

# PraxisImpulse

Für Übungsleiterinnen  
und Übungsleiter

„Seit mehr als zehn Jahren nehme ich an Aquajogging-Kursen teil und die Bewegung im Wasser tut mir einfach gut. Es wirkt wie eine Lymphdrainage und erhöht den Lymphabfluss. Das reduziert meine gesundheitlichen Probleme spürbar und die Kombination von Wasser und Bewegung mit Musik ruft ein wunderbares Glücksgefühl hervor.“



Petra Schuh, langjährige Teilnehmerin am Aquajoggingkurs

## Trainieren im Wasser – gesund und effektiv Aquajogging

**D**u erfrischst dich gerne - nicht nur im Sommer - im kühlen Nass, Schwimmen ist aber nicht dein Ding? Vielleicht suchst du aber auch nach einer willkommenen Abwechslung oder der perfekten Ergänzung zu deinem Training? Dann solltest du auf jeden Fall „Aquajogging im Tiefwasser“ ausprobieren!

Denn das Training im Wasser bietet ein ganzheitliches Kraft- und Ausdauertraining, das fordernd und zugleich gelenkschonender ist als ein Training an Land. Wasser ist ca. tausendmal dichter als Luft. Dabei wirken auf den menschlichen Körper der Auftrieb, der Wasserdruck, der Wasserwiderstand und die Wassertemperatur. Die besonderen Eigenschaften des Wassers lassen dich jede körperliche Aktion und jede Übung beim Aquajogging anders und damit neu erleben. Vertraute Bewegungsabläufe fühlen sich durch die „nicht vorhandene Schwerkraft“ ganz neu und anders an. Die Auftriebskraft führt dazu, dass Gelenke und Muskeln sowie die Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet werden – man kann sich schwebend und frei im Wasser bewegen.

Beim Aquajogging gilt auch: Je höher die Bewegungsgeschwindigkeit im Wasser ist, desto größer wird der Wasserwiderstand. Widerstandsübungen kräftigen folglich die Muskulatur, fördern den Knochenaufbau und -erhalt, bieten aber auch ein effektives Herz-Kreislauf-Training. Bewegungen im Wasser, gerade im Tiefwasser, verbessern die Durchblutung der Hautoberfläche und fördern die Lymphdrainage in den tieferen Hautschichten, was das Aquajogging zu einem herausragenden Gefäßtraining macht. Es bietet damit einen hohen gesundheitlichen Wert und ermöglicht ein sicheres sowie schmerzfreies Bewegen. Aquajogging eignet sich nicht nur für Menschen mit Gefäß- oder Gelenkproblemen und Übergewicht, sondern bietet für jede Altersgruppe sowie für Sportler und Nicht-Sportler viele Vorteile. Jeder kann dabei das passende Trainingstempo für seine alters-, gesundheits- und fitnessgerechten Bedürfnisse finden: beim kreislaforientierten Ausdauer- und Fettverbrennungstraining, dem allgemeinen oder klassischen Intervalltraining, als High-Intensity-Intervall-Training (HIIT)

oder angelehnt an ein Tabata-Training. Die Trainingsmöglichkeiten im Bewegungsraum Wasser sind nicht nur vielfältig - der Einsatz von Aquafitness-Material unterstützt und beeinflusst alle ausgeführten Übungen.

Aquajogging wird als Bewegungsprogramm im Tiefwasser ohne Bodenkontakt durchgeführt. Mittels einer Auftriebshilfe (z.B. Aquajogger oder Aquatic-Fitness-Belt) ist es möglich, problemlos im tiefen Wasser zu laufen oder auch Übungen auf der Stelle auszuführen, ohne darauf achten zu müssen, sich über Wasser zu halten.

Wie auch an Land wird bei den laufenden Übungen joggend in einer schwebenden Position durch das Tiefwasser gelaufen. Um das „normale Joggen“ etwas aufzulockern und auch, um weitere Muskelgruppen zu trainieren, werden die Schrittgrößen verändert und das Lauftempo sowie die Armbewegungen variiert. Ergänzende Übungen „auf der Stelle“ lassen das Training nicht langweilig werden. Aquajogging ist koordinativ anspruchsvoll, abwechslungsreich, interessant und für Personen in jedem Alter geeignet.

### 1 Laufen mit Brust-Armbewegung

Die Füße laufen, wie bei der Radfahrbewegung, „unter dem Körper“. Die Hände machen eine runde Bewegung vor dem Körper durch das Wasser, wie beim Brustschwimmen (Abb. 1/2).



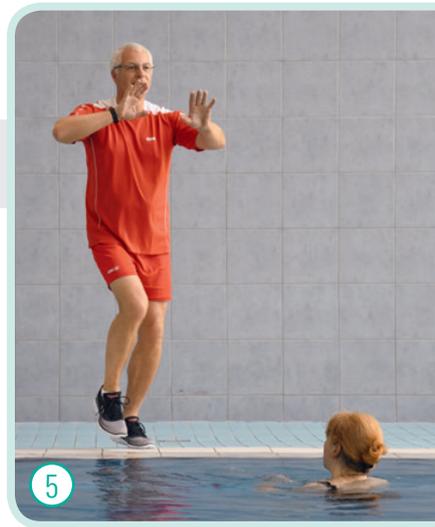
### 2 Laufen mit Bären- tatte abwechselnd

Wie bei der vorigen Übung laufen die Füße „unter dem Körper“. Die Hände ziehen schaufelnd abwechselnd körperbreit das Wasser in Richtung des Körpers (Abb. 3/4). Eine schöne koordinative, laufende Übung.



### 3 Knie abwechselnd auf/ab, Hände aufgestellt abwechselnd vor/zurück

Diese Übung wird auf der Stelle durchgeführt. Die Knie werden abwechselnd leicht angehoben (Abb. 5) und kehren dann wieder unter den Körper zurück. Die Hände werden ein wenig aufgestellt und bewegen sich abwechselnd im Wasser vor und zurück.



### 4 Beine scheren außen/innen, Hände wischen parallel außen/innen

Bei dieser Übung ist Gleichgewicht gefragt. Die Beine scheren in gerader Position nach außen und innen. Die Hände wischen parallel und flach über die Wasseroberfläche (Abb. 6/7).



### 5 Beide Knie anheben, beide Hände seitlich entgegengesetzt

Diese Übung wird auf der Stelle durchgeführt. Beide Knie werden gleichzeitig leicht angehoben und danach wieder unter den Körper gebracht. Die Hände werden gleichzeitig seitlich flach am Körper auf und ab bewegt. Für die komplette Übung solltest du nun beide Hände und beide Knie gleichzeitig und entgegengesetzt bewegen (Abb. 8/9).



### 6 Rechte Hand zum linken Knie und umgekehrt

Diese Übung wird leicht laufend oder auf der Stelle durchgeführt (Abb. 10-12). Diese Übung kann man als „leicht laufende Übung“ oder „auf der Stelle“ (etwas schwerer) ausführen. Spannend ist diese Übung, wenn sie beim Aquajogging für einen Augenblick ganz langsam in Zeitlupe gemacht wird.

**Beachte:** Die laufenden Bewegungen und die Übungen auf der Stelle fühlen sich beim Aquajogging ganz anders als an Land an. Manche davon sind an Land kaum oder nicht möglich.



### Aquajogging

PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB. Wir bedanken uns bei Petra Schuh und dem Aquafitness-Trainer Christian Döring für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse. Vielen Dank auch an Herrn Koch für seinen Themenvorschlag, den wir für diese Praxisimpulse ausgewählt und aufbereitet haben.

**Redaktion:** Jutta Schüler, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel. 06131/2814372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de



Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denk daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.

Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

[www.bwlsbrlp.de/pi2018](http://www.bwlsbrlp.de/pi2018)

