



Wassergymnastik

„Quattro Statione“

Vorbemerkungen/Ziele

Bevor ein Bewegungsangebot im Wasser starten kann, gilt es verschiedene Rahmenbedingungen zu prüfen:

Beckengröße, Wassertiefe, Wassertemperatur. Sind Nichtschwimmer in der Gruppe? Verfügt die Übungsleitung (ÜL) über die Rettungsfähigkeit? Ist ein Schwimmmeister vor Ort?

Gibt es Geräte, die sich zum Einsatz der Wassergymnastik eignen?

Bei Bewegungsangeboten im Wasser sollten die spezifischen Eigenschaften des Wassers berücksichtigt und „genutzt“ werden: Wasserdruck, Wasserwiderstand, Auftrieb und Wasserdichte. Ist die Wassertemperatur eher niedrig, sind viele dynamische Phasen einzuplanen. Ist die Wassertemperatur höher, eignet sich das Wasser besonders zu Entlastungs- und Entspannungsübungen.



Rahmenbedingungen

Zeit:

45 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

12 – 15 erwachsene Personen

Material:

4 Pool-Nudeln, 4 Therabänder, 4 Reifen, 4 Frisbeescheiben (alternativ Stäbe, Aqua-Hanteln, Schwimmbretter o.ä.), Übungskarten, geeignete Musikanlage, Musik-CDs

Ort:

Schwimmbad (schultertiefes Wasser) oder Lehrschwimmbecken

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Wasser ist zum Waschen da ...

⦿ Die TN bewegen sich kreuz und quer durch das Becken.

Zu verschiedenen Musiktiteln werden „passende“ Bewegungen ausgeführt. „Wasserhits“:

Pack die Badehose ein / Dat Wasser vun Kölle / Singin' in the rain / Barfuß im Regen / It's raining man / Traumschiff / Titanic / Surfin' USA / Itsy bitsy Teenie Weenie / Yellow Submarine / Rivers of Babylon / Girls on the beach / Aquarius / Biscaya

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

● „Quattro Statione“

⦿ Je nach Beckengröße werden jeweils in die Ecken, sonst in zwei Ecken und an zwei weiteren Stellen des Beckenrandes, Geräte abgelegt. Aufteilung der TN in 4 Gruppen

Die TN wechseln in ihren Gruppen nach einer bestimmten Wiederholungszahl der Übungen (z. B. 20 Wiederholungen) im Uhrzeigersinn zur nächsten Station. Vor dem zweiten und dritten Durchgang erfolgt eine dynamische Phase.

Absichten und Hinweise

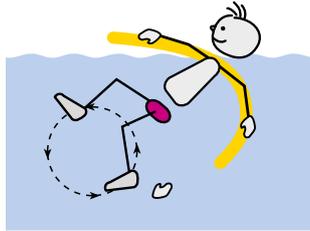
- ⦿ Einstimmung, Aufwärmen, Motivation, Aufforderungscharakter durch die Musik
- ✔ Bewegungen in der Fortbewegung und am Platz durchführen
- ✔ Wechsel von dynamischen Phasen und Bewegungsformen auf der Stelle, um ggf. ein Frieren zu verhindern.
- ✔ Nichtschwimmer bleiben in der Nähe des Beckenrandes.
- ⦿ Gymnastik in Form eines Stationsbetriebes – dabei Auftrieb und Wasserwiderstand nutzen
- ✔ Die Geräte jeweils in einer Farbe ausgewählt (z. B. Poolnudel blau, Theraband rot, Frisbeescheibe grün, Reifen rot)
- ✔ Evtl. Musikeinsatz während des Stationsbetriebes

Fitness
01.2013

Stundenverlauf und Inhalte

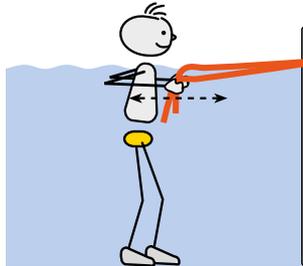
1. Pool-Nudel (PN)-Station

Die PN hinter den Rücken nehmen und in einer leichten Rückenlage mit beiden Beinen Fahrrad fahren.



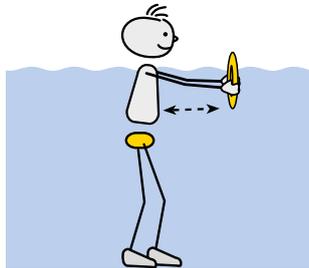
2. Theraband-Station

Mit dem Gesicht zum Beckenrand stehen. Das Band einmal um die Stange am Beckenrand wickeln. Beide Hände/Arme ziehen nun das Band am Körper vorbei nach hinten, dann langsam nach vorne und Spannung wieder lösen.



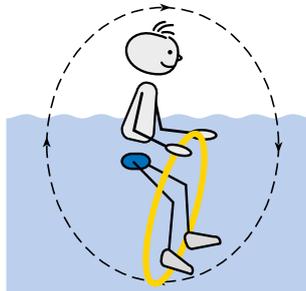
3. Frisbeescheibe-Station

Die Scheibe mit beiden Händen unter Wasser vor und zurück schieben



4. Reifen-Station

Den Reifen mit beiden Händen am oberen Rand nach unten ins Wasser halten. Über die untere Reifenkante steigen (hüpfen), dann den Reifen hinter dem Körper über den Kopf nach vorne an die Wasseroberfläche bringen



● Bäumchen, Bäumchen wechsel' Dich

⦿ Die Geräte werden am Beckenrand abgelegt.

Auf ein Signal der ÜL

- „Rot und blau“
- „Gelb und grün“
- usw.

tauschen die TN ihre Plätze.

● Zweiter Durchgang der „Quattro Statione“

⦿ Organisation wie beim ersten Durchgang

An den einzelnen Stationen werden nun mit den Geräten neue, andere Übungen durchgeführt.

1. Rittlings auf die **Poolnudel** setzen und durch das Wasser hüpfen
2. Das **Theraband** mit den Händen vor dem Körper auf Brusthöhe fassen auf Spannung bringen, langsam lösen
3. Die **Frisbeescheibe** im Wechsel unter dem angehobenen rechten / linken Bein durchgeben
4. Den **Reifen** um den Körper herumreichen

Absichten und Hinweise

⦿ Entlastung des Rückens, Mobilisation von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, Kräftigung der Bauchmuskulatur

⦿ Kräftigung des Schulter-Armbereiches und der oberen Rückenmuskulatur

⦿ Kräftigung der Arm- und oberen Rückenmuskulatur

⦿ Beweglichkeit der Wirbelsäule

⦿ Gehen, Laufen gegen den Wasserwiderstand, dynamische Phase

⦿ Zum Platztausch können verschiedene Raumwege gewählt werden:

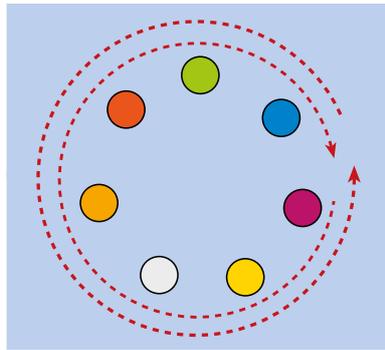
- am Beckenrand entlang
- quer durch das Becken (gerade Linie)
- quer durch das Becken (Diagonale)

⦿ Wahrnehmung der verschiedenen Geräte bei den unterschiedlichen Übungen: Material, Größe, Wasserwiderstand und -auftrieb, Muskelkräftigung

⦿ An den Stationen können Übungskarten ausgelegt/aufgehängt werden (Übungsaufgaben und ggf. Strichmännchen – groß und deutlich)

● **Das Wandern ist des Müllers Lust**

- Die Geräte werden erneut am Beckenrand abgelegt. Alle TN bewegen sich eine Runde im Uhrzeigersinn herum, danach eine Runde in die Gegenrichtung.



- ◎ Wahrnehmung der Wasserströmung und des Wasserwiderstandes in Bewegung
- ✔ Mit den Bewegungen Gehen, Laufen, Hüpfen in eine Richtung erzeugen die TN eine Strömung. Bei der Bewegung in die Gegenrichtung wird die „Kraft“ des Wassers deutlich spürbar.

● **Dritter Durchgang der „Quattro Statione“**

- Organisation wie beim ersten und zweiten Durchgang
Wie beim zweiten Durchgang wird an jeder Gerätestation, eine dritte, neue Übung durchgeführt.
Evtl. können sich die Kleingruppen mit den Geräten auch eigene Übungen ausdenken / auswählen und durchführen.

- ◎ Wahrnehmung der verschiedenen Geräte bei den unterschiedlichen Übungen: Material, Größe, Wasserwiderstand und -auftrieb, Muskelkräftigung

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5
- Die TN bilden 3er- oder 4er-Gruppen und stellen sich je Gruppe in einem Innenstirnkreis auf.
Die Kleingruppen zählen laut mehrere Male von 1 bis 5 durch. Dann wird die Zahl 1 durch eine Bewegung (z. B. der/die TN klatscht in die Hände) ersetzt. Die Zahl 1 wird nicht mehr gesprochen, 2 bis 5 werden laut durchgezählt.
Später kann die Zahl 3 ersetzt werden. Der/die TN hüpfen nach oben.
Bei der Zahl 4 dreht sich der/die entsprechende TN einmal um sich selbst.
D. h., die Zahlen 1, 3 und 4 werden ersetzt durch Bewegungen und nur noch die Zahlen 2 und 5 werden laut gezählt.

- ◎ Gedächtnistraining, Konzentration, Spaß in der Kleingruppe
- ✔ Die Bewegungen, die eine Zahl ersetzen, können variiert werden.
- ✔ Ggf. kann die Kleingruppe auch selbst Übungen wählen, die eine Zahl ersetzen sollen.

Ausklang (5 Minuten)

- **Geräte durch das Wasser bewegen und entspannen**
 - Auf der Poolnudel treiben lassen
 - Das Theraband entspannt durch das Wasser ziehen
 - Den Reifen auf der Wasseroberfläche kreisen lassen
 - Die Hände jeweils in eine Frisbeescheibe legen; die Arme sanft vor und zurückschieben, die Scheibe dabei leicht gegen den Wasserwiderstand bewegen.
- Abschließend alle Geräte zum Aufräumen am Beckenrand ablegen

- ◎ Entspannung, Lockerung, Wahrnehmung des Auftriebs und des Wasserwiderstandes



Fotos:
Bilddatenbank
des Landessport-
bundes NRW

