



Aquafitness mit Togu Brasils Aqua

Das ideale Handgerät für alle Altersgruppen

Vorbemerkungen/Ziele

Das Training im Wasser ist ein effektives Ganzkörpertraining für Körper und Geist.

Das Handgerät „Togu Brasil Aqua“ bietet die Möglichkeit, das Wasser in seinen physikalischen Eigenschaften ideal zu nutzen und die Intensität der Belastung zu steigern. Das Granulat im Togu Brasil Aqua schwingt in Bewegung hin und her. So werden gezielt die kleinen Muskeln zur Körperstabilität trainiert – zur Förderung der aufrechten Körperhaltung.

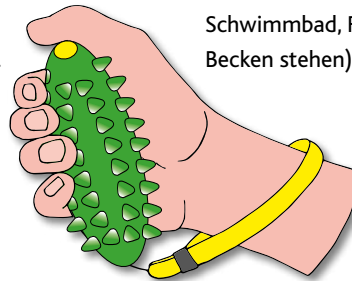
Nebenbei ist der Spaßfaktor sehr hoch.

Das Gerät lässt sich sehr gut für alle Altersgruppen einsetzen.

Die Schlaufe des Gerätes wird um das Handgelenk gelegt und der Daumen zur physiologischen Handfassung auf den gelben Punkt.

Hinweis:

Der Togu Brasil Aqua geht im Wasser unter, deshalb gut festhalten.



Rahmenbedingungen

Zeit:

45 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

15 Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Je TN ein Paar Togu Brasils Aqua

Ort:

Schwimmbad, Flachwasser (alle TN können im Becken stehen)

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Basisbewegungen der Beine und Arme
- Die TN stehen in im schulertiefen Wasser.

Auf der Stelle verschiedene Beinbewegungen mit Armbewegungen kombinieren.

Beispiele für Beinbewegungen:

- Kniehebelauf
- Kniehebelauf breit
- Anfersen
- Kick nach vorne und seitlich

Beispiele für Armbewegungen:

- Schieben beider Arme zeitgleich vor dem Körper, neben dem Körper seitlich oder nach unten
- Schieben der Arme im Wechsel vor dem Körper, neben dem Körper seitlich oder nach unten
- Schieben der Arme mit geschlossenen Hände
- Schieben der Arme mit einem Finger bis alle Finger als Widerstandsfläche

● Signalspiel-Handfassung

- Die TN laufen im Uhrzeigersinn durch das Wasser. Die Brasils liegen paarweise am Beckenrand verteilt.

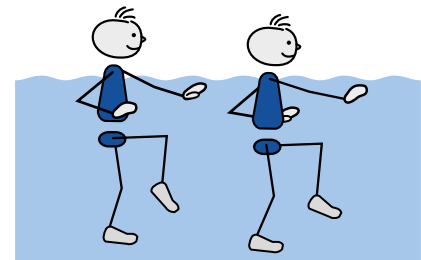
- **Signal 1:** Die TN laufen zum Beckenrand fassen die Brasils korrekt und laufen weiter durch das Wasser.
- **Signal 2:** Die Brasils werden wieder am Beckenrand abgelegt und die TN laufen weiter durch das Wasser.

Absichten und Hinweise

- ◎ Gewöhnung an das Wasser, adäquate Aufwärmung des ganzen Körpers

- ✔ Die Übungen ohne Brasils ausführen

- ✔ Didaktischer Hinweis: Von kleinen zu großen Bewegungen arbeiten, vom Leichtem zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten



- ◎ Erlernen und Festigen der korrekten Geräte-Handfassung, Herzkreislaufaktivierung, Konzentration auf das „Ich“
- ✔ Darauf achten, dass die Geräte nicht zu nah beieinander liegen.

Fitness
04.2018

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Rumpfkraftigung

○ Jede/Jeder TN hat ein Paar Brasils.

Alle TN stehen in versetzter Blockaufstellung mit Blick zur Übungsleitung (ÜL) am Beckenrand.

Die TN stehen im breiten stabilen Stand.

Die Grundbewegung ist, die Arme lang gestreckt vor dem Körper hin und her zu bewegen.

- Die Arme vor dem Körper von rechts nach links bewegen und dabei das Gewicht mitverlagern
- Beide Arme im stabilen Stand vor dem Körper zusammen führen und wieder öffnen
- Beide Arme vor dem Körper zusammen führen und wieder öffnen, dabei mit den Beinen einen „Hampelmann“ ausführen

● Sprunghaft

Die TN hüpfen nach eigenem Ermessen auf der Stelle und ziehen die Knie so hoch wie möglich mit den Brasils in der Händen an.

Während des Hüpfens die Arme

- nach unten neben den Körper strecken,
- nach unten zwischen die Beine strecken,
- unten lassen und beim Sprung die Brasils schütteln.

● Lange Arme und Shaken

Die TN stehen im hüftbreiten Stand.

Beide Arme werden lang neben dem Körper nach unten gestreckt und die Handinnenflächen mit den Brasils zeigen zu den Oberschenkeln (= Neutralgriff).

Die Brasils werden neben dem Körper vor- und zurückgeführt.

- Gleichzeitig
- Im Wechsel / gegengleich

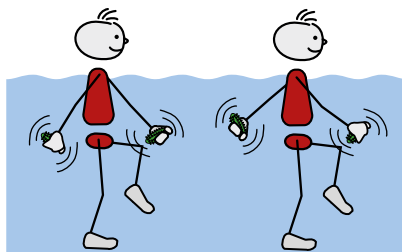
Variation: Die Arme zusätzlich schütteln (shaken)

● Shake-Variation

Die TN stehen im Einbeinstand.

Beide Arme werden neben dem Körper geschüttelt und die Brasils im Neutralgriff vor- und zurückgeführt.

- Gleichzeitig
- Im Wechsel / gegengleich



● Schrittsprung

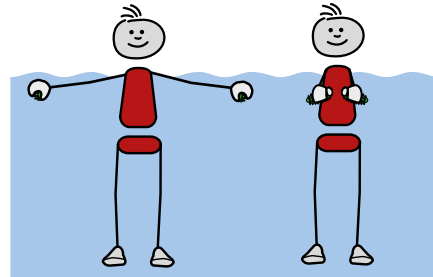
Die TN stehen in einem großen Ausfallschritt und wechseln durch einen Schrittsprung die vorne stehende Beinseite.

Die Arme werden kreuzdiagonal zu den Beinen

- nach vorne geschoben,
- lang neben dem Körper nach vorne bewegt,
- lang neben dem Körper geschüttelt.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Stärkung der Rumpfmuskulatur, Mobilisation des Schultergürtels, Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit



- ⊙ Herzkreislauftraining

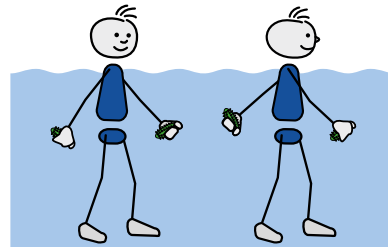
- ✓ Der Oberkörper bleibt immer im Wasser.

- ✓ Alternative Sprungform für Gelenkerkrankte: Schrittsprung oder Hampelmann

- ✓ Zwischen den einzelnen Übungen Pausen durchführen

- ⊙ Stabilisation des Rumpfes

- ✓ Rumpf und Becken bleiben ruhig und stabil.



- ⊙ Verbesserung des Gleichgewichts, Sturzprophylaxe, Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Stabilisation des ganzen Körpers

- ✓ Rumpf und Becken bleiben ruhig und stabil. Einen Blickpunkt fixieren!

- ⊙ Koordinationsschulung, Herzkreislauftraining

- ✓ Auf eine korrekte Ausführung achten!

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● 4 Seiten

☉ Laufvarianten an den Beckenseiten mit Brasils

Die TN laufen im Uhrzeigersinn durch das Becken entlang der vier Beckenseiten.

An jeder der vier Beckenseiten wird ein anderer Laufstil (z.B. Kniehebelauf, Stehschritt, Seitlauf, Hürdenlauf) ausgeführt.

Variante:

Zwischendurch nach Ansage der ÜL die Richtung wechseln

● 4 Seiten – 4 Ecken

☉ Laufvarianten an den Beckenseiten mit Bewegungsmustern an den Ecken mit Brasils

Die TN laufen wie bei der Übung „4 Seiten“ und fügen an den vier Ecken Bewegungen hinzu.

- **Möglichkeit 1:** An jeder Ecke die gleiche Bewegung (z.B. 10 x hüpfen) durchführen
- **Möglichkeit 2:** An jede Ecke eine andere Bewegung (z.B. hüpfen, drehen, Brasils schütteln, Hampelmann) durchführen

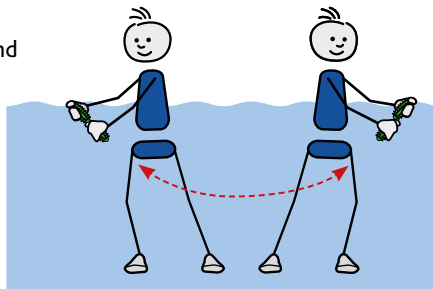
AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Schwingen

☉ Die TN stehen im breiten Stand im Becken verteilt.

Beide Arme schwingen mit den Brasils lang vor dem Körper in Beckenhöhe zu den Seiten.

Dabei das Körpergewicht von einem auf das andere Bein verlagern.



● Kickboxen

Die TN stehen im hüftbreiten Stand.

- Seitlich und frontal mit den Brasils boxen
- Mit den Füßen seitlich und frontal kicken

Die Arm- und Beinbewegungen miteinander kombinieren.

● Bewegungsfreudig Dehnen

☉ Auf der Stelle locker laufen.

Zwischendurch Dehnungs- und Mobilisationsübungen durchführen:

- Handinnenfläche dehnen
- Schultern vor und zurück kreisen
- Nackenmuskulatur dehnen
- Schultermuskulatur dehnen

Absichten und Hinweise

☉ Konzentrationsverbesserung, Aufmerksamkeit spielerisch verbessern, Festigung von erlernten Bewegungen

✔ Keine Abkürzung durch die Mitte nehmen – Überholen ist erlaubt.

☉ Koordinationsschulung, Verbesserung der Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit

✔ Bewegungen an die TN anpassen

☉ Kräftigung der Rumpfmuskulatur

✔ Brasils von oben fassen, so schwingt das Granulat besser

☉ Herzkreislauf herunter fahren, Koordinationsschulung

✔ Von großen zu kleinen Bewegungen arbeiten

✔ Nach der letzten Übung die Brasils an dem Beckenrand legen

☉ Dehnung bringt körperliches und physisches Wohlempfinden

✔ Immer in Bewegung bleiben, sonst frieren die TN