

WS 4 und WS 10

Fit und gesund im Wasser – wenn die Gesundheit nicht baden gehen soll, musst Du schwimmen gehen ...

Ursel Weingärtner

Sportvereine versuchen durch vielfältige Aktivitäten gesundheitsorientierte Bewegungsangebote zu schaffen. Dazu gehören auch Kurse und Sportgruppen im Schwimmbad. Schwimmkurse, Wassergymnastik oder Aqua-Fitness bedürfen einer gründlichen Planung, Organisation und Vorbereitung.

Die Rahmenbedingungen sind deutlich anders als in der Turn- oder Gymnastikhalle. Die Geräuschkulisse, andere Sichtverhältnisse und erweiterte Sicherheitsmaßnahmen müssen unbedingt berücksichtigt werden.

Folgende Punkte müssen im Vorfeld abgeklärt und geregelt werden:

- Größe und Tiefe des Beckens
- Befindet sich in der Schwimmhalle nur ein Becken oder mehrere?
- Ist ein Schwimmmeister vor Ort?
- Klärung von Telefon, Handyempfang im Schwimmbad
- Informationen über die Zielgruppe
- Gruppengröße
- Schwimmer/innen oder Nichtschwimmer
- Vorerkrankungen, „Kontraindikationen“ der TN
- Sicherheit am und im Becken
- Qualifikation des ÜL
- Rettungsfähigkeit des ÜL
- Spezifische Eigenschaften des Wassers (Druck, Auftrieb, Dichte, Widerstand)
- Wassertemperatur
- Standort des Übungsleiters
- Organisationsformen
- Einsatz von Geräten
- Einsatz von Musik
- Ist eine „Unbedenklichkeitsbescheinigung“ von einem Arzt notwendig?
- Dürfen TN vor oder nach der Übungsstunde ins Wasser? Aufsichtspflicht?

Diese Punkte müssen von der Übungsleitung geprüft und durchdacht werden. Dann steht einem abwechslungsreichen und gesundheitsfördernden Bewegungsangebot nichts im Wege!

Praxisbeispiele

TN gehen kreuz und quer; wenn TN sich begegnen, klatschen sie ab und nennen den eigenen Namen; nach mehreren Begegnungen den fremden Namen nennen

ÜL nennt Namen eines TN, dieser bleibt stehen und die anderen TN umrunden den TN

Die TN bewegen sich kreuz und quer durchs Becken (jeder im individuellen Tempo). Der ÜL nennt Merkmale: „Hinter (neben) jemanden hergehen, der...“ (lange Haare hat, einen roten Badeanzug anhat, eine Brille trägt, männlich ist...), darauf sollen die TN reagieren, dann geht wieder jeder TN für sich bis die nächste „Aufgabe“ erfolgt.



3er- oder Vierergruppen, die TN stehen hintereinander:

ÜL ruft verschiedene Kommandos

- 1: der hintere der Gruppe geht nach vorne
- 2: der 2. aus der Gruppe geht nach vorne
- 3: die ganze Gruppe dreht sich um

Die Gruppe setzt sich in Bewegung, die Kommandos werden jetzt in der Fortbewegung ausgeführt.

Variation:

Zwei-, drei oder vierstellige Zahlen nennen.

(1 – 2 – 3 oder 12 – 32 oder 312 oder 2213).

Die Kommandos sollen nun so ausgeführt werden, wie die Zahlen geschrieben werden.

Ergänzung:

Kommando 4: neue Gruppen bilden

TN stellen sich paarweise oder zu dritt zusammen und zählen abwechselnd laut von 1 bis 5, dann wieder von vorne usw.

Die Zahlen werden nun nach und nach durch Bewegung ersetzt, d.h. die Zahl wird nicht mehr gesprochen!

1: hochspringen

3: drehen

4: Arme kreuzen

Z.B. TN A springt hoch, TN B sagt 2, TN C dreht sich einmal um sich selbst, TN A kreuzt die Arme vor dem Körper, TN B sagt 5, TN C springt hoch, TN A sagt 2...

Variation:

In der gesamten Gruppe

TN gehen kreuz u. quer

ÜL zeigt Figuren, Zahlen, Buchstaben etc. (Formationen) auf einer Pappe, diese sollen von der gesamten Gruppe nachgebildet werden (1, S, A, H, Würfelpunkte, Herz, Schnecke...)

Kreisaufstellung

Die Gruppe bewegt sich im Uhrzeigersinn.

ÜL benennt einen TN, der im Innenkreis gegen den Uhrzeigersinn geht, läuft oder schwimmt, bis er seine Lücke erreicht hat, dann ruft dieser laut „Wechsel“, die Gruppe bewegt sich in die Gegenrichtung, der nächste genannte TN ebenso.

„Wechselhüpfen“: in der Gruppe 1 und 2 abzählen lassen, erst springen die 1er hoch, dann die 2er – gegengleich.

Wichtig: die 2er orientieren sich an dem rechten TN

Variation: als Partneraufgabe

Musikeinsatz: „Wassertitel“

z.B.: Pitsch, Pitsch, Patsch, Pack die Badehose ein, Das Wasser vun Kölle, Singin' in the rain, Barfuß im Regen, It's raining man, Traumschiff, Surfin' USA, Wasser ist zum Waschen da, Splish Splash, Itsy bitsy Teenie Weenie, Yellow Submarine, Nordseewellen, watermark, Rivers of Babylon, Girls on the beach, Aquarius, Biscaya usw...

Tennissocken

Der Einsatz von Alltagsmaterialien hat den Vorteil, dass es häufig kostengünstiger ist, ggf. von den TN selbst mitgebracht werden können und keine Probleme mit der Lagerung der Geräte entstehen. Je nach Material, ergeben sich hygienische Probleme, einige Badebetriebe und Schwimmmeister sehen es nicht gerne, wenn Plastiktüten, Putzeimer etc. im Wasser benutzt werden. Ebenso sollten keine verletzungsgefährdende Materialien eingesetzt werden. Die Tennissocken sollen ähnliche Wirkungsweisen wie paddels oder aqua-gloves (Wasser-Handschuhe) erzielen.

Für die Fachtagung wurden Tennissocken neu angeschafft, gewaschen und im Schwimmbad für den Workshop eingesetzt.

Jeder TN streift sich je einen Socken über die Hand und den Arm. Dann gehen die TN kreuz und quer durch das Becken

- Wasser nach hinten schieben
- Arme boxen

Schrittstellung:

- Arme durch das Wasser schneiden, vor und zurück (Hände geschlossen)
- Arme schneiden weiterhin durch das Wasser, Hände öffnen und dabei drehen
- Arme an die Seite wie ein Pinguin und mit kleinen schnellen Bewegungen vor und zurück bewegen
- In die Hände klatschen
- Handflächen wie ein Pinguin nach oben und unten heben
- Arme seitlich nach oben und unten schweben lassen wie ein Flugzeug (Tempoveränderung), kraftvoller Einsatz
- mit einem Arm eine liegende 8 beschreiben und Armwechsel
- Arme seitlich wie einen Fächer schnell vor und zurück bewegen, kleine Bewegung
- Arme auseinander und hinter dem Rücken zusammenführen

- Hampelmann
- entgegengesetzter Hampelmann (Beine geschlossen, Arme seitlich)
- Hände als Scheibenwischer, nach unten oder eine Hand oben, eine unten
- Die Hände „schieben“ das Wasser von einer Seite zur anderen
- Socken ausziehen und am Beckenrand das „Tor“ treffen

