



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Man muss nicht immer schwimmen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



VII.16

Schwimmen

Man muss nicht immer schwimmen – fit werden im Wasser

Dr. Anja Lange, Universität Gießen

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart



© Getty Images

Fitnessstraining im Wasser boomt. Warum sollte man diesen Trend, der für viele Schülerinnen und Schüler eine willkommene Abwechslung zum oft eintönigen Schmen darstellt, nicht nutzen und die Jugendlichen dafür motivieren? Zusätzlich sollen diese angeregt werden, eigenständig mit Belastungen im Wasser zu experimentieren und selbst Übungsformen zu entwickeln.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	7–10
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	Gesundheit fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Leistungsfähigkeit einschätzen, Bewegungserfahrungen erweitern
Thematische Bereiche:	Aquajogging, Zirkeltraining, Workout
Medien:	Übungs- und Stationskarten

Allgemeine Hinweise

„Aqua“ boomt

Mittlerweile werden nahezu alle Fitnesskurse ins Wasser übertragen und das Wort „Aqua“ davorgesetzt (z. B. „Aqua-Boxing“, „Aqua-Zumba“, „Aqua-Fatburning“). Auch entsprechendes Material wie Wasserhanteln, speziell entwickelte Boxhandschuhe, Stepper oder Mini-Tramps sind längst auf dem Markt. Einige Bäder haben sogar komplett eingerichtete Fitnessstudios unter Wasser im Nichtschwimmbereich installiert.

Die Fitness im Wasser verbessern

Ziel eines Fitness-Programms im Wasser ist es, die Eigenschaften des Wassers zu nutzen, um Ausdauer und Kraftausdauer zu verbessern. Man setzt das Wasser als Trainingsgerät ein.

Der Wasserwiderstand, der im Quadrat zur Bewegungsgeschwindigkeit zunimmt, ist die Kraft, die entgegen der Strömungsrichtung wirkt. Sie bremst den Körper ab. Je größer die Fläche ist, auf die der Widerstand wirkt, desto höher ist die Kraftanstrengung (es ist z. B. leichter, die geschlossene Faust durch das Wasser zu bewegen als eine geöffnete Hand).

Den Widerstand kann man nutzen, um gezielt Trainingseffekte für bestimmte Muskelgruppen zu erreichen. Dabei treffen die Muskeln sowohl auf dem Hin- als auch auf dem Rückweg auf Widerstand, wodurch immer auch der Muskelgegenspieler trainiert wird. Durch den Auftrieb, der der Schwerkraft entgegenwirkt, verliert ein Körper im Wasser so viel an Gewicht, wie die von ihm verdrängte Flüssigkeit wiegt. So wiegt z. B. ein Mensch mit einem Körpergewicht von 70 Kilogramm im Wasser nur noch 6,6 Kilogramm, weshalb Stütz- und Bewegungsapparat um ein Vielfaches entlastet sind und man eine Art Schwerelosigkeit im Wasser empfindet.

Aquajogging-HIIT

Schon 1970 führte der Leichtathletiktrainer der US-Marines Glenn Waters nach einer Fußverletzung ein eigenes Rehabilitationstraining im Wasser durch, das hauptsächlich aus Laufbewegungen bestand. Dabei experimentierte er mit verschiedenen Auftriebshilfen, die ihm ein Laufen im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt ermöglichten. Durchgesetzt hat sich der Aquajogging-Gürtel, der in unmittelbarer Nähe des Körperschwerpunkts um den Bauch getragen wird. Die Lauftechnik im Wasser unterscheidet sich nicht wesentlich von der an Land. Es sollten aber immer folgende Punkte beachtet werden:

- Aufrechte Körperhaltung (nicht Liegen wie beim Schwimmen),
- aufgerichtetes Brustbein,
- Armbewegung entspricht der beim Joggen an Land,
- regelmäßige Atmung.

Das American College of Sports Medicine (ACSM) zählt ein hochintensives Intervalltraining (HIIT) zu einem der weltweit führenden Fitnesstrends. Es ist gekennzeichnet durch eine geringe Belastungsdauer (10–20 Minuten) mit hohen Belastungsintensitäten (vgl. Gießing 2008). Die Schüler erfahren, wie sie im Wasser – anders als beim Schwimmen – eine aufrechte Körperposition einnehmen und beibehalten können. Die Geschwindigkeit, mit der man vorwärtskommt, ist unbedeutend; viel entscheidender ist die Frequenz der Schritte.

Zirkeltraining

Ein im Wasser ausgeführtes Zirkeltraining bietet verschiedene Vorteile gegenüber einem Zirkeltraining an Land. Zum einen besteht eine Art Schwerelosigkeit, die Belastung von Knochen, Sehnen, Bändern und Gelenken mindert. Das Verletzungsrisiko ist deutlich geringer, weil es kaum ruckartige Bewegun-

gen gibt. Zirkeltraining fördert spielerisch die Konzentration, Koordination und das Gemeinschaftsgefühl, wenn z. B. paarweise trainiert wird. Aufgrund der ca. 800 Mal höheren Dichte des Wassers können schon einfache Grundbewegungen als Krafttraining gestaltet werden. Besonders die Widerstandsfläche und die Bewegungsgeschwindigkeit beeinflussen die Intensität der Bewegungen. Die Widerstandsfläche der Hände kann durch Geräte wie Paddles oder Schwimmbretter vergrößert werden. Beim Zirkeltraining im Wasser sollte der Fokus auf der Kraftausdauer liegen. Diese fördert die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparats und kann muskulären Dysbalancen entgegenwirken. Eine gut entwickelte Kraftausdauer erhöht die Alltagsbelastbarkeit und fördert die Körperstabilität sowie koordinierte Bewegungsausführungen. Eine Belastungsdauer von ein bis zwei Minuten bei einer geringen bis mittleren Belastungsintensität bietet sich an. Das Wasser sollte schultertief sein und für den Stationswechsel sollte man 30 Sekunden einplanen.

Workouts mit Schwimmbrett und Poolnudel

Das Schwimmbrett steht in fast allen Schwimmbädern zur Verfügung und bietet viele Einsatzmöglichkeiten für Einzel- und Partnerübungen. Viele Übungen sind von der Intensität nicht unbedingt sehr hoch, jedoch koordinativ anspruchsvoll. Die Poolnudel ist ein sehr beliebtes und auch vielseitiges Gerät. Beim Workout werden vor allem zwei Eigenschaften der Poolnudel genutzt: der erhöhte Widerstand unter Wasser und ihre Funktion als Auftriebsmittel.

Praktische Tipps

Der Einsatz von Musik kann ein Fitnesstraining sehr beleben. Die Motivation der Schülerinnen und Schüler¹ nimmt bei geeigneter, gruppenangepasster Musikauswahl deutlich zu. Sie darf wegen der aufgrund des Wasserwiderstands stark verlangsamten Bewegungen nicht zu schnell sein und sollte maximal 126 Beats pro Minute haben. Beim Aquajogging-HIIT können die schnellen Teile 130–150 bpm haben.

Probieren Sie alle Bewegungsformen im Wasser vor Beginn der Unterrichtseinheit am besten aus, um die Belastungen richtig einzuschätzen und die Übungen adäquat auszuwählen.

Weiterführende Literatur

- ▶ **Gießing, J.:** *HIT-Fitness. HochintensitätsTraining – maximaler Muskelaufbau in kürzester Zeit.* Riva, München 2010.
Hier finden Sie eine umfassende Ausarbeitung zum hochintensiven Muskelaufbautraining.
- ▶ **Duwenbeck, R.; Deddens, E. und Augustin, J.:** *Fitness & Motorik kompetenzorientiert unterrichten.* Auer Verlag, Augsburg 2017.
Die Autoren zeigen auf, wie ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining im Sportunterricht funktionieren kann.

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im weiteren Verlauf nur noch „Schüler“ verwendet.

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Aquajogging-HIIT

M 1 Die Techniken beim Aquajogging – Lernkarte

M 2 Das HIIT – Grundlagen

M 3 Das HIIT – Durchführung

Benötigt: 1 Aquajogging-Gürtel und 1 Würfel pro Schüler, ggf. Musik, Lautsprecher

2. Doppelstunde

Thema: Zirkeltraining im Wasser

M 4 Das Zirkeltraining – Grundlagen

M 5 Das Zirkeltraining – Stationskarten

Benötigt 1 aufblasbarer Wasser-/Plastikball pro Gruppe; 1 Poolnudel, 2 Schwimmbretter, 1 Paar Paddles pro Schüler; mehrere Kappen

3. Doppelstunde

Thema: Workouts mit Schwimmbrettern und Poolnudeln

M 6 Workout mit Schwimmbrettern

M 7 Workout mit Poolnudeln

Benötigt 1 Schwimmbrett bzw. 1 Poolnudel pro Schüler, mehrere Kappen, 1 Wasser-/Plastikball



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Man muss nicht immer schwimmen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

