

**Kurstitel: Aquajogging****1. Praxiseinheit****Thema der Stunde: Einstieg in den Kurs, Gesundheit - was ist das, Wassergewöhnung**

<b>Phase/ Dauer</b>	<b>Ziele</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Methodik/ Didaktik</b>	<b>Organisation</b>
<b>Einführung</b> 10 min	Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Begrüßung der Gruppe 977 Vorstellen des Kurskonzepts 981 Organisatorisches 978 TN-Erwartungen erfragen 979 Möglichkeiten: Umgang mit Missempfindungen 1324 Ablauf der heutigen Stunde 980	Kreisauftellung außerhalb des Wassers Unterrichtsgespräch	INFO 28
<b>Information</b> 10 min	Auseinandersetzen mit dem eigenen Gesundheitsverständnis Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen	Fragebogen „Gesundheits-Check“ ausfüllen/austeilen 989 Thema: Verhaltensregeln im Schwimmbad 1340 Gerätekunde - Anlegen des Aquagürtels 625	Kreisauftellung Vortrag	INFO 1  Stift pro TN Aquagürtel pro TN
<b>Erwärmung</b> 10 min	Sensibilisierung der Körperwahrnehmung	Erspüren des Wasserwiderstandes und Auftriebes durch Aquagürtel – Vermittlung eines Bewegungsgefühls - Wassergewöhnung - Gleichgewicht finden 871 - Aufrechte Haltung 874 - Ein- und Ausatmung 875 - sichere Lageänderung 876 - Drehung Längsachse 877 - Beckenrand hangeln 878 - Abstoßen Rückenlage 879	Rückwärts zum Beckenrand Anleitung durch ÜL	Aquagürtel pro TN
	Allgemeine psycho-physische Aktivierung	Kennenlernspiel - Umrunden 758	Partnerübung	
<b>Hauptteil</b> 20 min	Förderung der Koordination Förderung der Ausdauer	Erlernen Technik Schrittlauf/ Dauerlaufschritt - Erarbeiten der Armbewegung 798 - Erarbeiten der Beinbewegung 799 - Erarbeiten des Unterschenkelschwunges mit Hilfe der Bewegungsvorstellung 810 - Erarbeiten der Fußbewegung 811 - Erarbeiten des Armschwunges 812 - Erarbeiten des Beinrückschwunges 813 - Erarbeitendes Üben der Gesamtbewegung 814-	Reihenaufstellung Anleitung durch den ÜL Partnerübung	Aquagürtel pro TN
<b>Ausklang</b> 5 min	Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe	Aquarelaxation Gruppe - Strampelnder Kreis 868 - Drehender Kreis 869	Innenstirnkreis mit Handfassung Anleitung durch ÜL	Aquagürtel pro TN
<b>Abschluss</b> 5 min	Auseinandersetzung mit dem eigenen	Befindlichkeit abfragen 1164 TÜ: INFO „Gesundheit! Was ist das?“ 1325	Kreisauftellung außerhalb des Wassers	INFO 29

	Gesundheitsverständnis Förderung der Integration des Gelernten in den Alltag	Thema der nächsten Stunde bekanntgeben 985 Verabschiedung 1011	Reflexion, Empfehlung	
--	--	---	-----------------------	--

## 2. Praxiseinheit

### Thema der Stunde: Die Wirkungen des Wassers; Die Aquajogging-Techniken

Phase/ Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/ Didaktik	Organisation
<b>Einführung</b> 5 min	Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Begrüßung der Gruppe 977 Rückblick auf die letzte Einheit 1163 Befindlichkeit abfragen 1164 Besprechung der Aufgabe (TÜ) 987 Klärung offener Fragen 984 Ablauf der heutigen Stunde 980	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Unterrichtsgespräch	
<b>Information</b> 10 min	Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen	Thema: Die Wirkungen des Wassers 1288 Thema: Die Aquajogging-Techniken 1334	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Demonstration	INFO 52 INFO 60
<b>Erwärmung</b> 10 min	Allgemeine psycho-physische Aktivierung Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe Förderung der Koordination	Wiederholung Wassergewöhnung - Abstoßen Rückenlage mit Kraulbeinschlag 880 - mit Brustbeinschlag 881 - mit synchronem Rückenkraulschlag 872 - mit Skullingbewegungen 873 Einlaufen – Wdh. Technik Schrittlauf - Schrittlauf Vario Armbewegung 823	Rückwärts zum Beckenrand Anleitung durch ÜL  Freie Raumwege Bewegungsaufgabe	Aquagürtel
<b>Hauptteil</b> 25 min	Bewusstmachen von funktionellen Bewegungsausführungen  Förderung der Ausdauer	Erlernen Technik Schreitlauf/ Joggingsschritt - Vermittlung der Merkmale des Schreitlaufes 619 - Erarbeitendes Üben der Gesamtbewegung 801 - Erarbeiten der Beinbewegung 807 - Erarbeiten des Armschwunges 808 - Erarbeiten des weiten Nach-vorne- bzw. Zurückführen des Beines 809 Erlernen Technik Kniehebelauf/ Skipping - Merkmale des Kniehebelaufes 618 - erarbeitendes Üben der Gesamtbewegung 802 - Erarbeiten des Kniehubes mit Hilfe der Bewegungsvorstellung 803  Trippelschritt/ Asterixschritt 1313	Partnerübung Methodische Reihe Demonstration       Methodische Reihe	Aquagürtel
<b>Ausklang</b> 5 min	Förderung der Körperwahrnehmung Förderung der Entspannung	Aquarelaxation Einzel - Entspannte Rückenlage 862 Aquarelaxation Gruppe - Kamm 864	Frontal zum Beckenrand Gassenaufstellung Anleitung durch ÜL	Aquagürtel
<b>Abschluss</b> 5 min	Förderung der Integration des Gelernten in den Alltag Förderung der Eigenverantwortlichkeit	Befindlichkeit abfragen 1164 TÜ: Methoden zur Messung der Puls-/ Herzfrequenz ausprobieren 1326 Thema der nächsten Stunde bekanntgeben 985	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Reflexion, Empfehlung	INFO 6

	Verabschiedung 1011		
--	---------------------	--	--

### 3. Praxiseinheit

Thema der Stunde: **Objektive Belastungssteuerung über Pulsmessung, moderates Herz-Kreislauftraining**

Phase/ Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/ Didaktik	Organisation
<b>Einführung</b> 5 min	Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Begrüßung der Gruppe 977 Rückblick auf die letzte Einheit 1163 Befindlichkeit abfragen 1164 Besprechung der Aufgabe (TÜ) 987 Klärung offener Fragen 984 Ablauf der heutigen Stunde 980	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Unterrichtsgespräch	
<b>Information</b> 10 min	Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen	Thema: Belastungsdosierung und Herzfrequenz 998	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Vortrag, Demonstration	INFO 6
<b>Erwärmung</b> 10 min	Allgemeine psycho-physische Aktivierung Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe	Einlaufen im Wasser - Um die eigene Achse drehen 782 - Slalom im Kreis 766	Kreisaufstellung Anleitung durch ÜL	Aquagürtel pro TN Stoppuhr
<b>Hauptteil</b> 25 min	Bewusstmachen von funktionellen Bewegungsausführungen  Förderung der Ausdauer	Erlernen der Technik des Robo-Jogg/ Walkingschritt - Vermittlung Merkmale Robo-Jogg 621 - Erarbeitung der Beinbewegung 804 - Erarbeiten der roboterähnlichen Bewegungen mit der Bewegungsvorstellung 805 - Erarbeiten der Armbewegung 806 Laufvariationen „Dreiecke laufen“ 773	Partnerweise Methodische Reihe Demonstration  Reihenaufstellung	Aquagürtel pro TN Stoppuhr
<b>Ausklang</b> 5 min	Förderung der Entspannungsfähigkeit	Aquarelaxation paarweise - Ziehen und Schieben 846	Partnerübung Anleitung durch ÜL	Aquagürtel pro TN
<b>Abschluss</b> 5 min	Förderung der Integration des Gelernten in den Alltag Förderung der Eigenverantwortlichkeit Förderung der Handlungskompetenz	Befindlichkeit abfragen 1164 TÜ: Methoden zur Messung der Puls-/ Herzfrequenz wiederholen 1337 Thema der nächsten Stunde bekanntgeben 985 Verabschiedung 1011	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Reflexion, Empfehlung	INFO 3

#### 4. Praxiseinheit

Thema der Stunde: **Subjektive Belastungssteuerung, Förderung der Kraftausdauer**

Phase/ Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/ Didaktik	Organisation
<b>Einführung</b> 5 min	Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Begrüßung der Gruppe 977 Rückblick auf die letzte Einheit 1163 Befindlichkeit abfragen 1164 Besprechung der Aufgabe (TÜ) 987 Klärung offener Fragen 984 Ablauf der heutigen Stunde 980	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Unterrichtsgespräch	
<b>Information</b> 10 min	Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen Kennenlernen subjektiver Belastungskriterien	Thema: Vorstellen der Trainingsprinzipien 1282 Thema: Faktoren der Belastungsgestaltung 1185 Thema: Möglichkeit der Belastungssteuerung bei körperlicher Aktivität 1279	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Vortrag	INFO 3 INFO 32 INFO 65
<b>Erwärmung</b> 10 min	Allgemeine psycho-physische Aktivierung Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe	Einlaufen im Wasser - Gruppenübung - Rundlauf 764 Laufvarianten mit Handhaltung - 2er, 3er, 4er-Gruppen 776	Kreisaufstellung, Bewegungsaufgaben	Aquagürtel pro TN
<b>Hauptteil</b> 25 min	Förderung der Ausdauer	Kombi Lauftechniken 762 - Schrittlauf, Schreitlauf, Kniehebelauf, Robo-Jogg	Reihenaufstellung Anleitung durch ÜL	Aquagürtel pro TN
	Kräftigung Beinmuskulatur	Kräftigungsübungen - Hampelmann 825 - Skilanglauf 826 - Ziellauf 827 - Knieheblauf 828 - Schreitlauf 829 - Crunch 834 - Klettern 836		
	Kräftigung Beinmuskulatur Kräftigung Armmuskulatur Förderung der Koordination	- Kosakentanz 837		
<b>Ausklang</b> 5 min	Förderung der Entspannungsfähigkeit	Aquarelaxiation einzel - Entspannung im Aquagürtel 862	Freie Raumwege	Aquagürtel pro TN
<b>Abschluss</b> 5 min	Förderung der Integration des Gelernten in den Alltag Förderung der Eigenverantwortlichkeit	Befindlichkeit abfragen 1164 TÜ: Täglich 3 x durch Bewegung „außer Atem kommen“ 1327 Thema der nächsten Stunde bekanntgeben 985 Verabschiedung 1011	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Reflexion, Empfehlung	

## 5. Praxiseinheit

Thema der Stunde: Förderung der Beweglichkeit als Gesundheitsressource, Üben mit Schwimmbretter

Phase/ Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/ Didaktik	Organisation
<b>Einführung</b> 5 min	Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Begrüßung der Gruppe 977 Rückblick auf die letzte Einheit 1163 Befindlichkeit abfragen 1164 Besprechung der Aufgabe (TÜ) 987 Klärung offener Fragen 984 Ablauf der heutigen Stunde 980	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Unterrichtsgespräch	
<b>Information</b> 10 min	Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen	Thema: Beweglichkeit 1335	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Vortrag	INFO 48
<b>Erwärmung</b> 10 min	Allgemeine psycho-physische Aktivierung Förderung der Beweglichkeit  Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe	Stretching am Beckenrand: - Dehnung Beinstrecker 1129 - Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur 1190 - Dehnung Wade 1130 - Dehnung Brustmuskulatur 1191 Kleines Spiel - Bretterreversi 819	Frontal zum Beckenrand Bewegungsanweisung und Demonstration  Gruppenübung	Aquagürtel pro TN  Schwimmbrett pro TN
<b>Hauptteil</b> 25 min	Förderung der Ausdauer  Förderung der Koordination  Förderung der Kraftausdauer Förderung der Koordination	Schrittlauf mit Variation der Armbewegung 823 Kleines Spiel - Schiebestaffel 770 Balanceübungen auf dem Schwimmbrett - Sitzen 660 - Knien 661 - Stehen 662 - Stehen – Beine anhocken/ strecken 741 - Stehen – seitwärts nach rechts/ links 742 Kräftigungsübungen mit Schwimmbrett - Brett seitlich unter Wasser drücken 830 - Brett unter Knie durchdrücken 831 - Brett seitlich unter Wasser auf und ab drücken 832 - Brett unter Armen – mit den Flügeln schlagen 833 - Bockspringen 744 - Hocke vorwärts/ rückwärts 704	Gruppenübung  Blockaufstellung Bewegungsaufgabe  Blockaufstellung Anleitung durch ÜL Demonstration  Kleingruppe	Aquagürtel pro TN  Schwimmbrett pro TN
<b>Ausklang</b> 5 min	Vermittlung positiver Bewegungserlebnisse in der Gruppe	Aquarelaxation Einzel - Brett unter Unterschenkeln 863 Aquarelaxation in der Gruppe - Schwebender Kreis mit Lagewechsel 865	Kreisaufstellung Anleitung durch ÜL	Aquagürtel pro TN Schwimmbretter pro TN
<b>Abschluss</b>	Förderung der Integration des	Befindlichkeit abfragen 1164	Kreisaufstellung	

5 min	Gelernten in den Alltag Förderung der Eigenverantwortlichkeit und Handlungskompetenz	TÜ: Dehnübungen 2 x Woche wiederholen 1278 Thema der nächsten Stunde bekanntgeben 985 Verabschiedung 1011	außerhalb des Wassers Reflexion, Empfehlung	
-------	---	---	--	--

## 6. Praxiseinheit

Thema der Stunde: **Koordination und ihre Bedeutung für den Alltag, Kleine Spiele mit Luftballons**

Phase/ Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/ Didaktik	Organisation
<b>Einführung</b> 5 min	Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Begrüßung der Gruppe 977 Rückblick auf die letzte Einheit 1163 Befindlichkeit abfragen 1164 Besprechung der Aufgabe (TÜ) 987 Klärung offener Fragen 984 Ablauf der heutigen Stunde 980	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Unterrichtsgespräch	
<b>Information</b> 10 min	Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen	Thema: Koordination 999	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Vortrag	INFO 50
<b>Erwärmung</b> 10 min	Allgemeine psycho-physische Aktivierung Förderung der Beweglichkeit	Kleine Spiele zur Erwärmung - Ballon treiben Einzel 817 - Antippen Einzel 815	Freie Raumwege Anleitung durch ÜL	Aquagürtel pro TN Luftballon pro TN
	Allgemeine psycho-physische Aktivierung Förderung der Beweglichkeit Vermittlung positiver Bewegungserlebnisse in der Gruppe	- Antippen Gruppe 816 - Atomspiel Gruppe 781		
<b>Hauptteil</b> 25 min	Förderung der Koordination  Förderung der Ausdauer	Einzelübung mit Luftballon - Ballonkreisen 786 Einzelübung im Schrittlauf mit Luftballon - hochwerfen und fangen 787 - auf Finger balancieren 788 - mit flachen Hand in der Luft halten 789 - hochwerfen und klatschen 790 - Kellner mit Tablett 791 - Boxen 792 - Bauchlage Kraulbeinbewegung 793 - Rückwärts übergeben 794	Reihenaufstellung Bewegungsaufgaben	Aquagürtel pro TN Luftballon pro TN Stoppuhr
<b>Ausklang</b> 5 min	Förderung der Entspannungsfähigkeit	Aquarelaxation Gruppe - Auf das Wasser legen 867 Kleines Spiel - Strudel bilden 822	Gruppenübung, Innenstirnkreis,	Aquagürtel pro TN
<b>Abschluss</b> 5 min	Förderung der Integration des Gelernten in den Alltag Förderung der Eigenverantwortlichkeit	Befindlichkeit abfragen 1164 TÜ: täglich 30 sek. auf jedem Bein stehen und dabei die Augen schließen 1328 Thema der nächsten Stunde bekanntgeben 985 Verabschiedung 1011	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Reflexion, Empfehlung	

## 7. Praxiseinheit

Thema der Stunde: Förderung der psychosozialen Gesundheitsressourcen – Partnerübungen

Phase/ Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/ Didaktik	Organisation
<b>Einführung</b> 5 min	Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Begrüßung der Gruppe 977 Rückblick auf die letzte Einheit 1163 Befindlichkeit abfragen 1164 Besprechung der Aufgabe (TÜ) 987 Klärung offener Fragen 984 Ablauf der heutigen Stunde 980	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Unterrichtsgespräch	
<b>Information</b> 10 min	Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen	Thema: Schwimmen als Gesundheitssport 1336	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Vortrag	INFO 27
<b>Erwärmung</b> 10 min	Allgemeine psycho-physische Aktivierung Sensibilisierung der Körperwahrnehmung	Lockerer Einlaufen - Schattenlaufen 818	Partnerübung Anleitung durch ÜL Partnerübung	Aquagürtel pro TN
	Förderung der Beweglichkeit	Wdh. Stretching am Beckenrand - Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur gestreckt 1190 - Dehnung Wadenmuskulatur 1130 - Schultermuskulatur - Dehnung Brustmuskulatur 1191		
<b>Hauptteil</b> 25 min	Förderung der Ausdauer Kennenlernen subjektiver Belastungskriterien	Laufvariationen über die räumliche Orientierung 775 1) Schrittlauf/ Joggingsschritt – gerade 2) Kniehebelauf /Skipping – quer 3) Schreitlauf/ überlanger Schritt – gerade 4) locker zurück – quer	Partnerübung Bewegungsanweisung	Aquagürtel pro TN Stoppuhr
<b>Ausklang</b> 5 min	Erleben von sozialer Einbindung und Unterstützung	Partnerübungen mit Poolnudel - Lokomotive gegenüber 683 - Lokomotive seitwärts 684 - Lokomotive hintereinander 797	Partnerübung	Aquagürtel pro TN Pollnudel pro Teilnehmer
<b>Abschluss</b> 5 min	Förderung der Integration des Gelernten in den Alltag Förderung der Eigenverantwortlichkeit Förderung der Nachhaltigkeit	Befindlichkeit abfragen 1164 TÜ: zu Hause Plan für regelmäßige Bewegung im Wasser machen. Partner für Aquajogging oder Schwimmen gewinnen 1329 Thema der nächsten Stunde bekanntgeben 985 Verabschiedung 1011	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Reflexion, Empfehlung	

## 8. Praxiseinheit

Thema der Stunde: **Bewegungsförderung im Alltag, Poolnudel statt Aquagürtel**

Phase/ Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/ Didaktik	Organisation
<b>Einführung</b> 5 min	Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Begrüßung der Gruppe 977 Rückblick auf die letzte Einheit 1163 Befindlichkeit abfragen 1164 Besprechung der Aufgabe (TÜ) 987 Klärung offener Fragen 984 Ablauf der heutigen Stunde 980	Kreisauftellung außerhalb des Wassers Unterrichtsgespräch	
<b>Information</b> 10 min	Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen	Thema: Integration von Bewegung in den Alltag 1187	Kreisauftellung außerhalb des Wassers Unterrichtsgespräch	INFO 34
<b>Erwärmung</b> 10 min	Allgemeine psycho-physische Aktivierung Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe	Einlaufen Einzel 787 in 1 Poolnudel hängend - Schrittvarianten ausprobieren Slalomlaufen 779 in 1 Poolnudel hängend - von hinten nach vorn	Partnerübung Reihenaufstellung Bewegungsaufgabe	Poolnudel pro TN
<b>Hauptteil</b> 25 min	Förderung der Ausdauer Förderung der Koordination	Laufvariationen über räumliche Orientierung in 1 Poolnudel hängend - Achterlauf 774 - Kombi Lauftechniken 762	Reihenaufstellung Anleitung durch ÜL	Poolnudel pro TN
	Kräftigung Bauchmuskulatur Förderung der Koordination	Kräftigungsübungen mit Poolnudeln - Knie heben – gerade Bauchmuskeln 1314 - Oberkörper rotieren – schräge Bauchmuskeln 1315 - Anhocken – strecken - gerade Bauchmuskeln 1316	Blockaufstellung Bewegungsaufgaben	2 Poolnudeln pro TN
	Kräftigung Beinmuskulatur Kräftigung Armmuskulatur Förderung der Koordination	- Kosakentanz 698		
	Kräftigung Bauchmuskulatur Kräftigung Beinmuskulatur	- Pendeln- Oberkörper 1317		
	Kräftigung Beinmuskulatur	- Grätschen – Schließen 1192 - Powerpops 1193		
<b>Ausklang</b> 5 min	Förderung des Stimmungsmanagements  Förderung der Entspannungsfähigkeit	Kleines Spiel - Reiten auf der Poolnudel 1318  Aquarelaxation Einzel - Rückenlage auf 2 Poolnudeln S. 1319	freie Raumwege Anleitung durch ÜL  Einzelübung Bewegungsaufgabe	2 Poolnudeln pro TN
<b>Abschluss</b> 5 min	Förderung der Integration des Gelernten in den Alltag	Befindlichkeit abfragen 1164 TÜ: Täglich 3.000 Schritte/30 min. zu Fuß gehen 1330	Kreisauftellung außerhalb des Wassers	

	Förderung der Eigenverantwortlichkeit und Handlungskompetenz	Thema der nächsten Stunde bekanntgeben 985 Verabschiedung 1011	Unterrichtsgespräch	
--	--	---	---------------------	--

## 9. Praxiseinheit

Thema der Stunde: **Belastung und Entlastung gehören zusammen, Schulung der Körperwahrnehmung und Entspannung**

Phase/ Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/ Didaktik	Organisation
<b>Einführung</b> 5 min	Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Begrüßung der Gruppe 977 Rückblick auf die letzte Einheit 1163 Befindlichkeit abfragen 1164 Besprechung der Aufgabe (TÜ) 987 Klärung offener Fragen 984 Ablauf der heutigen Stunde 980	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Unterrichtsgespräch	
<b>Information</b> 10 min	Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen	Thema: Belastung und Entlastung gehören zusammen 1341	Halbkreis außerhalb des Wassers Vortrag	INFO 56
<b>Erwärmung</b> 10 min	Allgemeine psycho-physische Aktivierung Förderung der Beweglichkeit  Förderung der Koordination	Stretching am Beckenrand: - Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur gestreckt 1190 - Dehnung Wadenmuskulatur 1130 - Dehnung Brustmuskulatur 1191 Kleines Spiel - Musiklaufen im Wasser 821 - Gehvariationen 785	Frontal zum Beckenrand Anleitung durch ÜL  Freie Raumwege Bewegungsaufgabe	Aquagürtel pro TN  Musik
<b>Hauptteil</b> 25 min	Förderung der Ausdauer Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe	Staffelwettbewerbe - Servieren 771 - Pendelstaffel 795 - Transportstaffel 796 - Ball tragen 769	Gruppenübung Anleitung durch den ÜL	Aquagürtel pro TN 2 Schwimmbretter 2 Bälle 2 Poolnudeln 2 Bälle
<b>Ausklang</b> 5 min	Förderung der Entspannungsfähigkeit	Aquarelaxation - auf das Wasser legen 866	Gruppenübung Anleitung durch ÜL	Aquagürtel pro TN
<b>Abschluss</b> 5 min	Förderung der Integration des Gelernten in den Alltag Förderung der Eigenverantwortlichkeit und Handlungskompetenz	Befindlichkeit abfragen 1164 TÜ: Täglich 15 min. Zeit für Entspannung nehmen 1338 TÜ: Lieblingsübungen aus dem Kurs aufschreiben 1339 Thema der nächsten Stunde bekanntgeben 985 Verabschiedung 1011	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Reflexion, Empfehlung	

## 10. Praxiseinheit

Thema der Stunde: **Gesundheitsquiz, Bindung an Gesundheitssport, Kursabschluss**

Phase/ Dauer	Ziele	Inhalte	Methodik/ Didaktik	Organisation
<b>Einführung</b> 5 min	Einstieg in die Kurseinheit und Einstimmung	Begrüßung der Gruppe 977 Rückblick auf die letzte Einheit 1163 Befindlichkeit abfragen 1164 Besprechung der Aufgabe (TÜ) 987 Klärung offener Fragen 984 Ablauf der heutigen Stunde 980	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Unterrichtsgespräch	
<b>Information</b> 10 min	Förderung der Nachhaltigkeit	Thema: Bewusstmachen der positiven körperlichen Anpassungen 1242	Halbkreis außerhalb des Wassers Vortrag	
<b>Erwärmung</b> 10 min	Allgemeine psycho-physische Aktivierung Förderung der Eigenverantwortung	Bewegter Einstieg: - Lieblingsspiel der TN 1322 Stretching-Übungen - jeder TN macht 1 Übung vor 1323	Gruppenübung	Aquagürtel pro TN
<b>Hauptteil</b> 20 min	Förderung der Ausdauer	Aquajogging mit Gesundheitsquiz 1321  Intervalltraining Aqua-Jogging-Techniken kombiniert mit Armbewegungen 1320	Kleingruppen Bewegungsaufgaben  Kleingruppen	Aquagürtel pro TN 20 laminierte Karten mit Bewegungsaufgaben/ Gesundheitsfragen Geräte laut Karten
<b>Ausklang</b> 5 min	Förderung der Entspannungsfähigkeit	Aquarelaxation Gruppe - Auf das Wasser legen 867 Kleines Spiel - Strudel bilden 822	Gruppenübung, Innenstirnkreis,	Aquagürtel pro TN
<b>Abschluss</b> 10 min	Förderung der Nachhaltigkeit Förderung eines aktiven und gesunden Lebensstils	Befindlichkeit abfragen 1164 Abschlussfragebogen ausfüllen lassen 1009 Resümee des Kurses 1010 Ausgabe der TN-Bescheinigung 1179 TÜ: Weiter „in Bewegung“ bleiben 1333 Verabschiedung 1011	Kreisaufstellung außerhalb des Wassers Reflexion, Empfehlung	INFO 25 INFO 26