

Wassergymnastik mit dem Stab

Allround-Gymnastik mit Spaß und Geselligkeit

Vorbemerkungen / Ziele

Die Wassergymnastik hat sich heute bei einem vielfältigen Angebot von „Fitness-Sportarten“ im Breitensport, in der Prävention und Rehabilitation fest etabliert. Für jede dieser Zielrichtungen bietet die Wassergymnastik attraktive Übungsmöglichkeiten. Beweglichkeitsübungen sind durch die Entlastung des Stütz- und Bewegungsapparates (bedingt durch die Auftriebskraft) schonend möglich. Die Bremskraft des Wassers wird gezielt für Widerstandsübungen genutzt, die die Muskelkraft und bei entsprechender Wiederholungszahl die lokale Ausdauer trainieren. Die Form und die Geschwindigkeit, mit der ein Gegenstand durch das Wasser bewegt wird, bestimmen den Widerstand.

Grundsatz: Wassergymnastik ist Bewegung im Wasser!

Die Übungen werden unter der Wasseroberfläche durchgeführt, um die besonderen Eigenschaften des Wassers auszunutzen.

Zeit: ca. 45 Minuten

(abhängig vom Trainingszustand der Teilnehmer/innen und dem Stundeninhalt; eine Übungszeit von 30 bis 45 Minuten erscheint sinnvoll)

Teilnehmer/innen: 25 - 75 Jahre, auch Nichtschwimmer/innen

Material: Plastik-Stab, (Je nach Übung kann als Alternative die Pool-Nudel oder ein Schleuderhorn eingesetzt werden.)

Ort: Schwimmbecken

(Wassertiefe ca. 120 cm, Temperatur ca. 28-30° C)

Gesundheitsorientierter Sport

Fitness

9/00

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalte

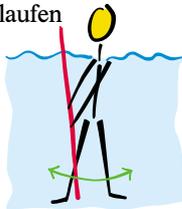
□ = Organisation

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● „Wüschelrute“

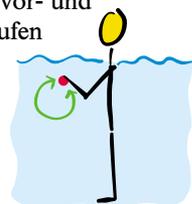
Mit dem Stab schnelle Zickzackbewegungen auf dem Boden durchführen; dabei gehen oder laufen

□ Freies Bewegen im Wasserbecken



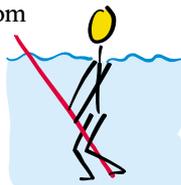
● „Kurbelwelle“

Stab waagrecht an den Enden fassen, vor- und rückwärts kreisen; dabei gehen oder laufen



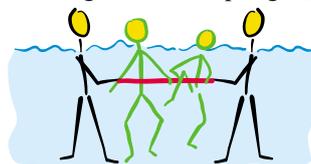
● „Hexenritt“

Stab zwischen den Beinen einklemmen, wie die Hexe auf dem Besenstil, und „reiten“ (Füße vom Boden lösen und vorwärtshüpfen)



● „Hindernisbahn“

Paarweise Gassenaufstellung; das Paar an einem Ende der Gasse beginnt über die Stäbe zu steigen oder zu springen; Rollverfahren der Paare



Absichten / Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➔ = Hinweis

● Gewöhnung an das Gerät;

Herz-Kreislauf-Anregung

➔ Zum besseren Vortrieb mit kurzen Schritten und Kniehub laufen; Abstand zu den anderen Teilnehmern/Teilnehmerinnen halten

● Mobilisation der Schultergelenke

➔ Stab während der Kurbelbewegung nicht aus dem Wasser führen

➔ Alternativ Pool-Nudel oder Schleuderhorn einsetzbar

● Schulung des Gleichgewichtsgefühls im Wasser

➔ Schwebephase ausnutzen

● Kontaktaufnahme der Teilnehmer/Teilnehmerinnen untereinander

➔ Variation: Stäbe abwechselnd tief und hoch halten, das Paar geht tief unter den Stäben hindurch bzw. steigt im Wechsel darüber hinweg

➔ Alternativ Pool-Nudel oder Schleuderhorn einsetzbar

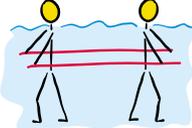


PRÄKTISCH für die PRAXIS

**Autorin:
Annette
Seiffert**

Stundenverlauf/Inhalte

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

- „Machete“
Stab mit beiden Händen waagrecht fassen und Zacken beschreiben; dabei weite Rumpfdrehung nach rechts und links durchführen
- Lockere Blockaufstellung mit Freiraum nach rechts und links 
- „Kanufahren“
Stabfassung senkrecht, rechte Hand fasst oben, linke Hand in der Mitte, Stab auf der linken Seite eintauchen und seitlich am Körper vorbeiziehen; Seiten- und Handwechsel 
- „Stabwisten“
Stab waagrecht an den Enden fassen und rechtsseitig halten, Fußspitzen parallel linksseitig stellen; Hüftdreh-sprünge sowie wechselseitige Armbewegung durchführen (Arme und Füße drehen gegengleich) 
- „Fechten“
Aufstellung paarweise gegenüber; Stab waagrecht an einem Ende fassen, gleichzeitige Kreisbewegungen der Stäbe umeinander herum 
- „Verwirrung“
Von der Außenseite beginnend, mit den Beinen nacheinander rücklings in die Stabgasse steigen und auf der Gegenseite wieder aussteigen 
- „Klammeraffe“
Hälfte der Gruppe steht mit den Stäben im Kreis verbunden, die anderen Gruppenmitglieder befinden sich in der Rückenlage und können folgende Übungen durchführen: Fahrradfahren, Beinspreizen, Hüftdrehungen, Beinanhocken etc.
- Klein- bis Gesamtgruppe im Innenstirnkreis

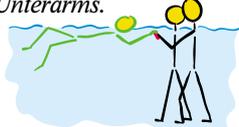
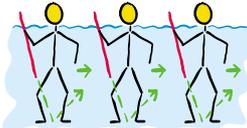
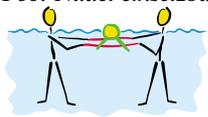
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

- „Kreis-Speerwurf“
Auf ein Kommando hin wird der Stab kräftig auf den Boden geworfen, und während er wieder zurückschnellt, wechselt jede/r Spieler/in einen Platz weiter nach links oder rechts (Bewegungsrichtung sagt ÜL an) und fängt den Stab
- Innenstirnkreis

AUSKLANG (5 Minuten)

- „Liegestuhl“
Aufstellung zu zweit gegenüber; eine dritte Person legt sich in Rücken- oder Bauchlage auf die Stäbe und wird sanft durch das Wasser getragen
- Freies Bewegen im Wasserbecken in 3-er Gruppen

Absichten/Gedanken

- Förderung der Kraftausdauer der Arm- und seitlichen Rumpfmuskulatur
- Fußsohlen halten Kontakt zum Boden; Beckengürtel stabilisieren
- Förderung der Kraftausdauer der Arm- und Schultergürtelmuskulatur
- Stab über Wasser in die Ausgangsposition zurückführen
- Förderung der Kraftausdauer der seitlichen Rumpfmuskulatur
- Kontrollierte Drehbewegung durchführen
- Alternativ Pool-Nudel oder Schleuderhorn einsetzbar
- Förderung der Kraftausdauer der Arm- und Schultergürtelmuskulatur
- Funktionelle Standposition; Stab möglichst nah am Körper halten
- Dehnung der Arm- und Beinmuskulatur; Mobilisation der großen Gelenke
- Stabhöhe beim Übersteigen mit dem/der Partner/in absprechen
- Alternativ Pool-Nudel oder Schleuderhorn einsetzbar
- Ganzkörperkräftigung
- Die stabhaltende Gruppenhälfte fasst den Stab in Beugeposition des Unterarms. 
- Schulung von Reaktion und Geschicklichkeit
- Achtung – der Stab kommt aus dem Wasser geschnellt!
- 
- Entspannung
- Kältezittern möglichst vermeiden!
- Alternativ Pool-Nudel einsetzbar 

Hinweis: Die Übungen sind einer Wassergymnastikkartei „Spielen und Bewegen im Wasser“ entnommen worden, die zum Ende des Jahres beim LandesSportBund Nordrhein-Westfalen erhältlich ist.

Zum Ausschneiden und Sammeln