

Wassergymnastik

Kräftigungsübungen und Spielformen mit dem Eimer

Vorbemerkung/Ziele

Das Bewegen im Wasser erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Angebote vielfältiger Art werden ausgeschrieben und durchgeführt (Wellness im Wasser, Aqua-Fitness, Aquarobic, Aqua-Power etc.). Die Wassergymnastik nutzt die physikalischen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Druck, Widerstand) und die Wirkungen können in der Gymnastik gespürt und erfahren werden. Vorteile im Wasser sind die Entlastung der Gelenke sowie eine geringe Verletzungsgefahr. Der/die Übungsleiter/in muss sowohl die äußeren Gegebenheiten wie Beckengröße, Wassertiefe und Wassertemperatur als auch die unterschiedlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden (Schwimmer/innen, Nichtschwimmer/innen) und die Zusammensetzung der Gruppe (z. B. Alter der TN) berücksichtigen. Um eine Wassergymnastik attraktiv und abwechslungsreich zu gestalten, können auch Alltags- und Verbrauchsmaterialien ihren Einsatz finden.

Zeit: 45 Minuten

Teilnehmer/innen: Frauen und Männer

Material: Je TN einen Plastikeimer (5l), Musikanlage, CDs, Cassetten

Ort: Schwimmbad
(brust- bis schultertiefes Wasser)

Stundenverlauf/Inhalte

● = Inhalte

○ = Organisation

EINSTIMMUNG

○ Die TN stehen sich paarweise in einer Gasse gegenüber.

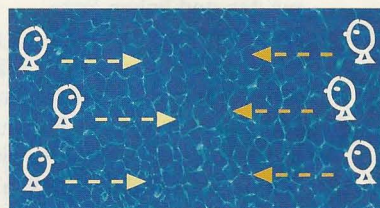
- Die TN gehen aufeinander zu, klatschen die Hände des Partners/der Partnerin ab, drehen sich um und gehen zum eigenen Platz zurück.
- Dto., aber vorwärts hingehen und zurück rückwärtsgehen.
- Dto., verschiedene Gehvariationen (z.B. Zehengang, Fersengang, Knie hochheben, Anfersen, Kreuzschritte) in Kombination mit Armbewegungen (z.B. Brustschwimmen, Kraulen, auf die Wasseroberfläche klatschen).
- TN gehen aufeinander zu, fassen sich an den Händen und gehen gemeinsam von einem Beckenrand zum anderen, d.h. ein/e TN geht vorwärts, ein/e TN geht rückwärts.
- TN gehen aufeinander zu, gehen an einander vorbei auf den Platz des Partners/der Partnerin.
- Dto., bei der Begegnung die rechten Hände fassen und aneinander vorbeiziehen (mit der linken Hand ebenso).
- Dto., beide Hände fassen, einmal im Kreis drehen und wieder auseinandergehen.
- Dto., beide Hände fassen und mit dem/der Partner/in von einem zum anderen Beckenrand im Seitgalopp hüpfen.
- Beide Partner/innen schauen in die gleiche Richtung, der/die hintere TN schiebt den Partner/die Partnerin kreuz und quer durch das Wasser – Wechsel.

Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➔ = Hinweis

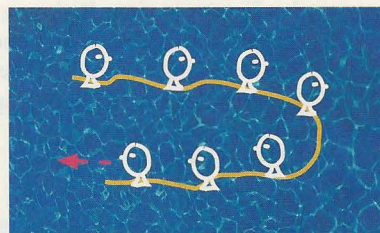
● Aufwärmen nach Musik / Kommunikation



● Wasserwiderstand spüren

● Venenpumpe anregen

➔ Je nach Gruppenzusammensetzung und äußeren Gegebenheiten werden die Bewegungsvarianten und die Wiederholungszahlen gewählt.



➔ Variation: Polonaiseformen

Fitness

Sport der
Älteren

11/99



SCHWERPUNKT

- O** Die Eimer „schwimmen“ mit der Öffnung nach oben im Wasser. Alle TN bewegen sich kreuz und quer von Eimer zu Eimer durch das Becken.
- Jede/r TN fasst mit der Hand/Faust in einen Eimer, drückt diesen unter Wasser, zieht ihn wieder nach oben und läuft dann zum nächsten Eimer (rechte und linke Hand im Wechsel).
- Dto., den Eimer am Rand oder am Henkel fassen, einige Schritte laufen und den Eimer hinter sich herziehen.
- O** Jede/r TN hat einen Eimer und die TN stehen in einem Halbkreis mit Blick zur/zum ÜL.
- Die TN stehen in Schrittstellung, fassen den Eimer und lassen diesen unter Wasser um den Körper herum von einer zur anderen Hand kreisen – Richtungswechsel.
- Den Eimer unter dem leicht angehobenen rechten und linken Bein im Wechsel durchgeben.
- Den Eimer fassen und an einer Körperseite vor- und zurückpendeln - Seitenwechsel.
- Dto., Achterkreisen vor dem Körper – Handwechsel.
- Den Eimer mit der Öffnung nach vorne vor dem Körper fassen, vor- und zurückschieben, ebenso zur rechten und linken Seite.
- Den Eimer mit der Öffnung nach unten vor dem Körper halten, mit beiden Händen in das Wasser drücken und dann wieder nach oben ziehen.
- Den Eimer mit einem Fuß auf den Beckenboden drücken und „Step“ (= Schritt) abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß auf- und absteigen.
- Mit beiden Füßen auf den Eimer stellen und die Balance halten.
- Jede/r TN stellt einen Fuß auf seinen/ihren Eimer und „fährt Roller“ kreuz und quer durch das Becken.

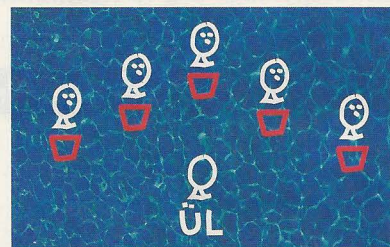
SCHWERPUNKTABSCHLUSS

- O** Die TN stehen sich in einer Gasse gegenüber und jede/r TN hat einen Eimer .
„Wasser schöpfen“
- Alle TN schieben in der Gasse das Wasser mittels des Eimers in einer Richtung und erzeugen dadurch eine Strömung. Nach und nach gehen die TN mit der Strömung durch die Gasse.
Variation: gegen die Strömung durch die Gasse gehen.

AUSKLANG

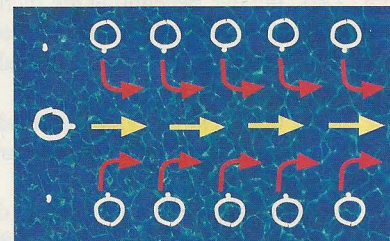
- O** Die TN stellen sich in einem engen Kreis auf und drehen sich mit einer 1/4 Drehung nach rechts bzw. links. Jede/r TN hat einen Eimer.
„Wassergüsse“
- Die TN gießen sich gegenseitig vorsichtig Wasser über Nacken, Schultern und Rücken.

- Die Eimer, die am Beckenrand bereitstehen, werden durch die TN im Wasser verteilt.
- Gewöhnung an das Gerät „Eimer“
- Die Wiederholungszahl der Übungen dem Leistungsstand der TN anpassen.
- Die Übungen mit der rechten und linken Hand ausführen.
- Immer wieder Atemhinweise geben, d.h. keine Pressatmung !

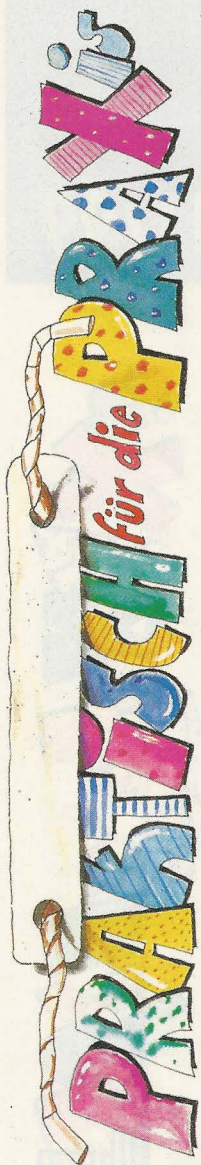


- Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur / Wasserwiderstand spüren
- Kräftigung der Beinmuskulatur
- Gleichgewichtsschulung
- Variationen:
– mit Handfassung zu zweit
– in Kleingruppen evtl. auch als Staffel

- Strömung und Wasserwiderstand spüren / Spaß in der Gruppe
- Die TN, die schon durch die Gasse gegangen sind lösen die anderen beim Wasser schöpfen ab.



- Sollte der Kreis zu weit sein, so dass die TN nicht an den Rücken der vorderen Person kommen, machen alle TN einen kleinen Schritt Richtung Kreismitte.



Autorin:
Ursula
Weingärtner