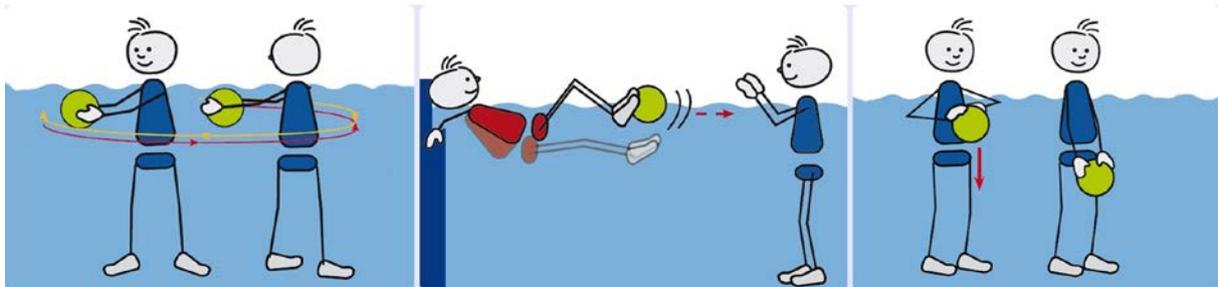




Gymnastikprogramm

Ballspaß im Wasser

- Koordination und Kräftigung
alleine und zu zweit-



Vorbemerkungen/Ziele

Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Wasserwiderstand, Strudel, Strömung) sind Bewegungen in diesem Umgebungsmilieu mit einer körperlichen Beanspruchung an Land nicht zu vergleichen. Beim Aufenthalt im Wasser reduziert sich das Körpergewicht und somit wird das Haltungs- und Bewegungssystem entlastet.

Übungen zur Förderung der Kraftausdauer, Mobilisation und Koordination können gelenkschonend durchgeführt werden.

Die "Leichtigkeit" im Wasser lässt viele Bewegungen zu, die "an Land" nicht so einfach fallen würden. Daraus ergibt sich eine hohe Motivation für die Teilnehmenden (TN).

Das hier vorgestellte Übungsprogramm dauert ca. 20–30 Minuten.

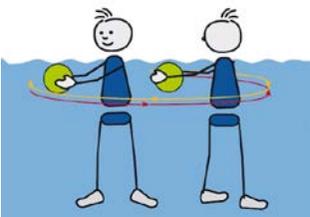
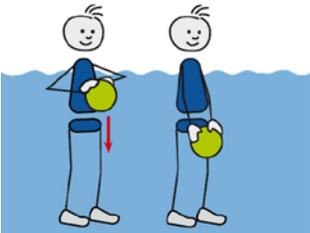
Material:

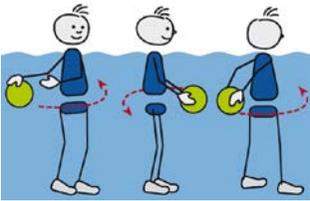
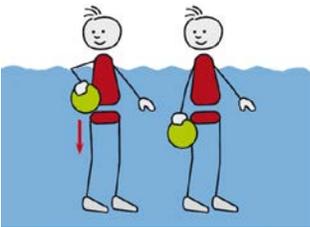
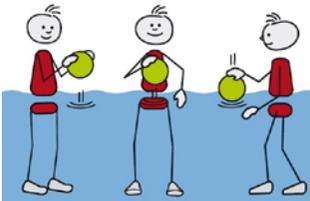
Je Teilnehmer/-in einen Ball

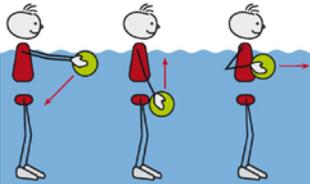
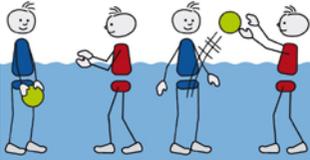
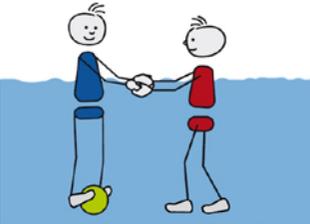
Durchführungshinweise

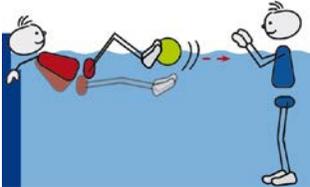
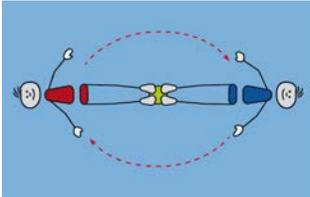
- Schwimmbad, Lehrschwimmbecken, Flachwasser (alle TN können im Becken stehen)
- Darauf achten, dass es zu keiner Auskühlung kommt. Evtl. zwischen den Übungen dynamische Phasen einbauen.
- Die Übungen werden unter der Wasseroberfläche durchgeführt, um die besonderen Eigenschaften des Wassers auszunutzen.
- Widerstandsübungen zur Muskelkräftigung können durch die Erhöhung der Bewegungsgeschwindigkeit oder Veränderung der Körperform (z.B. körpernah oder körperfern) intensiviert werden.
- Die Anzahl der Übungswiederholungen richtet sich nach dem Leistungsstand der TN.

„Ballspaß im Wasser“

		Übungsziel	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Hin und Her		Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Rumpfmobilisation Förderung der koordinativen Fähigkeiten	Ausgangsposition: Im Stand Im stabilen hüftbreiten Stand oder Grätschstand den Ball mit beiden Händen fassen und unter Wasser drücken. Den Ball unter Wasser durch Rumpfrotation von rechts nach links bewegen. Die Arme dabei nahezu strecken. Der Blick ist immer auf den Ball gerichtet.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollierte Drehbewegung durchführen. • Funktionelle Standposition beachten. • Die Fußsohlen halten immer Kontakt zum Beckenboden. • Die Schultern tief halten.
Beinbalance		Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Förderung der koordinativen Fähigkeiten insbesondere der Gleichgewichtsfähigkeit	Ausgangsposition: Im Stand Im stabilen Stand den Ball mit einer Hand fassen. Das rechte Bein anheben und den Ball mehrmals um den hochgezogenen rechten Oberschenkel unter Wasser kreisen lassen. Beinwechsel <i>Variation:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Linkes und rechtes Bein im Wechsel anheben 	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Standposition beachten. • Den Atem fließen lassen. • Den Oberkörper aufrecht halten.
Ballpumpe		Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, Kräftigung der Rumpfmuskulatur	Ausgangsposition: Im Stand Im stabilen hüftbreiten Stand oder Grätschstand den Ball mit beiden Händen fassen und unter Wasser drücken. Den Ball vor dem Körper unter Wasser drücken, bis die Arme gestreckt sind. Dann den Ball langsam wieder hochtreiben lassen.	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Standposition beachten. • Die Schultern tief halten. • Den Atem fließen lassen.

<p>Ballkreisel</p>		<p>Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Förderung der koordinativen Fähigkeiten, Förderung der Beweglichkeit</p>	<p>Ausgangsposition: Im Stand</p> <p>Im stabilen hüftbreiten Stand oder Grätschstand den Ball mit beiden Händen fassen und unter Wasser drücken. In Hüfthöhe den Ball um den Körper kreisen lassen. Richtungswechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Standposition beachten. • Die Fußsohlen halten immer Kontakt zum Beckenboden. • Die Schultern tief halten. • Den Atem fließen lassen.
<p>Wasserprellen</p>		<p>Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, Kräftigung der Rumpfmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Im Stand</p> <p>Im stabilen hüftbreiten Stand den Ball mit einer Hand fassen und unter Wasser drücken. Den Ball neben dem Körper unter Wasser drücken, bis der Arm gestreckt ist. Diese Position kurz halten. Dann den Ball langsam wieder hochtreiben lassen. Hand- und Seitenwechsel</p> <p><i>Variation:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Versuchen, den Ball ganz schnell unter Wasser zu „prellen“. 	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Standposition beachten. • Die Schultern tief halten. • Den Atem fließen lassen.
<p>Balldribbler</p>		<p>Förderung der koordinativen Fähigkeiten, Förderung der Geschicklichkeit</p>	<p>Ausgangsposition: Im Stand</p> <p>Im stabilen hüftbreiten Stand den Ball mit einer Hand fassen und über der Wasseroberfläche halten. Den Ball mit der rechten Hand an der Wasseroberfläche dribbelnd hin- und her bewegen. Handwechsel</p> <p><i>Variation:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit beiden Händen den Ball auf der Wasseroberfläche dribbeln. • Den Ball in der Fortbewegung auf der Wasseroberfläche dribbeln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Standposition beachten. • Den Atem fließen lassen.

<p>Wolle wickeln</p>		<p>Kräftigung der Arm- Schulter- und obere Rumpfmuskulatur, Förderung der Koordination, Koordination von Arm- und Beinbewegungen</p>	<p>Ausgangsposition: Im Stand</p> <p>Im stabilen hüftbreiten Stand oder Grätschstand den Ball mit beiden Händen fassen und vor dem Körper unter Wasser drücken. Die Arme lang nach vorne strecken. Den Ball vor dem Körper unter Wasser zum Körper hin kreisen lassen. Richtungswechsel</p> <p><i>Variation:</i> Beim „Wolle wickeln“</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf der Stelle laufen • die Beine anhocken • die Beine grätschen und schließen 	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Standposition beachten. • Die Schultern tief halten. • Den Atem fließen lassen.
<p>Ballfrosch</p>		<p>Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Förderung der Geschicklichkeit</p>	<p>Ausgangsposition: Zu zweit im Stand</p> <p>Die TN bilden Paare (TN A und TN B). TN A und TN B stehen sich im hüftbreiten stabilen Stand gegenüber. TN A hat den Ball, drückt den Ball unter Wasser und lässt ihn los. TN B versucht, den hochspringenden Ball zu fangen. Rollenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionelle Standposition beachten. • Die Schultern beim Ball unter Wasser drücken tief halten. • Den Atem fließen lassen.
<p>Balltanz</p>		<p>Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit</p>	<p>Ausgangsposition: Zu zweit im Stand</p> <p>Die TN bilden Paare (TN A und TN B). TN A drückt den Ball unter Wasser und versucht mit Hilfe von TN B auf den Ball zu steigen. Anschließend versucht TN A, freihändig auf dem Ball stehen zu bleiben. Rollenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung aufbauen und halten. • Den Atem fließen lassen.

<p>Beindrücken</p>		<p>Kräftigung der Beinmuskulatur, Stabilisierung der Rumpfmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Rücklings am Beckenrand</p> <p>Die TN bilden Paare (TN A und TN B). TN A hängt sich in Rückenlage am Beckenrand ein. TN B steht TN A gegenüber und hat den Ball. TN B „rollt“ den Ball auf der Wasseroberfläche in Richtung Füße von TN A. TN beugt die Beine und versucht, mit den Füßen den Ball zu TN B zu stoßen. Rollenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Variation:</i> Einbeinig den Ball zum Partner/zur Partnerin stoßen - rechtes und linkes Bein im Wechsel.
<p>Fußball spielen</p>		<p>Kräftigung der Beinmuskulatur, Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, Förderung der Koordination, Anpassung an einen/eine Partner/-in</p>	<p>Ausgangsposition: Rücklings am Beckenrand</p> <p>Die TN bilden Paare (TN A und TN B). TN A stellt sich mit dem Rücken zum Beckenrand und fasst mit den Händen den Beckenrand. TN B steht TN A gegenüber und hält den Ball mit ausgestreckten Armen in Fußnähe von TN A. TN A soll versuchen, TN B den Ball aus den Händen zu kicken. Gekickt wird mit dem rechten und linken Fuß im Wechsel. Rollenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rumpfspannung aufbauen und halten. • Den Atem fließen lassen.
<p>Fuß an Fuß</p>		<p>Aktive Entspannung, Förderung der koordinativen Fähigkeiten, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung und Gleichgewicht, Anpassung an einen/eine Partner/-in</p>	<p>Ausgangsposition: Zu zweit in Rückenlage</p> <p>Die TN bilden Paare. Beide TN befinden sich in Rückenlage Fuß an Fuß auf dem Wasser und halten einen Ball zwischen sich mit den Füßen fest. Beide TN sollen sich durch Armbewegungen gemeinsam im Kreis drehen. Richtungswechsel</p> <p><i>Variation:</i> Mit den Armen rudern sich gemeinsam vorwärts bewegen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung aufbauen und halten. • Den Atem fließen lassen.