

# 12 | „AQUA-WELL“ – WOHLFÜHLANGEBOTE IM WASSER

ELENA SPREITER

*„Wer immer die Wirkungen des Wassers versteht und in seiner überaus mannigfaltigen Art anzuwenden weiß, besitzt ein Heilmittel, welches von keinem anderen Mittel übertroffen werden kann...“ (Pfarrer Sebastian Kneipp).*

Wasser – wo sonst bekommen wir das Gefühl, so leicht wie eine Feder zu sein? Wenn warmes Wasser den Körper umspült, können wir uns entspannen und den Alltag hinter uns lassen. Der Zustand des Wohlfühlens macht bereit, loszulassen. Die Bewegungen werden größer, schwungvoller, harmonischer. Den Körper neu erfahren, Koordination und Beweglichkeit wiedergewinnen, Ausdauer und Kraft trainieren, im Wasser – dem natürlichsten Element des Menschen!

## WAS IST „WELLNESS“?

Das Verständnis des Wellnessbegriffs hat im deutschsprachigen Raum sehr unter seiner unqualifizierten Verbreitung und Umsetzung gelitten. Wellness wird häufig nur mit passivem „Verwöhnt werden“... Sauna, Whirlpool, Massagen, Kosmetik, Sinnesrausch und luxuriösem Ambiente in Verbindung gebracht. Dies wird dem eigentlichen Inhalt dieses Gesundheitskonzeptes in keiner Weise gerecht.

„Wellness“ als Begriff stammt aus Nordamerika und steht für eine Lebensphilosophie, deren Ziel das größtmögliche körperliche und geistig/seelische Wohlbefinden jedes Einzelnen ist. Ab 1972 begann eine umfassende „Wellnessbewegung“, zu der es sogar Studiengänge an mehreren Hochschulen gibt. In Deutschland setzte die „AKTION PRÄVENTION“ in den achtziger Jahren deutliche Akzente. Es entstand ein „Europäisches Wellness Modell“, eine ganzheitliche Lebensrezeptur, welche folgende Aspekte zusammenfasst:

- Körperliche Fitness
- Geistige Beweglichkeit
- Seelische Belastbarkeit
- Positive Arbeitseinstellung
- Harmonisches Privatleben
- Einklang mit der Umwelt

Bewegung ist eine der Grundsäulen. Anders als viele präventive Ansätze, die Bewegung hauptsächlich als Maßnahme gegen das Entstehen von Krankheiten empfehlen, geht die Wellness-Philosophie davon aus, dass Bewegung zunächst einmal Freude, Spaß und Genuss bereiten soll. Wichtig ist, dass sofort bei der Ausübung des jeweiligen Bewegungsangebotes ein „Wohlgefühl“ eintritt und nicht erst über längere Zeit hinweg!

Eine Kombination aus verschiedenen Bewegungsangeboten aus den Bereichen Ausdauerförderung, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Tanz, Körperwahrnehmung und Entspannung zur Förderung einer positiven Lebenseinstellung entspricht dem „Wellness-Lebensstilgedanken“. Eine „Wellnessstunde“ im Wasser vereint daher körperorientierte, sowie geistig/seelische Angebotsformen.

Das Element Wasser stellt für viele ältere Menschen eine perfekte Alternative zu körperlichen Aktivitäten „an Land“ dar. Durch die physikalischen Wirkungsweisen (Druck, Auftrieb, Widerstand), wird der physiologischen, körperlichen Veränderung von aktiven und passiven Strukturen des menschlichen Organismus im Alter, in besonderer Weise Rechnung getragen. Der bereits erwähnte „Wohlfühlfaktor“ entbehrt keineswegs den Anspruch auf ein effektives, zielgruppenorientiertes ganzheitliches Training. Wesentliche Aspekte wie z. B. die Förderung der motorischen Grundeigenschaften, lassen sich unter Berücksichtigung von spezifischen methodischen Vorgehensweisen für Bewegungsangebote im Wasser, leicht und abwechslungsreich gestalten.

Eine Bewegungsstunde im Wasser folgt der bewährten Dreiteilung:

- Einstimmen und Eingewöhnen
- Üben und Belasten
- Ausklingen und Entspannen

Das Prinzip des Belastungswechsels (aktive Herz-Kreislauf anregende Phasen im Wechsel

# BEWEGUNGSPRAXIS

mit z. B. gymnastischen Übungen) muss beachtet werden, da bei Gymnastik- und Entspannungsübungen der Körper schneller auskühlt. Bei dynamischen Übungen für die Kraftausdauer- und Ausdauerschulung, erfährt der Körper schneller seine Grenzen. Abwechslung bei der Gestaltung (Organisationsformen / Einsatz von Geräten und Materialien) eröffnet eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten und unterstützt eine aktive „Gesundheitsförderung“.

Die Wassertemperatur richtet sich nach dem Angebot, eine allgemeine Empfehlung ist:

- für Wassergymnastik / Aquafitness: 28° - 30°
- für spezielle Krankheitsbilder: 32° (Osteoporose, Rheuma aber auch ideal für Entspannungseinheiten)

Bei allem „Spaß“ sollten jedoch wichtige Aspekte wie z. B. die ÜL - Position (Anleitung vom Beckenrand: guter Überblick, Verständlichkeit, Bewegungskorrekturen), Belastungskontrollen (Herzfrequenzkontrollen, subjektive Belastungsanzeichen), Belastungsdauer (abhängig von Wassertemperatur und Intensität), stets beachtet werden.

Die Entlastung des Haltungs- und Bewegungsapparates und die sanfte „Massage“ von Wirbelströmen des vorbei fließenden Wassers, fördern das körperliche und geistige Wohlbefinden. Da gerade der Aufenthalt und das Bewegen und Spielen im Wasser in der Gruppe so interessant ist, motiviert das Element Wasser zu gemeinsamen Aktivitäten.

## „HEREIN SPAZIERT“ (ZEIT: 3.50 – TAKT: $\frac{3}{4}$ – TEMPO/BPM: 60)

Die TN erhalten eine Frisbeescheibe (FS) von der ÜL. Zum Auftakt begrüßen sich die TN indem sie sich „zunicken“. Zum direkt einsetzenden Refrain deuten sie mit der FS 2mal mit einer Hand „Hereinspaziert“ und halten dann die FS als Hut über dem Kopf, verneigen sich 2mal. Dann schieben sie die FS mit beiden Händen haltend 2mal vor dem Körper vor/rück, nehmen die FS in die rechte Hand, ziehen einen Halbkreis über das Wasser nach rechts, nehmen die FS in die linke Hand, ziehen einen Halbkreis über das Wasser nach links. Wieder „Hereinspaziert“, FS als Hut, 2mal verneigen. FS mit beiden Händen 2mal vor dem Körper vor/rück schieben. FS in die rechte Hand nehmen, Halbkreis über rechts, linke Hand, Halbkreis über links und zum Abschluss des Refrains, 2mal vor/rück schieben. Bis zum erneuten Einsetzen des Refrains, bewegen sich die TN mit der FS kreuz und quer durch das Schwimmbecken und führen auf Anweisung der ÜL verschiedene Bewegungen mit der FS aus (z. B. FS auf das Wasser „tupfen“, Wasser „spritzen“, „Autofahren“...).

## „AQUA-BOXING“ (MIT AQUA-HANDSCHUHEN)

### „Sparring Partner“

Die wichtigsten „kicks“ (Tritte) und „punches“ (Schläge) werden auf spielerische Art und Weise geübt. Die TN bewegen sich kreuz und quer durch das Schwimmbecken. Die ÜL demonstriert (immer für alle gut sichtbar) verschiedene Bewegungen, wobei eine Bewegung mehrere Male nacheinander wiederholt wird, bis alle



TN in der Lage sind diese Bewegung nach ihren Möglichkeiten auszuführen. Auf Anweisung der ÜL kommen die TN dann zu zweit zusammen, stehen sich in einem genügend großen Abstand (ca. 1,5 m) gegenüber und führen verschiedene „kicks“ und „punches“, welche die ÜL vorgibt, aus. Sie bewegen sich umeinander herum, aufeinander zu bis sie sich schließlich mit einer „Boxer-Verbeugung“ voneinander verabschieden und zu einem/einer neuen Partner/in bewegen.

#### „All together“

Auf Anweisung der ÜL kommen die TN zum Innenstirnkreis zusammen (Abstand zwischen den einzelnen TN ca. eine Armlänge rechts und links). Alle bereits mehrfach geübten Bewegungen werden nun noch einmal durchgeführt.

**Variation 1:** ein/e TN gibt eine Bewegung vor, die anderen TN machen die Bewegung nach.

**Variation 2:** die ÜL nennt nur den Namen der betreffenden Bewegung, die TN führen die Bewegung aus.

#### „Box-circle“

Als weitere spielerische Variante zur Einführung in das „Aqua-Boxing“ eignet sich auch das Durchlaufen eines Zirkels. Die verschiedenen Bewegungen (Arm- und Beinbewegungen) werden gut leserlich und gut beschrieben, auf so genannte „Stationskarten“ aufgeschrieben (auf der Rückseite auch den englischen Begriff, damit dieser sich ebenfalls besser einprägt).



Diese „Stationskarten“ werden am Beckenrand verteilt. Die TN kommen zu zweit, dritt usw. (richtet sich nach der Gruppenstärke) zusammen und verteilen sich an den Stationen. Bei Musikstart und Anweisung der ÜL führen die TN die entsprechende Bewegung an der jeweiligen Station für eine von der ÜL festgelegte Zeit aus. Dann begeben sie sich flott marschierend, mit Partner/in entweder im oder gegen den Uhrzeigersinn zur nächsten Station.

#### BESCHREIBUNG EINIGER ARM- UND BEINBEWEGUNGEN („KICKS“ UND „PUNCHES“) – STATIONSKARTENVORLAGEN:

##### „PUNCHES“ (ARMBEWEGUNGEN/SCHLAGTECHNIK)

###### „punch“

Kräftiger, langer Faustschlag nach vorne mit dem rechten Arm (Ellbogengelenk nicht durchgestreckt). Linke Faust bleibt geballt neben dem Gesicht (Deckung).

###### „jab“

Leichter, kurzer, abtastender Faustschlag mit dem linken Arm.

###### „hook“

Der „Haken“. Aus der Deckung (Fäuste rechts/links neben dem Gesicht) einen „Haken“ seitlich gegen das gedachte Kinn ausführen.

###### „upper cut“

Der „Kinnhaken“. Aus der Deckung (Fäuste rechts/links neben dem Gesicht) Mit einer Faust einen „Kinnhaken“ ausführen.

##### „KICKS“ (BEINBEWEGUNGEN/TRITTE)

###### „front kick“

Fester Fußtritt nach vorne (Vorstellung: den Gegner auf Oberschenkelhöhe mit dem Fußballen oder der Ferse zu treffen). Das Knie nach vorne oben ziehen (maximal Knie auf Hüfthöhe) den Unterschenkel mit einer kurzen und kräftigen Bewegung nach vorne strecken (stoppen bevor das Kniegelenk gestreckt ist).

###### „side kick“

Fester Fußtritt zur Seite (Vorstellung: den Gegner auf Kniehöhe mit dem Fußballen oder der

Ferse zu treffen). Das Knie wie bei „front kick“ nach vorne oben anziehen, leicht nach innen rotieren und dann das Bein zur Seite strecken. Den Unterschenkel w. o. strecken.

#### **„kick back“**

Fester Fußtritt nach hinten (Vorstellung: den Gegner auf Unterschenkelhöhe zu treffen). Das Knie nach vorne oben anheben, dann das Bein leicht angewinkelt nach hinten strecken. Unterschenkel wie vorher strecken.

#### **„MIXED“**

Die TN bleiben zunächst mit ihrem/ihrer Partner/in zusammen, wobei es jetzt einen/eine Partner/in A und einen/eine Partner/in B gibt. Auf Anweisung der ÜL kommen alle TN A zu einer Gruppe zusammen und alle TN B ebenfalls. Die Gruppe A bekommt z. B. die Armbewegungen und die Gruppe B die Beinbewegungen. Aufgabe ist, sich erst einmal wieder kreuz und quer durch das Schwimmbecken zu bewegen, dann bei Musikstopp einen/eine Partner/in (nicht aus der eignen Gruppe) zu finden, sich gegenseitig die Arm- oder Beinbewegung vorzustellen um diese dann miteinander zu verbinden und eine Zeit lang zu üben (zeitliche Vorgabe). Auch hier sind wieder mehrere Partnerwechsel möglich.

#### **„Face to face“**

Aus den zuvor gebildeten Gruppen A und B ergibt sich eine weitere Variante. Die Gruppen stehen sich dazu gegenüber (im Block versetzt mit ausreichend Abstand). Auf Anweisung der ÜL geht nun die komplette Gruppe A (z. B. 4 Schritte) auf die Gruppe B zu (welche im Moment nur am Platz marschiert und Deckung bewahrt) und führt dabei 4mal eine Armbewegung aus. Auf gleiche Weise bewegt sich die Gruppe A direkt im Anschluss wieder zurück zum Ausgangspunkt und marschiert nun ihrerseits am Platz und bewahrt Deckung. Nun geht die Gruppe B auf Anweisung der ÜL mit einer Beinbewegung auf die Gruppe A zu und entsprechend wieder zurück, usw.

#### **„Final count down“**

Ein möglicher Ausklang einer „Aqua-Boxing“ Trainingseinheit ist, die erlernten Bewegungen auf Musik in entsprechender Geschwindigkeit

auszuführen. Dazu stehen die TN z.B. in Kreisformation oder in der Gasse gegenüber.

#### **„Champions“**

Zum Abschluss marschieren die TN als stolze „Champions“ erst in der Reihe hintereinander und dann einzeln, durch das Schwimmbecken und „präsentieren“ sich den „Zuschauern“.

#### **„AQUA CHI-BALL“**

Übungen und Einflüsse aus dem Qi Gong und dem Tai-Chi sowie der Einsatz eines kleinen Balls, welcher die Konzentration auf den eigenen Körper fördert, machen diese Bewegungsform zu einer besonders sanften Trainingsform. Beim klassischen „Chi-Ball“ kommen farbige „Duftbälle“ zum Einsatz (Aromatherapie), welche Körperenergien mobilisieren sollen. Bei der Variante „Aqua Chi-Ball“ kommen kleine, wassertaugliche Bälle zum Einsatz, welche neben dem Effekt der Kraftausdauerschulung, die Bewegungen harmonisch unterstützen sollen.

#### **„Das Chi wecken“**

Die TN bewegen sich mit ihrem Ball kreuz und quer durch das Schwimmbecken. Auf Anweisung der ÜL führen sie unterschiedliche Bewegungen mit dem Ball aus (z. B. den Ball mit beiden Händen fassen und vor dem Körper, unter Wasser schieben...).

#### **„Das Chi einstimmen“**

Die TN bewegen sich wieder wie zuvor. Auf Anweisung der ÜL bleiben sie stehen und führen vorbereitende Bewegungen aus (z. B. die „Machtpose“ – Ball mit beiden Händen über Kopf führen, Beine leicht beugen...).

Nachstehend sind die wichtigsten „Figuren“ des „Chi-Ball“ aufgeführt, welche mit verschiedenen Beinbewegungen aus dem klassischen Aerobic kombiniert werden können. Zur Ausführung bietet sich neben dem Innenstirnkreis auch die Gasse, der Halbkreis, Partner- und Kleingruppenaktivität an.

#### **„Schmetterling“**

Die TN stehen wie einleitend erwähnt in einer der o. g. Organisationsformen. Einatmen, den

Ball in eine Hand nehmen und beide Arme bis auf Schulterhöhe anheben (den Ball nicht aus dem Wasser nehmen). Ausatmen, beide Arme senken und den Ball dabei in die andere Hand übergeben.

#### **„Wasserschöpfen“**

Einatmen, den Ball in beiden Händen auf Brusthöhe anheben. Ausatmen, dabei den Ball in einem Bogen über unten nach vorne führen (Rücken gerade lassen). Erneut einatmen und den Ball zurück in Ausgangsposition führen.

#### **„Die Sonne umkreisen“**

Einatmen, den Ball in eine Hand nehmen und den Arm vor dem Körper in Richtung linke Schulter führen (den Ball nicht aus dem Wasser nehmen). Den Ball in einem Bogen hinter dem Kopf herumkreisen. Ausatmen, den Arm zur entsprechenden Seite öffnen und senken. Nun auf die andere Hand wechseln.

#### **„Den Mond umkreisen“**

Einatmen, einen Arm mit dem Ball weit zur Seite strecken (Ball auf der Wasseroberfläche). Den Ball in einem weiten Bogen über hinten führen ohne dabei die WS zu überstrecken. Ausatmen, dabei den Ball über den Kopf zur anderen Seite führen. Den Arm nun diagonal vor dem Körper senken und den Ball auf die andere Hand übergeben.

#### **„Regenbogen“**

Den Ball in beiden Händen halten, die Knie leicht beugen und auf z.B. die linke Seite neben den Körper führen. Einatmen, einen Schritt seitwärts nach rechts machen und dabei gleichzeitig den Ball mit der rechten Hand in einem großen Bogen über den Kopf führen. Ausatmen, den Ball senken, gleichzeitig mit dem linken Arm (ohne Ball) den Bogen beschreiben und den linken Fuß zum rechten schließen.

#### **„Schwalbe“**

Den Ball in beiden Händen auf Brusthöhe halten. Einatmen, einen Schritt nach vorn z.B. auf das linke Bein machen und dabei die Arme weit nach vorne und zur Seite führen. Den Ball in der rechten Hand auf Schulterhöhe halten (Ball

etwas unter Wasser ziehen) und das rechte Bein hinten anheben. Ausatmen, den rechten Fuß absetzen, mit dem linken Bein einen Schritt nach hinten machen, den rechten Arm zum Körper zurückführen.

#### **„Scirocco“**

Den Ball in beiden Händen auf Brusthöhe halten. Mit den Beinen am Boden den Buchstaben „V“ beschreiben. Einatmen und mit z.B. dem linken Bein einen Schritt nach vorn außen (diagonal), danach mit dem rechten Bein einen Schritt nach rechts außen machen. Ausatmen, dabei mit dem linken und dem rechten Bein nacheinander wieder in die Ausgangsposition gehen. Mit dem Ball dazu über links beginnend einen großen Kreis vor dem Körper beschreiben (den Ball unter Wasser bewegen). Einige Male die Bewegung über links, dann über rechts ausführen. Die Figuren werden zunächst mehrere Male nacheinander geübt und eventuell als „Highlight“ der Stunde als Choreographie ausgeführt.

#### **„Das Chi besänftigen“**

Die TN kommen zum Innenstirnkreis zusammen und stellen sich mit gegrätschten Beinen in einem genügend großen Abstand zueinander auf. Auf Anweisung der ÜL führen sie unterschiedliche Bewegungen mit ihrem Ball aus (z. B. den Ball auf der Wasseroberfläche mit beiden Händen gefasst, von einer Seite zur anderen ziehen, mit beiden Händen vor dem Körper nach unten schieben und langsam wieder auftreiben lassen...).

#### **„AQUA-BALANCING“**

„Aqua-balancing“ ist eine besonders schöne Form der Entspannung, bei der es um „Loslassen“ geht...

Diese Art der „tiefen Entspannung“ setzt aber verschiedene Dinge voraus. Es ist unbedingt erforderlich, dass die Gruppe ein großes Vertrauen in die ÜL aber auch untereinander hat. Die ÜL sollte in der Lage sein, die Situation richtig einzuschätzen damit die TN nicht überfordert werden. Verschiedene Grunderkrankungen machen Entspannungstechniken aller Art unter „Nichttherapeutischer Anleitung“ unmöglich. Dazu zählen neben ernsten Herz- Kreislaufkrankungen, Krampfanfallsleiden (z. B. Epilepsie), psychische Störungen (z. B.

Angstzustände, Depression), ernste Erkrankungen am Haltungs- und Bewegungsapparat (z. B. schwere Formen der Osteoporose).

Die TN entscheiden stets selbst, ob sie an einem solchen Angebot teilnehmen möchten oder nicht. Es ist jederzeit möglich, die Übung abzubrechen! Die Augen müssen nicht zwingend geschlossen werden!

Nach einer „Aqua-balancing“ Entspannung erfolgt eine Aktivierung der TN, um tiefe Entspannungszustände sanft zurückzuführen und somit die Gefahr von späteren Unfällen (z. B. im Straßenverkehr) auszuschließen!

#### „Schwereelos“

Die TN kommen zu zweit zusammen. Zu entspannender Musik führen sie unterschiedliche Bewegungen aus, welche von einer/m TN passiv erlebt werden. Ein besonderes Erlebnis ist es, die Augen zu schließen und einfach nur zu spüren, sich tragen zu lassen, die Sinneseindrücke aufzunehmen...

- Sich an den Händen haltend gegenüberstehen (Schultern unter Wasser). Der/die aktive Partner/in bewegt ganz sanft die Arme des/der Passiven. Langsam die Bewegungen auf den gesamten Körper übertragen.
- Der/die aktive Partner/in legt von vorn die Hände auf die Schultern des/der Passiven und bewegt ganz sanft den Körper seitlich aber auch vor und zurück.

- Der/die aktive Partner/in legt von hinten die Hände auf die Schultern des/der Passiven und bewegt ganz sanft den Körper seitlich aber auch vor und zurück.
- Der/die passive Partner/in legt sich vertrauensvoll in die Arme des/der Aktiven und wird ganz sanft durch das Wasser getragen, vor und zurück geschoben, um den Körper des/der Aktiven im Halbkreis geführt, mit den Füßen aber auch mit dem Schulterbereich leicht abgesenkt.

#### „Räkeln, Strecken, Gähnen...“

Nach der vorangegangenen Entspannung bewegen sich die TN kreuz und quer durch das Schwimmbecken (evtl. beschwingte Musik einsetzen) und führen verschiedene aktivierende Bewegungen aus.

#### Bezugsquellen Musik:

[www.sportlaedchen.de](http://www.sportlaedchen.de)

[www.silenzio.de](http://www.silenzio.de)

[www.tanzversand.de](http://www.tanzversand.de) (Dieter Balsies Verlag)

