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

Artikel: Gesundheitstempel und Jungbrunnen
Autor: Sakobielski, Janina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992238

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

Wellness und Rehabilitation

Gesundheitstempel und Jungbrunnen

Der Bereich der Aqua-Fitness-Angebote hat sich in den letzten Jahren rasant entwickelt. Begriffe wie Aquajogging, Hydropower oder Aquabalancing sind die neuen Schlagworte. Wohlbefinden und Gesundheit sind die zentralen Anliegen dieser Bewegungsangebote im Wasser. *Janina Sakobielski*

Wassergymnastik – konditionell und funktionell

Die konditionelle Wassergymnastik ist der eigentliche Ausgangspunkt der rasanten Entwicklung im Aquasport. Bereits in den siebziger Jahren wurden die besonderen Eigenschaften des Wasser, wie Auftrieb, Widerstand, Sog- und Strudelwirkungen zur Kräftigung und zum Training der allgemeinen aeroben Ausdauer genutzt. Dabei werden nach wie vor Spiel- und Sportgeräte des Alltags wie Bälle, Ringe, Schwimmbretter etc. genutzt.

Die funktionelle Wassergymnastik richtet sich in erster Linie an ältere Teilnehmer. Durch schwingende oder kreisende Gelenkbewegungen werden der gewohnte Bewegungsumfang und die Funktion der Gelenke durch die Eigenschaften des Wasser positiv beeinflusst. Da die körperliche Belastung eher gering ist, empfiehlt sich eine Wassertemperatur von ca. 28 bis 32 Grad Celsius.

Aquajogging – Schonendes Laufen

Das Aquajogging gehört zu den zentralen Begriffen der Aqua-Fitness-Welle. Mittels einer Auftriebshilfe um die Hüfte ist es möglich, im tiefen Wasser zu laufen und den Kopf über Wasser zu halten. Aquajogging eignet sich hervorragend als Muskelaufbau, beispielsweise nach Verletzungen und allgemein zur Steigerung von Kraft und Kondition. Stretching und Entspannung sollten ebenfalls nicht zu kurz kommen. Mehr und mehr trainieren und profitieren auch Spitzensportler von diesem die Gelenke schonenden Training (siehe dazu den Beitrag über Deep-Water-Running auf Seite 20). Zudem haben Menschen mit Gelenkbeschwerden oder Übergewicht im Wasser schneller Erfolgserlebnisse als an Land.

Aquawalking – Kontakt mit dem Grund

Im Gegensatz zum Aquajogging ist dieses Bewegungsangebot gekennzeichnet durch Geh- und Laufbewegungen im stehtiefen Wasser mit Bodenkontakt. Es eignet sich hervorragend für Neueinsteiger und ältere Personen. Aquawalking ist empfehlenswert als Regenerationstraining nach Verletzungen am Stützapparat, als Training für Übergewichtige, Rheumatiker und Arthrosepatienten. Aquawalking eignet sich aber auch als Bewegungsangebot im präventiven Breitensport. Das Übungsgut entstammt weitestgehend der traditionellen Wassergymnastik.

Aquarobic – Wassertraining mit Schwimmhäuten

Im Mittelpunkt der Aquarobic steht die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. In der Regel werden Variationen von mittlerer bis grösseren Bewegungsumfängen bei mittleren bis zum Teil schnellen Bewegungsfrequenzen eingesetzt. Als Standardgerät werden so genannte «Aquatic Fitness Mitts» (Wasserhandschuhe mit Schwimmhautkonstruktion) eingesetzt. Sie ermöglichen Bewegungen gegen erhöhten Wasserwiderstand. Trainiert wird wahlweise im Tief- oder Flachwasser.

Aquaball – Wasserball ohne Körperkontakt

Aquaball ist die «körperlose» Variante des Wasserballspiels im flachen Wasser. Zwei Teams spielen auf einem begrenzten Spielfeld auf zwei Tore. Das Spielfeld ist ca. 12 auf 8 Meter gross und die Wassertiefe ca. 1,30 Meter (brusttief). Die Tore sind wie Schlauchboote aufblasbar, und zwei auf einen Meter gross. Ein Team besteht aus vier Spielern, welche versuchen, durch schnelles Passspiel den Ball ins gegnerische Tor zu werfen. Fair Play ist dabei die wichtigste Regel. Die Spieler bewegen sich durch Springen, Laufen und Schwimmen vorwärts. Eine spannende Abwechslung für die Schwimmlektionen!

Hydro- oder Aquapower – Wie ein Wasserkraftwerk

Bei dieser Variante des Aqua-Fitness-Trainings steht die Verbesserung der Kraftausdauer (lokale aerobe Muskelausdauer) im Mittelpunkt. Ziel sind die Kräftigung der Muskulatur und die Straffung des Bindegewebes. In der Regel wird nach der extensiven Intervallmethode mit zügigem Bewegungstempo gearbeitet. Hydropower kann

Foto: Daniel Käsermann

wahlweise im tiefen als auch im flachen Wasser durchgeführt werden. Spezielle Geräte zur Vergrösserung des Wasserwiderstandes steigern den Trainingseffekt.

Aquastep – Ein schonendes Auf und Ab

An Land ist Step-Aerobic ein sehr effizientes Training. Leider werden die Gelenke dabei stark belastet. Dieser negative Effekt tritt beim Aquastep-Training nicht auf, da der Auftrieb des Wassers das Gewicht des eigenen Körpers auf einen Sechstel reduziert. Aquastep-Training verbindet optimales Herz-Kreislauf-Training und die Kräftigung insbesondere der unteren Extremitäten. «Wasserratten» ohne Erfahrung von Step-Aerobic an Land lernen eine neue wesentliche Fitnesskomponente kennen – die Koordination. Das Erlernen einfacher bis komplexer Schrittfolgen ist aber auch für Landratten eine neue Herausforderung. Aquastep-Training wird in hüft- bis brusttiefem Wasser durchgeführt.

Aquadancing – Auf Du mit dem Wasser

Sich zur Musik zu bewegen ist motivierender, als langweilige Geh- und Laufprogramme abzuspulen. Die Bewegungsfolgen sind gekennzeichnet durch geringe Bewegungsamplituden oder speziell auf einzelne Gelenkfunktionen abgestimmte Bewegungen in rhythmischer Wiederholung und grosser Häufigkeit. Aquadancing eignet sich besonders für Animationsangebote oder in der Aufwärmphase. Der Übergang zur mehr konditionellen Wassergymnastik bzw. Aquarobic ist fliessend.

Aqua-Balancing – sanfte Körperarbeit

Diese Art der Körperarbeit im Wasser verbindet Elemente aus sanften Dehn- und Streckübungen, Massagen und Gelenkmobilisation, Energie und Atemarbeit über und unter Wasser zu einer Einheit. Speziell entwickelte Bewegungsabläufe sollen in der nahezu schwerelosen Umgebung die Wirbelsäule zum Schwingen und die körpereigene Energie zum Fliessen bringen. Der Bewegungsradius der Gelenke wird im Wasser positiv verändert, und der ganze Körper kann durch die Schwerelosigkeit auf eine neue Weise bewegt werden.

Aquagym – Geräteturnen im Wasser

Aquagym ist ein Gerätetraining, das unter Wasser durchgeführt wird. Die Vorteile: Das Wasser wirkt als entspannendes Element, und durch den Auftrieb lassen sich die Übungen spielerischer als an Land ausführen. Daneben schont Aquagym die Gelenke: Die Bewegungen fliessen, der Wasserwiderstand verhindert Reissen und Stossen.

Wer sich im Wasser bewegt, erzeugt zudem Strömungen, die wie eine sanfte Massage wirken und das Bindegewebe stärken. Der Druck des Wassers unterstützt die Blutzirkulation, und der Blutdruck steigt beim Training im Wasser nicht so hoch wie an Land.

Watsu und Wata – Aquatische Körperarbeit

Aquatische Körperarbeit besteht aus den beiden Methoden Wasser-Shiatsu «Watsu» und Wasser-Tanzen «Wata». Es ist eine sanfte, ganzheitliche Wassertherapie mit neuen Möglichkeiten. Der Körper kann im Wasser bewegt werden, wie es an Land undenkbar ist. Watsu und Wata schenken tiefe körperliche und seelische Entspannung und sind daher in erster Linie Wellness-Methoden. Elementen aus Shiatsu, Bewegungs-, Atem- und Psychotherapie fliessen ein.

Weitere Informationen: ***www.iaka.ch***

Weitere Informationen zu den beschriebenen Aqua-Fitness-Angeboten unter: ***www.dsv-bfg.de/breitensport/htm/aquafitness.htm***

Im

Foto: Daniel Kasermann

Entdeckungen statt Instruktionen

Die hier vorgestellten Experimente kommen praktisch ohne Hilfsmittel aus und sind sowohl für Erwerber als auch für Fortgeschrittene erhellend. Vor allem dann, wenn den Lernenden Gelegenheit gegeben wird, die Experimente selber durchzuführen, Erfahrungen zu sammeln und Erklärungen zusammen zu tragen. Keinesfalls sollte die Lösung des Problems bekannt gegeben werden, bevor das Experiment durchgeführt wird. Das Aha-Erlebnis nach der Durchführung erhöht den Lerneffekt entscheidend.

Der Nachteil bei einigen Experimenten ist der, dass sich die Kinder wenig bewegen. Deshalb ist davon abzusehen, dass man – im Sinne einer Lernwerkstatt – alle Experimente durchführt. Es empfiehlt sich, einzelne Experimente, eventuell zum Ein- und Ausklang der Lektion auszuwählen. Idealerweise verknüpft man das Experiment mit einem Lernelement, das in dieser Lektion wichtig ist.

Wasserdruck

>> Unterwasserballon I

Auftrag: Blast einen Ballon zuerst an Land auf. Lasst die Luft wieder raus. Nun taucht ihr ab und versucht den Ballon in einem Meter Tiefe aufzublasen. Eventuell müsst ihr euch dafür an der Treppe oder an einer Rinne unter Wasser festhalten!

Fragen: Kann der Ballon unter Wasser aufgeblasen werden? Wenn ja, ist es schwieriger unter Wasser den Ballon aufzublasen als an Land? Könnte der Ballon theoretisch auch in 30 Metern Tiefe aufgeblasen werden? Wie erklärt ihr euch die Beobachtungen?

Erklärung: Der Ballon kann in jeder Wassertiefe aufgeblasen werden. Entscheidend ist dabei die Druckdifferenz. Ob der Ball an Land oder unter Wasser aufgeblasen wird – auf den Ballon wirkt der gleiche Wasserdruck wie auf den Körper des Menschen. Wird der Ballon in aufrechter Position aufgeblasen, ist es sogar noch etwas einfacher, da auf die tiefer als der Ballon liegende Lunge ein etwas grösserer Druck ausgeübt wird als auf den Ballon.

Material: Runde Luftballons.

>> Unterwasserballon II

Auftrag I: Blast einen Ballon an Land etwa zur Hälfte auf, macht einen Knopf und drückt ihn unter Wasser! Beobachtet mit der Taucherbrille!

Frage: Was geschieht mit dem Ballon unter Wasser?

Auftrag II: Nun blast ihr einen Ballon unter Wasser auf, haltet ihn mit beiden Händen und gleitet an die Wasseroberfläche!

Fragen: Wie verändert sich das Volumen des Ballons? Wie erklärt ihr euch die Beobachtungen?

Erklärung: Das Volumen des Ballons nimmt ab. In zehn Metern Tiefe ist der Ballon nur noch halb so gross. Da keine Luft entwichen ist, lässt sich die Volumenabnahme mit dem Zusammendrücken der im Ballon enthaltenen Luft erklären. Der Wasserdruck in zehn Metern Tiefe ist doppelt so gross wie der Luftruck an der Wasseroberfläche. Da sich der Luftruck im Ballon und der Wasserdruck die Waage halten, wird die Luft im Ballon komprimiert.

Material: Runde Luftballons.

>> Fliegender Eimer

Anordnung: An einem Eimer wird ein Gewicht von zehn Kilogramm befestigt. Beides wird auf den Boden des Schwimmbeckens gelegt. Es befindet sich keine Luft im Eimer.

Auftrag I: Versucht den Eimer mit dem angehängten Gewicht an die Wasseroberfläche zu befördern, ohne irgendwelche Körperteile oder sonstige Hilfsmittel dazu zu gebrauchen!

Auftrag II: (nur wenn Auftrag I noch nicht genügt!): Haltet den Eimer unter Wasser so, dass ihr von unten her Luft reinblasen könnt!

Frage: Wie erklärt ihr euch das Experiment?

Erklärung: Die in den umgedrehten Eimer geblasene Luft steigt auf und verdrängt