



Wasser, Wellen und Balance

Gleichgewichtsschulung im Wasser

Vorbemerkungen/Ziele

Koordinationsschulung ist eine wichtige Komponente für jede Sportart. Ziele einer guten Koordinationsfähigkeit sind u.a. die Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-tätigkeit, fließende Bewegungsabläufe und mehr Bewegungssicherheit im Sport und Alltag.

Gleichgewichtsschulung im Wasser hat zwei Aspekte: einerseits trauen sich die Teilnehmenden mehr zu, weil sie keine Scheu vor dem Hinfallen haben, bzw. es gibt keine Verletzungsgefahr, andererseits ist die Schulung des Gleichgewichts durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Wasserwiderstand, Strudel, Strömung) anders, teilweise mühsamer.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● STOP & GO

- ☉ Alle TN bewegen sich kreuz und quer durch das Becken.

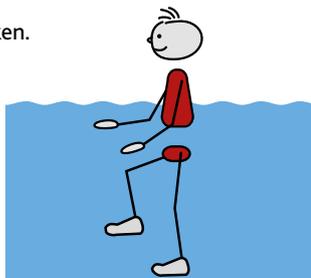
Auf das Signal STOP der Übungsleitung (ÜL) bleiben die TN stehen und versuchen, ihren Körper im Wasser auszubalancieren. Bei dem Signal GO gehen oder laufen die TN weiter.

● 1–2–3

- ☉ Wieder bewegen sich die TN durch das Becken.

Die Signale 1, 2 und 3 sind mit Standpositionen verknüpft:

- 1 = auf dem rechten Bein stehen
- 2 = auf dem linken Bein stehen
- 3 = stehen bleiben und die Fersen anheben (Zehenstand)



● Fels in der Brandung

- ☉ Die TN verteilen sich im Wasser.

Jede/r TN bleibt an einem Platz und führt folgende Aufgaben durch:

- Pendelschritt seitwärts: den rechten Fuß an den linken Fuß heran stellen und zurück, den linken Fuß an den rechten Fuß heran stellen und zurück
- Im geöffneten Stand Gewichtsverlagerung von einem zum anderen Bein
- Im geöffneten Stand mit Gewichtsverlagerung jeweils ein Bein vom Boden leicht anheben
- Im geöffneten Stand mit Gewichtsverlagerung, wenn das rechte Bein vom Boden abhebt, den rechten Arm seitlich über den Kopf zur linken Seite strecken und umgekehrt
- Auf dem linken Bein stehen, den rechten Arm nach oben anheben – ausbalancieren, Seitenwechsel
- Auf dem linken Bein stehen, zusätzlich die linke Hand und das rechte Knie zusammen bringen, Seitenwechsel

● = Inhalt, ☉ = Organisation, ◎ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

45 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

15 Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Je TN eine Pool Noodle

Ort:

Schwimmbad, Flachwasser (d.h., alle TN können im Becken stehen)

Absichten und Hinweise

- ◎ Wassergewöhnung, Reaktionsschulung, Gleichgewichtsschulung

- ♣ Jede/r TN bewegt sich im eigenen Tempo fort.

- ◎ Wassergewöhnung, Reaktionsschulung, Gleichgewichtsschulung, erhöhter Anspruch an die Gleichgewichtsfähigkeit

- ♣ Weitere bzw. andere Signale sind auch möglich.

- ◎ Gleichgewichtsschulung am Platz

- ♣ Die einzelnen Aufgaben werden mehrmals wiederholt. Sobald eine Übung gut gelingt, kann die nächste Aufgabe ausprobiert werden.

- ♣ Zwischen den Übungen dynamische Phasen einbauen:

- Auskühlen vermeiden
- Erhöhter Anspruch, aus der Bewegung die Balance zu finden
- Wasserbewegungen erhöhen den Anspruch an die Standfestigkeit der TN im Wasser.

Fitness
01.2015

www.lsb-nrw.de

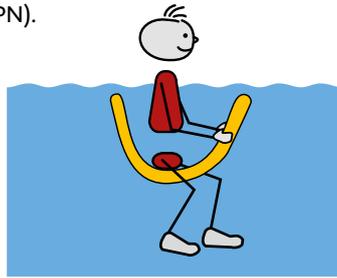
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Seepferdchen

- Jede/r TN bekommt eine Pool Noodle (PN).

Die TN setzen sich rittlings auf ihre PN und hüpfen durch das Wasser. Dabei umfassen die Hände die PN am vorderen Ende.



● Fahrradtour

- Die TN sitzen weiterhin auf ihrer PN.

- Sie lösen nun die Füße vom Boden und machen eine Radfahrbewegung mit den Beinen. Die Hände können dabei die PN festhalten.
- Zusätzlich zu den Radfahrbewegungen der Beine die Hände von der PN lösen und Schwimmbewegungen mit den Armen durchführen.
- Schwimmbewegungen der Arme und Radfahrbewegungen der Beine vorwärts und rückwärts ausführen.
- Bei Begegnung mit anderen TN reichen sich die TN eine Hand und ziehen sich aneinander seitlich vorbei (mal rechts, mal links).
- „Liegerad“: die TN verlagern das Gewicht etwas nach hinten und radeln weiter auf der PN.

● Schaukel

- Die TN sitzen nun quer auf der PN – wie auf einem Schaukelbrett.

- Die TN bewegen sich „strampelnderweise“ vorwärts durch das Becken. Die Hände schieben dabei das Wasser nach hinten.
- Die Übung zuvor rückwärts ausführen.
- Auf der PN sitzend die Unterschenkel im Wechsel rechts/links auf und ab bewegen, dann beide Beine gleichzeitig.
- Die TN bewegen ihre Arme und Beine so, dass sie sich um sich selbst drehen wie auf einem Karussell.
- Durch Arm- und Beinbewegung mit dem Körper aus dem Wasser auftauchen und wieder ins Wasser eintauchen; rechtzeitig den Impuls wieder nach oben geben.

● Surfbrett

- Die TN stehen auf ihrer PN.

- Die TN stellen sich mit beiden Füßen quer auf die PN.
- Die TN verlagern nun das Gewicht vor und zurück und versuchen, das Gleichgewicht auf der PN zu halten.
- Auf der PN die Beine öffnen und schließen.
- Auf der PN mit Seitschritten von einer Seite zur anderen gehen.
- Die Füße stehen in der Mitte der PN. Die TN heben beide Beine durch Kniebeugung an und drücken sie wieder nach unten zum Boden.
- Die TN heben die PN wieder an und lassen die PN angehoben und bewegen sich „hockend“ durch das Wasser, die Arme unterstützen die Fortbewegung vorwärts und rückwärts.
- Die TN stehen nun längs auf der PN und versuchen, vorwärts und rückwärts zu balancieren.
- Auf der PN mit einem Bein (rechts und links im Wechsel) stehen bleiben.

Absichten und Hinweise

- ◎ Gewöhnung an das Gerät Pool Noodle, Auftrieb des Gerätes kennenlernen
- ✔ Nichtschwimmer/innen bleiben in der Nähe des Beckenrandes.
- ✔ *Variationen:* kleine Hüpfen, weite Sprünge, die Beine grätschen und schließen, Gleitphasen usw.
- ◎ Gleichgewichtsschulung auf einer Auftriebshilfe, Balanceübungen in der Fortbewegung

- ◎ Kontakt, Kommunikation mit anderen TN der Gruppe
- ✔ Die Liegerad-Übung ist nur für sichere Schwimmer/innen geeignet.

- ◎ Die PN in verschiedenen Positionen kennenlernen und ausprobieren, verschiedene Formen der Balance üben



- ✔ Die TN werden aufgefordert weitere Übungen auszutesten.

- ◎ Gleichgewichtsschulung in einer neuen Position

- ✔ Unsichere TN können eine zweite Nudel zum „Festhalten“ nutzen oder in der Nähe des Beckenrandes bleiben.

- ◎ Bewegungen der anderen TN erzeugen Strudel und Strömungen, wodurch die Anforderung an die Balance erhöht wird.



Stundenverlauf und Inhalte

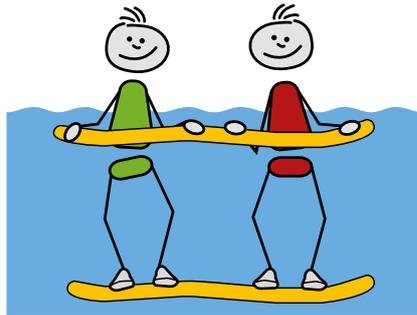
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Surfbrett-Duo

- ⦿ Die TN bilden Paare.

Paarweise mit zwei PN:

- Zwei TN stehen quer auf einer PN. Die zweite PN liegt vor dem Paar auf dem Wasser. Beide TN verlagern gemeinsam das Gewicht vor und zurück, dabei halten sie sich an der zweiten PN fest.
- Auf der PN stehend bewegen die beiden TN die zweite PN gemeinsam: paddeln, kreisen, nach rechts und links durch das Wasser schieben usw. Dabei halten sie die ganze Zeit die Balance.



● Autoscooter

- ⦿ Die TN bleiben weiterhin als Paare zusammen.

Die Paare bleiben gemeinsam auf der PN, heben die Beine an und bewegen sich hockend durch das Wasser. Sie schieben dabei die zweite PN nach vorne. Begegnen sich zwei Paare, stoßen die PN, die auf der Wasseroberfläche vorwärts geschoben werden, gegeneinander. Hierbei versuchen beide Paare, die Balance zu halten.

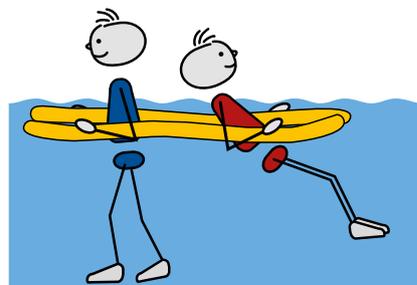
AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Wassergleiter

- ⦿ Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

Beide TN stehen mit den Rücken zueinander. Sie halten jeweils eine PN an einer Seite fest. TN A geht vorwärts und zieht TN B durch das Wasser. TN B löst die Beine vom Boden und lässt sich „hängen“.

Rollenwechsel



Absichten und Hinweise

- ⦿ Gleichgewichtsschulung mit dem Partner/der Partnerin, Schulung der Anpassungsfähigkeit, Rücksichtnahme, Kommunikation
- ✔ Bei einer ungeraden TN-Zahl kann sich ein/e TN einem Paar anschließen und die Dreiergruppe wechselt jeweils. Oder die/der einzelne TN führt währenddessen die Übung alleine mit zwei PN durch.

- ⦿ Geschicklichkeit, Teamwork

- ✔ Ggf. die Aufgabe zunächst einzeln durchführen

- ⦿ Entspannung, Wohlbefinden fördern