

Fein-Stundenverlaufsplan

Zielgruppe: *Gesunde sportliche junge Erwachsene (Fortgeschrittene Teilnehmer) im Tiefwasser*

Übungsleiter: *B-Lizenzinhaber Aquasport*

Thema der Stunde: *Heute wird's echt ansprengend*

Ziele: *Laktatkompensation und VO₂ max. trainieren.*

Phase/Zeit	Ziele/ Absichten	Inhalte	Methode	Materialien
Einstieg				
4	Information und Sicherheit der TN herstellen.	<p>Begrüßung und kurze Info zur geplanten Einheit geben.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitsabfrage (WICHTIG: Wirklich jeden einzeln und auf die Belastung der Einheit ansprechen) - Keine aktuelle Diätphase <p>Ermittlung des max. Puls (HFmax) nach der Faustformel: 210 minus Lebensalter. (Hinweis bei Wassertemperatur unter 28 Grad bitte noch 5 Schläge abziehen)</p> <p>Pulskontrolle (Halsschlagader 15 sec. Zählen mal 4)</p>	Lockere Runde am Beckenrand	<p>Möglichst je TN eine Pulsuhr</p> <p>Stoppuhr</p>
Einstimmung / Warm-Up				
2	Vorbereitung auf die Bewegung	„Einlaufen“ im Joggingsschritt Schweizer Käse (Jeder läuft dahin, wo ein „Loch“ ist.	Wild durcheinander	Aquajogginggürtel
2	Muskulatur „wecken“	<ul style="list-style-type: none"> - Dauerlaufschritt <ul style="list-style-type: none"> o Arme schneiden o Hände schaufeln (Vor/Zurück) 	In Reihe / Kreis etc. je nach Platz	<p>Musik</p> <p>100-110 Bmp</p> <p>Altersgerecht</p>
3	Schritte korrigieren und verbessern	<ul style="list-style-type: none"> - Skipping <ul style="list-style-type: none"> o Arme wischen o Arme kreisen o Arme zeichnen eine „8“ 		

<p>1</p> <p>(12)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Asterixlauf <p>(Übungsleiter korrigiert die Haltung und Schritttechniken)</p> <p>Pulskontrolle (Ziel ~60% HF max)</p>		
Hauptteil 1				
<p>5</p> <p>5</p> <p>6</p>	<p>Belastung steigern</p> <p>HF erhöhen</p> <p>Koordination beginnen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dauerlaufschrift <ul style="list-style-type: none"> o Arme kreisen o Arme baggern o Arme baggern rückwärts o Rechter Arme Hoch/runter // Linke vor Zurück o Dito drehen <p>Fehlerkorrektur (Fußstellung // Handgelenkbelastung)</p> <p>HF Ermittlung</p> <p>Wiederholung der o.g. Reihe mit Hanteln</p> <p>Fehlerkorrektur und HF Ermittlung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schrittwechsel „üben“ <ul style="list-style-type: none"> o 10m Dauerlaufschrift—10m Kniehebelauf—5m Asterix—3m Robejogg—30 sec. Skipping <p>Wiederholung</p>	<p>In der Wolke</p> <p>In Reihen</p>	<p>Musik 110-120 Bmp Altersgerecht</p> <p>Aquasportanteln in versch. Größen</p> <p>Musik 120-130 Bmp Altersgerecht</p>

(28)				
Hauptteil 2				
'2 '4	Belastung Maximieren HF 90-95 HF max	<ul style="list-style-type: none"> - Schrittwechsel <ul style="list-style-type: none"> o 2m Dauerlaufschrift – 1m Asterix (3 mal) - Erste Belastung <ul style="list-style-type: none"> o 20 sec. Max Belastung Asterisschrift o 10 sec. Weiter Bewegen Dauerlaufschrift o 8 Wiederholungen <p>Intensive Beobachtung der TN durch den ÜL HF Ermittlung (Überbelastung vermeiden max. 95% HF)</p>	In Reihen	Musik 120-140 Bmp Altersgerecht Timer 20-10
'8 '4		<ul style="list-style-type: none"> - Bewegte Pause <ul style="list-style-type: none"> o Skipping auf der Stelle o Hanteln entgegennehmen - Dauerlaufschrift <ul style="list-style-type: none"> o Arme kreisen o Arme baggern o Arme baggern rückwärts o Rechter Arme Hoch/runter // Linke vor Zurück o Dito drehen - Zweite Belastung <ul style="list-style-type: none"> o 20 sec. Max Belastung Asterisschrift o 10 sec. Weiter Bewegen Dauerlaufschrift o 8 Wiederholungen <p>Intensive Beobachtung der TN durch den ÜL HF Ermittlung (Überbelastung vermeiden max. 95% HF)</p>	In der Wolke	Aquasporthanteln in versch. Größen Musik 100-110 Bmp 120-140 Bmp Timer 20-10
'2 (48)		<ul style="list-style-type: none"> - Bewegte Pause <ul style="list-style-type: none"> o Skipping auf der Stelle 	In der Wolke	
Cool Down				
'2 '4	Kreislauf „auffangen“	<p>„Auslaufen“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dauerlaufschrift mit freier Armbewegung <p>„Schuhplattlern“ nach ÜL Vorgaben</p>	Freitag Blick zum ÜL	100-110 Bmp 60-80 Bmp

4 (58)	Sozialer Zusammenhang fördern.	HF ermitteln (sollte bei ~60% liegen) Auf den Gürtel stellen und mit Partner wechseln ohne Handeinsatz		Übungsangepasst -
Abschluss / Reflektion				
2 (60)	Reflexion	Training mit den TN reflektieren und HF Frequenzen und Methoden nachvollziehen. Ausblick auf die nächste Aquasporteinheit geben.	Am Beckenrand	