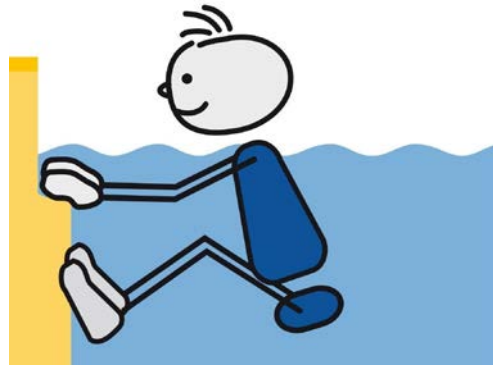




Wassergymnastikprogramm

Mit Schwimmbrett



Vorbemerkungen/Ziele




Das Schwimmbrett hat aufgrund seiner Form und seiner Beschaffenheit in der Aquafitnessgymnastik folgende Vorteile:




- Wird das Schwimmbrett vertikal nach vorn oder zurück durch das Wasser bewegt, muss ein relativ großer Widerstand überwunden werden, was der Kräftigung der arbeitenden Muskulatur zu Gute kommt.
- Das Gleiche gilt für Bewegungen vertikal nach unten.
- Der hohe Auftrieb kann genutzt werden für Aktivitäten wie Fortbewegungen in sitzender oder aufliegender Position bzw. Haltung und für Ziele der Entspannungsförderung.
- Für spielerische Aktivitäten (Förderung der Koordination und Kooperation; Entwicklung von positiven Emotionen) kann das Schwimmbrett in vielfältiger Art und Weise als Sportgerät genutzt werden.




Durchführungshinweise

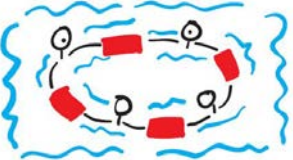
- Das Schwimmbrett wird in der Regel am Rand mit beiden Händen erfasst. Spezielle Bretter besitzen dafür jeweils seitlich eine Aussparung.

„Wassergymnastik mit Schwimmbrett“

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Bojen		<ul style="list-style-type: none"> • Anregung des Herz-Kreislauf-Systems. • Mobilisation der großen Gelenke. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN erhält ein Schwimmbrett. • Die Schwimmbretter (Bojen) werden im Becken verteilt und treiben vor sich hin. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN bewegen sich frei durch das Wasser. • Die Bojen dürfen dabei nicht berührt werden. • Es werden verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten ausprobiert - gehen-laufen-hüpfen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zum besseren Vortrieb mit kurzen Schritten und im Kniehub laufen. <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schwimmbretter mit verschiedenen Körperteilen berühren. • Der ÜL sagt an, welches Körperteil die Bojen berühren soll.
Bugwelle		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Rumpfmuskulatur. • Mobilisation der Wirbelsäule. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat ein Schwimmbrett. • Die TN legen das Schwimmbrett vor sich auf das Wasser. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN bewegen den Oberkörper vor- und zurück. • Die dadurch erzeugte Bugwelle befördert das Schwimmbrett durch das Becken. • Die Hände dürfen nicht eingesetzt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesäßmuskulatur anspannen. • Kein Hohlkreuz bilden.
Floß		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Arme und der oberen Rückenmuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat ein Schwimmbrett. • Die TN setzen sich auf das Schwimmbrett <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN steuern mit Hilfe der Arme das Schwimmbrett durch das Becken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Füße haben keinen Bodenkontakt.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Karussell		<ul style="list-style-type: none"> • Dehnung der Brustmuskulatur. • Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur. • Mobilisation der Wirbelsäule um die Körperlängsachse. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat ein Schwimmbrett. • Die TN verteilen sich im Becken. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Schwimmbrett liegt auf dem Wasser. • Das Schwimmbrett auf der Wasseroberfläche um den Körper kreisen. • Die "Bretthand" wird hinter dem Körper gewechselt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausreichend Abstand zum Nachbarn halten. • Durch Schrägstellung des Schwimmbrettes wird der Widerstand erhöht und der Kraftaufwand gesteigert. • Fußsohlen halten Kontakt zum Beckenboden!
Lati dorsi		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der seitlichen Rückenmuskulatur. • Kräftigung der Armmuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat ein Schwimmbrett. • Die TN verteilen sich im Wasser. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den rechten Arm zur Seite anheben und auf das Schwimmbrett legen. Das Ende mit der Hand fassen. • Das Schwimmbrett nach unten an den Körper herandrücken. • Langsam wieder nach oben treiben lassen. 	<p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Arme liegen frontal auf dem Schwimmbrett. Beide Arme gleichzeitig nach unten drücken und damit das Schwimmbrett zum Körper führen.
Rucksack		<ul style="list-style-type: none"> • Dehnung der Brustmuskulatur. • Kräftigung der Schulterblattmuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat ein Schwimmbrett. • Die TN verteilen sich im Wasser <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Schwimmbrett rücklings fassen und langsam nach unten zum Rücken ziehen. • Anschließend das Schwimmbrett wieder zurück in die Ausgangslage hochtreiben lassen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Den Kopf leicht nach vorne hängen lassen zur Entlastung der HWS. • Das Schwimmbrett hat starken Auftrieb. • Langsame Bewegungsausführung.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Tic-Tac		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat ein Schwimmbrett. • Die TN verteilen sich gleichmäßig am Beckenrand. • Jeder TN geht in die Rückenlage und hält sich an der Überlaufrinne oder Haltestange fest. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Schwimmbrett zwischen die Unterschenkel klemmen. • Mit den Beinen nach rechts und links schwingen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesamtkörperspannung beachten.
Lang und ran		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Rumpfmuskulatur. • Kräftigung der Beinmuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat ein Schwimmbrett. • Die TN verteilen sich am Beckenrand. • Die TN gehen in die Bauchlage und halten sich an der Überlaufrinne oder Haltestange fest. <p>Beschreibung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmbrett zwischen die Unterschenkel klemmen. • Die Beine anziehen und die Füße zum Beckenrand führen. • Wieder nach hinten wegstrecken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesamtkörperspannung beachten. • Bauch- und Gesäßspannung! • Den Kopf nicht in den Nacken nehmen.
Scapular		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur. • Kräftigung der Armmuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN bilden Paare und haben 2 Schwimmbretter • Die Partner stehen hintereinander. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der vordere TN führt beide Schwimmbretter mit gestreckten Armen nach vorne und zieht sie dann unter Wasser am Körper vorbei nach hinten. • Der Partner übernimmt die Schwimmbretter. • Die Paare drehen sich um. • Jetzt führt der andere TN die Bewegung durch. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell eine Schrittstellung einnehmen, um eine Hohlkreuzhaltung zu vermeiden.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
<p>Liegekreis</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Rumpfmuskulatur. • Stabilisierung des Körpers. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat ein Schwimmbrett. • Alle TN stehen im Kreis. • Zwischen zwei TN befindet sich ein Schwimmbrett. • Jeder zweite TN (Gruppe A) legt seine Unterarme seitlich auf die Schwimm Bretter. • Die anderen TN (Gruppe B) stabilisieren die Schwimm Bretter, indem sie sie festhalten. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf Signal der ÜL gehen alle TN der Gruppe B in die Rückenlage. • Von der Rückenlage in die Bauchlage. • Mehrmals wiederholen. • Am Schluss in der Rückenlage kräftig mit den Beinen strampeln. • Jetzt erfolgt ein Rollenwechsel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Langsamer und ruhiger Positionswechsel. • Das Schwimm Brett nicht aktiv unter Wasser drücken. • Den Auftrieb zur Unterstützung nutzen.