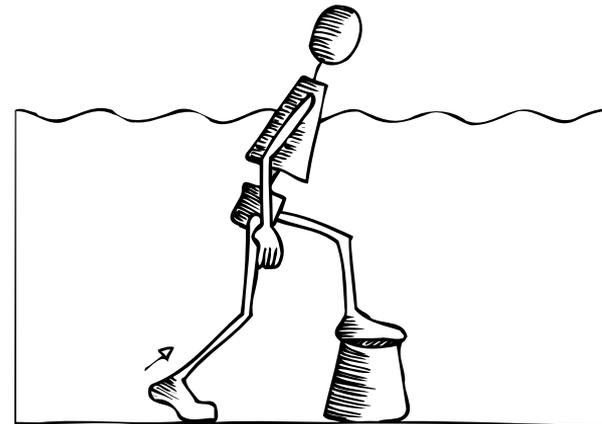
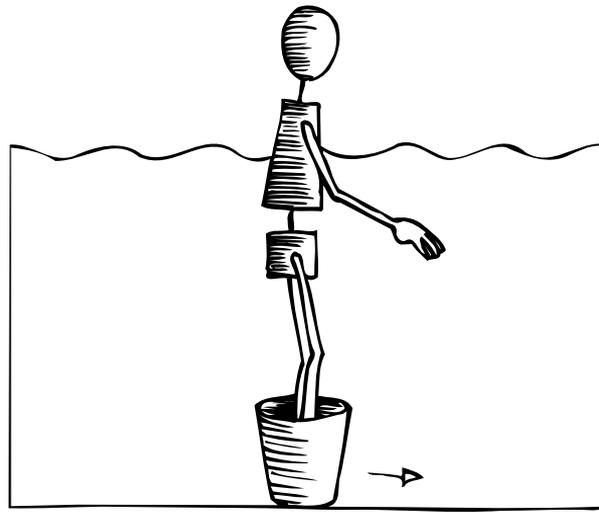


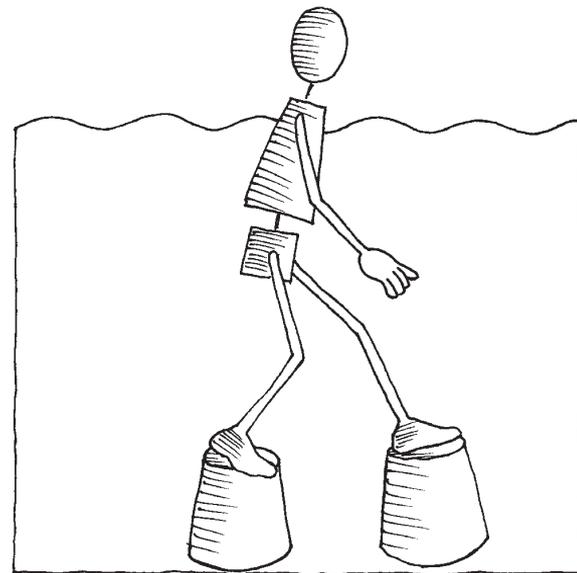
	Einstimmung – Ganzkörpererwärmung
	Mit einem Fuß auf den umgedrehten Eimer steigen und sich mit dem anderen Fuß vom Boden abdrücken
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Kraftaufwand beim Abdruck
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Armeinsatz zur Gleichgewichtsunterstützung; Achtung bei Fliesenboden!



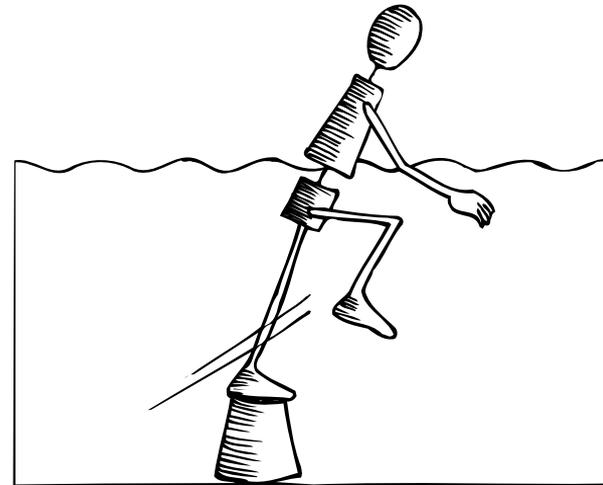
	Einstimmung – Ganzkörpererwärmung
	Mit beiden Füßen auf Zehenspitzen in den Eimer steigen und in eine Vorwärtsbewegung übergehen; geringe Schwebelage einnehmen
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Armeinsatz zur Gleichgewichtsunterstützung Achtung bei Fliesenboden!



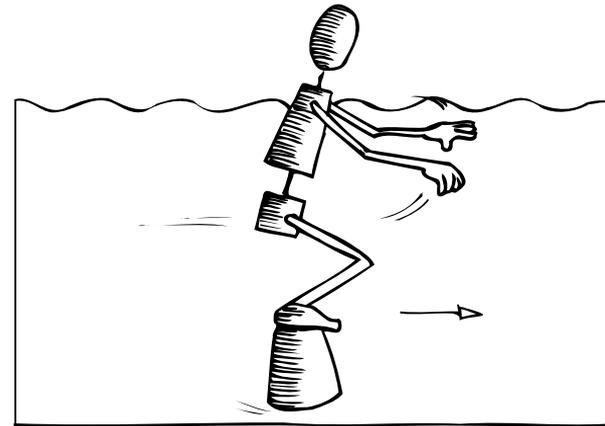
	Einstimmung– Ganzkörpererwärmung
	Auf die Eimer stellen; in verschiedene Bewegungsrichtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) gehen
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Armeinsatz zur Gleichgewichtsunterstützung; Achtung bei Fliesenboden!



	Einstimmung – Ganzkörpererwärmung
	Einsatz des umgedrehten Eimers als Step; Bewegungsformen: aufsteigen, übersteigen, Grätschsprünge etc.
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Armeinsatz zur Gleichgewichtsunterstützung; Eimer ohne Luftblase auf den Beckenboden stellen; evtl. wechselweise mit einem Fuß ständig Eimer-Kontakt halten



	<p>Förderung der Kraftausdauer der Armmuskulatur</p>
	<p>Mit beiden Füßen auf den umgedrehten Eimer steigen und durch das Wasser gleiten; der Vortrieb der Gleitbewegung kommt nur durch die Armbewegung zustande</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung</p>
	<p>Je nach Einsatzzusammenhang</p>
	<p>Achtung bei Fliesenboden!</p>



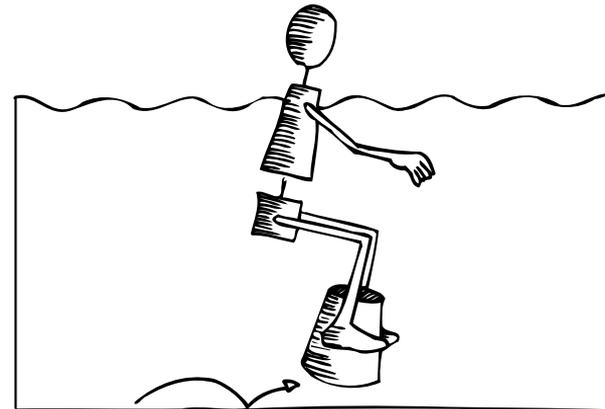
	Förderung der Kraftausdauer der Armmuskulatur
	Vollen Eimer aus dem Wasser heben und seitwärts oder rücklings ausgießen
	Je nach Leistungsfähigkeit den Eimer nur halb füllen
	8 - 12 Wiederholungen zu jeder Seite
	Funktionelle Standposition



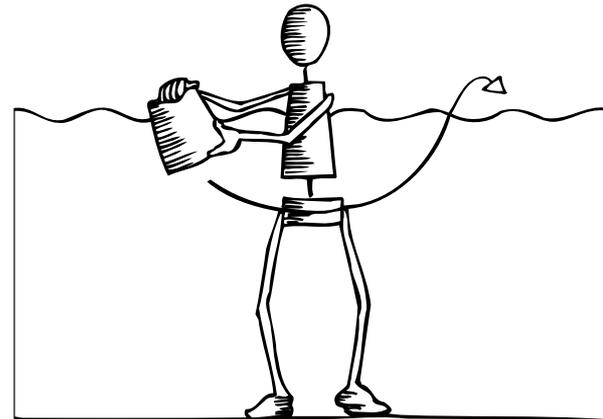
	Förderung der Kraftausdauer der Arm- und Beinmuskulatur
	Den luftgefüllten Eimer unter Wasser drücken; <ul style="list-style-type: none"><li>• mit beiden Händen</li><li>• mit einem Fuß</li></ul>
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung
	10 - 15 Wiederholungen
	Funktionelle Standposition



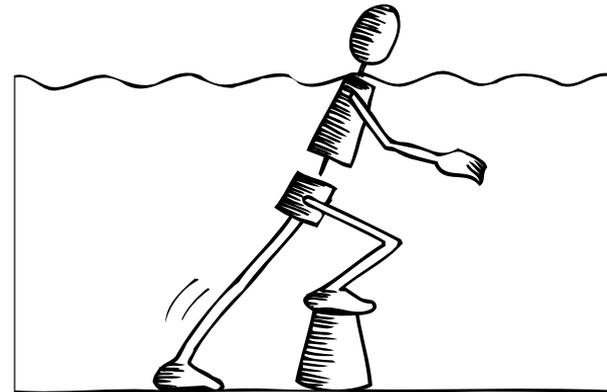
	Förderung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur
	Den umgedrehten Eimer zwischen die Füße ein-klemmen und vorwärts hüpfen
	Höhe der angewinkelten Beine; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung
	8 - 12 Wiederholungen
	Armeinsatz zur Gleichgewichtsunterstützung



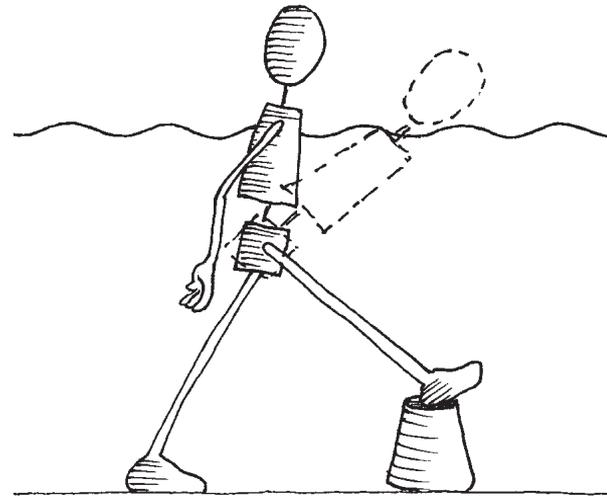
	Förderung der Kraftausdauer der Gesamtkörpermuskulatur
	Eimer aus der Seithalte vor dem Körper durch das Wasser ziehen; ausgießen
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung
	10 - 12 Wiederholungen
	Funktionelle Standposition



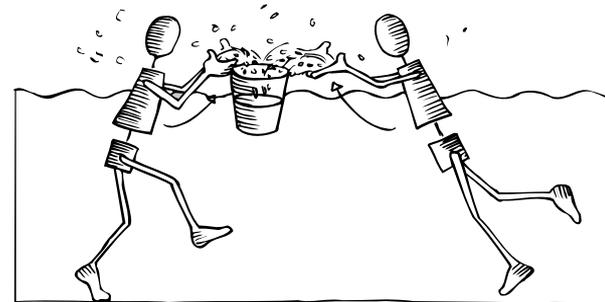
	<p>Dehnung der Wadenmuskulatur</p>
	<p>Ausfallschritt mit einem Fuß auf dem Eimer; Ferse des hinteren Fußes Richtung Boden drücken</p>
	
	<p>10 - 20 Sek. halten; 1 - 2 Wiederholungen</p>
	<p>Diagonale Linie von den Schultern bis zu den Fersen; ganzer hinterer Fuß berührt den Beckenboden; Füße parallel nach vorne ausrichten</p>



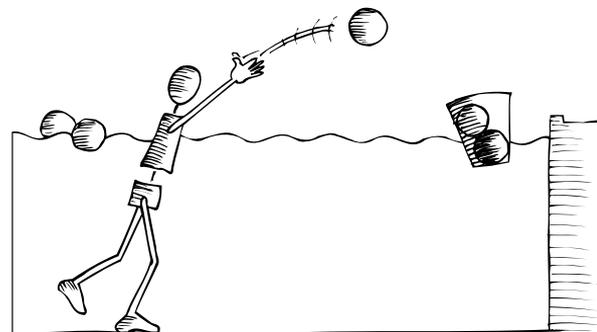
	<p>Dehnung der hinteren Beinmuskulatur</p>
	<p>Fersendruck auf den umgedrehten Eimer ausführen; Rumpfvorbeugung (wenn nötig mit dem Gesicht in das Wasser eintauchen und Zehen zählen und dabei ausatmen)</p>
	
	<p>10 - 20 Sek. halten; 1 - 2 Wiederholungen</p>
	<p>Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule; wenn möglich, Hände auf dem Rücken verschränken; Füße parallel nach vorne ausrichten</p>



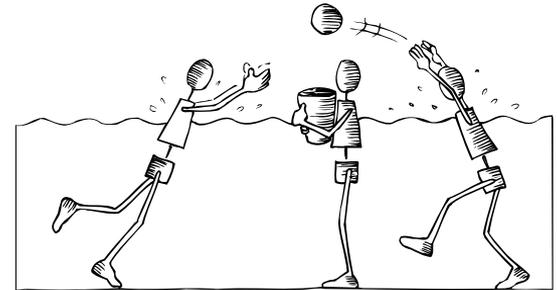
	Teamspiel mit Eimern
	Jedes Team versucht, den Eimer mit Spritzwasser zu füllen bis er untergeht.
	Kommunikation; Kooperation
	Ab 6 Jahren
	3 - 5 Spieler/innen pro Team
	Ein Eimer pro Team



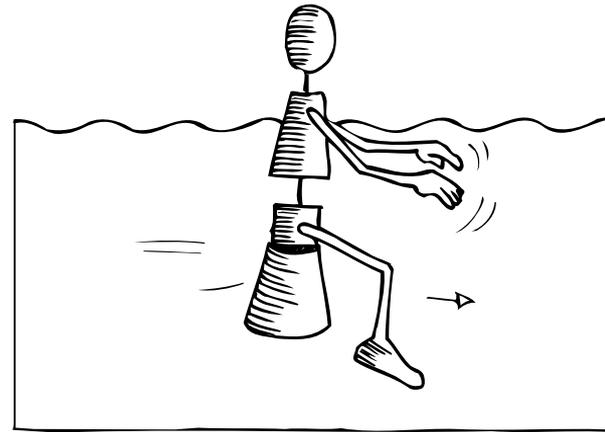
	<p>Wettspiel mit Bällen und Eimern</p>
	<p>Jedes Team versucht, seine Bälle in den Eimer zu werfen. Entfernung des Eimers ca. 3 - 5 m. Jedes Team hat 2 Bälle/Person. Ballwurf in den Eimer in abwechselnder Reihenfolge der Teamspieler/innen. Das Team mit den meisten Eimertreffern gewinnt.</p>
	<p>Verbesserung der Koordination (Zielgenauigkeit, differenzierter Krafteinsatz), Kooperation</p>
	<p>Ab 8 Jahren</p>
	<p>2 : 2, 3 : 3 Spieler/innen</p>
	<p>Tischtennisbälle, Gymnastikbälle, Schwämme, Eimer</p>



	<p>Mannschaftsspiel mit Ball und Eimer</p>
	<p>Die Spieler/innen versuchen, sich den Ball zehnmal im eigenen Team zuzuspielen. Das gegnerische Team kann den geworfenen Ball abfangen und sich dann zuspielen. Die Person mit dem Ball darf sich nicht fortbewegen. Fällt der Ball in das Wasser oder aus dem Becken, verliert das Team den Ball, das ihn als letztes berührt hat. Nach 10 Pässen erhält das Team einen Punkt. Es kann diesen Punkt verdoppeln, wenn die letzte ballhabende Person einen der zwei Eimer trifft, die von zwei unparteiischen Spieler/innen ständig durch das Wasser getragen werden. Die ballhabende Person muss von ihrem letzten Standort werfen. Der letzte Ballwurf darf ohne Störung des gegnerischen Teams erfolgen. Ebenso können die eimertragenden Spieler/innen als „Joker“ eingesetzt werden. D.h., ist der Ballwurf zum eigenen Team zu „riskant“, der „Joker“ in der Nähe, darf der Ball in den Eimer geworfen werden und wird vom Joker im gleichen Team weitergespielt.</p>
	<p>Verbesserung der Koordination, Kommunikation, Kooperation</p>
	<p>Ab 10 Jahren</p>
	<p>Mindestens 6 Spieler/innen</p>
	<p>Ball, 2 Eimer</p>



	Entspannung
	Auf den luftgefüllten, umgedrehten Eimer setzen und mit leichten Armbewegungen durch das Wasser gleiten
	
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Der Eimer muss luftgefüllt sein, sonst wird der Armeinsatz zu intensiv.



	<p>Entspannung (einzeln, paarweise)</p>
	<p>Eimer vor der Brust halten und durch das Wasser gleiten/treiben</p>
	<p>Partner/in zieht oder schiebt</p>
	<p>Je nach Einsatzzusammenhang</p>
	<p>Leichte Beinbewegung; individuelle „Eimerposition“ finden</p>

