

Wasser-Spiele & Musik

Sonja Pick

Einleitung

Die Vorteile „Sport der Älteren“ ins Wasser zu verlegen, sind hinreichend beschrieben. Auch die besonderen Bedingungen, die zu berücksichtigen sind sowie mögliche besondere durch das Alter gegebene Risiken sind vielerorts diskutiert und nachzulesen.

Warum jedoch „Wasser-Spiele & Musik“?

Auf diese Frage soll die folgende Ausarbeitung eine Antwort geben und Ideen und Anregungen für die Praxis bieten.

Spielen macht Spaß...

... ist eine einfache und erste Antwort auf die oben gestellte Frage. Im Spiel kann ich Faule aktivieren, Ängstliche ihre Angst vergessen lassen, Anstrengung verstecken. Im Spiel kann ich hervorragend motivieren, weil alle - fange ich es geschickt an - beim Spiel sind und andere Dinge in Vergessenheit oder zumindest in den Hintergrund geraten.

Dabei kann ich Spiele mit den verschiedensten Intentionen einsetzen. Ich kann z. B. erwärmen

soziale Ziele verfolgen (Kommunikation, Interaktion)

das Gehirn trainieren (Gehirnjogging)

koordinative Fähigkeiten ansprechen

und nicht zuletzt hervorragend das Herz-Kreislaufsystem trainieren.

Wie spielt man im Wasser? Was ist anders als an Land?

Neben den zahlreichen Unterschieden, die man zu dieser Frage aufzählen könnte, werden die Teilnehmer/innen vor allem erfahren, dass es auch viele Gemeinsamkeiten mit dem Spiel auf dem Trockenen gibt. Viele bekannte Spiele und Spielformen werden mit etwas Fantasie buchstäblich einfach „zu Wasser gelassen“.

Und dass macht Spielen im Wasser eigentlich einfach: Man braucht nicht unbedingt neue Fachliteratur, sondern den richtigen Blick für Veränderungen, die ein Spiel auch im Wasser anwendbar machen. Und natürlich viel Fantasie und Spielbegeisterung. Letzteres sowohl auf Seiten der Übungsleiter, als auch auf Seiten der Teilnehmer/innen.

Warum Musik? Und welche Musik?

Der Slogan „*Mit Musik geht alles besser*“ könnte eine erste Antwort auf die Frage sein. Musik kann motivieren und mitreißen. Sie bringt den richtigen Schwung, wenn ich die richtige Musik auswähle.

Was ist die richtige Musik? Auf diese Frage gibt es keine richtige Antwort, denn jede Gruppe hat ihre eigene Musik. Und sogar innerhalb einer Übungsgruppe gibt es unterschiedlichste Wünsche und Vorlieben. Und jetzt auch noch „Wassermusik“?

Mut auf der Suche nach der richtigen Lösung, Tipps und Ideen will dieser Workshop aufzeigen, mit dem Ziel „Wasser-Spiele & Musik“ für alle zu einem Vergnügen zu machen.

Praxisinhalte

Drei ist einer zuviel

Der überwiegende Teil der Gruppe bewegt sich paarweise zu Musik durch das Becken. Sie legen die einander zugewandten Hände mit im Ellbogen gewinkelten Armen aufeinander. Der äußere Arm führt Kraularmzugbewegungen aus.

Nur einige wenige Teilnehmer laufen alleine. Die Einzelgänger hängen sich jeweils an ein Paar an. Daraufhin muss sich der Partner auf der anderen Seite abkoppeln und sucht sich als Einzelgänger wieder einen neuen Partner.

Einsatzmöglichkeit:

Erwärmung

Kennenlernen

Herz-Kreislauf-Training

Vorne rechts führt

Die Teilnehmer bilden 4er oder 5er Gruppen und formieren sich wie ein Würfelbild mit Blick in die gleiche Richtung. Zu Musik bewegen sich die Formationen durch das Wasser, wobei „vorne rechts führt“. Alle Mitläufer halten ihre Position zu „vorne rechts“ bei. Möchte dieser die Führung abgeben, so hebt er einen Arm und führt eine deutliche Drehung um entweder 90, 180 oder 270° aus. Nun übernimmt wiederum „der Neue vorne rechts“ die Führung.

Einsatzmöglichkeit:

Erwärmung

Herz-Kreislauf-Training

Partnerfangen

Die Teilnehmer bilden Paare. Einer ist Hase, der andere Jäger. Zu Musik bewegen Hase und Jäger sich kreuz und quer durch das Becken. Bevor der Jäger die Hasenjagd beginnen darf, muss er sich jedoch erst 1x um sich selbst drehen. Der Hase kann derweil flüchten. Hat er den Hasen erwischt (= berührt) wechseln die Rollen. Erneut muss der neue Jäger eine ganze Drehung ausführen, bevor er seinerseits die Verfolgung aufnehmen darf.

Einsatzmöglichkeit:

Erwärmung

Herz-Kreislauf-Training

Rot gegen Blau

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Im Becken schwimmen verteilt zwei farbige Schwimmbretter. Auf ein Startsignal hin versucht „Team Blau“ die blauen Schwimmbrettsei-

ten nach oben zu drehen, während „Team Rot“ im Gegenzug versucht, die rote Seite nach oben zu drehen.

Einsatzmöglichkeit:

Erwärmung

Herz-Kreislauf-Training

Materialalternativen: Frisbees oder Plastikteller.

Ähnliche Spielideen

„Haltet das Feld frei“ variiert als „Haltet den Reifen frei“

Die Teilnehmer haben die Aufgabe den eigenen Reifen frei zu halten, den des Gegners jedoch zu füllen. Hierbei können alle Arten von schwimmenden Bällen, Pull Buoys o. ä. eingesetzt werden.

Wichtige Regeln:

Es darf immer nur ein Ball / Pull Buoy o. ä. transportiert werden, niemals mehrere gleichzeitig. Die Geräte sollen nicht weggeworfen (Spritzwasser!), sondern Stück für Stück durch das Becken transportiert werden.

Fischer wie tief ist das Wasser

Die Teilnehmer befinden sich auf einer der langen Seite des Beckens. Der Fischer steht in der Mitte. Frage und Antwort folgen dem altbekannten Kinderspiel:

Teilnehmer: „Fischer wie tief ist das Wasser?“

Fischer z. B.: „30 Meter!“

Teilnehmer: „Wie kommen wir da rüber?“

Fischer z. B.: „Hüpfen mit Brustarmzugbewegung!“

Die Teilenehmer müssen nun wie vorgegeben das Becken durchqueren. Der Fischer versucht möglichst viele Teilnehmer abzuschlagen. Die Gefangenen werden bei der nächsten Runde zu Helfern des Fischers bis alle gefangen sind.

Einsatzmöglichkeit:

Spiel, Spaß und Kommunikation

Mitgestaltung / Mitverantwortung

ggf. auch Erwärmung

Grün - Rot - Gelb - Blau

Der Übungsleiter legt verschiedene Fortbewegungsarten fest. Zu Musik bewegen sich die Teilnehmer kreuz und quer durch das Becken und führen jeweils die Aufgaben aus, die der Übungsleiter durch sein Signal (z. B. grüner Ball, rotes Frisbee etc.) vorgibt.

Grün: Die Teilenehmer joggen mit Aquajogging-Technik vorwärts.

Rot: Die Teilnehmer joggen auf der Stelle mit Brustarmzugtechnik.

Gelb: Die Teilnehmer suchen sich einen Partner und joggen hintereinander zu zweit durch das Wasser und führen dabei Kraularmzugbewegungen aus.

Blau: Die Teilnehmer joggen rückwärts durch das Becken und lassen dabei die Unterarme vor dem Körper umeinander rotieren

Einsatzmöglichkeit:

Erwärmung

Herz-Kreislauf-Training

Gehirnjogging

Gruppenkür oder Choreographie

Die Teilnehmer bewegen sich auf der Stelle zu Musik im Wasser. Jeder Teilnehmer denkt sich eine bestimmte einfache Bewegung aus, die er immer wieder ausführt. Auf ein Zeichen des Übungsleiters finden sich die Teilnehmer zu Paaren zusammen. Jeder führt dem Partner seine Bewegung vor. Erst führen beide die Bewegung von Partner 1 aus, dann gemeinsam die von Partner 2. Diese kleine Choreographie wird immer wiederholt. Gibt der Übungsleiter erneut ein Signal, so finden sich je 2 Paare zu 4er Gruppen zusammen und bilden nun aus den 4 Elementen der Teilnehmer eine Kür. Auf ein erneutes Signal bilden sich 10er Gruppen, d. h. zwei 4er Gruppen kommen zusammen, eine 4er Gruppe muss sich trennen und zu den zwei 4er Gruppen stoßen. Nun wird die Kür aus 10 Elementen zusammengesetzt.

Dabei sollten die 10er Gruppen einen Innenstirnkreis bilden, so dass jeder jeden gut sehen kann.

Gegebenenfalls können zum Schluss die 10er Gruppen ihre Choreographie jeweils der anderen Gruppe vorführen und diese nimmt die vorgegebene Bewegung auf.

Einsatzmöglichkeit:

Erwärmung

Kennenlernen

Mitgestaltung / Mitverantwortung

Gehirnjogging

Herz-Kreislauf-Training (bei geübten Gruppen!)

Würfel-Aquajogging

Die Teilnehmer bewegen sich nach Vorgabe des Übungsleiters in einer Aquajoggingtechnik kreuz und quer zu Musik durch das Becken. Der Übungsleiter würfelt mit einem großen Schaumstoffwürfel eine Zahl und gibt diese bekannt. Die Teilnehmer müssen sich nun zum entsprechenden Würfelbild zusammenfinden und als Gruppe durch das Becken joggen. Der Übungsleiter würfelt immer neue Zahlen. Sollte die Teilnehmerzahl nicht ausreichen, so gestalten die Teilnehmer gegebenenfalls auch nur Bruchstücke des Würfelbildes.

Einsatzmöglichkeit:

Erwärmung

Kennenlernen

Herz-Kreislauf-Training

Buchstaben-Aquajogging

Die Teilnehmer bilden 5er Gruppen und stellen sich hintereinander auf. Der Kopf der Schlange denkt sich einen Buchstaben aus und joggt diesen im Becken vor. „Sein Schwanz“ folgt ihm und muss den Buchstaben schließlich erraten. Nun übernimmt ein anderes Gruppenmitglied die Führung.

Anfänger spielen mit einer vom Übungsleiter vorgegebenen Bewegungstechnik, bei Geübten kann auch der Schlangenkopf die Bewegungstechnik gestalten.

Einsatzmöglichkeit:

Erwärmung

Kennenlernen

Spiel, Spaß und Kommunikation

Bäumchen wechsel Dich

Im Becken verteilt befinden sich fünf „Bojen“ (ein Tauchring an dem ein an der Oberfläche schwimmender Luftballon befestigt ist). Vier Bojen haben die gleiche Farbe z. B. rot und bilden die Eckpunkte eines gedachten Rechteckes oder Quadrates. Eine fünfte Boje hat eine andere Farbe z. B. blau und befindet sich ungefähr in der Mitte. Die Teilnehmer bewegen sich zu Musik durch das Wasser. Bei Musik-Stopp versucht jeder Teilnehmer einen Platz an einer roten Boje zu ergattern. Pro rote Boje dürfen 4 Teilnehmer anlegen. Wer keinen Platz erhält, muss an der blauen Boje in der Mitte anlegen.

Von nun an läuft die Musik durch, d. h. die Teilnehmer selbst übernehmen die Regie. Der Start für die nächste Runde „Bäumchen wechsel Dich“ erfolgt durch die Teilnehmer der blauen Mittelboje. Sie verlassen die blaue Boje und suchen sich einen Platz an einer roten Boje. Das ist auch das Signal für alle anderen Teilnehmer. Sie müssen ihren Platz an der roten Boje räumen und zu einer anderen Boje wechseln. Die übrig bleibenden Teilnehmer müssen erneut zur blauen Boje und leiten anschließend die nächste Runde ein.

Einsatzmöglichkeit:

Erwärmung

Spiel, Spaß und Kommunikation

Mitgestaltung / Mitverantwortung

Herz-Kreislauf-Training

Ballonreise oder Weltreise

Es befindet sich je Teilnehmer eine Boje (s.o.) im Becken. Die Teilnehmer bewegen sich mit vorgegebener Aquajoggingtechnik durch das Wasser und „gehen auf Weltreise“.

Musikvorschlag: CD-Sport der Älteren

Es werden Musikausschnitte zu verschiedenen Ländern gespielt, in welche die Teilnehmer reisen. Endet eine Sequenz, so erfolgt eine kurze Pause. Die Teilnehmer laufen dann eine Boje an, merken sich diese Boje als ein bestimmtes Land. Es darf immer nur ein Teilnehmer an einer Boje einreisen!

Nach einer Reise durch verschiedene Länder müssen die Teilnehmer schließlich wieder an ein schon bereistes Land zurückkehren, z. B. weil sie dort eine Reisetasche vergessen haben, sich verliebt haben o. ä.. Jetzt gilt es zu wissen: „*Wo war mein Frankreich?*“

Einerseits kann der Übungsleiter immer wieder verschiedene Fortbewegungsarten vorgeben. Andererseits können die Teilnehmer sich aber auch durch die Musik inspirieren lassen und eigene Bewegungsformen erfinden.

Einsatzmöglichkeit:

Erwärmung

Spiel, Spaß und Kommunikation

Gehirnjogging

Herz-Kreislauf-Training

gegebenenfalls Mitgestaltung / Mitverantwortung

Namenwalking

Im Becken verteilt befinden sich zahlreiche Bojen (s.o.). Auf jeder Boje sind Buchstaben des Alphabets verzeichnet (je Boje maximal 2 Buchstaben, so dass insgesamt 20 Bojen im Becken verteilt sind). Die Teilnehmer bilden 4er Gruppen. Die Gruppen haben nun die Aufgabe nacheinander die Namen der Gruppenmitglieder abzujoggen, z. B.: „Horst“.

Die Gruppe schwärmt aus, um zuerst das „H“ zu finden. Hat ein Gruppenmitglied das „H“ gefunden, so ruft es sein Team zu sich. Die Gruppe umläuft gemeinsam das „H“ und sucht nun das „O“ usw.. Das Spiel kann auch als Wettspiel umgesetzt werden: Welche Gruppe ist zuerst fertig?

Musikeinsatz ist möglich, erschwert aber die Kommunikation innerhalb der Gruppen!

Einsatzmöglichkeit:

Spiel, Spaß und Kommunikation

Gehirnjogging

Herz-Kreislauf-Training

Eine Bewegungsgeschichte

Die Teilnehmer joggen am Ort in 4er oder 5er Reihen hintereinander. Der Übungsleiter liest eine Geschichte vor. Man kann die Geschichte an die Jahreszeit oder bestimmte Ergebnisse anlehnen z. B. Karneval, Ostern, Nikolaus, Weihnachten o.ä..

Jeder Teilnehmer der Reihe bekommt eine bestimmte Rolle / Person in der Geschichte zugeordnet. Wird diese Person in der Geschichte erwähnt, so muss der betreffende Teilnehmer einmal um seine Gruppe bis zu seinem Platz zurück herumjoggen.

Einsatzmöglichkeit:

Spiel, Spaß und Kommunikation

Reaktion

Herz-Kreislauf-Training

Entspannung auf Poolnudeln

Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen und benötigen je Paar 2-3 Poolnudeln. Ein Partner legt sich auf die Poolnudeln. Ein oder zwei Poolnudeln werden im Nacken untergeschoben oder unter den Schultergürtel gelegt, eine weitere in den Kniekehlen eingehängt, so dass der Entspannende möglichst bequem und entspannt darauf treiben kann. Der andere bewegt nun zu entspannender Musik auf Anweisungen des Übungsleiters den Partner durch das Wasser. Anschließend tauschen die Teilnehmer die Rollen.

Für diese ausgedehntere Form der Entspannung sollte das Wasser möglichst warm sein (mindestens 30°, optimal 32-34°), weil die Entspannung ansonsten buchstäblich „erfriert“. Auch der aktive Teilnehmer kühlt während der Entspannung gegebenenfalls bereits aus und kann dann nach dem Wechsel, wenn er an der Reihe ist, die Übung nicht mehr als angenehm empfinden.