

# Wassergymnastik mit der Frisbeescheibe

#### Vorbemerkungen/Ziele

Längst sind die Zeiten vorbei, in denen „Bewegung im Wasser“ nur als Anwendung in der Kur und in der Rehabilitation bekannt sind. Im Wasser bieten sich vielfältige Bewegungsangebote an, die „an Land“ von älteren Menschen aufgrund von gesundheitlichen Beeinträchtigungen des Haltungs- und Bewegungsapparates häufig nicht mehr durchgeführt werden können. Unter Ausnutzung der physikalischen Eigenschaften des Wassers ist ein attraktives, schonendes und effektives Ganzkörpertraining möglich.

**Zeit:** 45 Minuten

**Teilnehmer/innen:** 15-20

**Material:** je 1 Frisbeescheibe und ein Tischtennisball pro TN

**Ort:** Schwimmbecken

(Wassertiefe = schulterhoch)

#### Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

☐ = Organisation

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● Balanceakt mit der Frisbeescheibe

☐ Die Teilnehmer/innen (TN) bewegen sich kreuz und quer durch das Becken.

- Verschiedene Bewegungsformen (z.B. gehen, laufen hüpfen) im Wasser und dabei die Frisbeescheibe auf dem Kopf balancieren
- Bei Begegnung mit anderen TN, der anderen Person „zucken“, ohne die Frisbeescheibe zu verlieren

##### ● Frisbeeslalom

☐ Die Frisbeescheiben schwimmen auf dem Wasser im Becken verteilt.

- Verschiedene Bewegungsformen im Wasser, dabei um die Frisbeescheiben herum gehen, ohne diese zu berühren
- Eine Faust oder eine Hand auf die Frisbeescheibe legen und diese unter Wasser drücken, wieder auf die Wasseroberfläche legen und zur nächsten Frisbeescheibe bewegen

#### SCHWERPUNKT (20 Minuten)

##### ● Funktionelle Übungen mit der Frisbeescheibe

☐ Freie Aufstellung im Becken

- a) Eine Hand flach in die Frisbeescheibe legen, diese leicht kippen und gegen den Wasserwiderstand durch das Wasser bewegen (rechte und linke Hand im Wechsel)
- b) Die Frisbeescheibe mit beiden Händen wie ein Lenkrad halten und unter Wasser hin und her bewegen
- c) Die Frisbeescheibe mit beiden Händen vor dem Körper vor und zurück schieben

#### Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

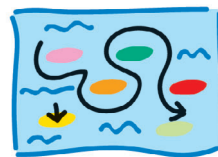
● Einstimmung, Gleichgewichtschulung, Begrüßung/Kommunikation

➤ Bunte Frisbeescheiben und Tischtennisbälle haben einen höheren Aufforderungscharakter



● Herz- Kreislaufanregung, Reaktionsschulung, Gewöhnung an die Frisbeescheibe, erste Übungen zur Überwindung des Wasserwiderstandes

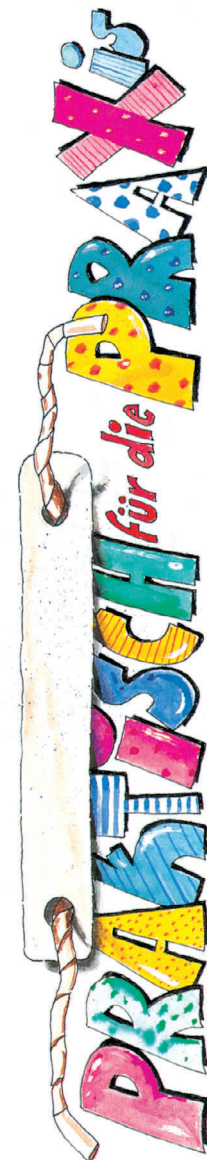
➤ Rechte und linke Hand im Wechsel einsetzen



● Funktionelle Kräftigung/Dehnung, Mobilisation

➤ Bei allen Übungen auf den funktionalen Stand der Teilnehmer achten!

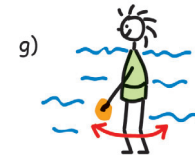
➤ Differenzierungsmöglichkeiten durch Eintauchtiefe der Frisbeescheibe, Position der Frisbeescheibe im Wasser (waagrecht, senkrecht), Bewegungsgeschwindigkeit



**Stundenverlauf / Inhalte**

**Absichten / Gedanken**

- d) Die Frisbeescheibe um den Körper her umreichen, hinter dem Rücken in die andere Hand wechseln
- e) Die Frisbeescheibe mit beiden Händen unter Wasser drücken
- f) Die Frisbeescheibe unter dem angehobenen Bein hergeben (rechts und links im Wechsel)
- g) Die Frisbeescheibe mit einer Hand seitlich am Körper vorbei durch das Wasser ziehen (rechts und links im Wechsel)
- h) Mit der Frisbeescheibe „liegende Achten“ im Wasser vor dem Körper beschreiben (rechts und links im Wechsel)



**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)**

- **Spielformen mit Tischtennisball und Frisbeescheibe**
- Jede/r TN erhält zusätzlich einen Tischtennisball, freie Aufstellung im Becken

- Den Tischtennisball auf der Frisbeescheibe balancieren (an und über der Wasseroberfläche)
- Den Tischtennisball mit der Frisbeescheibe in die Luft spielen
- Den Tischtennisball mit einem Partner/einer Partnerin zuspelen

- **Ballsuppe**
- Aufstellung im Innenstirnkreis, jede/r TN hat eine Frisbeescheibe und einen Tischtennisball

Der/die erste TN übergibt den Tischtennisball mit der Frisbeescheibe an die/den zweite/n TN. Diese/r gibt zwei Bälle an die/den dritte/n TN usw. bis der/die letzte TN alle Bälle auf seiner Frisbeescheibe gesammelt hat. Der/die Letzte gibt nun so viele Tischtennisbälle weiter, dass nur ein Ball auf der eigenen Frisbeescheibe zurückbleibt. Der/die nächste ebenso. Zuletzt hat jede/r wieder einen Tischtennisball auf seiner Frisbeescheibe.

**AUSKLANG (5 Minuten)**

- **Reise nach Jerusalem**
- Die Frisbeescheiben liegen gleichmäßig verteilt auf dem Beckenrand. Alle TN bewegen sich am Beckenrand entlang in eine Richtung.

Auf ein Signal oder auf Musikstopp bleibt jede/r TN an einer Frisbeescheibe stehen. Für einen der TN ist keine Frisbeescheibe übrig. Diese/r TN gibt die neue Bewegungsrichtung und/oder die neue Fortbewegungsart an und reiht sich in die Gruppe ein.

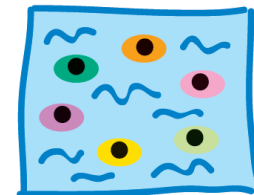
● *Spielformen, Geschicklichkeitschulung*

➤ *Rechte Hand und linke Hand im Wechsel*

➤ *Spielformen auch in der Fortbewegung ausprobieren*



● *Konzentration, Spaß*



● *Spielerischer Abschluss, Reaktion, Spaß, Wasserstrudel erzeugen und „spüren“*

➤ *Eine Frisbeescheibe weniger als Teilnehmer!*

