



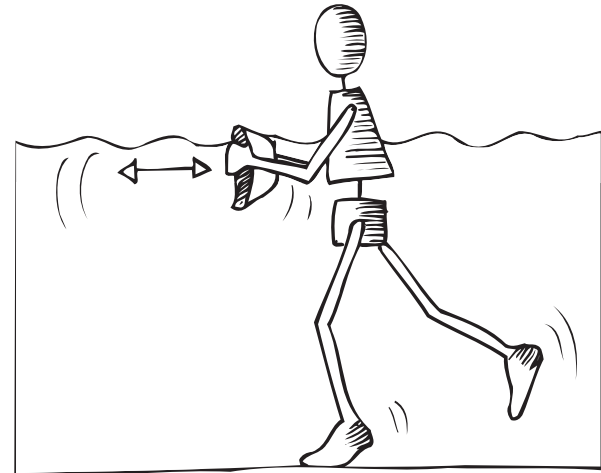





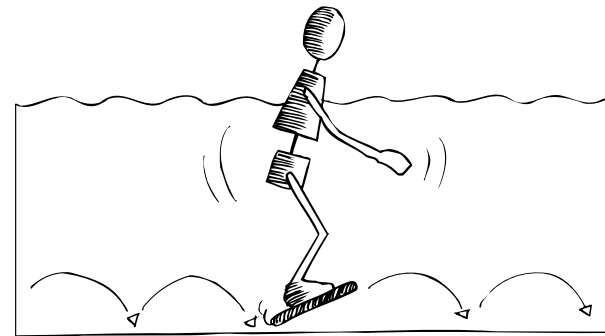





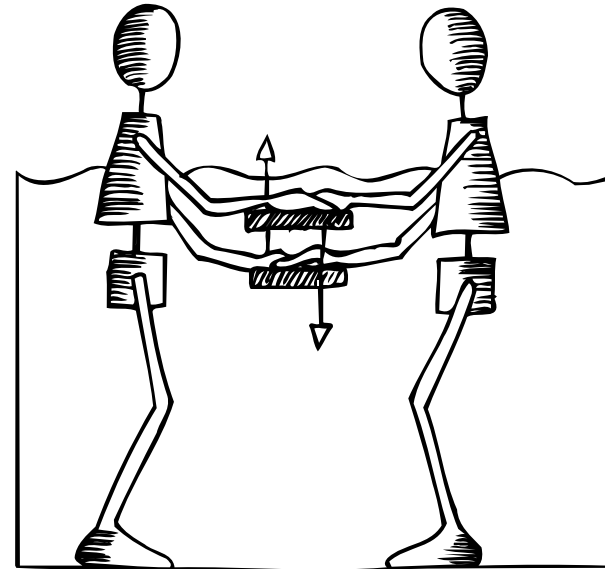
	Einstimmung – Ganzkörpererwärmung
	Schwimmbrett mit beiden Händen senkrecht halten und im Wechsel an den Körper heranführen und wieder wegdrücken, dabei gehen oder laufen
	Eintauchtiefe des Schwimmbrettes; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Pull-buoy, Pool-Nudel
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Schwimmbrett ganz unter Wasser halten








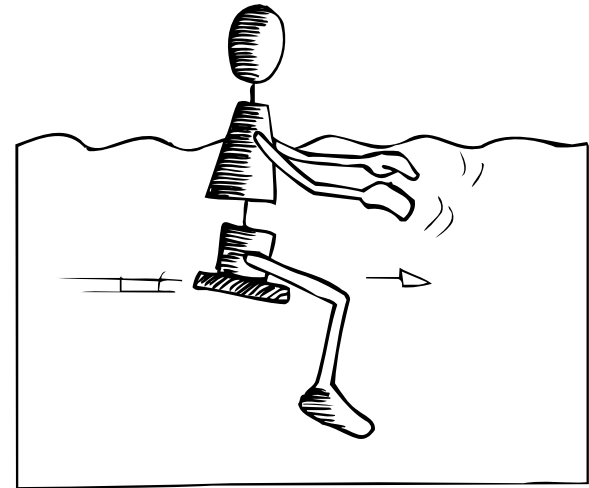
	Einstimmung – Ganzkörpererwärmung
	Auf das unter Wasser gedrückte Schwimmbrett stellen und sich in der Schwebelage vorwärts bewegen
	<ul style="list-style-type: none">• Ein- bzw. zweibeinige Standposition auf dem Schwimmbrett• Zu zweit auf zwei Schwimmbrettern fortbewegen
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Körper im Gleichgewicht halten








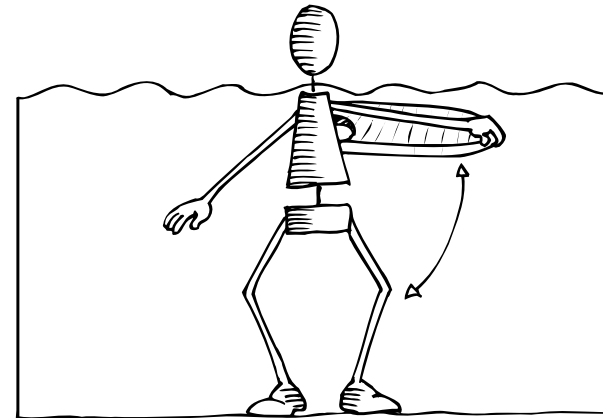
	<p>Förderung der Kraftausdauer, Kräftigung der Armmuskulatur (paarweise)</p>
	<p>Schwimmbretter unterhalb der Wasseroberfläche gegengleich nach unten und nach oben führen</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Pull-buoy, Stab, Pool-Nudel</p>
	<p>Je nach Einsatzzusammenhang</p>
	<p>Funktionelle Standposition, evtl. Schrittstellung einnehmen</p>








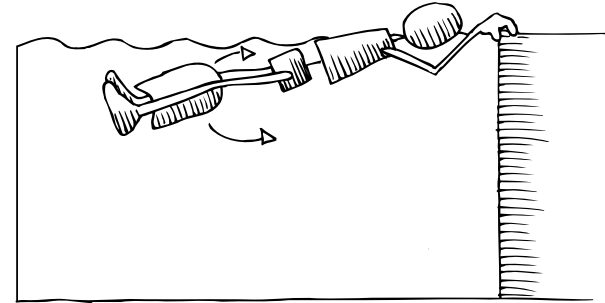
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Arm- und Schultergürtelmuskulatur</p>
	<p>Auf das Schwimmbrett setzen und sich mittels Armbewegungen durch das Wasser bewegen lassen</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Variation: mit mehreren Personen eine Sitzreihe mit Schulterfassung bilden</p>
	<p>Je nach Einsatzzusammenhang</p>
	<p>Füße haben keinen Kontakt zum Boden; alternative Sitzvariante: rittlings auf dem Brett; Körper im Gleichgewicht halten</p>








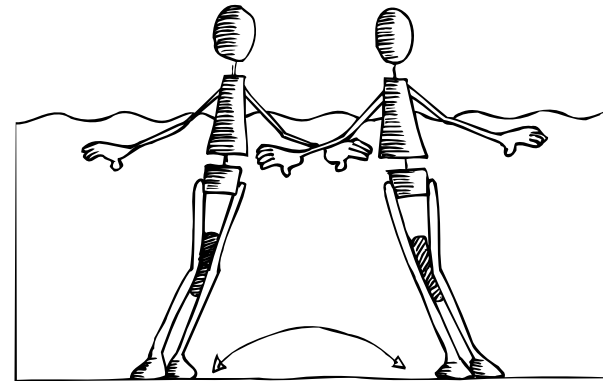
	Förderung der Kraftausdauer der Arm- und seitlichen Rückenmuskulatur
	Ein Arm auf das Schwimmbrett legen; die Schmalseite mit der Hand fassen und das Brett an den Körper heranführen
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Eintauchtiefe des Schwimmbrettes; Größe des Schwimmbrettes; Pull-bouy, Frisbee, Pool-Nudel
	8 - 12 Wiederholungen je Körperseite
	Funktionelle Standposition








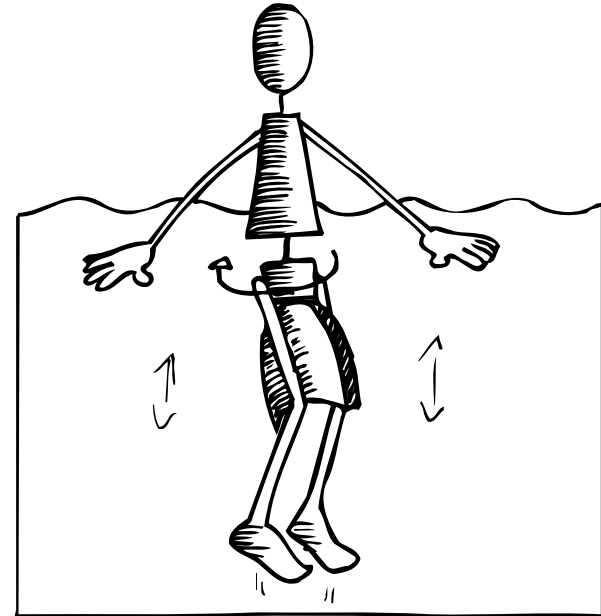
	Förderung der Kraftausdauer der seitlichen Rumpfmuskulatur
	Rückenlage am Beckenrand; Schwimmbrett zwischen den Unterschenkeln einklemmen und mit den Beinen nach rechts und links schwingen
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Schwimmbrett zwischen die Knie klemmen und Unterschenkel hängen lassen; Pull-bouy
	10 - 15 Wiederholungen
	Hohlkreuzposition vermeiden; Gesamtkörperanspannung








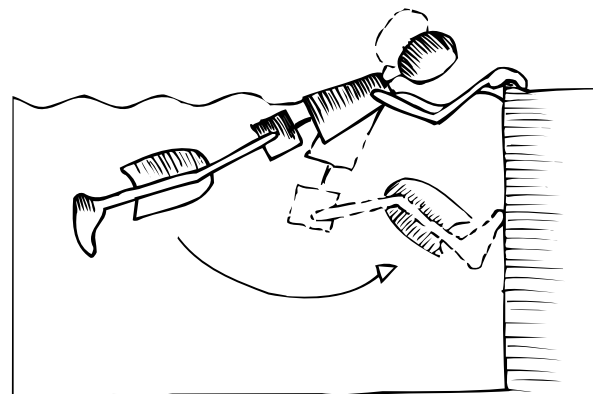
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Bein- und seitlichen Hüftmuskulatur (einzeln oder paarweise)</p>
	<p>Schwimmbrett zwischen den Knien einklemmen und am Ort „wedeln“, d.h. mit geschlossenen Füßen von links nach rechts springen (zu zweit mit Handfassung)</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Pull-bouy; Schwimmbrett in Längs-/Querrichtung einklemmen</p>
	<p>12 - 16 Wiederholungen</p>
	<p>Arme unterstützen die Balance</p>








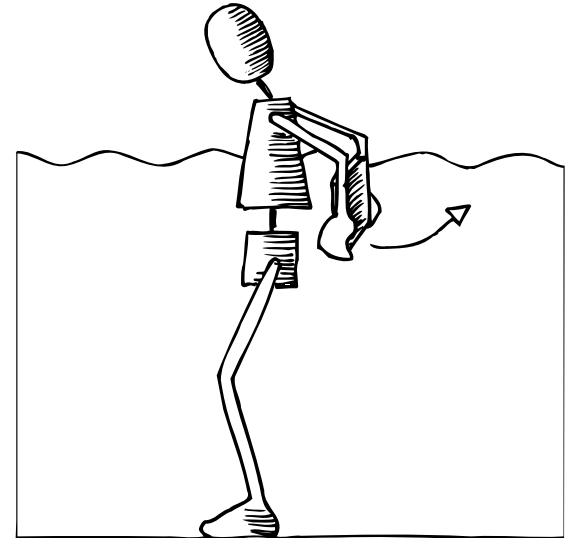
	Förderung der Kraftausdauer der Bein- und seitlichen Hüftmuskulatur (einzeln oder paarweise)
	Schwimmbrett zwischen den Oberschenkeln ein-klemmen; Durchführung von Hüftdreh-sprüngen (zu zweit mit Handfassung) am Ort
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Pull-bouy; Schwimmbrett in Längs-/Querrichtung ein-klemmen
	12 - 16 Wiederholungen
	Arme unterstützen die Balance








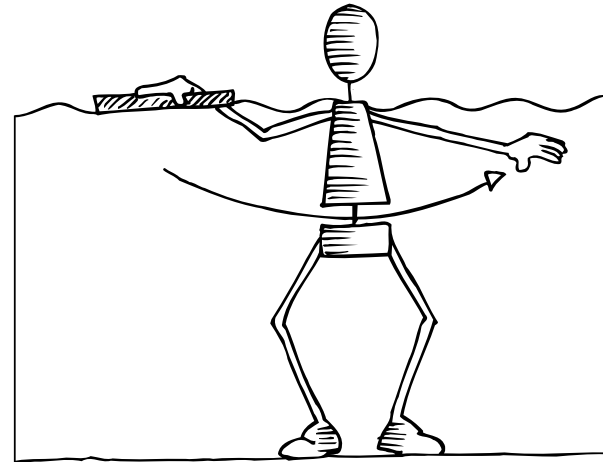
	<p>Gesamtkörperkräftigung</p>
	<p>Bauchlage am Beckenrand; Schwimmbrett zwischen den Unterschenkeln einklemmen; aus der Bauchlage die Beine anwinkeln und die Füße zum Beckenrand führen</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Pull-bouy</p>
	<p>10 - 15 Wiederholungen</p>
	<p>Hohlkreuzposition vermeiden; Gesamtkörperanspannung; Kopf nicht in den Nacken nehmen</p>









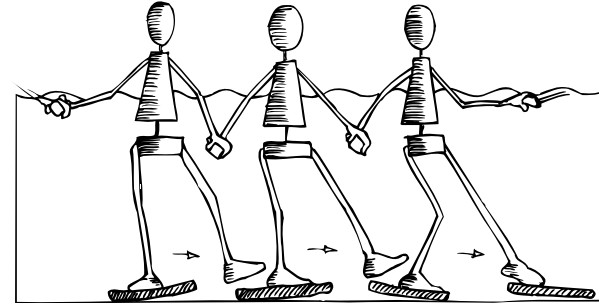
	<p>Dehnung der Brust- und Oberarmmuskulatur</p>
	<p>Schwimmbrett rücklings senkrecht fassen und leicht nach hinten führen</p>
	
	<p>10 - 20 Sek. halten; 1 - 2 Wiederholungen</p>
	<p>Funktionelle Standposition; Kopf leicht nach vorn hängen lassen</p>









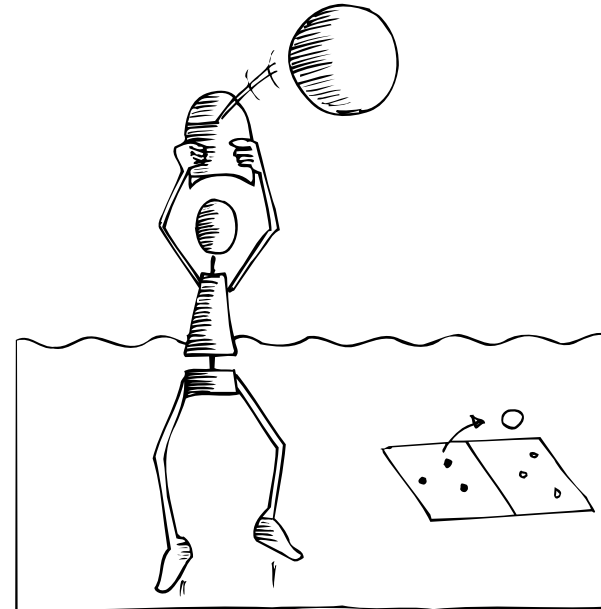
	<p>Dehnung der Brust- und Oberarmmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule</p>
	<p>Schwimmbrett liegt auf dem Wasser auf und wird um den Körper gekreist, wobei die Hand nach der Oberkörperdrehung hinter dem Rücken gewechselt wird</p>
	<p>Ball, Pull-bouy, Tennisring</p>
	<p>6 - 8 Wiederholungen in jede Richtung</p>
	<p>Funktionelle Standposition; Oberkörper nicht nach vorne neigen</p>









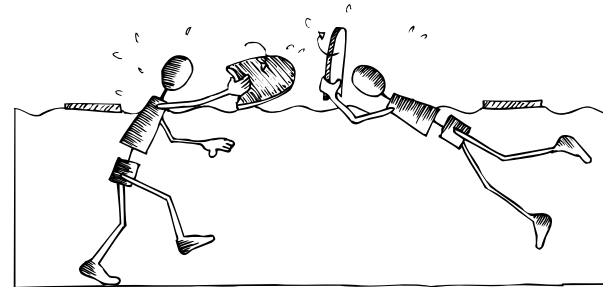
	<p>Kooperationsspiel mit dem Schwimmbrett</p>
	<p>Im Kreis auf das Schwimmbrett stellen (eine Breitseite des Brettes zeigt zur Kreismitte); von Schwimmbrett zu Schwimmbrett „wandern“, ohne dass dieses an die Wasseroberfläche gelangt. Die Gruppe, die zuerst einmal „rumgewandert“ ist hat gewonnen.</p>
	<p>Förderung der Koordination, insbesondere des Gleichgewichts, und der Kooperation</p>
	<p>Ab 8 Jahren</p>
	<p>4 - 20 Personen</p>
	<p>Ein Schwimmbrett pro Person</p>








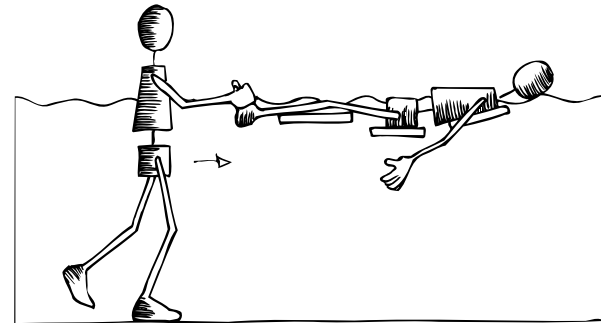
	Rückschlagspiel mit Schwimmbrett und Strandball
	Der Ball wird mit dem Schwimmbrett so gespielt, dass er von dem gegnerischen Team nicht oder nur fehlerhaft zurückgespielt werden kann. Regeln wie beim „Land-Volleyball“.
	Schulung der Reaktion
	Ab 8 Jahren
	Einzel-, Doppel- oder Mannschaftsspiel (2 - 10 Personen pro Team)
	Ein Schwimmbrett pro Person und ein Strandball pro Team








	Wettspiel mit zweifarbigen Schwimmbrettern
	Zwei Teams, die sich durch die Farbe der Schwimmbretter unterscheiden, z.B. rot und blau, spielen gegeneinander; das rote Team versucht, alle blauen Bretter umzudrehen und so zu roten zu machen; das andere Team versucht das Gegenteil zu erreichen. Nach einer vorher vereinbarten Zeit wird das Spiel beendet und die jeweiligen Brettfarben gezählt.
	Förderung der Ausdauer, Förderung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur
	Ab 8 Jahren
	2 - 10 Personen je Team
	3 Schwimmbretter pro Person (mit verschiedenfarbigen Seiten)



	<p>Entspannung (paarweise)</p>
	<p>Eine Person legt sich auf 2 - 3 Schwimmbretter und wird von der/dem Partner/in durch das Wasser geschoben.</p>
	
	<p>Je nach Einsatzzusammenhang</p>
	<p>Kältezittern vermeiden; sanfte Schiebewebewegungen</p>



	<p>Entspannung (2er - 5er Gruppe)</p>
	<p>Eine Person legt sich in Bauchlage auf das Schwimmbrett und wird von der zweiten Person an den Füßen durch das Wasser geschoben.</p>
	<p>2-4 Personen legen sich auf ihre Schwimmbretter, halten sich an den Füßen des Vordermannes/der Vorderfrau fest und eine Person schiebt oder zieht</p>
	<p>Je nach Einsatzzusammenhang</p>
	<p>Hohlkreuzbildung vermeiden; Kopf nicht zu weit in den Nacken nehmen</p>

