



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

Workshop

„Aqua-Minute“

Referentin: Renate Maiworm

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Aqua-Minute

Ziele:

- Spaß an intensiver Bewegung im Wasser fördern
- Herz-Kreislauf-Training
- Kennenlernen der persönlichen Belastungsgrenzen
- Ganzkörperkräftigung
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

Materialien: Musik

1 große Uhr mit Sekundenzeiger

Borg-Skala (siehe Anlagen)

Abkürzungen: TN = Teilnehmer, Unterarmcurl = Beide Arme drehen sich umeinander

<i>Einstieg 5-10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Kennenlernen des Referenten Gesundheitsvorsorge	<ul style="list-style-type: none"> - Persönliche Vorstellung des Referenten - Allgemeine Abfrage des Gesundheitszustandes und der Schwimmsicherheit - Gesundheitshinweise („Jeder macht so viel er kann, nicht wie der Nachbar kann!“) - Info zum Stundeninhalt und Stundenziel - Erklärung der Borg-Skala - Erklärung Dauermethode, Intervallmethode, Tabata-Training 	Blockaufstellung lockeres gehen

<i>Einstimmung 10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
allgemeine Erwärmung Koordination	<p>aktiver Marsch – Hände gefaustet abwechselnd verschieben</p> <p>rechte Hand 1 (Daumen hoch) – linke Hand Faust</p> <p>rechte Hand 2 (Daumen und Zeigefinger) – linke Hand Faust</p> <p>rechte Hand 3 (Daumen, Zeige- und Mittelfinger) – linke Hand Faust usw...</p>	Blockaufstellung

	<p>Alles auf links</p> <p>Kombi rechts 1 links 5 , rechts 2 links 4, usw.</p>	
--	---	--

Hauptteil 70 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
<p>Herz-Kreislauf- Training</p> <p>Ganzkörperkräftigung</p>	<p>Jede Übungen 1 Minute bei gleichbleibender Intensität</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Frontkick 2. Boxen vor 3. Skipping 4. Diagonal boxen 5. Schersprung 6. Arme scheren 7. Bein gestreckt seitl. heben (½ Minute rechts, ½ Minute links + gestreckten „Gegenarm“ seitl. heben) 8. Unterarmcurl (½ Minute rechts, ½ Minute links) 9. Hampelmann 10. Arme Schmetterling, Hände klatschen vorn bzw. hinten zusammen 11. Knielift + Hand diagonal zum Knie 12. Frosch 13. Arme gestreckt auf Schulterhöhe auf/zu (Oberkörper fest) 14. Pendel vor/zurück + Arme pendeln vor/zurück 15. Wasser von der Seite schaufeln 16. Hocksprung evtl. mit kleinen Zwischensprüngen 17. Hände ½ Minute trommeln, ½ Minute „Wasser kochen“ 18. pendeln rechts/links + Arme seitl. gestreckt, Wasser mit aufgestellten Händen zur Seite schieben + Kopf in Bewegungsrichtung drehen 19. pendeln vor/zurück+ Arme auf Schulterhöhe gestreckt auf/zu 20. twisten <p>Schritt- und Armvariationen langsam, Atmung und Puls normalisieren, Muskulatur lockern</p>	<p>Blockaufstellung</p> <p>Erinnerung an die Borg-Skala (Zielbereich) und die individuellen Belastungsgrenzen der TN</p> <p>Hinweise auf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperhaltung - Atmung <p>Frosch: Knie leicht nach außen öffnen und zur Wasseroberfläche bewegen. Gleichzeitig Hände mittig in Richtung Boden drücken</p> <p>Handgelenke fest als Verlängerung des Unterarms Trommeln = Handflächen zeigen nach unten Wasser kochen = Handflächen zeigen nach oben</p> <p>Twisten: Beine geschlossen, im Sprung Knie anheben und nach außen rotieren, Oberkörper rotiert gegengleich</p> <p>Chaosgang</p> <p>Befindlichkeitsabfrage</p>

<p>Herz-Kreislauf- Training</p> <p>Ganzkörperkräftigung</p>	<p>2. Intervallmethode</p> <p>20 sec. Stufe 1 (in die Bewegung finden, langsame Bewegung)</p> <p>20 sec. Stufe 2 (Bewegung kraftvoll ausführen)</p> <p>20 sec. Stufe 3 (volle Power)</p> <p>Übungen siehe oben</p> <p>Schritt- und Armvariationen langsam, Atmung und Puls normalisieren, Muskulatur lockern</p>	<p>Blockaufstellung</p> <p>Erinnerung an die Borg-Skala (Zielbereiche) und die individuellen Belastungsgrenzen der TN</p> <p>Hinweise auf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperhaltung - Atmung <p>Chaosgang</p> <p>Befindlichkeitsabfrage</p>
<p>Intensives Intervalltraining</p> <p>Ganzkörperkräftigung</p> <p>Herz-Kreislauf- Training</p>	<p>3. Tabata-Training</p> <p>8 x 20 sec. volle Power, 10 sec. Pause danach 1 Minute Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen vor/zu → Bettelmönch - Schersprung Arme scheren - Skipping Arme beugen + anfersen - Pendeln (...mit ¼ Dreh) Arme gestreckt auf/zu - Hampelmann Arme Schmetterling (vorn bzw. hinten zusammen-klatschen) - Hocksprung, Hände falten, 8 vor Körper mit gestreckten Armen schreiben - Frontkick Diagonal boxen (groß) - Hampelmann Schersprung in der Luft 	<p>Erinnerung an die Borgskala (Zielbereich) und die individuellen Belastungsgrenzen der TN</p> <p>pro Intervall (8x20sec) 1 Beinbewegung, 1 Arm-bewegung im Wechsel</p> <p>In den 10 sec. Pause nicht stehen bleiben, langsam bewegen und lockern!</p> <p>Bettelmönch: Hände und Ellenbogen auf Brusthöhe, Hände gegeneinander drücken, kleine, sehr schnelle Rechts-Links-Bewegungen</p> <p>Hinweise auf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperhaltung - Atmung <p>in der 1 minütigen Pause Lockerungs- und Dehnungsübungen durchführen</p> <p>Befindlichkeitsabfrage zwischen den Intervallen</p>

Ausklang 10 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Atmung und Puls normalisieren	langsames gehen Arme weit öffnen – einatmen Arme kreuzen – ausatmen Arme und Beine ausschütteln	Chaosgang
Lockern der gesamten Muskulatur	Schulterkreise kleine lockere Hüpf sprünge unter Wasser alles ausschütteln kurzes Abschlussgespräch mit Befindlichkeitsabfrage	Blockaufstellung

Anlagen

Borg-Skala

6

7 extrem leicht

8

9 sehr leicht

10

11 leicht

12

13 etwas anstrengend

14

15 anstrengend

16

17 sehr anstrengend

18

19 extrem anstrengend

20

