Aqua Parcours

Autor(en): **Eidenbenz, Niggi**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 5

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993441

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ein neues Fitness-Training im Hallenbad

Aqua Parcours

Autoren: Niggi Eidenbenz, Schaan FL und Horst Buchholz, Biberist SO

Der Aqua Parcours ist das Ergebnis einer Diplomarbeit, die ich im Rahmen meiner Turn- und Sportlehrerausbildung am Institut für Sport an der Universität Basel geschrieben habe. Dieses neue Fitness-Programm, das von der Funktionsweise her mit dem bekannten Vita Parcours verwandt ist, bietet dem Hallenbadbesucher Gelegenheit, ein gesundheitlich bedenkenloses, kostenloses und äusserst wirkungsvolles Wassertraining zu absolvieren.

Fachkräfte fördern den Breitensport

Zusammen mit meinem Partner Horst Buchholz (Turnlehrer, Biberist/SO) habe ich für die laufende Hallenbad-Saison 89/90 in 17 Bädern der Deutschschweiz und des Fürstentums Liechtenstein ein Pilot-Projekt gestartet (siehe Bäderliste). Diese Testphase, in der verschiedene Verbände und Institutionen (IVSCH, J+S, igba, SSCHV, SVBM) integriert sind, soll für dieses neue Breitensport-Förderungskonzept als Sprungbrett zu einer gesamtschweizerischen Realisierung dienen. Gespräche mit einem dazu notwendigen Generalsponsor sind im Gange.

Das Wichtigste zum Training mit dem Aqua Parcours

Der Aqua Parcours besteht aus sieben Stationen, die durch leicht aufstellbare Tafeln an einer Längsseite des Schwimmbeckens markiert sind. Eine grosse, fest installierte Informationstafel enthält die wichtigsten Informationen über den Parcours:
Zuerst wird die Stationsübung ausgeführt, um anschliessend mit vorgegebenen Verbindungsstrecken zur nächsten Station zu schwimmen. Die einfache Variante (überall auf den Tafeln mit einem grünen Dreieck gekennzeichnet) ist für Brustschwimmer ausgelegt; keine Tauchübungen, kleine Wiederholungszahlen und wenige Verbindungsstrecken sind hier die wichtigsten Merkmale. Die schwierigere Variante (auf den Tafeln am roten Punkt zu erkennen) ist für sportliche Kraul-Schwimmer gedacht; mehr Wiederholungen, eine ziemlich schwierige Tauchübung und längere Verbindungsstrecken kennzeichnen diese Sportler-Variante.

Für alle gilt:
- eine Aufsicht ist nicht nötig
- kein Zusatzmaterial erforderlich
- kann einzeln oder in Kleingruppen absolviert werden (Trainingszeit: 25–40 Minuten)
- ausser Schwimmen werden keine weiteren Kenntnisse verlangt
- dient zur Erhaltung oder Steigerung der persönlichen Fitness
- unabhängig von Wetter und Jahreszeit

Zwei goldene Regeln

Weil nicht alle Hallenbad-Besucher, die den Aqua Parcours absolvieren wollen, gleich fit sind, gelten zwei goldene Regeln:

1. Je schneller und explosiver die Übungen im Wasser ausgeführt werden, desto grösser ist die Trainingswirkung. Mehr Einsatz erhöht den Widerstand im Wasser, mit dem Ergebnis gesteigerter Fitness (isokinetisches Krafttraining)!
2. Die angegebenen Wiederholungszahlen sollen nur als Richtwerte betrachtet werden. Je nach Verfassung sind für die einen mehr, für die anderen weniger Wiederholungen möglich!

Die Grundidee der sanften Kraft im Wasser

Schwimmen ist zweifellos die gesündeste Sportart. Der hohe Gesundheitswert sportlicher Bewegung im Wasser kann auf einige bedeutsame Merkmale zurückgeführt werden:

Massierende Wirkung des Wassers

Jede Bewegung im Wasser verursacht Strömungen und Wirbel, die als sanfte Kraft auf unseren Körper einwirken.

Belebende Wirkung auf Muskulatur und Organismus

Nicht nur die Muskulatur sondern auch der ganze Organismus werden durch Wasserströmungen und -temperatur erfrischt und belebt.

Stärkung der Atmungsmuskulatur

Der erhöhte Umgebungsdruck zwingt uns auch beim Ausatmen, Muskelarbeit zu leisten.

Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule

Im Wasser erfährt der Körper einen Auftrieb, der praktisch eine Schwerelosigkeit zur Folge hat. Auf den Gelenken wie auf der Wirbelsäule lastet daher kein Körpergewicht mehr – eine angenehme Erholung für unseren strapazierten Körper!

Keine atmungshemmende und einengende Kleidung

Die Schwimmbekleidung lässt einen freien und physiologisch gesunden Bewegungsspielraum zu.

Förderung der Blutzirkulation

Der Umgebungsdruck (er steigt mit der Tiefe) unterstützt den Blutrückfluss im Venensystem. Dies wiederum erhöht den Blutausstoss in die Peripherie.

Der sanfte Widerstand des Wassers

Das Wasser bringt unseren Bewegungen einen weichen Widerstand entgegen, der die Verletzungsgefahr für den gesamten Bewegungsapparat erheblich vermindert.

Ganzheitliches Körpertraining

Im Wasser werden praktisch alle Muskeln des Körpers zur Fortbewegung beansprucht und daher auch trainiert. Die auf den Körper wirkenden sanften Kräfte verursachen deshalb auch eine ganzheitliche Körperentwicklung.

Psychische Entspannung

Das Wasser kann nicht nur eine stimulierende, sondern auch eine auf den Geist beruhigende und entspannende Wirkung ausüben.

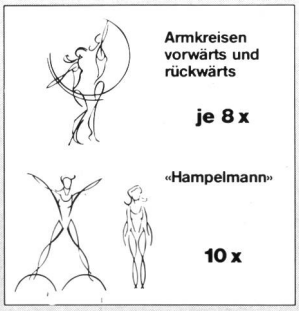
Stretching

Die Stretching-Übungen bei der Aufwärmstation 2 sollen zu Beginn die Muskulatur auf die anstehende Belastung vorbereiten (Dehnfähigkeit und Durchblutung der betroffenen Muskeln); am Schluss des Trainings wirken sie jedoch sehr beruhigend und entspannend.
Verweilen Sie in jeder Position zirka 10 Sekunden. Nicht wippen, ruhig und regelmässig atmen. Es ist wichtig, dass in den hervorgehobenen Muskeln ein schmerzfreier Zug hergestellt wird.

Bäder mit Aqua Parcours

Flös, Buchs
Geeren, Bassersdorf
Rialto, Basel
Spiegelfeld, Binningen
Obere Au, Chur
Schulzentrum, Eschen
Murg, Frauenfeld
Hallenbad ESSM, Magglingen
Blumenwies, St. Gallen
Hallenbad Sumiswald
Sportzentrum Herisau
Schluefweg, Kloten
Hallenbad Oberentfelden
SKA Zürich
Breite, Schaffhausen
Resch, Schaan
Hallenbad Brunnen

AQUA PARCOURS 1



Armkreisen vorwärts und rückwärts

je 8 x

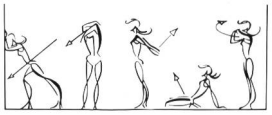
«Hampelmann»

10 x

direkt weiter zu Station 2

Zweck: Anregen des Kreislaufes, Aufwärmen der Muskulatur.

AQUA PARCOURS 2



Dehnen

In jeder Position ca. 10 Sek. verweilen. Kein Wippen! Nicht bis zur Schmerzgrenze vordringen!

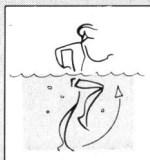
duschen und dann

▲ 2 Längen einschwimmen
● 4 Längen einschwimmen

anschliessend zu Station 3

Zweck: Verletzungsvorbeugung, Durchblutung in den gedehnten Muskelgruppen.

AQUA PARCOURS 4



Knieheben an Ort (pro Knie):

▲ 15 x
● 25 x

explosiv!

und jetzt 3 Längen schwimmen:

▲ nach jedem 6. Armzug ganze Drehung um Längsachse

● nach jedem 6. Armzug abtauchen, Rolle vorwärts mit anschliessender Drehung um die Längsachse.

anschliessend zu Station 5

Zweck: Kreislaufbelastung, Lageverhalten und Orientierungsfähigkeit

AQUA PARCOURS 7

Aus einer Seitenlage in die andere und zurück! (pro Seite):

▲ 5 x ● 7 x

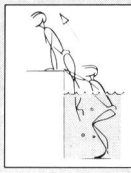
Dauerschwimmen:
Wieviele Längen schaffen Sie noch in:

▲ 8 Min.? ● 12 Min.?

Erholen Sie sich zum Schluss beim Dehnen! (Station 2)

Zweck: Bauchkraft, Ausdauer

AQUA PARCOURS 6



Stützspringen

▲ 4 x
● 8 x

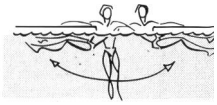
schwimmen Sie ohne irgendwo abzustehen!

▲ 4 Längen
● 8 Längen

anschliessend zu Station 7

Zweck: Armkraft, Kreislaufbelastung

AQUA PARCOURS



Am Beckenrand: gestreckte Be
unten durch bis zur Wasserobe
fläche ausschwingen (pro Seit

▲ 5 x ● 7 x

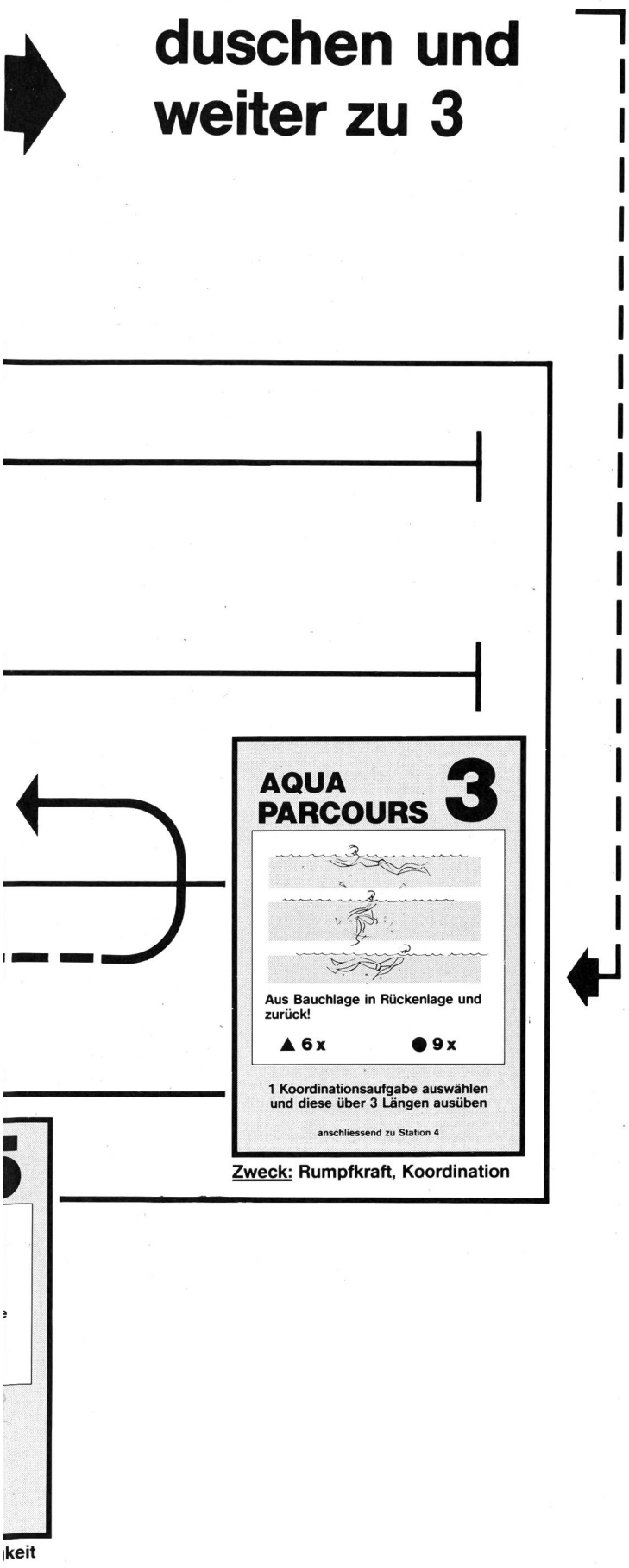
Schwimmen Sie jetzt:

▲ 1 Länge schnell
1 Länge langsam
1 Länge schnell

● 2 Längen schnell
1 Länge langsam
2 Längen schnell

anschliessend zu Station

Zweck: Bauchkraft, Schn



Und so funktioniert's:

Beginnen Sie bei den Aufwärmstationen 1 und 2. Anschliessend duschen Sie und begeben sich zur Station 3. Von hier an bleiben Sie nur noch im Wasser.
Wenn Sie die Stationsübung (weisser Kasten) ausgeführt haben, kommen Sie mit der darunter stehenden Übungsanweisung (Längen mit Zusatzübungen schwimmen) automatisch zur nächsten Station. Beachten Sie, dass nur Stationen 5 und 6 am Beckenrand auszuüben sind. Schwimmen Sie die angeordneten Längen dort, wo Sie am besten Platz finden; um die Stationstafeln zu lesen, begeben Sie sich einfach an den Bekkenrand.

Variante ▲

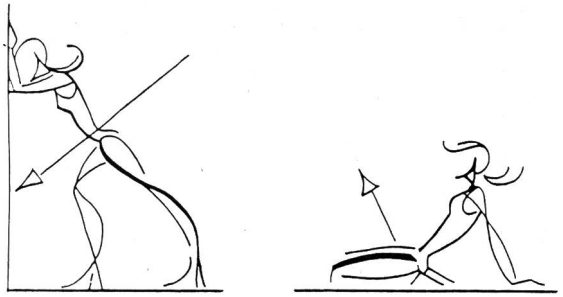
Leicht. Gemässigte Anforderungen.
Voraussetzung ist das Brustschwimmen.
Kein Abtauchen

Variante ●

Schwer. Gesteigerte Anforderungen
Voraussetzung ist das Kraulschwimmen.
1 Tauchübung.

Bleiben Sie während des ganzen Parcours bei einer Variante!

Einige Tips zum Stretching



Verweilen Sie in jeder Position zirka 10 Sekunden. Nicht wippen, ruhig und regelmässig atmen. Es ist wichtig, dass in den hervorgehobenen Muskeln ein schmerzfreier Zug hergestellt wird.

Anwendungsmöglichkeiten

STATIONEN	*VERBINDUNGSSTRECKEN*
1. KREISLAUF Aufwärmen	
2. BEWEGLICHKEIT Stretching	EINSCHWIMMEN
3. BAUCH/RÜCKEN im Wechsel	KOORDINATION
4. BEINE	
5. BAUCH gerader Bauchmuskel	SCHNELLIGKEIT
6. ARME/BEINE in Ergänzung	KREISLAUF
7. BAUCH schräge Bauchmuskeln	AUSDAUER Dauerschwimmen
AUSKLANG Stretching bei Station 2	

Für Turnlehrer und Trainingsleiter lassen sich mit etwas Fantasie einzelne Übungsstationen in das eigene Programm einbauen, verändern (strenger/leichter), variieren und seiner Gruppe anpassen. Mit Zusatzgeräten können alle Übungen kindsgemäss, also spielerisch, gestaltet werden. Sogar Wettkampfschwimmer können durch das Einbauen von Wettkampfformen ein durchaus anspruchvolles Training gestalten.