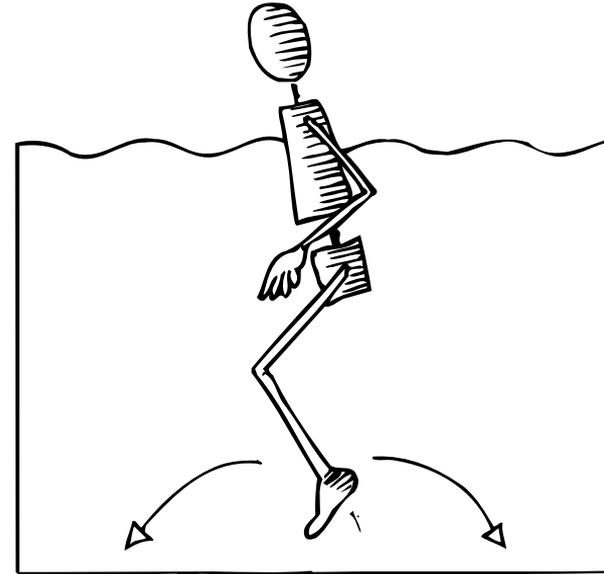
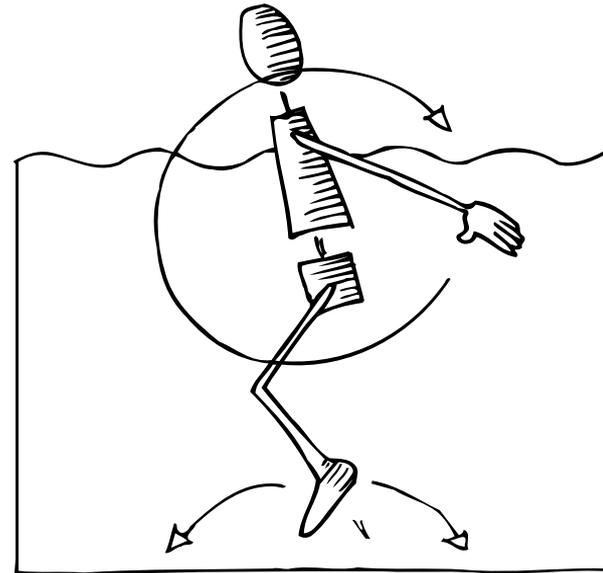


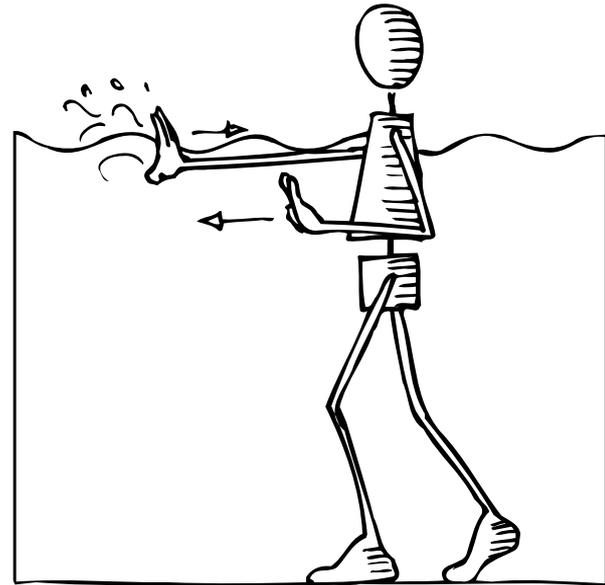
	Einstimmung – Ganzkörpererwärmung
	Variationen von Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen, z.B. Laufen, Springen, Hüpfen
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; einbeinige Bewegungsausführungen
	Je nach Einsatzfeld
	Variationen: Storchengang, Seitgalopp, Kreuzlauf, Hüpfen mit halber Drehung, Hampelmann, Diagonalsprünge etc.



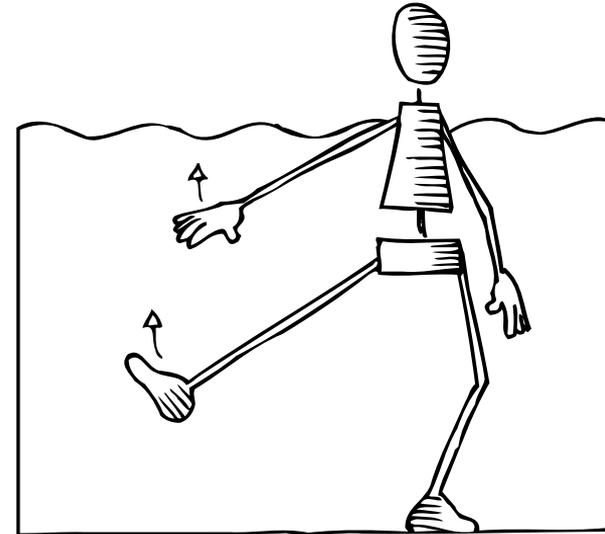
	<p>Einstimmung – Ganzkörpererwärmung</p>
	<p>Variationen von Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsbewegungen mit Variationen von Armkreisbewegungen</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; ein-/beidarmiges, gegengleiches Armkreisen; Radius der Kreisbewegung</p>
	<p>Je nach Einsatzfeld</p>
	<p>Hohlkreuzpositionen beim beidarmigen Kreisen vermeiden</p>



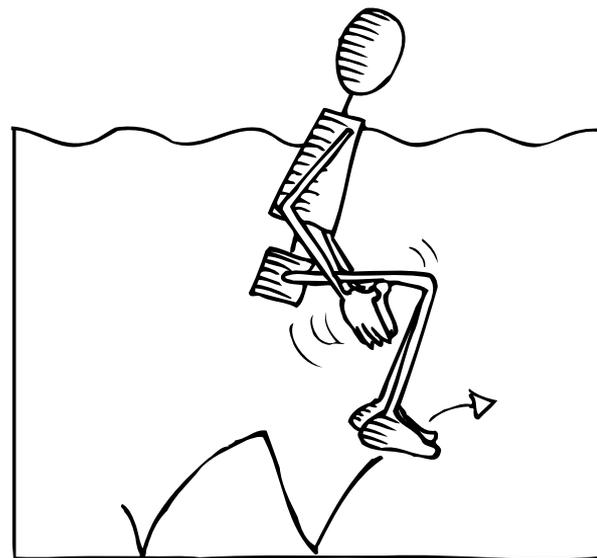
	<p>Einstimmung – Ganzkörpererwärmung</p>
	<p>Wasser mit den Handinnenflächen nach vorne und zur Seite wegschieben; wechselseitiger oder gleichzeitiger Armeinsatz</p>
	<p>Gehen/laufen; mit Hand-Paddles</p>
	<p>Je nach Einsatzfeld</p>
	<p>Hände anstellen; Finger schließen</p>



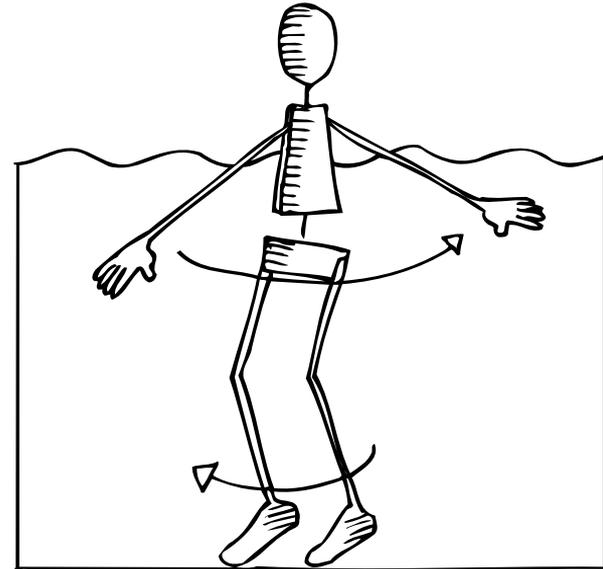
	Einstimmung - Ganzkörpererwärmung
	Seitliches Beinheben mit Armführung in die Seit- halte und zurück; direkter Wechsel von rechts nach links
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; gegengleiche Bewegungsausführung: rechter Arm/linkes Bein und umgekehrt; mit Hand-Paddles
	Je nach Einsatzfeld
	Finger geschlossen halten; Kraftimpuls der Bewegung wird von unten nach oben gelenkt; Arme nicht aus dem Wasser führen



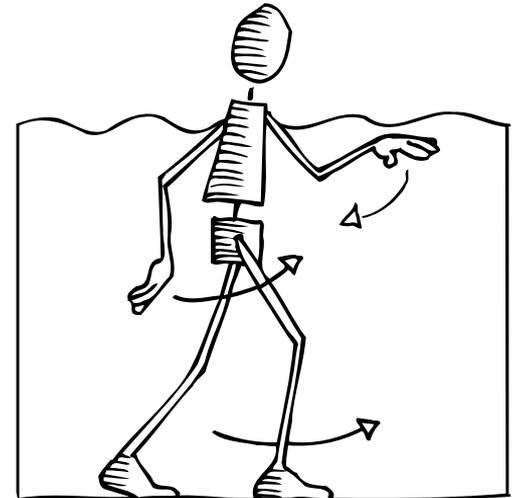
	Einstimmung – Ganzkörpererwärmung
	Fortbewegungsart hüpfen; Beine anhocken und unter den Oberschenkeln in die Hände klatschen
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; wechselweise rechtes Bein, linkes Bein
	Je nach Einsatzfeld
	Individuelle Belastungsfähigkeit berücksichtigen



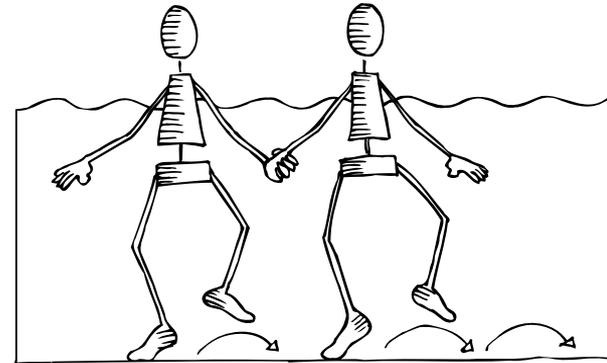
	Einstimmung – Ganzkörpererwärmung
	Beidbeiniges Federn am Ort (twisten); Drehen der geschlossenen Beine nach rechts und links, Arme rotieren in Seithalte gegengleich mit
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; mit Hand-Paddles
	Je nach Einsatzfeld
	Finger geschlossen halten; Handinnenflächen gegen den Wasserwiderstand anstellen



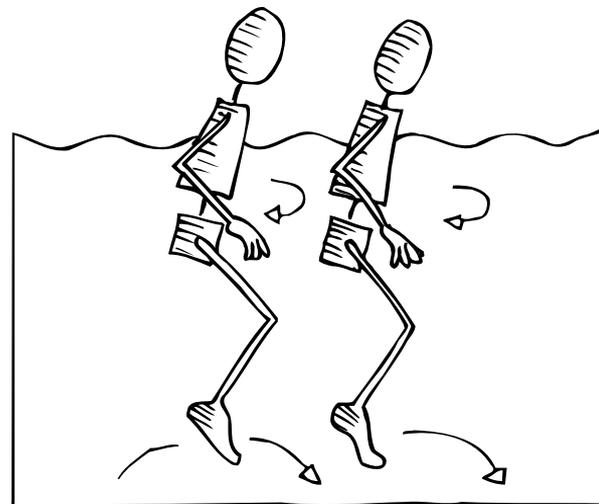
	Einstimmung – Ganzkörpererwärmung
	Schrittwechselsprung am Ort; beide Arme in der Tiefhalte gegengleich/beidseits vor- und zurückführen
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Höhe/Weite des Schrittwechselsprungs sowie der Armführung; mit Hand-Paddles
	Je nach Einsatzfeld
	Finger geschlossen halten; Handinnenflächen gegen den Wasserwiderstand anstellen



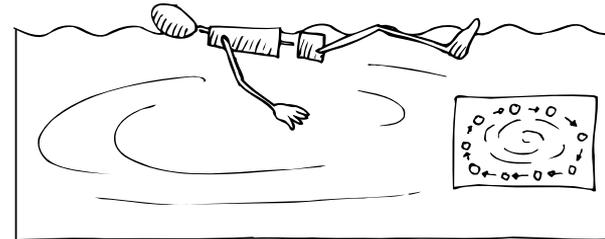
	<p>Einstimmung – Ganzkörpererwärmung (paarweise)</p>
	<p>Handfassung mit dem/der Partner/in; Seitgalopp nach rechts und links durchführen</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung</p>
	<p>Je nach Einsatzfeld</p>
	<p>Anpassung an den/die Partner/in; individuelle Belastungsfähigkeit berücksichtigen</p>



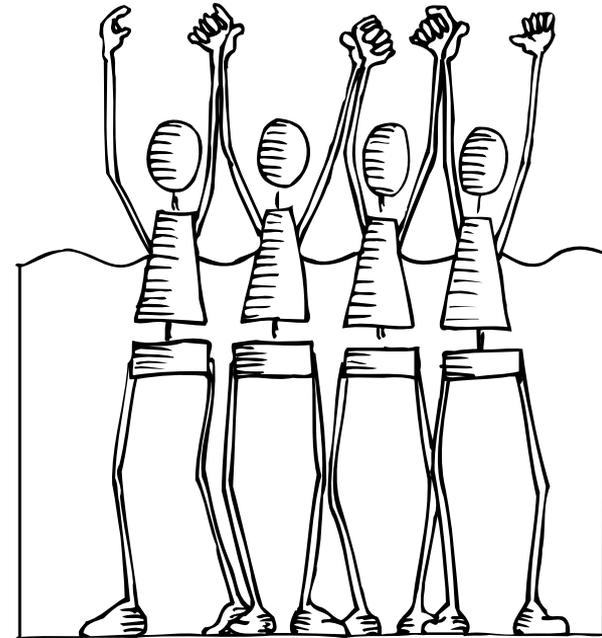
	<p>Einstimmung – Ganzkörpererwärmung (paarweise)</p>
	<p>Aufstellung hintereinander; hüpfen in der Fortbewegung; halbe Drehung des/der Vordermannes/-frau, hintere Person dreht mit (Richtungswechsel/Rollenwechsel)</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Höhe der Schlussprünge</p>
	<p>Je nach Einsatzfeld</p>
	<p>Individuelle Belastungsfähigkeit berücksichtigen</p>



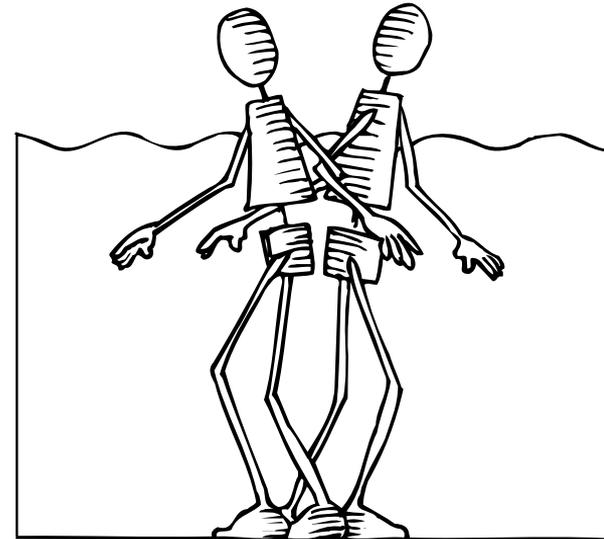
	<p>Einstimmung – Ganzkörpererwärmung (Gesamtgruppe)</p>
	<p>Die Gruppe verteilt sich am Beckenrand; alle laufen im Kreis vorwärts, so dass ein Strudel entsteht. Auf Kommando des/der ÜL führen alle eine halbe Drehung durch und lassen sich in Rückenlage auf dem Wasser treiben.</p>
	<p>Im Innen- oder Außenkreis laufen</p>
	<p>Je nach Einsatzfeld</p>
	<p>Überholen ist erlaubt</p>



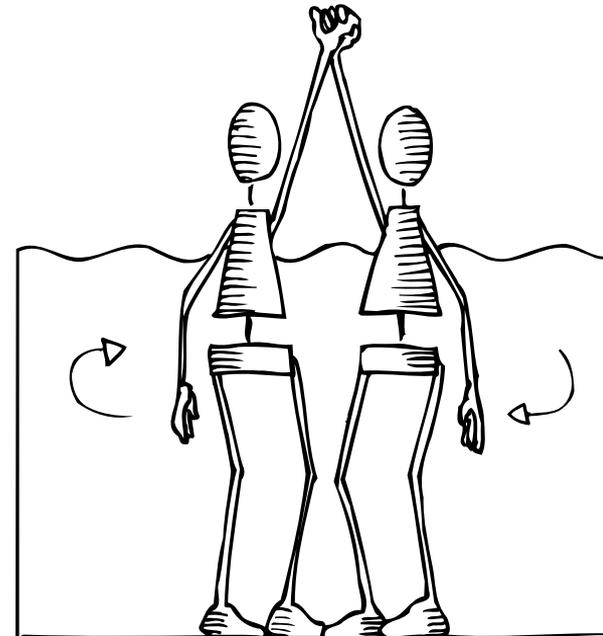
	Einstimmung – Ganzkörpererwärmung (Gesamtgruppe)
	Innenstirnkreis, Handfassung; alle bewegen sich zur Kreismitte so eng wie möglich zusammen und nehmen dabei die Arme in die Hochhalte, zurück, wieder vor usw.
	Gehen/laufen
	Je nach Einsatzfeld
	„Hochreißen“ der Arme vermeiden



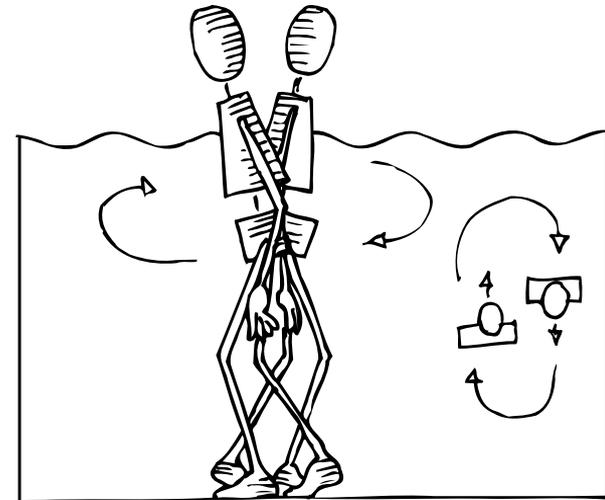
	<p>Einstimmung – Ganzkörpererwärmung (paarweise)</p>
	<p>Aufstellung nebeneinander; beide rechts eingehakt; mit 8 Schritten eine ganze Drehung durchführen; Wechsel, links einhaken und drehen</p>
	<p>Nach „Swingtour“ rechts und links, Wechsel zu einem/einer neuen Partner/in und gleiche Durchführung usw.</p>
	<p>Je nach Einsatzfeld</p>
	<p>Zum besseren Vortrieb mit hohem Knieeinsatz laufen</p>



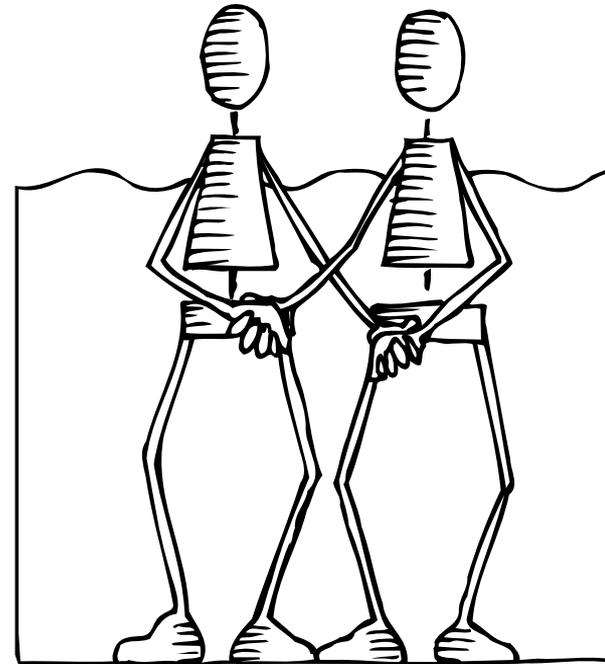
	<p>Einstimmung – Ganzkörpererwärmung</p>
	<p>Aufstellung nebeneinander; Handfassung rechts in Hochhalte; mit 8 Schritten eine ganze Drehung durchführen; Wechsel, links Handfassung und drehen</p>
	<p>Nach „Handtour“ rechts und links, Wechsel zu einem/einer neuen Partner/in und gleiche Durchführung usw.</p>
	<p>Je nach Einsatzfeld</p>
	<p>Zum besseren Vortrieb mit hohem Knieeinsatz laufen</p>



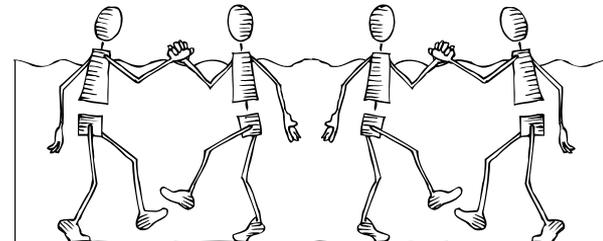
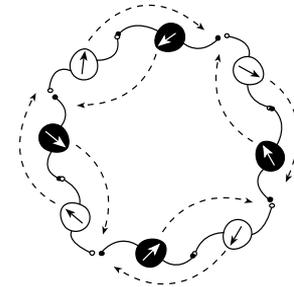
	<p>Einstimmung – Ganzkörpererwärmung (paarweise)</p>
	<p>Aufstellung gegenüber; mit 8 Schritten zunächst rechtschultrig um den/die Partner/in, ohne Veränderung der Blickrichtung, herumgehen (Rücken an Rücken) bis man wieder voreinander steht, dto. linksschultrig</p>
	<p>Nach „dos a dos“ rechts und links, Wechsel zu einem/einer neuen Partner/in und gleiche Durchführung usw.</p>
	<p>Je nach Einsatzfeld</p>
	<p>Zum besseren Vortrieb mit hohem Knieeinsatz laufen</p>



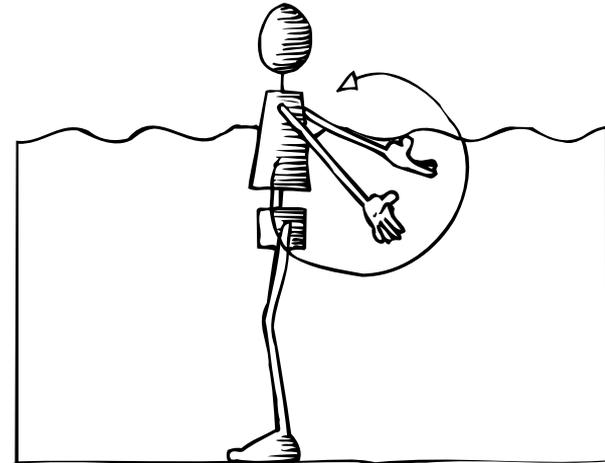
	<p>Einstimmung – Ganzkörpererwärmung (paarweise)</p>
	<p>Aufstellung nebeneinander; rechte und linke Hände fassen überkreuz</p>
	<p>Gehen/laufen; Nach 8 Schritten Partner/innenwechsel möglich; Richtungswechsel – dabei Hände gefasst lassen</p>
	<p>Je nach Einsatzfeld</p>
	<p>Zum besseren Vortrieb mit hohem Knieeinsatz laufen</p>



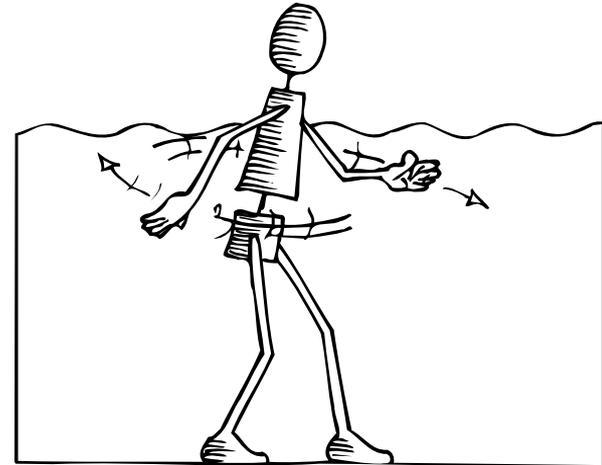
	<p>Einstimmung – Ganzkörpererwärmung (Gesamtgruppe)</p>
	<p>Aufstellung gegenüber mit Partner/in auf einer Kreisbahn, Handfassung rechts; beim gemeinsamen Losgehen (in/gegen Tanzrichtung) gibt man der entgegenkommenden Person die linke, der nächsten die rechte Hand usw. bis man den/die Partner/in wieder erreicht hat.</p>
	<p>Durch die Aneinanderreihung der Übungen 12 - 16 ergibt sich eine Tanzfolge; Gehen/laufen</p>
	<p>Je nach Einsatzfeld</p>
	<p>Zum besseren Vortrieb mit hohem Knieeinsatz laufen</p>



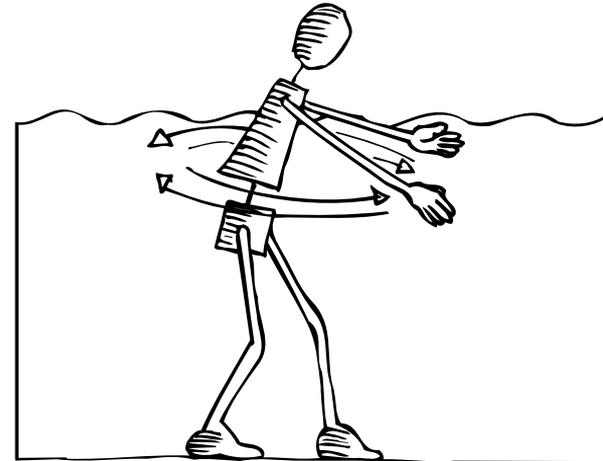
	Förderung der Kraftausdauer des Schultergürtels
	<ol style="list-style-type: none">1. Arme in Seithalte, Handinnenflächen zeigen zur Decke, Daumen nach hinten; kreisen der Arme nach hinten.2. Handinnenflächen zeigen nach hinten (Daumen nach unten); kreisen der Arme nach vorne
	Radius der Kreisbewegung; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung
	6 - 12 Wiederholungen in jede Richtung
	Funktionelle Standposition; zur Vermeidung der Halslordose Kopf leicht nach vorn hängen lassen



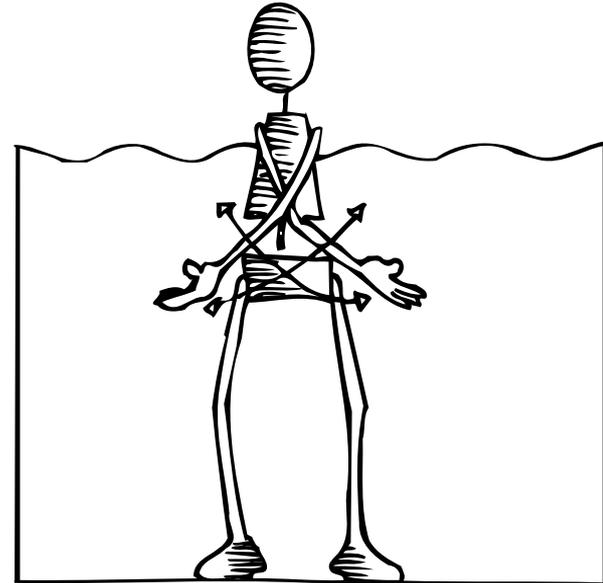
	Förderung der Kraftausdauer der Arm- und Schultergürtelmuskulatur
	Schrittstellung; Arme in Tiefhalte gegengleich durchs Wasser ziehen
	Kleine Gymnastikbälle, Frisbee, Hand-Paddles; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung
	10 - 15 Wiederholungen (je nach Gerät)
	Finger schließen; Hohlkreuzposition vermeiden



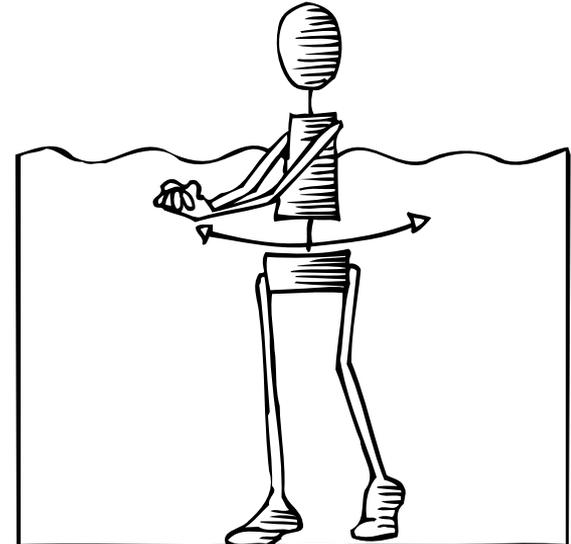
	Förderung der Kraftausdauer der Brust- und Schultergürtelmuskulatur
	Schrittstellung; Arme in der Seithalte; Hände schaufeln das Wasser weit vor und zurück
	Kleine Gymnastikbälle, Frisbee, Hand-Paddles; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung
	10 - 15 Wiederholungen (je nach Gerät)
	Finger schließen; Handinnenflächen leiten die Bewegung ein und schaufeln das Wasser zusammen; Handflächen gegen den Wasserwiderstand anstellen



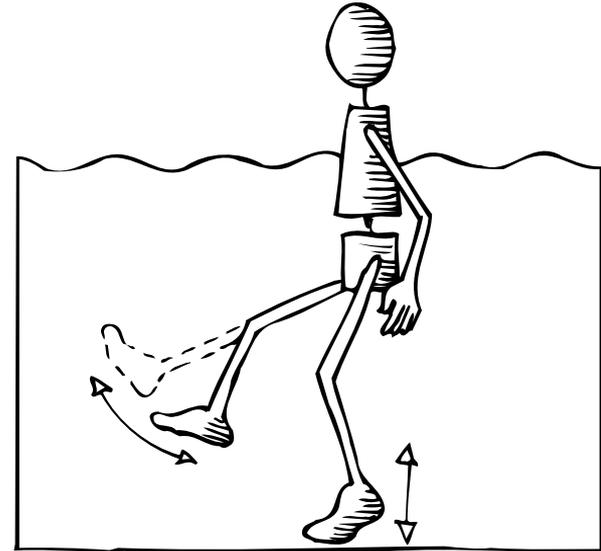
	Förderung der Kraftausdauer der Arm-, Brust- und Schultergürtelmuskulatur
	Arme in Vorhalte vor dem Körper kreuzen und wieder öffnen
	Enge oder weite Öffnung der Arme; Kleine Gymnastikbälle, Frisbee, Hand-Paddles; Hüftdreh- oder Grätschsprünge während der Scherbewegung der Arme durchführen; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung
	10 - 15 Wiederholungen
	Funktionelle Standposition; Finger schließen; Handinnenflächen leiten die Bewegung ein und schieben das Wasser weg



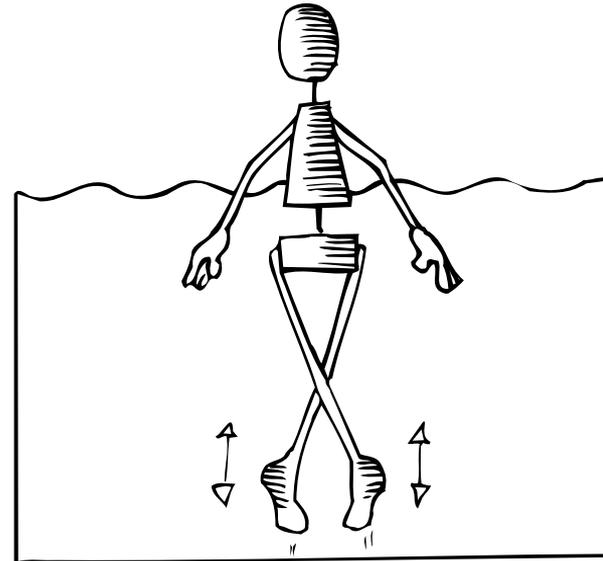
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Arm- und Rumpfmuskulatur</p>
	<p>Arme in Vorhalte, Hände umfassen; in der Fortbewegung Arme und Rumpf nach rechts und links führen</p>
	<p>Ball, Frisbee, Schwimmbrett, Stab; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung</p>
	<p>8 - 15 Wiederholungen (je nach Gerät)</p>
	<p>Funktionelle Körperhaltung</p>



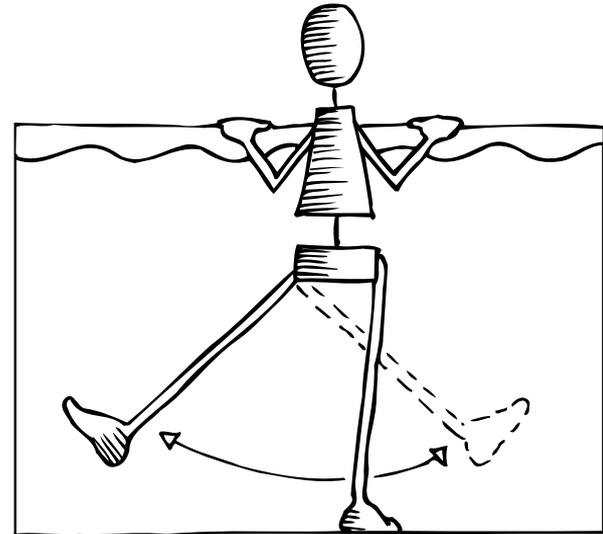
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Oberschenkelmuskulatur</p>
	<p>Unterschenkel beugen und strecken; Spielbein leicht anheben; auf dem Standbein hüpfen</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung</p>
	<p>10 - 15 Wiederholungen je Bein</p>
	<p>Gesäßmuskulatur anspannen; Oberkörper bleibt ruhig; Unterschenkel diagonal auswärts gerichtet; Arme in Seithalte</p>



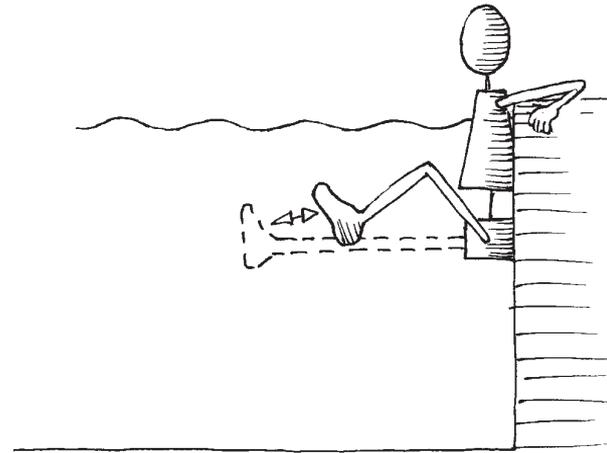
	Förderung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur
	Wechselseitiges Überkreuzen der Beine im Sprung
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Höhe der Sprungbewegung
	10 - 15 Wiederholungen
	Ganzkörperstreckung; Arme in Seithalte



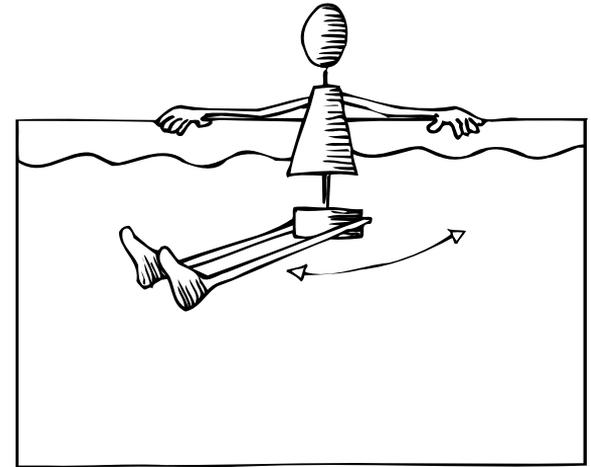
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Bein- und seitlichen Rumpfmuskulatur</p>
	<p>Stand vorlings zur Beckenwand; gestreckte Beinschwünge nach rechts und links vor dem Standbein; Knie und Fußspitze leicht auswärts gerichtet</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung</p>
	<p>10 - 15 Wiederholungen je Bein</p>
	<p>Drehbewegung der Wirbelsäule beachten; Fuß des Standbeins dreht in die jeweilige Richtung mit</p>



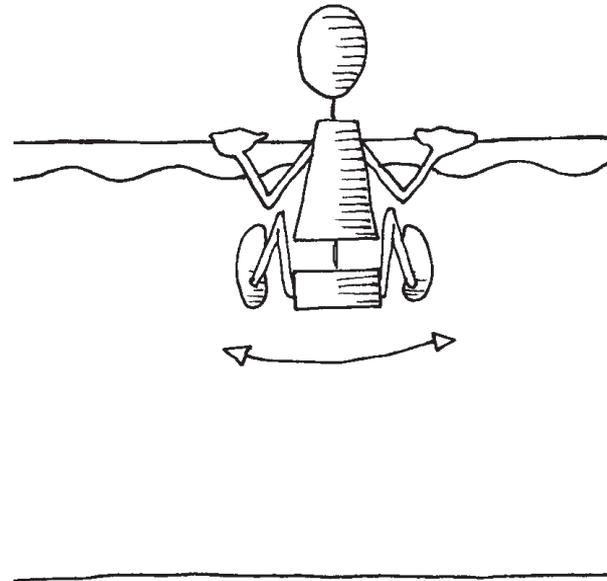
	Förderung der Kraftausdauer der Gesamtkörpermuskulatur
	Rücken an der Beckenwand stabilisieren; Beine anhocken und in die Horizontale strecken
	ein- oder beidbeinig; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung
	10 - 15 Wiederholungen
	Fußspitzen zeigen nach vorn; Hohlkreuzposition vermeiden!



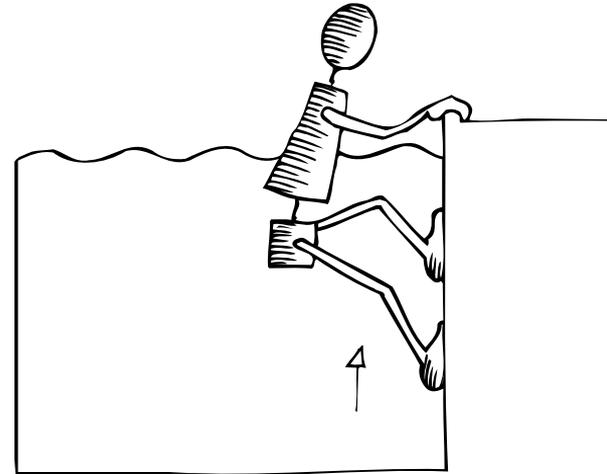
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Gesamtkörpermuskulatur</p>
	<p>Rücken an der Beckenwand stabilisieren; Horizontalbewegung der gestreckten Beine von der rechten zur linken Seite usw.</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung</p>
	<p>8 - 15 Wiederholungen</p>
	<p>Fußspitzen strecken; Hohlkreuzposition vermeiden!</p>



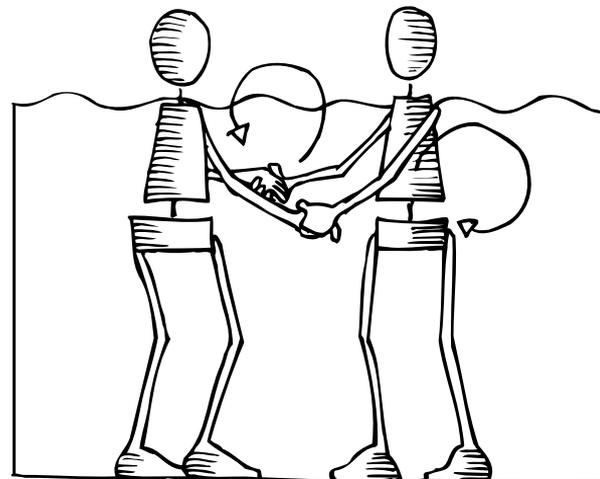
	Förderung der Kraftausdauer der Gesamtkörpermuskulatur
	Füße schulterbreit an der Wand positioniert; Knie gebeugt; Gesäß schwingt in einem Halbkreis von rechts nach links
	Entfernung der Fußposition zueinander; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung
	10 - 15 Wiederholungen
	Armposition dient als Fixpunkt



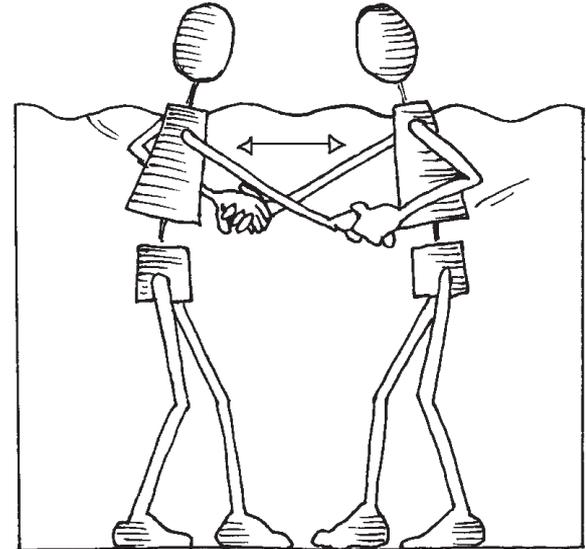
	Förderung der Kraftausdauer der Gesamtkörpermuskulatur
	Stand vorlings zur Beckenwand, Hände umfassen die Stange (Überlauftrinne), mit den Füßen an der Beckenwand „hochlaufen“, „runterspringen“ oder wieder runterlaufen
	Knie bis an die Wasseroberfläche ziehen
	Je nach Einsatzfeld
	Armposition dient als Fixpunkt



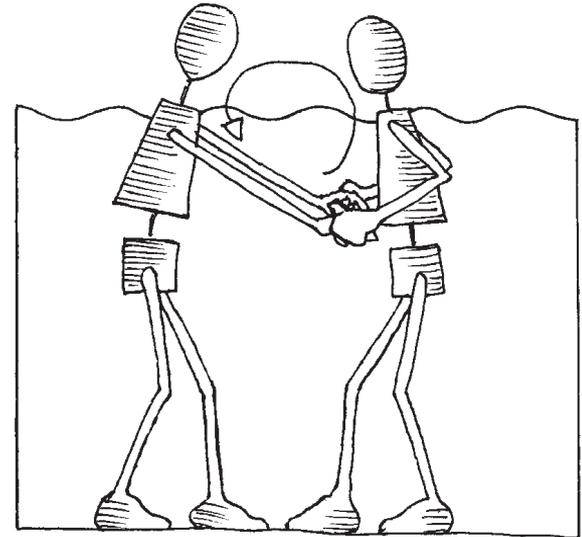
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Arm- und Schultergürtelmuskulatur (paarweise)</p>
	<p>Handfassung; Hände gegengleich und seitgleich unter Wasser kreisen</p>
	<p>Radius der Kreisbewegung; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Stab, Tennisring, Schleuderhorn, Pool-Nudel, Handtuch</p>
	<p>12 - 15 Wiederholungen (je nach Gerät), Richtungswechsel</p>
	<p>Funktionelle Standposition (Schrittstellung) Arme und Geräte nicht aus dem Wasser führen</p>



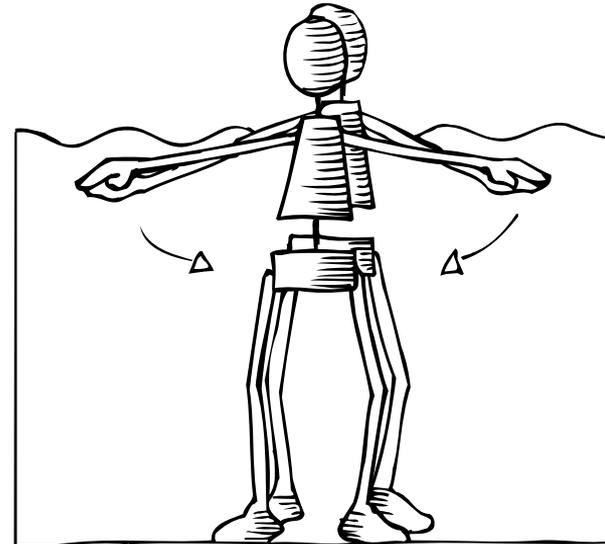
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Arm- und Schultergürtelmuskulatur (paarweise)</p>
	<p>Armbewegung wechselseitig/gleichzeitig nach vorn und hinten schieben/ziehen</p>
	<p>Individuell abgestimmter Gegenzug zur Erhöhung des Kraftaufwandes; Tennisring, Stab, Pool-Nudel, Handtuch</p>
	<p>10 - 15 Wiederholungen (je nach Gerät)</p>
	<p>Funktionelle Standposition (Schrittstellung)</p>



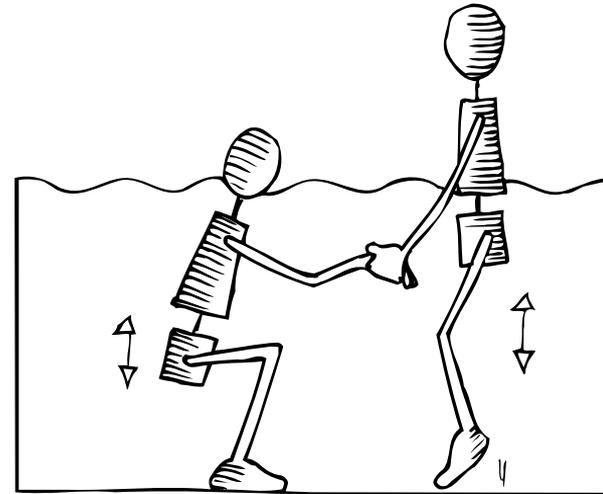
	Förderung der Kraftausdauer der Arm- und Schultergürtelmuskulatur (paarweise)
	Handfassung; Armbewegung in Kreisform nach vorn und hinten (beidarmig, wechselseitig)
	Radius der Kreisbewegung; individuell abgestimmter Gegenzug zur Erhöhung des Kraftaufwandes; Tennisring, Handtuch, Stab, Pool-Nudel
	10 - 15 Wiederholungen (je nach Gerät)
	Funktionelle Standposition (Schrittstellung)



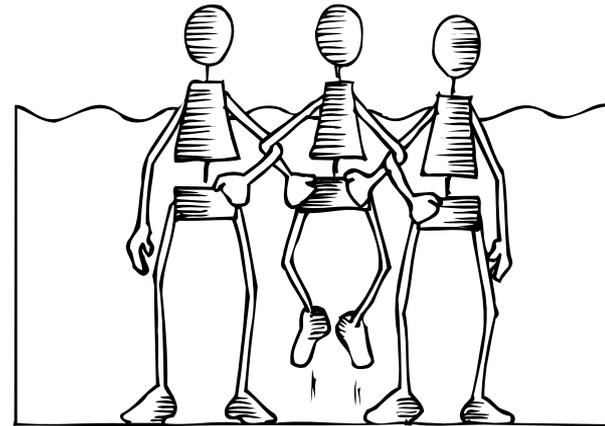
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Arm- und seitlichen Rumpfmuskulatur (einzeln, paarweise)</p>
	<p>Einzel: Arme aus der Seithalte in Tiefhalte führen Paarweise: Stellung zueinander oder hintereinander bei genannter Bewegungsausführung</p>
	<p>In Einzelform mit Hand-Paddles; zu zweit: Individuell abgestimmter Gegendruck zur Erhöhung des Kraftaufwandes; Tennisring, Handtuch, Stab, Schleuderhorn, Pool-Nudel;</p>
	<p>10 - 15 Wiederholungen (je nach Gerät)</p>
	<p>Gerät nicht aus dem Wasser führen; funktionelle Standposition</p>



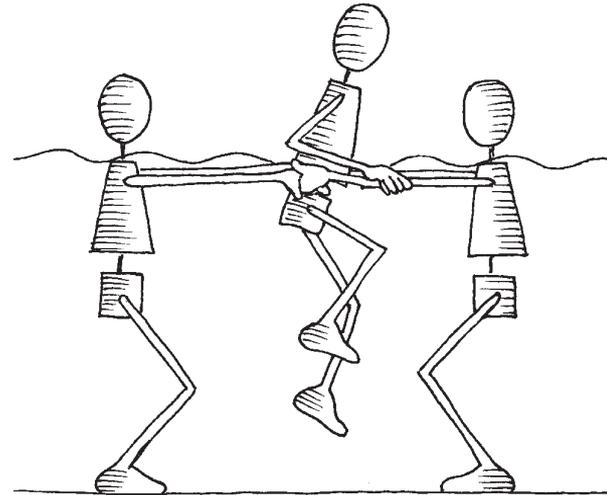
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur (paarweise)</p>
	<p>Aufstellung gegenüber mit Handfassung; im Wechsel gegengleich hochspringen und tiefgehen</p>
	<p>Höhe des Sprunges variierbar; Beine beim Hochspringen anhocken, evtl. ohne Handfassung</p>
	<p>12 - 15 Wiederholungen</p>
	<p>Beim Tiefgehen mit/ohne untertauchen</p>



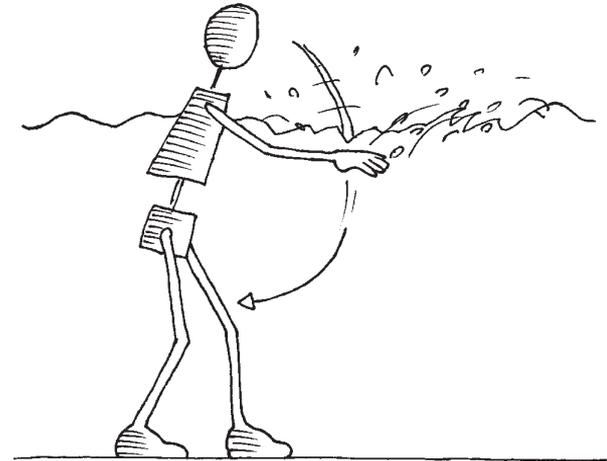
	Förderung der Kraftausdauer der Gesamtkörpermuskulatur (3er Gruppe)
	Zu dritt nebeneinander Arme einhaken; die mittlere Person hat keinen Bodenkontakt und lässt sich wie ein Paket transportieren
	<i>Variation:</i> die mittlere Person läuft im „Schweben“, ohne Bodenkontakt; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Bewegungsrichtung und -geschwindigkeit an die zu tragende Person ausrichten



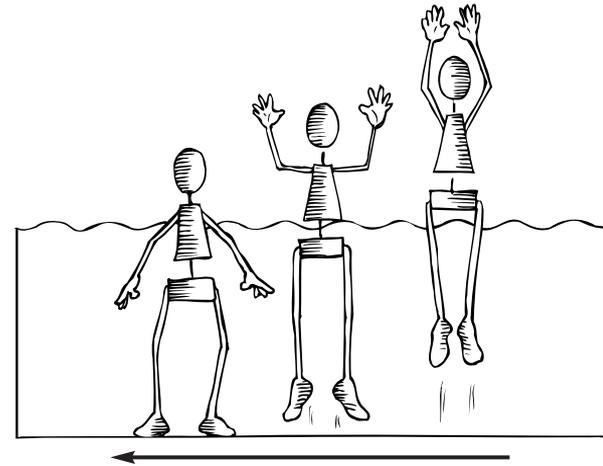
	Förderung der Kraftausdauer der Gesamtkörpermuskulatur (3er Gruppe)
	Zwei Personen fassen sich an den Händen; die Arme sind gestreckt; die dritte Person hängt sich zwischen die ausgestreckten Arme, wie in einen Barren, und führt verschiedene „Turnübungen“ durch.
	Der „Barren“ kann sich fortbewegen; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Funktionelle Standposition bzw. Fortbewegung



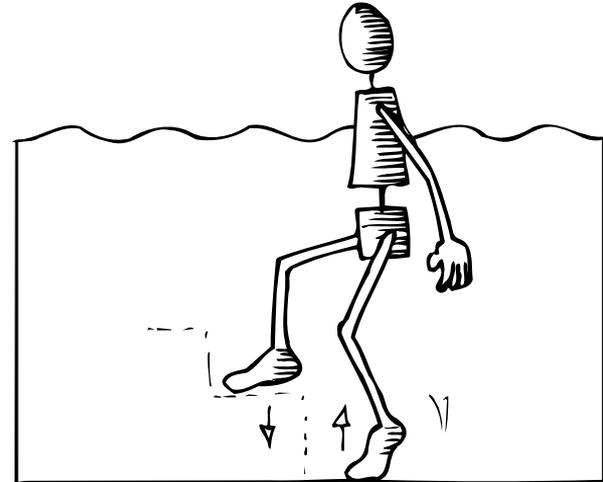
	Förderung der Kraftausdauer der Armmuskulatur (Klein- bis Gesamtgruppe)
	Innenstirnkreis; mit den Armen in Vorhalte auf das Wasser klatschen und bis zu den Ober- schenkeln durchziehen
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; mit Hand-Paddles
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Funktionelle Standposition



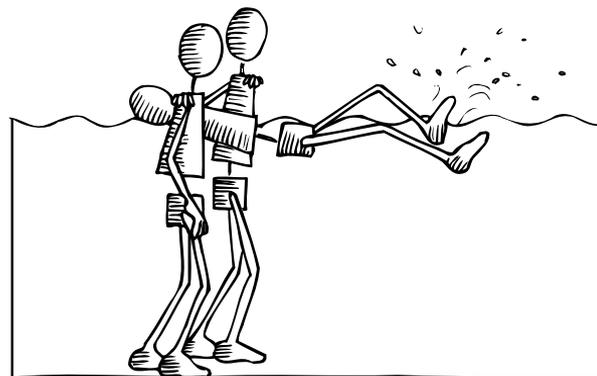
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur (Klein- bis Gesamtgruppe)</p>
	<p>Innenstirnkreis; in der Kreisreihenfolge springt jede/r nacheinander mit einem Strecksprung aus dem Wasser</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung</p>
	<p>Je nach Einsatzzusammenhang</p>
	<p>La Ola = die Welle, auf die Abstimmung mit dem Nachbarn/der Nachbarin aufmerksam machen</p>



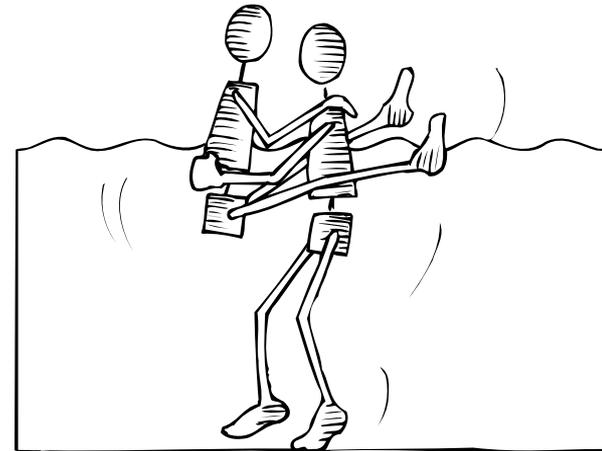
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur (Gesamtgruppe)</p>
	<p>Innenstirnkreis mit Handfassung; Beine zum „Treppensteigen“ heben; „Wer ist als erste/r oben?“</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung</p>
	<p>Je nach Einsatzzusammenhang</p>
	<p>Abdruck vom Fußballen zum besseren „Steigen“</p>



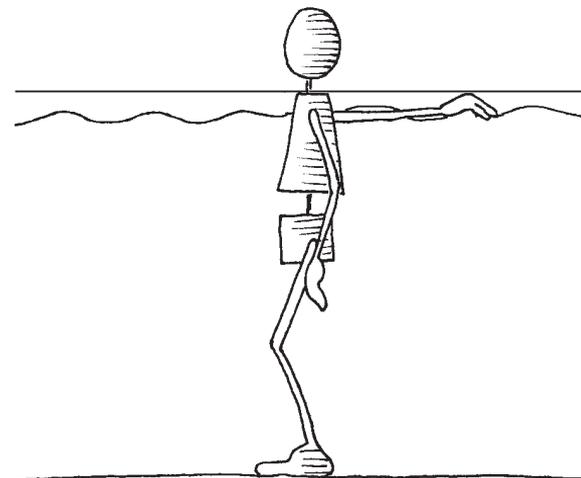
	Förderung der Kraftausdauer der Gesamtkörpermuskulatur (Gesamtgruppe)
	Innenstirnkreis mit Schulterfassung; jede/r zweite begibt sich in Rückenlage und strampelt mit den Beinen
	Bauchlage; direkter Wechsel von Bauch- in Rückenlage
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Schultern sind im Wasser; Hohlkreuzposition in Bauchlage vermeiden; Beckenstabilisierung



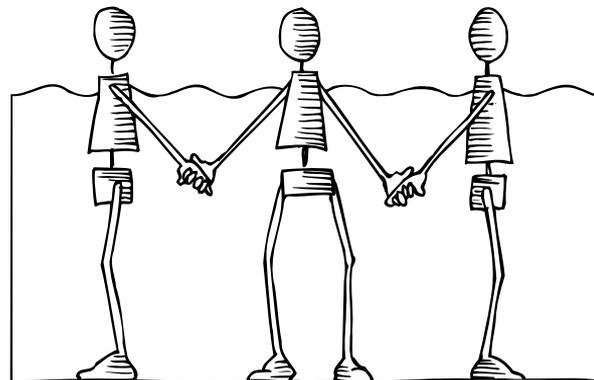
	<p>Tanzfiguren zur Förderung der Kraftausdauer der Gesamtkörpermuskulatur</p>
	<p>Verschiedene Hebe- und Drehfiguren in Kombination mit Beinkickbewegungen durchführen</p>
	<p>Figur- und Musikauswahl altersabhängig</p>
	<p>Je nach Einsatzzusammenhang</p>
	<p>Hebefiguren sind leicht durchführbar; Stürze sind „weich“</p>



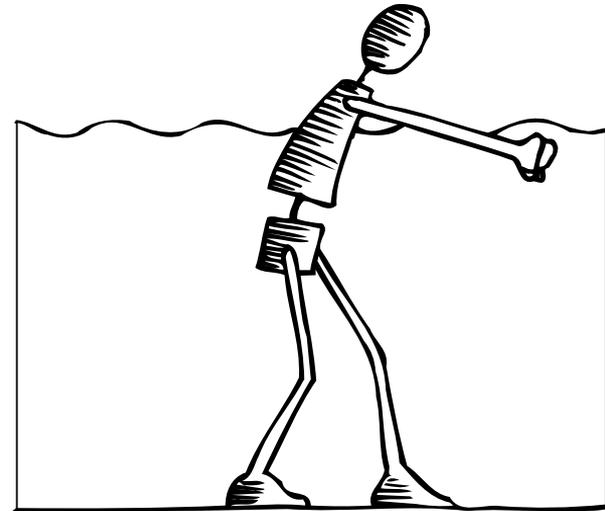
	Dehnung der Oberarm- und Brustmuskulatur
	Stand seitlings zur Beckenwand, Handgriff an die Überlaufrinne oder Stange; Arm der Dehnungsseite befindet sich in Schulterhöhe; Dehnung erfolgt durch Wegdrehen des Oberkörpers von der Wand
	
	10 - 20 Sek. halten; 1 - 2 Wiederholungen
	Kopf unterstützt die Bewegungsrichtung; funktionelle Standposition; Vermeidung einer Hohlkreuzbildung



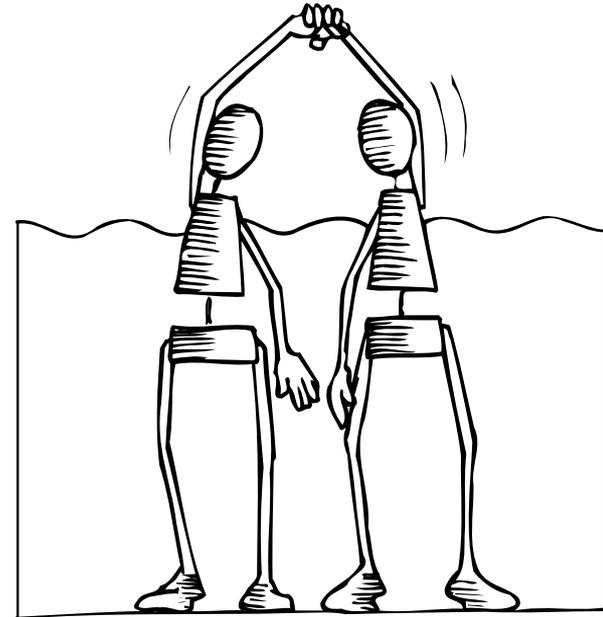
	<p>Dehnung der Brust- und Oberarmmuskulatur (3er- bis Gesamtgruppe)</p>
	<p>Außenstirnkreis; alle gehen gleichzeitig mit 2-3 Schritten nach vorn; in der individuellen Dehn-Endposition stehen bleiben</p>
	<p>Stab, Pool-Nudel, Tennisring, Handtuch zwischen den Personen im Kreis fassen</p>
	<p>10 - 20 Sek. halten; 1 - 2 Wiederholungen</p>
	<p>Funktionelle Standposition; keine Hohlkreuzbildung; vorsichtige Heranführung an die Dehn-Endposition</p>



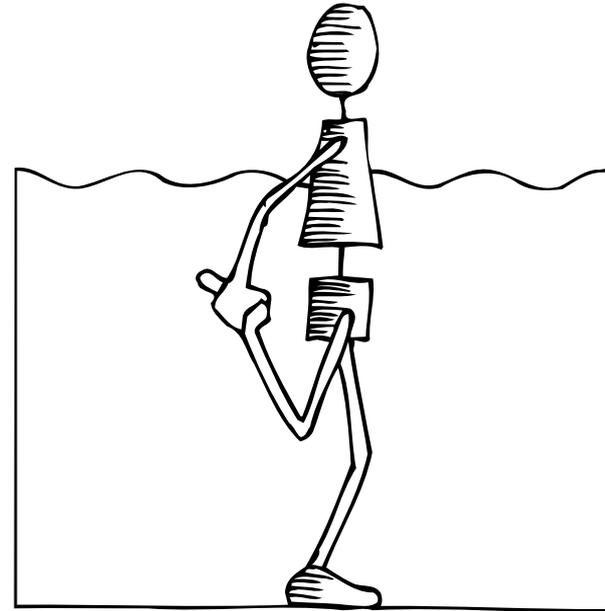
	Dehnung der Schultergürtelmuskulatur
	Funktionelle Schrittstellung; beide Arme bis zur völligen Streckung der Ellbogen nach vorn unten schieben
	
	10 - 20 Sek. halten; 1 - 2 Wiederholungen
	Finger nicht ineinander verschränken; Handinnenfläche auf Handrücken halten



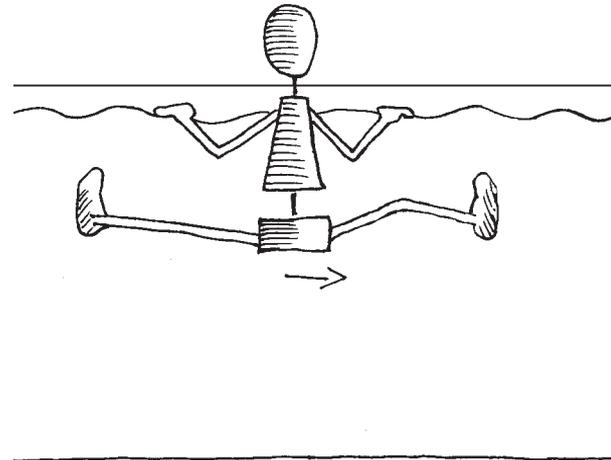
	<p>Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule (paarweise)</p>
	<p>Aufstellung nebeneinander, Handfassung der Außenarme in Hochhalte; seitliches Auseinandergehen bis individuelle Dehn-Endposition erreicht ist</p>
	
	<p>10 - 20 Sek. halten; 1 - 2 Wiederholungen</p>
	<p>Keine Rotation um die Körperlängsachse; mit Partner/in abstimmen</p>



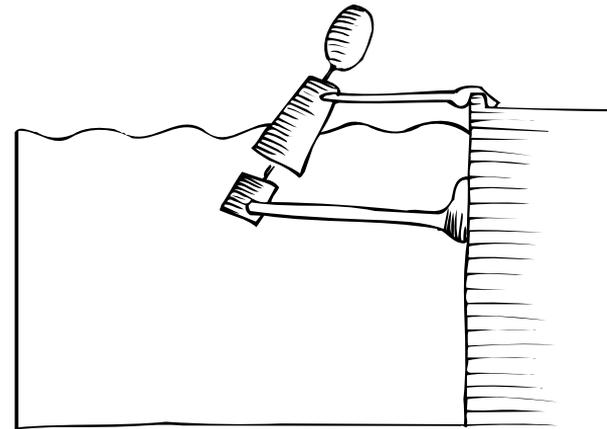
	<p>Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur</p>
	<p>Einbeinstand; der Oberkörper bleibt gerade; das Becken ist aufgerichtet</p>
	<p>Mit Partner/in (Schulterfassung zur Gleichgewichtssicherung)</p>
	<p>10 - 20 Sek. halten; 1 - 2 Wiederholungen</p>
	<p>Standbein ist leicht gebeugt; Hohlkreuz vermeiden; nicht im Hüftgelenk seitlich abknicken bzw. vorbeugen</p>



	<p>Dehnung der inneren Beinmuskulatur (Adduktoren)</p>
	<p>Grätschstellung der Beine an der Beckenwand; Gewichtsverlagerung mit Kniebeugung zu einer Seite</p>
	<p>Abstand der Fußposition</p>
	<p>10 - 20 Sek. halten; 1 - 2 Wiederholungen je Seite</p>
	<p>Fußsohle des gestreckten Beines hält Kontakt zur Wand; Hände bleiben positioniert, nicht nachgreifen</p>



	Dehnung der hinteren Beinmuskulatur
	Füße hüftbreit an der Beckenwand positioniert; Beine sind gebeugt; Kniegelenke langsam strecken
	Abstand der Fußpositon; Höhe der Füße
	10 - 20 Sek. halten; 1 - 2 Wiederholungen
	Fußsohlen halten Kontakt zur Beckenwand



	<p>Dehnung der Wadenmuskulatur</p>
	<p>Schrittstellung; Fußballen berührt Wand; vorderes Bein bleibt im Kniegelenk gestreckt; Oberkörper wird Richtung Beckenwand bewegt; Ferse des hinteren Beines löst sich vom Boden</p>
	
	<p>10 - 20 Sek. halten; 1 - 2 Wiederholungen</p>
	<p>In der Bewegung zur Wand keine Hohlkreuzbildung</p>

