die meisten Tore erzielt hat, gewinnt. Da in der Trainingseinheit auch mit Musik gearbeitet wird, kann auch beim Aufwärmspiel Musik abgespielt werden. Das steigert die Motivation der Schüler bereits zu Beginn der Unterrichtseinheit.

---

<sup>2</sup> vgl. Willems (2019) S. 2 ff

## 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 werden die verschiedenen Arbeitsgeräte für das Stationentraining ausgelegt. Jede Station umfasst zwei bis vier Geräte (je nach Teilnehmerzahl), damit in Teams oder Kleingruppen gearbeitet werden kann. Nachdem die Stationen aufgebaut sind, erfolgt eine Erklärung hinsichtlich des Ablaufs. Das Training umfasst sechs Stationen. An jeder Station werden zwei Übungen nacheinander durchgeführt. Die Belastungsdauer pro Übung beträgt 60 Sekunden und zwischen den Übungen liegt eine Pausenzeit von 15 Sekunden. Nachdem beide Übungen an der Station ausgeführt wurden, erfolgt durch die Lehrkraft ein Signal zum Wechseln der Station. Die Stationen werden im Uhrzeigersinn gewechselt. Haben die Schüler alle Stationen durchlaufen, wird eine fünfminütige Cool-Down-Phase zum Abschluss des Trainings eingebaut. Ziel ist es, den Puls herunterzufahren und die Muskulatur zu entspannen. Die Cool-Down-Phase startet mit lockerem Aqua-Jogging. Im Anschluss daran folgt ein kurzes Dehnprogramm mit Verwendung aktiver Dehnübungen.

### Stationen-Training im Überblick

- **Erwärmung 15 Minuten**
- **Training mit 6 Stationen und jeweils 2 Übungen pro Station**
- **Jede Übung 60 Sekunden Belastung**
- **Zwischen den Übungen 15 Sekunden Pause**
- **Cool-Down-Phase von 5 Minuten**

## Sportgeräte

### Poolnudel

Die Poolnudel wird häufig auch als Schwimmnudel bezeichnet. Sie ist ein Sportgerät für das Aquafitness Training und den Schwimmsport. Eine Poolnudel ist ein Stab aus PE-Schaum (Polyethylen). Durch das verwendete Material ist die Poolnudel äußerst flexibel, robust und langlebig. Die Struktur des PE-Schaums gleicht dem eines Schwammes, ist allerdings fester und saugt sich weniger stark mit Wasser voll. In der Regel weist eine Poolnudel eine Länge von 160 cm, einen Durchmesser von 7-8 cm und ein Gewicht von rund 400g auf. Eine Poolnudel bietet aufgrund ihrer Länge und ihres Materials eine hohe Auftriebskraft. Wird die Poolnudel unter Wasser gedrückt, wird eine entsprechende Muskelkraft benötigt. Dieser Effekt lässt sich beim Aquafitness Training hervorragend zur Erhöhung der Belastung nutzen.



### Swingstick

Der Swingstick eignet sich nicht nur an Land hervorragend zum Training, sondern auch im Wasser. Mithilfe eines Aqua Swingsticks lässt sich die gesamte Rumpfmuskulatur und die Armmuskulatur kräftigen. Durch das Schwingen des Swingstick werden Vibrationen erzeugt. Diese Vibrationen werden über die Hände in den gesamten Körper geleitet und fordern eine muskuläre Stabilisierung. Durch die Stabilisierung wird die Haltemuskulatur beansprucht. Im Aquafitness lassen sich Übungen einsetzen, bei denen der Swingstick im Wasser geführt wird oder außerhalb des Wassers in Schwingungen versetzt wird. Aqua-Swingsticks werden aus einem Glasfaser-Kunststoffmix gefertigt und sind somit sehr belastbar und widerstandsfähig. Klassische Swingsticks für den Einsatz in der Aquafitness weisen eine Länge von ca. 130 cm und ein Gewicht von rund 700 g auf.<sup>3</sup>



<sup>3</sup> vgl. Dargatz, Röwekamp (2021)

## Aqua Disc

Um den Trainingsreiz im Wasser zu erhöhen, eignen sich Aqua Discs hervorragend. Sie haben eine runde Fläche mit einem Durchmesser von rund 25 cm und weisen eine Stärke von ca. 5 cm auf. Um einen guten Sitz der Aqua Discs zu gewährleisten sind diese mit ergonomischen Griffmulden für den Daumen und die Finger ausgestattet. Aqua Discs bestehen aus einem Hartschaumgewebe. Sie sind äußerst robust und formstabil. Durch die Vergrößerung der Handfläche wird der Widerstand im Wasser erhöht und der Trainingsreiz vergrößert. Neben der Erhöhung des Wasserwiderstandes eignen sich Aqua Discs auch ausgezeichnet zur Verbesserung des Gleichgewichtssinnes.



## BeTomic

Der BeTomic ist ein äußerst effektives Trainingsgerät für den Einsatz im Aquafitness Training. Für besonders Aufsehen sorgt die Form des BeTomics. Sie gleicht der eines Quirls. Im Einsatz liefert der BeTomic einen optimalen Wasserwiderstand. Der Widerstand ist aufgrund der geringeren Fläche im Vergleich zur Poolnudel etwas geringer. Durch seine drei Griffflächen kann der BeTomic mit einer oder beiden Händen gegriffen werden. Auch schnelle Griffwechsel lassen sich gut realisieren. Neben dem Einsatz der Hände lässt sich das Sportgerät auch am Fuß befestigen. Somit bietet der BeTomic ein vielseitiges Spektrum an ausführbaren Übungen. Der BeTomic weist einen Durchmesser von ca. 20 cm, ein Gewicht von rund 200 g auf und besteht aus EVA-Schaum (Ethylen und Vinylacetat).<sup>4</sup>



<sup>4</sup> vgl. Dargatz, Röwekamp (2021)

## Kickbox-Handschuhe

Aquafitness Kickboxhandschuhe sind optimal geeignet für das Training der Arme, des Oberkörpers und der Kraftausdauer im Wasser. Durch den Handschuh lässt sich die Angriffsfläche der Hand im Wasser effektiv vergrößern. In den Handschuh gelangt man durch leichtes Schlüpfen der Hand durch die runde Aussparung und anschließendes Überstülpen der Grifffläche über die Finger. Die Handschuhe sind aus weichem Schaumstoff und weisen eine Länge von ca. 26 cm auf. Das Gewicht beläuft sich auf ca. 70 Gramm pro Handschuh.



## Aqua-Hanteln







Aqua-Hanteln zählen neben den Poolnudel zu den bekanntesten Trainingsgeräten in der Aquafitness. Die Hanteln eignen sich optimal für ein Training, welches auf die Förderung der Koordination, Kraft-Ausdauer, des Gleichgewichts und der Beweglichkeit abzielt. Aqua-Hanteln gibt es in unterschiedlichen Widerstandsstärken. Der Wasserwiderstand wird durch die Vergrößerung der Fläche erzielt. Aqua-Hanteln haben in der Regel einen festen Griff aus Hartkunststoff und „Gewichtsscheiben“ aus weichem Schaumstoff. Der weiche Schaumstoff hat eine ähnliche Struktur wie ein Schwamm. Diese Struktur ist allerdings fester und saugt sich weniger stark mit Wasser voll. Die Maße von Aqua-Hanteln belaufen sich auf eine Länge von ca. 30 cm, eine Breite von rund 10 cm und ein Gewicht von rund 150 g. Durch unterschiedliche Hersteller und Widerstände können die Maße und das Gewicht etwas abweichen.<sup>5</sup>



<sup>5</sup> vgl. Dargatz, Röwekamp (2021)

# Übungen

## Poolnudel

Übungen	Beschreibung
<p data-bbox="226 443 510 472"><b>1. Poolnudel schieben</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p data-bbox="1234 440 2018 683">Die Poolnudel wird mit beiden Händen ca. schulterbreit gegriffen. Die Beine werden im Wechsel zur Poolnudel geschoben. Der Oberkörper wird leicht nach vorne zu den Beinen abgeknickt und die Bauchmuskulatur leicht angespannt. Versuche eine Berührung zwischen Poolnudel und Schienbein herzustellen. Anschließend wechselt das Bein, welches zur Poolnudel schiebt. Es ist auch möglich den Wechsel der Beine in gesprungener Form zu vollziehen, um die Intensität zu erhöhen.</p> <div data-bbox="1256 719 1368 783" style="text-align: center;">  1         </div>
<p data-bbox="226 938 544 967"><b>2. Poolnudel balancieren</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p data-bbox="1234 935 2018 1086">Beide Füße befinden sich mittig auf der Poolnudel. Versuche die Knie anzuwinkeln und somit die Poolnudel Richtung Wasseroberfläche zu bringen. Im Anschluss werden die Knie wieder gestreckt und die Poolnudel, wenn möglich ohne Bodenkontakt, in Richtung Boden geschoben.</p> <div data-bbox="1256 1118 1368 1182" style="text-align: center;">  2         </div>



## Swingstick

### Übungen

### Beschreibung

#### 3. Der Schwingungsgenerator



Die Beine werden ca. schulterbreit mit einem leichten Hüpfen zur Seite geöffnet. Anschließend werden die Beine wieder zusammengeführt. Sowohl die Arme als auch der Swingstick befinden sich vor dem Körper. Der Swingstick ist horizontal ausgerichtet und wird mit einer Hand mittig gegriffen. Versetze den Swingstick durch eine leicht schwingende Bewegung mit fast gestrecktem Armen (vor und zurück) in Vibration. Der Arm kann ggf. auch über den Kopf geführt werden.



#### 4. Der Paddler



Erklärung rechts:

Die Beine befinden sich in Schrittstellung. Das linke Bein ist vor dem Körper und das rechte Bein ist das Standbein (hintere). Achte auf einen festen und sicheren Stand. Der Swingstick wird mit beiden Händen fast mittig gegriffen. Dabei ist die rechte Hand über der linken Hand. Führe den Swingstick vor dem Körper aus dem Wasser und tauche ihn an der vordersten Position zurück ins Wasser. Zieh den Swingstick kraftvoll durch das Wasser und führe ihn an der hintersten Position zurück aus dem Wasser.





Erklärung links: Das rechte Bein ist vorne, das linke Bein ist hinten. Die linke Hand ist über der rechten Hand.



## Aqua-Disc

Übungen	Beschreibung
<p data-bbox="212 391 459 422"><b>5. Wechselsprünge</b></p> 	<p data-bbox="1227 384 2049 571">Springe im Wechsel mit den Beinen nach außen ab. Mit dem rechten Bein drückst du dich nach links außen und mit dem linken Bein nach rechts außen ab. Führe den jeweiligen Arm zur Abdruckseite mit nach außen und strecke diesen. Abdruck mit dem rechten Bein nach links, Arm wird nach links gestreckt.</p> 
<p data-bbox="212 901 392 933"><b>6. Disc Jumps</b></p> 	<p data-bbox="1227 890 2049 1013">Lege die Aqua-Discs übereinander und greife diese mit beiden Händen. Drücke dich mit den Füßen kraftvoll vom Boden ab und hocke die Knie zum Oberkörper an. Schiebe die Aqua-Discs zu den Fersen und versuche diese zu berühren.</p> 



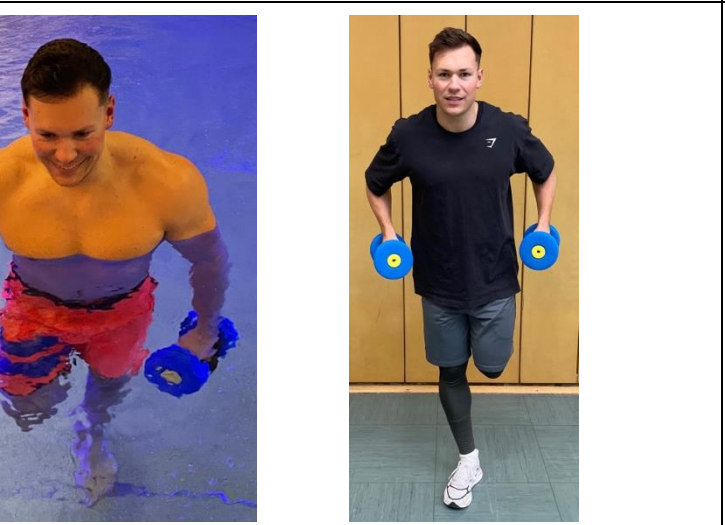

**BeTonic**

Übungen	Beschreibung
<p data-bbox="210 379 389 405"><b>7. Rührkessel</b></p> 	<p data-bbox="1227 379 2047 533">Die Füße werden ca. schulterbreit auseinandergestellt. Der BeTonic wird ca. auf Höhe des Bauchnabels mit beiden Händen an jeweils einem Haltegriff gegriffen. Die Arme rotieren im Uhrzeigersinn durch das Wasser. Dabei soll auf einen festen Stand geachtet werden und die Rumpfmuskulatur leicht angespannt sein.</p> 
<p data-bbox="210 890 600 916"><b>8. Achtenlauf mit hohen Knien</b></p> 	<p data-bbox="1227 890 2056 979">Laufe mit hohen Knien auf der Stelle. Gebe den BeTonic im Wechsel unter einen Oberschenkel hindurch und wechsele von einer Seite zur anderen. Die Bewegung gleicht der einer Acht.</p> 

## Kickbox-Handschuh

Übungen	Beschreibung
<p data-bbox="212 395 387 422"><b>9. Der Fächer</b></p> 	<p data-bbox="1227 395 2024 550">Die Füße werden ca. schulterbreit auseinandergestellt. Achte auf einen festen Stand und spanne die Rumpfmuskulatur leicht an. Die Bewegung der Arme startet vor dem Körper. Führe die Arme mit gestreckten Ellbogen nach außen und schwinge anschließend die Arme wieder nach innen vor den Körper.</p> 
<p data-bbox="212 911 537 938"><b>10. Ausfallschrittsprünge</b></p> 	<p data-bbox="1227 906 2056 1085">Starte in Schrittstellung. Anschließend wird das vordere Bein bzw. hintere Standbein immer gewechselt. Dies erfolgt in einer gesprungenen Bewegung. Die Arme werden gestreckt und gegengleich zu den Beinen mitgeführt. Dies bedeutet, dass das rechte Bein und der linke Arm gleichzeitig vor dem Körper sind und das linke Bein mit dem rechten Arm.</p> 

## Aqua-Hanteln

Übungen		Beschreibung
<p><b>11. Aqua-Jogging</b></p>		<p>Die Beine vollziehen eine Laufbewegung. Die Arme schwingen im Wechsel vor dem Körper mit.</p> <p> <b>11</b></p>
<p><b>12. Anfersen</b></p>		<p>Führe die Fersen im Laufen zum Gesäß. Die Arme schieben im Wechsel dicht am Körper in Richtung Boden. Anschließend werden die Arme wieder nach oben zur Wasseroberfläche geführt.</p> <p> <b>12</b></p>

## Verlaufsplan

Phase / Zeit	Bewegungsphasen	Methodische Hinweise	Organisation / Material
<b>Einführung</b>		L. begrüßt die Schüler und erklärt den Ablauf	SuS sitzen auf der Bank außerhalb des Beckens
<b>Aufwärmen</b>	Spiel: Wasserball	Aufwärmen dient der Aktivierung des aktiven und passiven Bewegungsapparats und zur Einstimmung auf die Unterrichtseinheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei Wasserballtore</li> <li>- Wasserball</li> <li>- Stirnbänder</li> </ul>
<b>Hauptphase</b>	Durchführung der Übungen im Stationstraining	Die Übungen sollen mit hoher körperlicher Betätigung erfolgen. Zwischen den Übungen gibt es eine Erholungsphase.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Musikbox</li> <li>- Poolnudel</li> <li>- Swingstick</li> <li>- Aqua-Discs</li> <li>- BeTomic</li> <li>- Kickboxhandschuhe</li> <li>- Aqua-Hanteln</li> </ul>
<b>Reflexion</b>		Lehrer reflektiert die Stunde und bezieht die Meinungen der SuS mit ein	SuS sitzen auf der Bank außerhalb des Beckens

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Merle-Sophie Willems	Aquafitness in der Schule – schon lange mehr als nur ein „Seniorensport“	Bielefeld	2019	-
Thorsten Dargatz, Andrea Röwekamp	Aquafitness Gelenkschonende Wassergymnastik für mehr Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft	Grünwald	2021	Copress Verlag

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Marcel Retterath, Malte Wedemeyer

### Video

Nummer	Urheber
1-12	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