

WASSER IST NICHT NUR NASS!

„Gemeinsam“ das Element Wasser erleben

Vorbemerkungen/Ziele

Das Element Wasser wird zunehmend im Bereich des Fitness- und Gesundheitssports angeboten und auch von vielen Menschen, insbesondere Älteren, gerne angenommen. Häufig ist es allerdings so, dass die Teilnehmer/innen „Wassergymnastik“ als ein sehr funktionell orientiertes Angebot erlebt haben, in dem „nebeneinander“ und nicht „miteinander“ Sport getrieben wird. Neben dem Erleben und Genießen der positiven physikalischen Eigenschaften des Wassers, sowie der Förderung motorischer Fähigkeiten sollen hier vor allem soziale Aspekte wie z. B. das Erleben von Gemeinsamkeit und dem Miteinander im Vordergrund stehen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● „Garnele – Forelle – Hecht – Seepferdchen“

Es werden Schwimmbretter mit verschiedenen farbigen Karten markiert und schwimmen gelassen. Die TN bewegen sich zur Musik frei im Wasserbecken in verschiedenen Geh-/ Lauf- formen (walken, mit Kniehub, Seitschritte usw.). Bei Musikstopp müssen sich jeweils zwei TN an einem Schwimmbrett treffen. Hier sollen sich die TN zum einen den Namen ihres Partners/ihrer Partnerin, eine Fischart/Meeresfrucht (die die Übungsleitung (ÜL) nennt) und das entsprechende Brett merken. Jeder Partner/jede Partnerin und jedes Brett darf nur einmal „benutzt“ werden. Nach mehreren Durchgängen (ca. 3-4) wird bei Musikstopp nur noch die Fischart/Meeresfrucht genannt und die TN müssen den richtigen Partner/die richtige Partnerin am richtigen Brett treffen.

● „Bootsführerschein“

Gemeinsam mit dem letzten Partner/der letzten Partnerin untergehakt die auf der Wasseroberfläche schwimmende Bretter umrunden, ohne diese zu berühren. Sobald ein Brett berührt wird, muss der/die Partner/in getauscht werden.

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

⊕ Die TN bewegen sich in moderatem Tempo und unterschiedlichen Gangvarianten frei im Wasserbecken. Jede/r TN hat ein Schwimmbrett.

● „Transporter“

Transport des Schwimmbrettes vor dem Körper mit unterschiedlichen Handgriffen und Wassertiefen:

- Schwimmbrett flach auf das Wasser legen und festhalten
- Schwimmbrett flach ein wenig unter die Wasseroberfläche drücken und wieder an die Wasseroberfläche zurückkommen lassen
- Schwimmbrett vor dem Körper auf Hüfthöhe hinunter drücken und wieder loslassen

● = Inhalt, ⊕ = Organisation, ⊙ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit: 30 - 45 Minuten

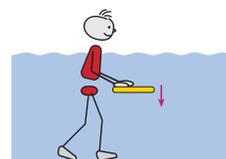
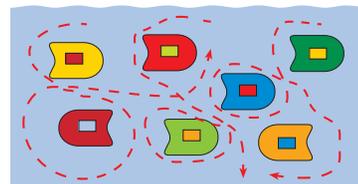
Teilnehmer/innen (TN): Erwachsene, Ältere

Material: Musik, Musikanlage, Schwimmbretter, farbige Karten (wasserbeständig)

Ort: Lehrschwimmbecken (Wassertiefe 1,35 m)

Absichten und Hinweise

- ⊙ Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, gegenseitiges Kennenlernen, in der Gruppe ankommen, Kommunikation, Förderung der Gedächtnisleistung, physikalische Eigenschaften des Wassers spielerisch erfahren
- ♣ Musikeinsatz



- ⊙ Materialgewöhnung, Erleben der physikalischen Eigenschaften des Wassers, Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur, Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit durch selbstständige Belastungssteuerung
- ♣ Atemhinweise geben

PRAKTISCH für die PRAXIS

Autorin:
**Kerstin
Strufe**

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● „Tauschgeschäfte“

Wenn sich zwei TN begegnen, werden die Bretter ausgetauscht:

- an der Wasseroberfläche
- kurz unter der Wasseroberfläche
- auf Hüfthöhe unter Wasser

● „Schiffchen fahren“

Die TN setzen sich auf das Schwimmbrett und bewegen sich nur mit den Armen (unterschiedliche Armbewegungen: Kraulen, Brustschwimmen, Rudern usw.) vorwärts. Es werden verschiedene Organisationsformen vom Beckenrand von der ÜL angezeigt, die die TN „nachschwimmen“ sollen.

● „Schiffetausch“

Die TN stellen sich auf ihre Bretter und tauschen diese ohne zur Hilfenahme der Hände unter Wasser.

Variante: Die Füße dürfen nicht den Beckenboden berühren.

● „Radtour im Nass“

Die TN setzen sich auf das Schwimmbrett und halten sich mit den Händen seitlich am Schwimmbrett fest. Die Fortbewegung wird nur mit den Beinen gewährleistet. Während der „Radtour“ begegnen sich die TN und grüßen auf unterschiedliche Art und Weise:

- sie geben sich die Hand
- legen Unterarm an Unterarm und drehen sich einmal
- ziehen sich aneinander vorbei
- usw.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● „Ungeheuer von Loch Ness“

Die TN sitzen auf dem Schwimmbrett und bewegen sich nur mit Hilfe der Beinbewegungen vorwärts. Die TN fassen sich zunächst partnerweise an den Schultern und bewegen sich gemeinsam fort. Dann bilden sie Dreiergruppen, Vierergruppen usw., bis möglichst alle TN durch Schulterfassung miteinander verbunden sind und sich gemeinsam durch das Wasser bewegen.

AUSKLANG (5 Minuten)

● „Wellness- Karussell“

Die TN bilden einen Innenstirnkreis und geben sich abwechselnd die Zahlen 1 und 2. Die Schwimmbretter werden zwischen die TN geklemmt. Jeder TN legt sein Schwimmbrett rechts seitlich auf das Wasser und legt seinen Unterarm auf das Brett. Der andere Arm wird auf das Schwimmbrett der links stehenden Person gelegt. Die Gruppe setzt sich in eine Richtung in Bewegung, so dass ein Strudel entsteht, dann heben auf Anweisung der ÜL nur die TN mit der Zahl 1 die Beine vom Boden und schweben; anschließend alle TN mit der Zahl 2.

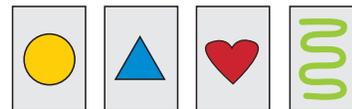
Variante: Füße zeigen in die Mitte des Kreises

- = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

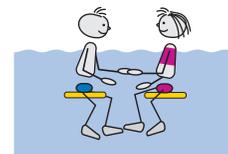
- ⊕ Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit durch Absprachen mit Partner über Tauschweg und selbstständige Belastungssteuerung

- ⊕ Förderung der Ausdauer, Förderung koordinativer Fähigkeiten



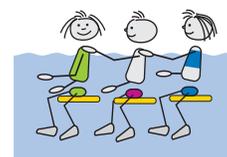
- ⊕ Förderung koordinativer Fähigkeiten (Gleichgewichtsfähigkeit, Geschicklichkeit), gemeinsam Aufgaben bewältigen

- ⊕ Förderung der Ausdauer, Förderung koordinativer Fähigkeiten



- ⊕ Spielerischer Abschluss durch Verbindung der einzelnen Elemente der Stunde, das Miteinander erleben

- ♣ Schulterfassung: Partner/innen hintereinander seitlich versetzt, d. h., rechte Hand des hinteren Partners an die linke Schulter des vorderen Partners



- ⊕ Aktive Entspannung zur Vorbeugung der Auskühlung, Erleben des Wasserantriebs

