
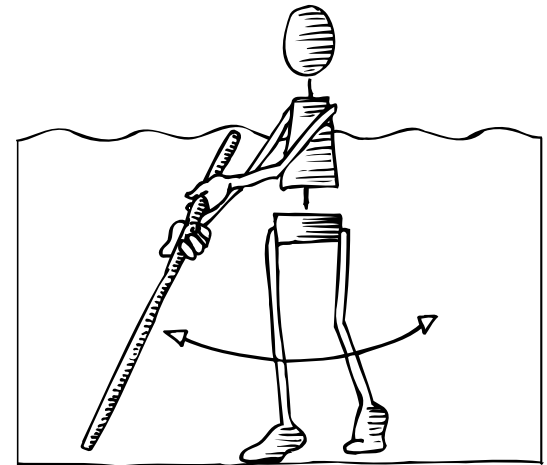





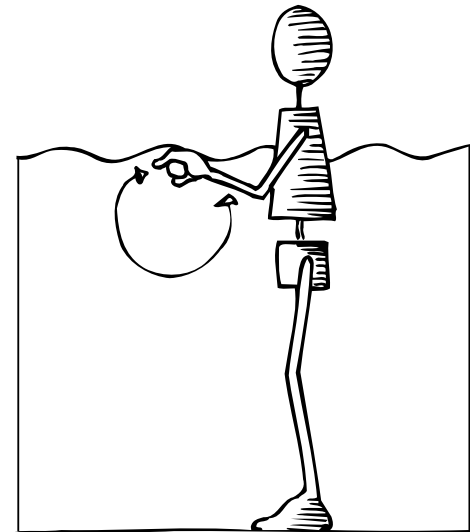





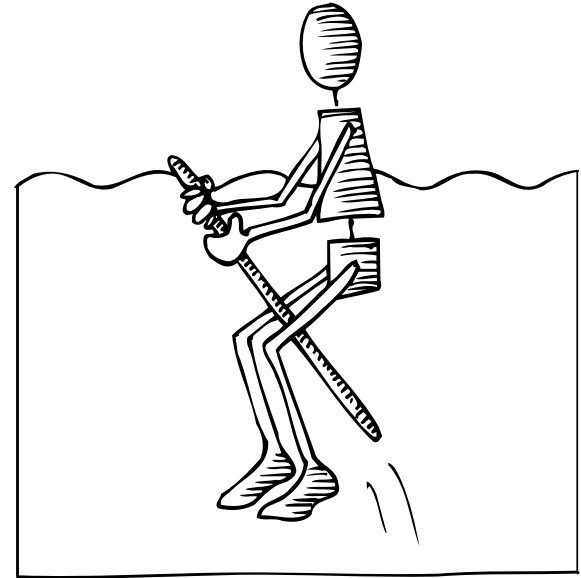
	Einstimmung – Ganzkörpererwärmung
	Mit dem Stab schnelle Zick-Zack-Bewegungen auf dem Boden durchführen
	Gehen/laufen
	Je nach Einsatzfeld
	Zum besseren Vortrieb mit kurzen Schritten und hohem Knieeinsatz laufen








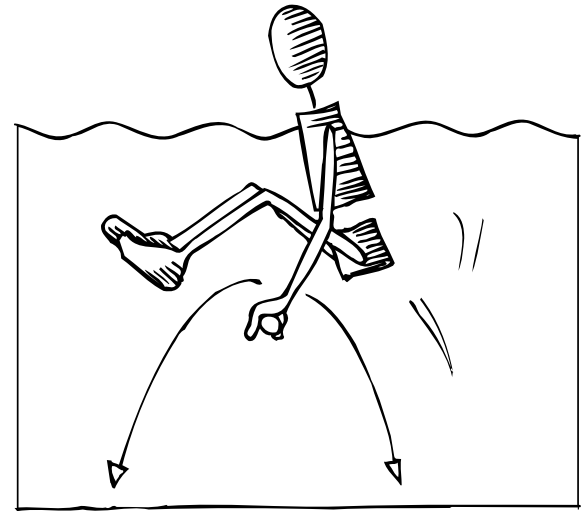
	<p>Einstimmung – Ganzkörpererwärmung</p>
	<p>Stab waagrecht an den Enden fassen; vor- und rückwärts kreisen</p>
	<p>Gehen/laufen; Radius der Kreisbewegung; Schleuderhorn, Pool-Nudel, Handtuch, Ball</p>
	<p>Je nach Einsatzfeld (je nach Gerät); Richtungswechsel</p>
	<p>Gerät nicht aus dem Wasser heraus führen</p>








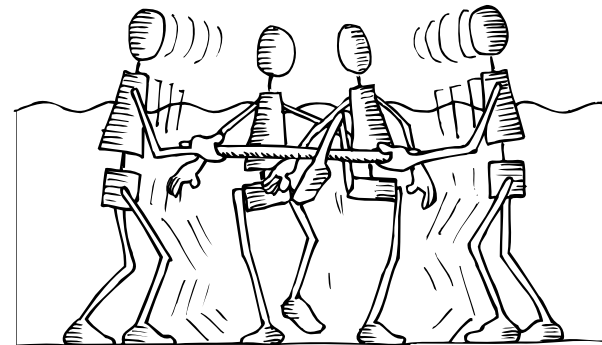
	Einstimmung – Ganzkörpererwärmung
	Stab zwischen die Beine positionieren, wie die Hexe auf dem Besenstiel, und „reiten“ (Füße vom Boden lösen und vorwärtshüpfen)
	Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Hüpfhöhe
	Je nach Einsatzfeld
	Eine möglichst lange Schwebephase anstreben








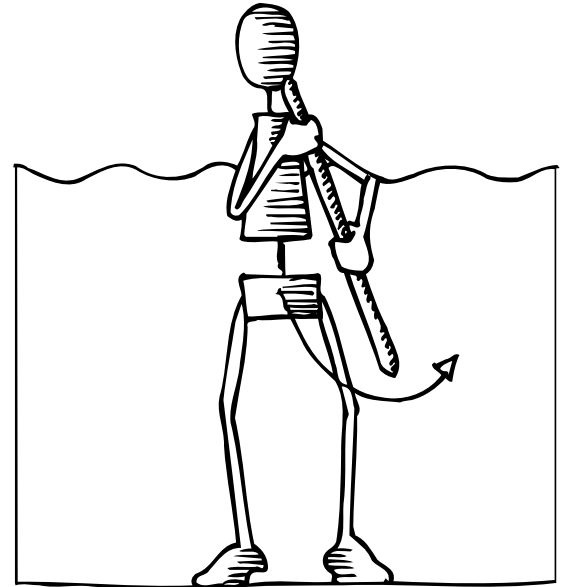
	Einstimmung – Ganzkörpererwärmung
	Stab waagrecht an beiden Enden fassen und überwinden, vor- und rückwärts
	Beine nacheinander über den Stab führen bzw. über den Stab mit beiden Beinen hüpfen; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Schleuderhorn, Reifen (hinein- und heraushüpfen)
	10 - 12 Wiederholungen
	Oberschenkel nah zur Brust führen








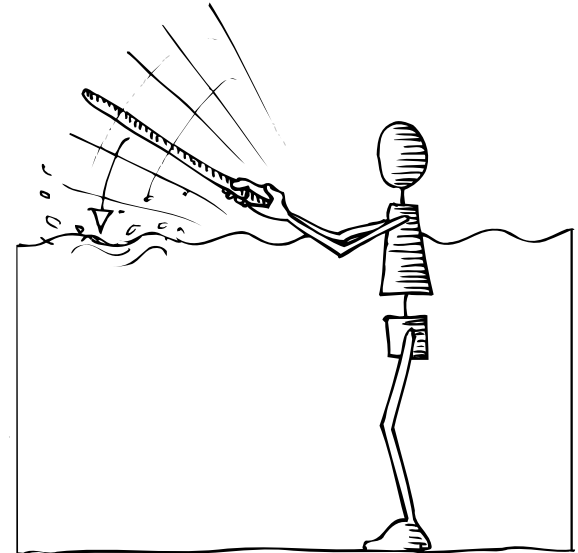
	Einstimmung – Ganzkörpererwärmung (paarweise)
	Gassenaufstellung; jedes Paar hält einen Stab waagrecht; ein Paar beginnt über die Stäbe zu steigen oder zu springen; Rollverfahren der Paare
	Stäbe abwechselnd tief und hoch halten, das Paar geht tief unter den Stäben hindurch bzw. steigt im Wechsel darüber hinweg; Schleuderhorn, Pool-Nudel
	Je nach Einsatzfeld
	Höhe der zu überwindenden Stäbe individuell ausrichten








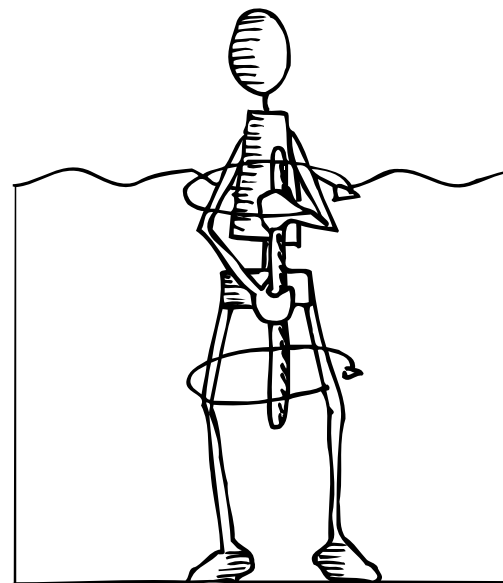
	Förderung der Kraftausdauer der Arm- und Schultergürtelmuskulatur
	Stabfassung senkrecht; rechte Hand fasst oben, linke Hand in der Mitte; Stab auf der linken Seite eintauchen und seitlich am Körper in der Fortbewegung vorbeiziehen; Seiten- und Handwechsel; Richtungswechsel
	Eintauchtiefe des Gerätes; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Schwimmbrett (Handfassung parallel)
	6 - 8 Wiederholungen pro Seite
	Gerät über Wasser in die Ausgangsposition zurückführen








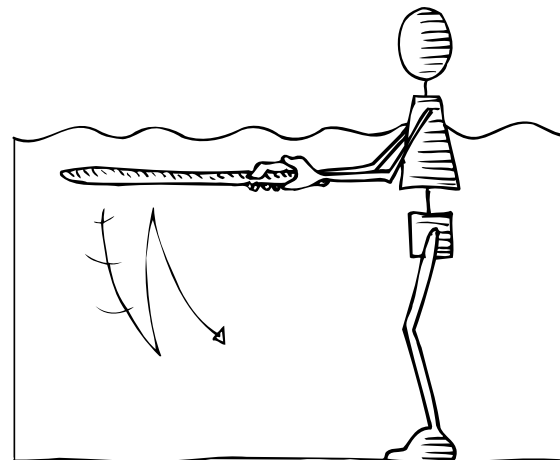
	Förderung der Kraftausdauer der Arm- und Schultergürtelmuskulatur
	Stab mit beiden Händen an einem Ende fassen und auf die Wasseroberfläche „schlagen“
	Weite der Ausholbewegung; Eintauchtiefe des Stabes; Pool-Nudel, Schwimmbrett
	8 - 10 Schlagbewegungen
	Auf nicht zu übermütiges „Schlagen“ hinweisen; Beobachtung der anderen TN








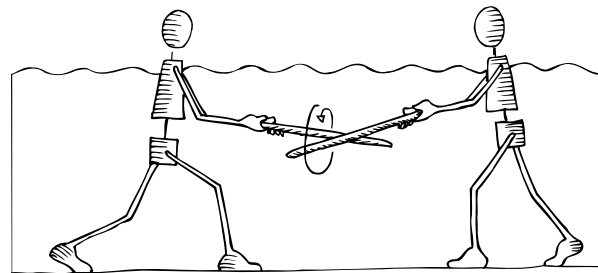
	Förderung der Kraftausdauer der Arm- und Schultergürtelmuskulatur
	Stab senkrecht fassen und Kreisbewegungen vor dem Körper beschreiben
	Radius der Kreisbewegung; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Eintauchtiefe des Stabes
	8 - 10 Wiederholungen in jede Richtung
	Oberes Stabende in Brusthöhe fassen; funktionelle Standposition








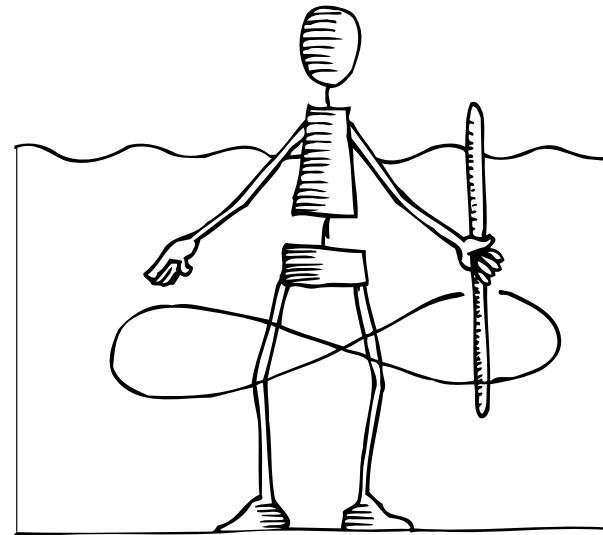
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Arm- und Schultergürtelmuskulatur</p>
	<p>Stab mit beiden Händen waagrecht fassen und Zacken beschreiben; weite Rumpfdrehung nach rechts und links</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; einarmig/beidarmig</p>
	<p>10 - 15 Wiederholungen (je Arm)</p>
	<p>Fußsohlen halten Kontakt zum Boden; Beckenbereich stabilisieren</p>








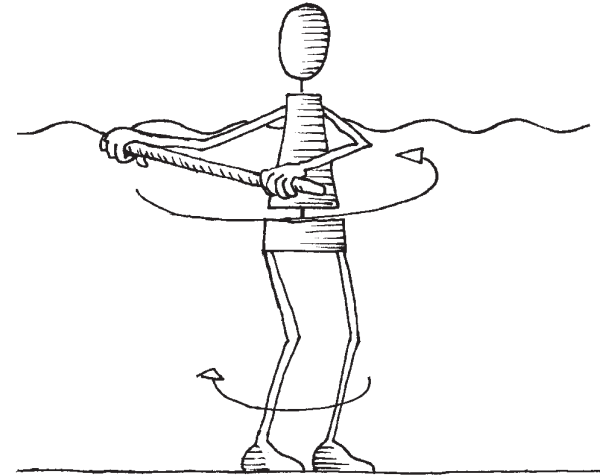
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Arm- und Schultergürtelmuskulatur (paarweise)</p>
	<p>Aufstellung gegenüber; Stab waagrecht an einem Ende fassen; gleichzeitige Kreisbewegungen der Stäbe umeinander herum</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Radius der Kreisbewegung</p>
	<p>8 - 10 Kreisbewegungen; Richtungswechsel</p>
	<p>Funktionelle Standposition (Schrittstellung)</p>








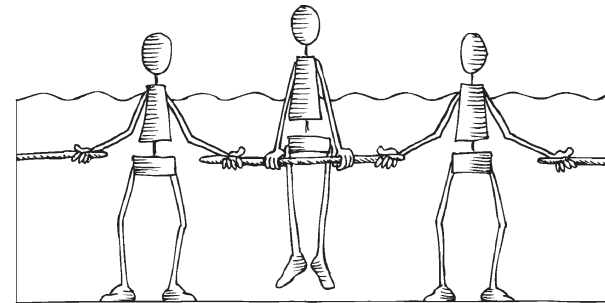
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Arm-, Brust- und Schultergürtelmuskulatur</p>
	<p>Stab senkrecht fassen; „Unendlich-Zeichen“ vor dem Körper schreiben; rechter Kreisbogen mit der rechten, linker Kreisbogen mit der linken Hand</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Eintauchtiefe des Stabes; Radius der Kreisbewegung</p>
	<p>6 - 8 Wiederholungen je Arm</p>
	<p>Funktionelle Standposition; Aufrechte Oberkörperhaltung</p>








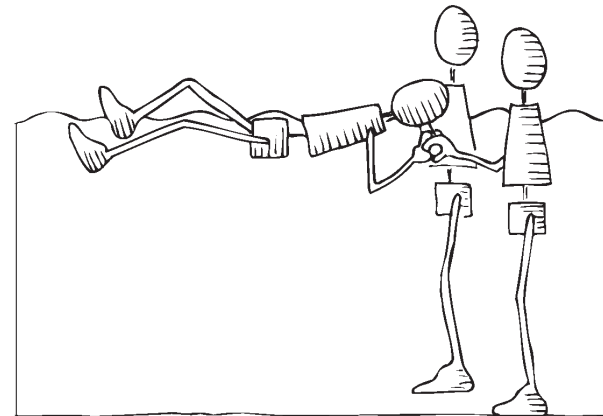
	<p>Förderung der Kraftausdauer der seitlichen Rumpfmuskulatur</p>
	<p>Stab waagrecht an den Enden fassen und rechtsseitig halten, Fußspitzen parallel linksseitig stellen; Hüftdrehsprünge sowie wechselseitige Armbewegung durchführen (Arme und Füße drehen gegengleich)</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Schleuderhorn, Pool-Nudel, Schwimmbrett, Ball</p>
	<p>6 - 8 Wiederholungen zu jeder Seite</p>
	<p>Kontrollierte Drehbewegung</p>








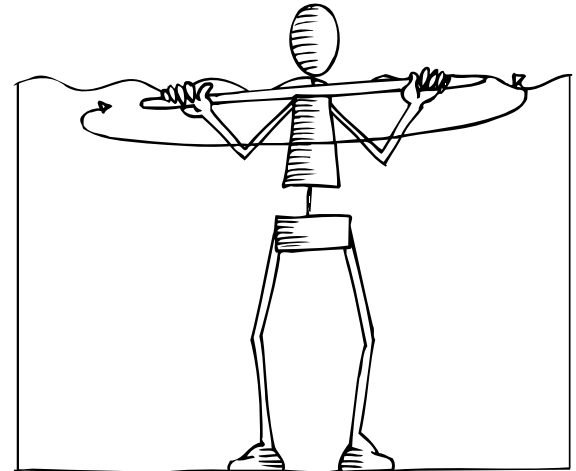
	<p>Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur (Klein- bis Gesamtgruppe)</p>
	<p>Die Hälfte der Gruppe steht mit Stäben verbunden im Kreis; die anderen Gruppenmitglieder führen an den Stäben z.B. Stützsprünge oder Unterschwünge wie an einer Reckstange durch; Rollenwechsel</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Höhe der Sprünge</p>
	<p>10 - 12 Wiederholungen</p>
	<p>Die „reckstangenhaltende“ Gruppenhälfte fasst den Stab in Beugeposition des Unterarmes</p>








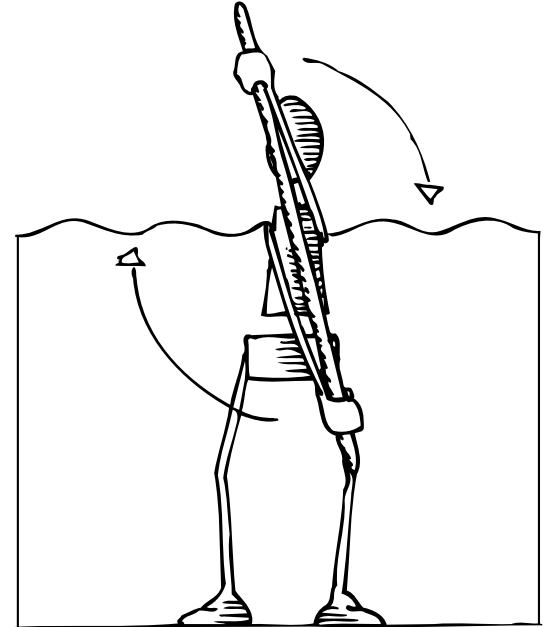
	<p>Ganzkörperkräftigung (Klein- bis Gesamtgruppe)</p>
	<p>Die Hälfte der Gruppe steht mit Stäben verbunden im Kreis; die anderen Gruppenmitglieder befinden sich in Rückenlage und können folgende Übungen durchführen: Fahrrad fahren, Hüftdrehungen, Beine anhocken etc.</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Schleuderhorn, Pool-Nudel</p>
	<p>Je nach Einsatzfeld</p>
	








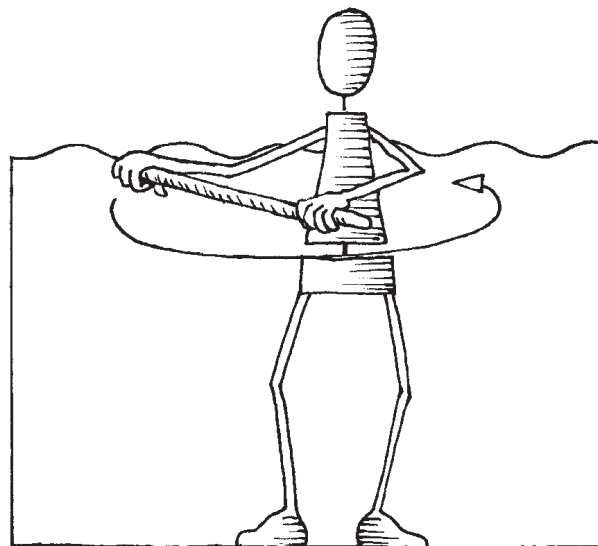
	<p>Dehnung der Brustmuskulatur, Mobilisation im Brustwirbelsäulenbereich</p>
	<p>Stab auf die Schultern legen und den Rumpf nach rechts und links drehen; Ellbogen hinter dem Rücken zueinander führen</p>
	<p>Schleuderhorn, Pool-Nudel, Handtuch</p>
	<p>6 - 8 Wiederholungen zu jeder Seite; in der Dehn-Endposition eine Haltephase integrieren</p>
	<p>Kontrollierte Drehbewegung durchführen; Becken gerade halten; Fußsohlen halten Kontakt zum Beckenboden</p>








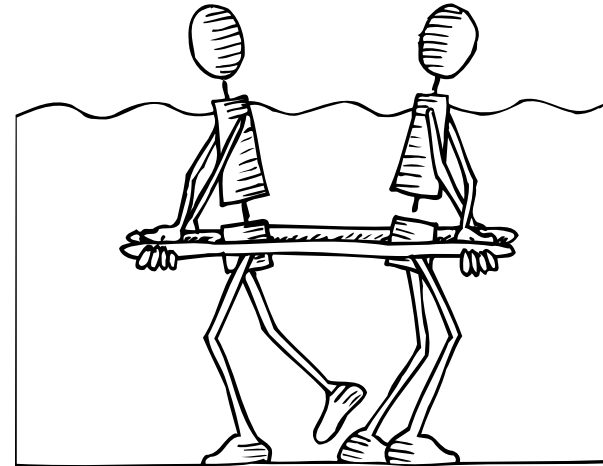
	<p>Dehnung der Schultergürtelmuskulatur</p>
	<p>Stab waagrecht an den Enden fassen und auf das Wasser legen; abwechselnd rechtes und linkes Stabende unter Wasser drücken bis die gestreckten Arme in eine Kreuzstellung gebracht werden.</p>
	<p>Variationsbreite der Handfassung am Stab; Handtuch</p>
	<p>8 - 10 Wiederholungen; in der Dehn-Endposition eine Haltephase integrieren</p>
	<p>Rumpf bleibt aufrecht; keine Ausweichbewegung zur Seite</p>









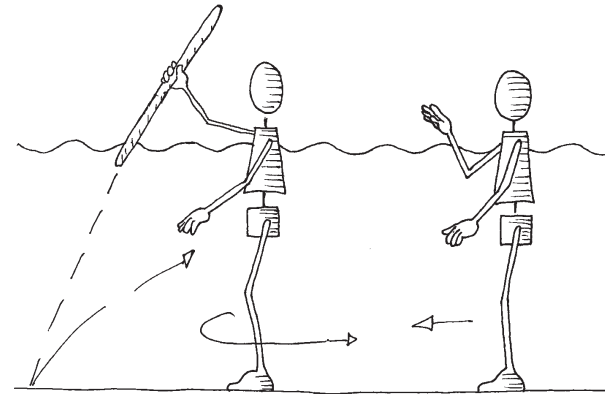
	Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur
	Stab waagrecht an den Enden fassen; Arme schulterhoch; Rumpf nach rechts und links drehen
	Schleuderhorn, Pool-Nudel, Schwimmbrett, Ball
	6 - 8 Wiederholungen zu jeder Seite; in der Dehn-Endposition eine Haltephase integrieren
	Funktionelle Standposition; kontrollierte Drehbewegung; Fußsohlen halten Kontakt zum Beckenboden









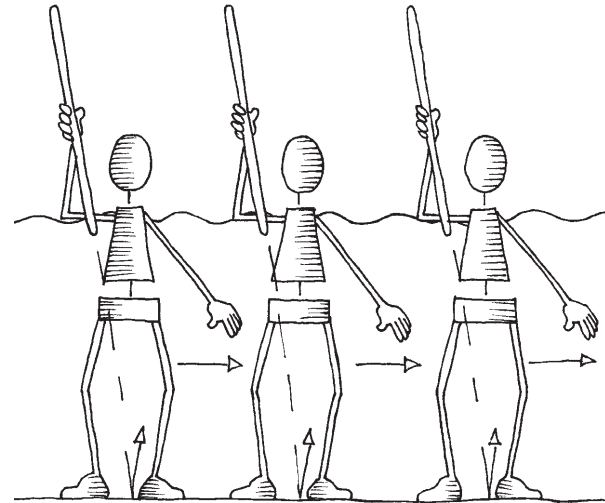
	Dehnung der Arm- und Beinmuskulatur (paarweise)
	Von der Außenseite beginnend, mit den Beinen nacheinander rücklings in die Stabgasse steigen und auf der Gegenseite wieder aussteigen
	Schleuderhorn, Pool-Nudel
	Je nach Einsatzfeld
	Stabhöhe beim Übersteigen mit dem/der Partner/in absprechen








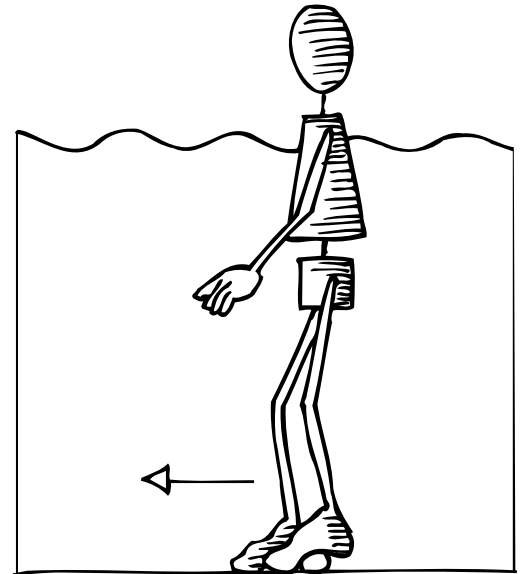
	Wanderstaffel mit Plastikstab
	Aufstellung hintereinander, den Stab wie einen Speer auf den Beckenboden werfen, so dass er nach der Bodenberührung zum/zur Nächsten „zurückgeschossen“ kommt und gefangen wird. Die erste Person tritt zur Seite heraus. Die 2. Person rückt an die erste Stelle.
	Schulung von Reaktion und Geschicklichkeit
	Ab 14 Jahren
	3 - 5 Spieler/innen
	Ein Stab pro Gruppe








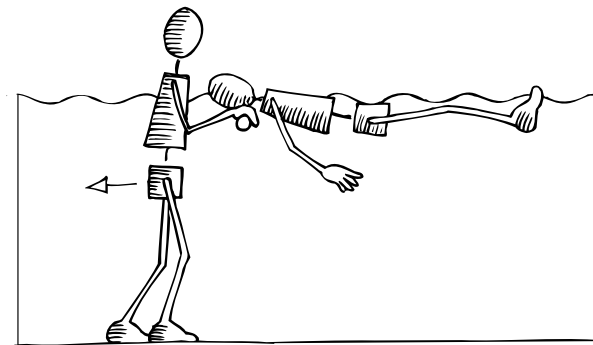
	<p>Reaktionsspiel mit Plastikstab (Klein- bis Gesamtgruppe)</p>
	<p>Kreisaufstellung; auf ein Kommando hin wird der Stab kräftig auf den Boden geworfen, und während er wieder zurückschnellt, wechselt jede/r Spieler/in einen Platz weiter nach links oder rechts und fängt dort den Stab. Achtung: Stab schnell zurück.</p>
	<p>Schulung von Reaktion und Geschicklichkeit</p>
	<p>Ab 14 Jahren</p>
	<p>Ab 6 Spieler/innen</p>
	<p>Pro Person ein Stab</p>








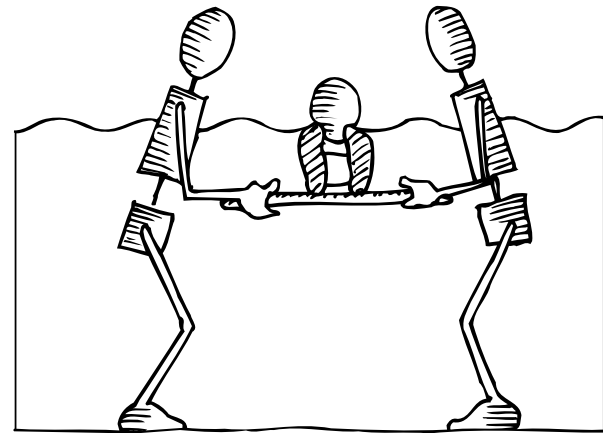
	Entspannung
	Mit den Füßen auf den Stab stellen und versuchen, ihn langsam über den Beckenboden zu rollen
	Paarweise; Ball
	Je nach Einsatzfeld
	Leichte Ausgleichsbewegungen der Arme zur Balancefindung








	<p>Entspannung (paarweise)</p>
	<p>Rückenlage; Kopf auf Stab auflegen und sich vom/von Partner/in durch das Wasser ziehen lassen</p>
	<p>Schleuderhorn, Pool-Nudel, Schwimmbrett</p>
	<p>1 - 2 Min.</p>
	<p>Kältezittern vermeiden</p>



	Entspannung (3er Gruppe)
	Aufstellung gegenüber mit 2 Stäben; eine dritte Person legt sich in Rücken- oder Bauchlage auf die Stäbe und wird sanft durch das Wasser getragen; Rollenwechsel
	Pool-Nudel
	1 - 2 Min.
	Kältezittern vermeiden



	<p>Entspannung (3er Gruppe)</p>
	<p>Aufstellung gegenüber mit 2 Stäben; eine dritte Person setzt sich auf einen Stab und wird hin und her geschaukelt; Rollenwechsel</p>
	<p>Pool-Nudel</p>
	<p>1 - 2 Min.</p>
	<p>Kältezittern vermeiden</p>

