Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 3

Artikel: Fitnassraum für Teams
Autor: Brunner, Matthias / Gautschi, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992237

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fitnassraum für Tea

Der Mehraufwand, mit einer Mannschaft im Hallenbad zu trainieren, lohnt sich: Abgesehen von der willkommenen Abwechslung vom Trainingsalltag gibt es weitere positive Aspekte, weshalb sich Trainerinnen und Trainer diesen Ortswechsel überlegen sollten.

Matthias Brunner, Roland Gautschi

Im Wasser wird jede Bewegung durch den Widerstand gebremst. Dieser ist beliebig dosierbar und abhängig von der Bewegungsgeschwindigkeit. So hat eine doppelt so schnelle Bewegung eine Vervierfachung des Widerstandes zur Folge. Damit wird auch der Kraftaufwand viermal grösser. Um dies an Land zu erreichen, sind verschiedene Kraftmaschinen, Hanteln, Gewichte und oft komplizierte Geräte nötig. Doch im Wasser ist dieser Widerstand überall. Diese geniale Fitnessmaschine kann gerade für Sportspielmannschaften sehr gut genutzt werden.

Es geht um Leistung

Während in den traditionellen Wasserfitness-Kursen in erster Linie etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kundinnen und Kunden getan wird, geht es in den Mannschaftssportarten um Leistung. Oft sind hochintensive, schnellkräftige Aktionen auszuführen, wobei jede Spielsportart wieder ihre spezifische Schnelligkeitsausdauer kennt. Damit in diesem Bereich trainiert werden kann, braucht es eine gute Grundlagenausdauer, einen stabilen Rumpf und ein kräftiges Muskelkorsett. Will man zudem spezifisch trainieren, darf auch die Koordination nicht zu kurz kommen. Kann dies alles im Wasser trainiert werden?

Alles, was das Spiel braucht

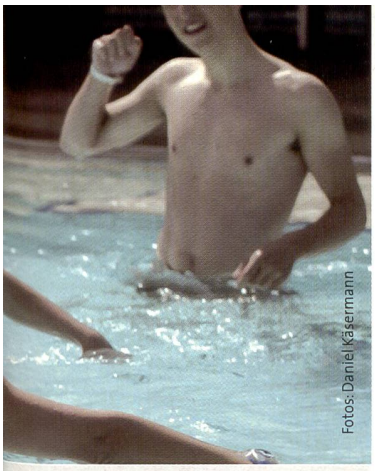
Nach den Erfahrungen, die mit Sportspielmannschaften, insbesondere mit Fussballteams gemacht wurden, kann diese Frage mit «Ja» beantwortet werden. Wie bei normalen Kursen bilden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit die Grundpfeiler des Trainings. Zusätzlich können folgende Trainingsformen in Wasserfitness-Lektionen für Sportspielteams (entsprechend den oben erwähnten Leistungsanforderungen) integriert werden:

- Intervallbelastungen, Sprünge, Sprints.
- Koordinationsübungen unter Belastung, Stabilisationsübungen in Bewegung.
- Laufen mit abrupten Richtungswechseln, Laufen mit Starten-Stoppen.
- Gegeneinander kämpfen, Wettbewerbe.

***Matthias Brunner** ist Sportlehrer und Ausbildner.*
Er leitet zusammen mit seiner Frau die «Aquademie für Wasserfitness» in Bern. Mehr unter: www.aquademie.ch

Weshalb sich der Gang ins Wasser lohnt

- Im Wasser ist der Widerstand 790 Mal grösser als an Land. Dadurch ist jede Bewegung viel anstrengender und die Kraft fördernder als an Land.
- Im Wasser werden viel mehr Muskeln gleichzeitig aktiviert als an Land, weil jede Bewegung ständig dem Widerstand ausgesetzt ist.
- Im Wasser muss das Herz mit jedem Pulsschlag 20 Prozent mehr Blut pumpen als an Land – und das wohlverstanden in Ruhe, ohne Anstrengung. Damit steigt die Ausdauerwirkung im Wasser.
- Im Wasser muss der Kreislauf für die Temperaturregulation viermal mehr arbeiten als an Land. Folglich werden die Kreislaufanforderungen im Wasser erhöht.
- Im Wasser sind dank dem Auftrieb Stürze und Verletzungen praktisch ausgeschlossen. Konsequenzen: Im Wasser kann sehr hart trainiert werden ohne Verletzungsrisiko.
- Im Wasser wird das Körpergewicht durch den Auftrieb getragen, der Muskelmotor wassergekühlt, die Haut angenehm massiert. Dadurch können wir ein anstrengendes Training machen ohne zu schwitzen und ohne Muskelkater.



Fotos: Daniel Kasermann

Top-Six

Mit wenig Aufwand lassen sich attraktive Partnerübungen im brusttiefen Wasser kreieren, die das ganze konditionelle Spektrum umfassen: von der Stabilisation, über die Koordination bis hin zur Sprungkraft. Motivierend wirkt die Übungsausführung mit Musik. Ist dies nicht möglich, tut es auch eine Stoppuhr. Je nach Trainingsziel soll die Einsatzdauer 30 bis 90 Sekunden betragen.

Rumpfstabilisation

Was? Skipping an Ort und gleichzeitige Stabilisation.
Wie? Zwei stehen sich gegenüber, in leichter Vorlage. Damit sie nicht nach vorne fallen, stützen sie sich mit einem ausgestreckten Arm in Hochhalte mit den Händen gegeneinander ab. Dann beginnen sie mit Skipping-Schritten (Knie werden möglichst hoch gegen die Wasseroberfläche geführt) an Ort. Möglich ist auch eine halbe Drehung zur einen Seite und wieder zurück. Der Körper bleibt gestreckt, der Rumpf wird stabilisiert.

Rumpfkraft

Was? Übung am Bassinrand.
Wie? Sich mit dem Gesicht zur Bassinwand mit ausgebreiteten Armen halten. Die Knie anziehen und die Beine möglichst hoch nach links und rechts ausstrecken. Die Hüfte und die Schulter bleiben immer parallel zur Wand.

Oberschenkel hinten

Was? Partnerübung aus dem «Sitzen».
Wie? Einander gegenüber im Wasser sitzen (Kniewinkel etwa 90 Grad). Die Fusssohlen berühren sich abwechselnd an der Wasseroberfläche. Dazwischen wird der Fuss dynamisch unter den Rumpf geführt und aufgesetzt. Dann folgt das andere Bein.

Oberschenkel vorne

Was? Partnerübung mit Stabilisation.
Wie? Zwei stehen sich leicht versetzt gegenüber und halten sich an den Schultern. Das äussere Bein wird angeferst und anschliessend vorne hoch bis an die Wasseroberfläche gekickt. Der Rumpf bleibt in leichter Vorlage stabil.

Koordination und Beinkraft

Was? Springen und Werfen.
Wie? Auf dem rechtem Bein abspringen und dabei das rechte Knie kräftig zur Wasseroberfläche hochziehen. Gleichzeitig einen Ball zuwerfen und fangen. Den Ball mit der Zeit leicht ungenau zuwerfen, damit das Fangen zu einer (lösbaren) Zusatzanforderung wird.

Sprungkraft

Was? Hochweitsprünge.
Wie? Nebeneinander synchron Hochweitsprünge ausführen. Mit einem Bein abspringen. Das Knie des Schwungbeines wird explosiv nach oben geführt und bis an die Wasseroberfläche gehoben. Die Arme helfen vortreibend im Wasser.

Kontrapunkt

Ist das Training im Wasser eine effiziente Methode, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen?

Nein!

Das Training im Wasser hat für mich im Rahmen eines sportartspezifischen Trainings kompensatorische Funktion. Es ist ein gutes metabolisches und energetisches Training, welches das Herz-Kreislauf-System fördert. Ihm fehlt aber meines Erachtens ein wichtiges Element: die neuromuskuläre Beanspruchung. Ich denke daher nicht, dass das Training im Wasser dazu beitragen kann, die Leistung eines Eliteathleten zu steigern. Die muskulären Beanspruchungen, die sich aus dem Bodenkontakt an Land ergeben, können im Wasser nicht nachempfunden werden.

Der Körper im Wasser ist leichter, die Gelenke werden entlastet. Dieser Aspekt ist insbesondere für rekonvaleszente Sportler interessant, weil sie früher mit dem Training beginnen können.

Jean-Pierre Egger, Trainingsspezialist

Ja!

Auch und gerade im Kraftbereich ist das Wasser ein ideales Trainingsgerät. Beim Krafttraining an Land müssen die Muskeln primär Lasten von Hanteln oder Kraftmaschinen bewegen. Im Wasser bildet der Widerstand die Last für die Muskulatur mit folgenden Vorteilen: Der Wasserwiderstand wirkt in allen Richtungen (Gewichte wirken ausschliesslich nach unten) und ist via Bewegungsgeschwindigkeit beliebig dosierbar. Damit hat jede Bewegung im Wasser einen Kraftnutzen, und zwar über den vollen Umfang des Gelenkes, sowohl für die Agonisten als auch für die Antagonisten. Das macht es leicht, Alltags-, aber auch Sportbewegungen im Wasser unter Last zu trainieren: z.B. Tennisschläge, Kampfsportabläufe, Langlaufbewegungen. Das Training im Wasser kann jenes an Land nicht ersetzen, aber wunderbar ergänzen.

Matthias Brunner, Wasserfitness-Spezialist