

### **Aqua In News**

**In dieser Ausgabe der Aqua In News lesen Sie, wie wir das Aqua In Konzept mit geistig und körperlich behinderten Menschen in Augsburg umsetzen.**

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.**

### ***Aqua In<sup>®</sup> - Bewegungsangebot im Wasser am Beispiel für Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung***

#### **Einleitung**

Aqua In ist ein neuartiges Bewegungskonzept im Wasser. Übungen der Wassergymnastik, der Aquafitness, des Aquajogging und des Schwimmens werden mittels neuartiger Methoden gezielt im Aqua In Konzept dargeboten.

Für Menschen mit Behinderung der Ulrichswerkstätten Augsburg ist das Angebot eine Bereicherung in ihrem Wochenrhythmus, das sie nicht mehr missen möchten. Der Artikel kann deshalb Anregung für ähnliche Projekte in Einrichtungen der Behindertenhilfe sein.

#### **Die Einrichtung**

Die Ulrichswerkstätten Augsburg sind ein Dienstleistungsunternehmen der Caritas. Sie bieten Beschäftigungsmöglichkeiten für über 400 Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung.

Im Rahmen der Tages- und Wochenstruktur können die Betreuten aus einer Vielzahl von Möglichkeiten wählen, die den Arbeitsalltag im Sinne eines gesundheitsförderlichen Verhaltens ergänzen. Dazu zählt das Aqua In Angebot über 45 Minuten wöchentlich. Es kommen Betreute, die sich über das obligatorische Sportangebot hinaus im Wasser aufhalten möchten. Zu den Teilnehmerinnen gehören 12 Frauen im Alter zwischen 22 und 33 Jahren.

#### **Die Gruppe und das Angebot**

Zu Beginn des Projektes beherrschten 4 Teilnehmerinnen das Brustschwimmen und eine Teilnehmerin auch das Rückenschwimmen.

Für die Auswahl der Körperübungen dominierte dementsprechend das Repertoire aus dem Bereich Wassergymnastik und Aquafitness. Mit 7 Kernübungen werden Einzel-, Partner- und Gruppenübungen gemäß den Fähigkeiten der Betreuten abgewechselt. Diese Übungen werden ohne oder mit Gerät, z.B. der Frisbeescheibe, (siehe Abb. 1 und 2) im Stand oder in der Fortbewegung und mit unterschiedlichen Belastungsintensitäten, wie schnelles oder langsames Tempo, geübt. Den Teilnehmerinnen wird an Hand von Übungskarten die Übung auch bildhaft demonstriert. Betreut wird die Gruppe von einer Sportlehrerin und einer Aqua In Kursleiterin.

## Übungsbeispiele

Abb.1: Kernübung *Butterfly ohne Gerät*

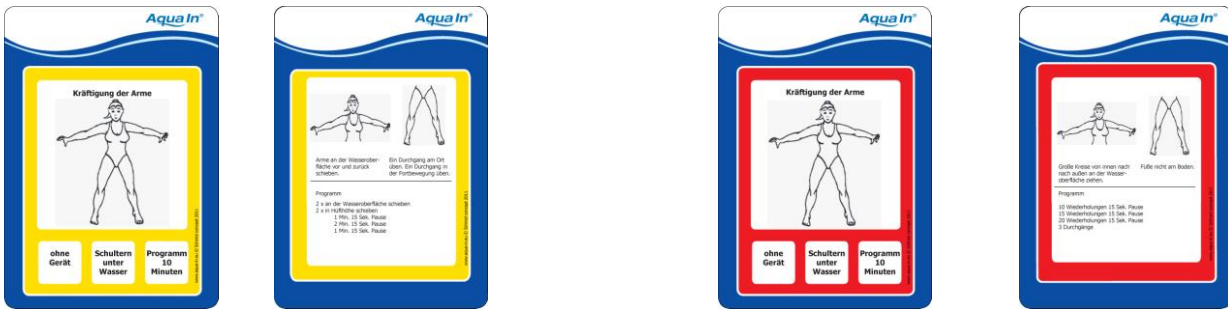


Abb.: 2 Kernübung *Laufen mit Frisbeescheibe*



Die Farben signalisieren das unterschiedliche Intensitätsniveau der Übungen.  
Blau = geringe Intensität, Gelb = höhere Intensität, Rot = hohe Intensität

Neben dem Üben mit den Kernübungen mit unterschiedlichen Farb- bzw. Intensitätsniveau kommen die Aqua In Spiele Aqua In line und Aqua In swafi zum Einsatz.

Abb.: 3 Spiel *Aqua In line*



Zum Spiel gehört eine Spieltafel im A1 Format. Auf dieser Tafel klettert der Übungsleiter 8 Körperübungen der Aquafitness und des Schwimmens. Die Spieler erhalten eine Spieltafel mit jeweils zwei Zahlen von 1 – 8. Im Spielverlauf zieht ein Spieler eine bunte Zahl zwischen 1-8. Jeder Spieler nimmt nun eine der gezogenen Zahl vom eigenen Spieltable.

Passend zu dieser Zahl wird die entsprechende Körperübung, die auf der Spieltafel aufgeklebt ist, von allen Teilnehmerinnen gleichzeitig geübt.

Eine blaue Zahl bedeutet eine geringe Intensität  
eine rote Zahl bedeutet eine hohe Intensität.

Ziel des Spiels ist es, als erster Spieler bzw. erste Spielgruppe, ähnlich wie beim Bingo Spiel, eine diagonale Reihe, eine senkrechte Reihe oder eine waagerechte

Reihe frei zu haben.

## Ergebnisse aus der Pilotphase

Die Überwindung sprachlicher Barrieren mittels bildhafter Darstellung des Übungsgutes erwies sich als Vorteil beim Bewegungslernen und brachte viel Spaß und Abwechslung in die Übungsstunden. Die Betreuten erlangten in dem Projekt mehr Wassersicherheit und teilweise mehr Schwimmfähigkeit. Zwei Teilnehmerinnen erlernten das Brustschwimmen und drei Teilnehmerinnen verloren die Angst vor dem Auftrieb des Wassers. Alle Teilnehmerinnen konnten Übungen in Bauch- und Rückenlage ausführen und genießen.

Aqua In bot den Betreuten einen körperlichen Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit.

Die Teilnehmer vergrößerten ihr Repertoire an sinnvollen gesundheitsrelevanten Körperübungen im Wasser. Darüber hinaus hatte das Angebot einen Wert für die Steigerung des Selbstwertgefühls aufgrund der individuellen Erfolge beim Erwerb schwimmerischer Fertigkeiten. Spaß und Freude in den Übungsstunden waren ohne Frage Ausdruck der Lebensfreude sowohl auf der Seite der Teilnehmerinnen wie auch auf der Seite der Übungsleiterinnen.



Übungsgruppe beim Aqua In Spiel



Teilnehmerinnen der Übungsgruppe Aqua In

## Impressum

Text: Birgit Schmid

Bilder: Birgit Schmid

Ausgabe: I 1/2011.- Augsburg, September 2011