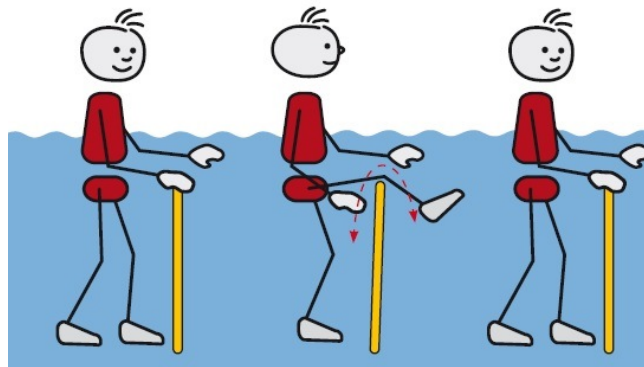




Wassergymnastikprogramm 2

mit dem Schwimmstab

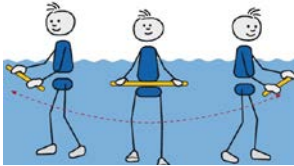
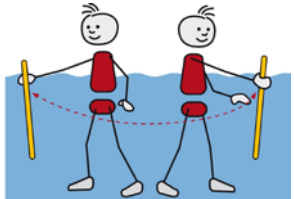





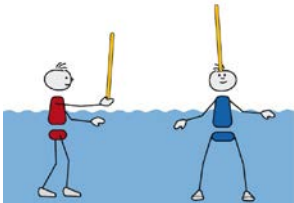
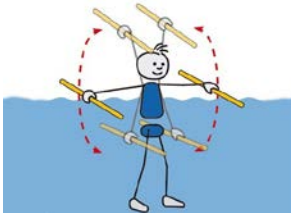

Vorbemerkungen/Ziele


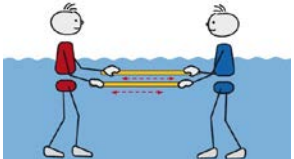

Stäbe sind in fast jedem Schwimmbad zu finden. Der Stab ist aus hochwertigem Kunststoff gefertigt und hat einen Durchmesser von 25 mm. Er findet im Wasser vielseitige Anwendung. Die Enden sind mit rutschhemmenden Abdeckkappen verschlossen. Die vier hauptsächlich verwendeten Farben (rot, blau, gelb, grün) machen ein farbenfrohes Erscheinungsbild aus.

Durchführungshinweise

- Der Stab bildet in der Wassergymnastik nur einen geringen Wasserwiderstand. Er eignet sich deshalb besonders gut für Therapiegruppen, die mit geringer Intensität üben.
- Der Bestand an Wasserstäben sollte regelmäßig überprüft werden, um instabile und fehlerhafte (Abschlusskappen defekt) zu entfernen.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Schwenker 1		<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Beweglichkeit. • Förderung der Kraft. 	Beschreibung <ul style="list-style-type: none"> • Die TN fassen den Stab schulterbreit und drücken ihn unter Wasser. • Die TN bewegen sich mit dem Stab durch das Becken. • Dabei führen sie den Stab von der rechten Körperseite zur linken und zurück 	Variante: <ul style="list-style-type: none"> • Rückwärts gehen
Schwenker 2		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur. • Stabilisierung der Rumpfmuskulatur. 	Beschreibung <ul style="list-style-type: none"> • Den Stab mit der rechten Hand am oberen Ende halten • Den Stab senkrecht ins Wasser tauchen. • Den Arm strecken und den Stab halbkreisförmig von rechts nach links führen. • Armwechsel. 	Hinweis <ul style="list-style-type: none"> • Der Stab soll während der Drehung immer senkrecht bleiben.
Auf und Ab		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur. • Stabilisierung der Rumpfmuskulatur. 	Beschreibung <ul style="list-style-type: none"> • Den Stab mit der rechten Hand mittig halten und seitlich ausstrecken. • Den Stab waagrecht eintauchen. • Den Stab ein wenig auf und ab bewegen. • Armwechsel. 	Variante: <ul style="list-style-type: none"> • Mit dem Stab kleine Kreise beschreiben. • Vorwärts und Rückwärts.
Hoch das Bein		<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der koordinativen Fähigkeit wie Beweglichkeit. • Förderung der koordinativen Fähigkeit Gleichgewicht. 	Beschreibung <ul style="list-style-type: none"> • Die TN stellen den Stab vor sich auf den Beckenboden. • Das rechte Bein so über den stehenden Stab führen, dass der Stab mit der Hand losgelassen und sofort wieder erfasst wird, bevor er wegtreibt. • Beinwechsel. 	Hinweis <ul style="list-style-type: none"> • Sollte der Stab zu hoch für den TN sein, kann er ihn auch schräg stellen.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Hürde		<ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeit. • Gelenkigkeit. • Gleichgewicht. 	<p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Stab schulterbreit an den Enden fassen. • Den Stab unter Wasser halten. • Den Stab vorwärts und rückwärts übersteigen. 	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sollte der Stab zu hoch für den TN sein, kann er ihn auch mit einer Hand halten und damit die Höhe variieren.
Balanceakt		<ul style="list-style-type: none"> • Geschicklichkeit. • Gleichgewicht. 	<p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN balancieren den Stab auf der rechten Hand und bewegen sich durch das Becken. • Die TN balancieren den Stab auf der linken Hand und bewegen sich durch das Becken. 	<p>Variante (für Geübte)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN balancieren den Stab auf der Stirn. • Die TN balancieren den Stab auf dem angehobenen Oberschenkel.
Doppelstab		<ul style="list-style-type: none"> • Training des Herz-Kreislauf-Systems. • Kräftigung der Bein- und Armmuskulatur. 	<p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN laufen auf der Stelle und halten dabei in jeder Hand mittig einen Stab waagrecht zum Wasser. • Die Ellenbogen sind gestreckt. • Die Aufwärtsbewegung beider Arme erfolgt seitwärts mit gestrecktem Ellenbogen und endet über dem Kopf. • Die Abwärtsbewegung endet an den Oberschenkel. 	<p>Hinweis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intensivierung der Herz-Kreislaufaktivität durch parallel dazu ausgeführtes Gehen oder Laufen auf der Stelle
Speer		<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Reaktionsfähigkeit. • Kooperation. • Anpassung an den Partner und Element Wasser. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN bilden Paare und besitzen einen Stab. • Die Partner stehen nebeneinander. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Partner drücken abwechselnd den Stab senkrecht nach unten auf den Beckenboden und lassen ihn los. • Der Stab kommt "aus dem Wasser geschossen" und wird vom anderen Partner gefangen. 	<p>Variante (für Geübte)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dsogl. mit 2 Stäben, die von einem Partner mit der rechten und linken Hand aufgestellt, losgelassen und beide vom anderen Partner gefangen werden müssen.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Stabroller		<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Geschicklichkeit. • Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit. • Kräftigung der Fußmuskulatur. • Kooperation 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN bilden Paare und besitzen einen Stab. • Jeder TN ist im Besitz eines Stabes. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN stellen sich mit einem Fuß auf dem Stab. • Die TN versuchen den Stab mit dem Fuß über den Beckenboden zu rollen. • Fußwechsel. 	<p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Füße auf den Stab stellen und vorwärts/rückwärts rollen.
Auf Du und Du		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur. • Anpassung an den Partner. • Kooperation. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN bilden Paare und besitzen einen Stab. • Jeder TN ist im Besitz eines Stabes. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Partner fassen die Stäbe an den Enden. • Die Paare stehen sich gegenüber. • Die Paare führen kreisende Bewegungen an der Wasseroberfläche aus. • Die Paare halten die Stäbe unter Wasser und bewegen die Stäbe vor und zurück. • Die Paare halten die Stäbe unter Wasser und bewegen sie abwechselnd rechts/links vor und rück. 	<p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Stäbe über Kopf führen. • Anschließend die Stäbe zurück unter Wasser kräftig zusammen führen.
In der Schwebel		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Rumpfstabilität. • Anpassung an den Partner und die Gruppe. • Einen gemeinsamen Rhythmus finden. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN ist im Besitz eines Stabes. • Die TN bilden einen Kreis und sind mit den Stäben verbunden. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN gehen gemeinsam in die Rückenlage. • In der Rückenlage: <ul style="list-style-type: none"> - die Beine anhocken - grätschen. - Fahrradfahren. 	<p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder zweite TN steht am Platz während die TN sich in Rückenlage befinden. In dieser Position können die TN in Rückenlage sich kurz entspannen und dann erfolgt ein Rollenwechsel.