

17 | AQUAFITNESS FÜR ÄLTERE – SPRITZIG UND AKTIV!

URSEL WEINGÄRTNER

Alarmierende Zahlen von Nichtschwimmern bei Kindern und steigende Nachfragen bei Wassergymnastik- und Aquafitnesskursen im „Sport der Älteren“ einerseits – andererseits schließen immer mehr öffentliche Bäder ihre Pforten!

Wie auch im organisierten Sport auf dem „Trockenen“ gilt es hier neue Bewegungsräume zu suchen. Lehrschwimmbecken in Schulen, Bewegungsbäder in Alteneinrichtungen, Rehabilitationskliniken und Krankenhäusern können genutzt werden. Eine flexible Gestaltung von evtl. ungewohnten Übungszeiten (am Wochenende, in der Mittagspause, abends) ist an dieser Stelle angebracht. Absprachen mit Hausmeistern, Pförtnern und anderen Beteiligten spielen dabei eine wichtige Rolle. Die Lagerung von Materialien gestaltet sich häufig schwierig; in einigen Vereinen gibt es nur wenige oder keine Geräte. Der Einsatz von Alltags- und Verbrauchsmaterial kann zu einer abwechslungsreichen Stunde beitragen.

Für die Organisation, Planung und Durchführung von Bewegungsangeboten im Wasser ist es sinnvoll, sich mit verschiedenen Besonderheiten, die das Bewegen im Wasser mit sich bringt, zu beschäftigen:

- spezifische Eigenschaften des Wassers,
- Gruppengröße,
- Vorerfahrungen der TN (Nichtschwimmer/Schwimmer),
- Kontraindikationen,
- Organisationsformen,
- Standort des ÜL,
- Geräteinsatz/Musikeinsatz,
- hygienische Aspekte,
- Fragen zur Sicherheit am und im Wasser,
- Qualifizierung des ÜL (Rettungsfähigkeit).

Eine verantwortungsvolle Planung und Durchführung von Bewegungsangeboten im Wasser sollte selbstverständlich sein. Mögliche Gefahrensituationen müssen vom ÜL erkannt werden. Entsprechende Sicherheitsmaßnahmen sind zu treffen. Jeder Übungsleiter muss im Besitz eines aktuellen Rettungsfähigkeitsnachweises sein (alle drei Jahre auffrischen!).

Darüber hinaus gibt es in manchen Städten (z. B. in Essen) spezielle Kriterien bzgl. der Rettungsfähigkeit für das Vereinsschwimmen in Bädern.

Hinweis: Je nach Wassertemperatur ist es sinnvoll, immer wieder dynamische Bewegungsphasen einzubauen, um ein Auskühlen der TN zu vermeiden.

PRAXISANGEBOT MIT HANDTÜCHERN (H) UND SCHWÄMMEN (S)

DIE TN BEWEGEN SICH KREUZ UND QUER DURCH DAS BECKEN UND FÜHREN FOLGENDE ÜBUNGEN DURCH:

- Das noch trockene H zusammengefaltet auf dem Kopf balancieren, bei Begegnung mit anderen TN diese freundlich begrüßen ...
- Das H hinter sich her ziehen, mit beiden Händen, nur mit rechts, nur mit links.
- Das H um den Körper herum reichen.
- Das H vor den Körper legen und zügig gehen, sodass das H nicht verloren geht.
- Das H unter den Beinen her reichen, mal rechts, mal links.
- Mit einem Fuß auf dem H stehen und „Roller“ fahren, mal rechts, mal links.
- Mit beiden Füßen auf dem H stehen und „Schlittschuh“ fahren bzw. „Putzen wie Pippi Langstrumpf“.
- Bei Begegnung mit einem anderen TN das H tauschen, d. h. jeder stellt seine Füße auf das H des Gegenübers und „schlittert“ mit dem neuen H weiter.

DIE TN STEHEN FREI IM BECKEN VERTEILT:

- Ein Fuß steht auf dem H, das H vor und zurück schieben (Fußwechsel).
- Mit dem Fuß auf dem H eine ACHT beschreiben (Seitenwechsel).
- Das H mit dem Fuß nach außen wegschieben und wieder ranziehen (Fußwechsel).
- Beide Füße stehen auf dem H – die Beine grätschen und schließen.
- Das H diagonal hinter den Rücken nehmen, eine Hand fasst oben an der Schulter, die andere Hand fasst unten an der Hüfte – den Rücken „abtrocknen“ (Seitenwechsel).

PAARWEISE MIT ZWEI HANDTÜCHERN:

- „Lokomotive“: Die TN stehen hintereinander und fassen jeweils die H an den Enden und bewegen sich durch das Becken, die Arme dabei vor und zurück führen (Richtungswechsel).
- Die TN stehen nebeneinander, fassen ein H mit der Außenhand vorne, das andere H mit der Innenhand hinten und gehen vorwärts (Richtungswechsel).





- Die TN stehen gegenüber, die H an den Enden fassen und „sägen“.
- Gegenüber stehen, die H fassen und gemeinsam von einer zur anderen Seite durch das Wasser ziehen, pendeln.
- Gegenüberstehen und gemeinsam die H auswringen.

Alle TN stehen hintereinander und verbinden sich durch die Handtücher. In dieser Kette bewegt sich nun die Gruppe durch das Becken (Schlangenlinien, schnell, langsam, rückwärts ...).

Jeder TN nimmt nun das H, wringt es aus und versucht, es an Land zu werfen!

MEHRERE SCHWÄMME (S) SCHWIMMEN AUF DER WASSEROBERFLÄCHE:

- Um die S herum gehen, ohne sie zu berühren.
- Die S nur durch mit den Händen erzeugte Wellen vorwärts treiben.
- Kreuz und quer bewegen, jeden S mit der Hand zusammendrücken und untertauchen, wieder schwimmen lassen, rechts und links im Wechsel.
- „Bockspringen“ über einen S.

JEDER TN HAT EINEN S:

- Die rechte Hand greift den S, die Finger öffnen und zusammendrücken, dito links.
- Den S zwischen beide Hände nehmen, zusammendrücken und lockern, dabei sind die Ellbogen leicht gebeugt (in verschiedenen Höhen der Arme ausführen), auch hinter dem Rücken.
- Mit dem S in der Hand eine liegende ACHT vor dem Körper beschreiben (Richtungs- und Handwechsel).
- Das rechte Knie anheben, mit der linken Hand den S an das rechte Knie drücken, Seitenwechsel (Atmung!).

- Schrittstellung, den S in eine Hand nehmen und den Arm seitlich am Körper vorbei vor und zurück führen (Wechsel).
- Den S in die rechte Hand nehmen, den rechten Arm seitlich bis zur Waagerechten anheben und zurück nach unten an den Oberschenkel führen (schnelle und langsame Bewegungen, Seitenwechsel).

AUFSTELLUNG IN DER GASSE:

Paarweise gegenüber stehen, die Arme etwas anheben, gebeugte Ellbogen, die Partner sind durch die Schwämme miteinander verbunden:

- Die Arme wechselweise vor und zurück bewegen (ohne Widerstand, mit leichtem Widerstand).
- Die Arme seitlich auseinander- und zusammenführen.
- Ein Partner schließt die Augen, der andere Partner führt die Hände und Arme des Gegenübers (Wechsel).

„WASCHSTRASSE“

Alle Paare stehen in der Gasse, jeder TN hat einen Schwamm. Die TN bewegen sich nun nacheinander durch die Gasse von einer Seite zur anderen und werden unterwegs von den anderen TN „gewaschen“ (nur für vertraute Gruppen und wasserfeste TN!).

„HALTET DAS FELD FREI“

Die Gruppe wird in zwei gleichgroße Mannschaften aufgeteilt. Jeder TN hat einen Schwamm. In der Mitte des Beckens kann eine Markierung (Schnur, Kette o. Ä.) sein.

Beim Startsignal versucht jede Mannschaft, so viele Schwämme wie möglich in das gegnerische Feld zu werfen. Beim Schlussignal darf kein Schwamm mehr berührt werden. Die Mannschaft mit den wenigsten Schwämmen in ihrem Feld ist „Sieger“ (nichts für wasserscheue TN!).

„KNEIPP‘SCHE GÜSSE“

Paarweise hintereinander stehen. Partner A steht mit dem Gesicht zum Beckenrand, der hintere TN drückt die Schwämme über dem Rücken des Partners aus, sodass das Wasser den Rücken herunterläuft.