



**Fachartikel
zu den
Stundenbeispielen**

**Wassergymnastik mit
Stab**

|
September 2000



Der Schwimmstab

Das Gerät

Stäbe sind in fast jeder Turnhalle und in Schwimmbädern zu finden. Neben Bällen und Seilen gehört der Gymnastikstab zur Grundausstattung und ist ab 4 Euro käuflich zu erwerben. Der Stab ist aus hochwertigem Kunststoff gefertigt und hat einen Durchmesser von 25 mm. Auch im Wasser findet der Gymnastikstab Anwendung und ist auch laut Hersteller im Wasser nutzbar. Die Enden sind mit rutschhemmenden Abdeckkappen verschlossen. Die vier hauptsächlich verwendeten Farben (rot, blau, gelb, grün) machen das farbenfrohe Erscheinungsbild aus.



Die drei erhältlichen Längen (80 cm, 100 cm und 120 cm) ermöglichen weitere Variationen in der Benutzung. Die Anbieter machen ebenfalls Angaben zur Wandstärke von 3 mm und bei einer Länge von 80 cm wiegt der Stab 250 g. Die bruchfeste, formstabile, haltbare Form des Gymnastikstabs lässt eine Benutzung bei -15 Grad Celsius bis +50 Grad Celsius zu.



Zusätzlich zum Gymnastikstab gibt es auch noch Verbindungselemente die den Gymnastikstab zu Hindernissen oder zum Parcours werden lassen. Neben dem normalgewichtigen Gymnastikstab können auch Gewichtstäbe erworben werden. Diese wiegen zwischen 1 bis 6 kg und sind in sieben verschiedenen Gewichten mit entsprechender Farbe erhältlich. Die Gewichtstäbe erhöhen den Trainingseffekt und sind vorrangig im leichten Krafttraining zu gebrauchen. Die Kosten liegen bei 12 bis 28 Euro.

Handhabung

Gymnastikstäbe können im Aerobic- und Therapiebereich eingesetzt werden. Sie sind vielseitig einsetzbar und daher im vor allem in den Bereichen der funktionellen Gymnastik, Senioren-Gymnastik, Aqua-Gymnastik sowie im Kinderturnen und anderen Bereichen etabliert. Je nachdem welche Übungen durchgeführt werden, kann der Stab in der Gymnastik eingesetzt, die Schulter-, Brust-, Rücken- und / oder Gesäßmuskulatur trainieren. Des Weiteren kann der Stab bei Aufwärmübungen genutzt werden.



Bewegungsideen in der Kurzfassung

- Zickzackbewegungen auf dem Boden mit dem Stab
- Zickzackbewegungen mit dem Stab frei im Wasser durchführen (Zorro)
- den Stab unter Wasser kurbeln
- den Stab durch zwei Personen als Hindernis drapieren, die anderen TN sollen nun über den Stab hinüber klettern/ springen
- den Stab als Stechpaddel benutzen
- den Stab mittig mit beiden Händen greifen und paddeln
- den Stab als Schneebesen im Wasser benutzen (Suppe kochen)
- den Stab auf den Boden stoßen und einhändig (evtl. mit ganzer Drehung) wieder auffangen
- durch das Wasser laufen, den Stab beidhändig festhalten und vor- und zurück (hinauf und hinunter) bewegen



Alternativen



Der Gymnastikstab kann in der Wassergymnastik auch zur Fußgymnastik genutzt werden. Hierzu wird der Stab auf den schulertiefen Beckenboden gelegt und die TN sollen versuchen diesen mit den Zehen zu greifen.

Eine weitere Übung ist, seitlich am Stab entlang zu laufen. Die große Zehe wird hierbei auf die eine Seite gestellt und die restlichen Zehen befinden sich auf der Anderen. Diese Übung wirkt dem Hallux Valgus (Schiefstand des großen Zehs) entgegen,

indem die Haltemuskulatur des Fußgewölbes gestärkt wird. Auch eine Fußsensibilisierung ist möglich, indem der Stab durch alleiniges bewegen des Fußes vor und zurück gerollt wird.

Literaturempfehlungen:

Ott, D. & Hillebrecht, N. (2009). *Aquagymnastik*. Mayer & Meyer Sport.

