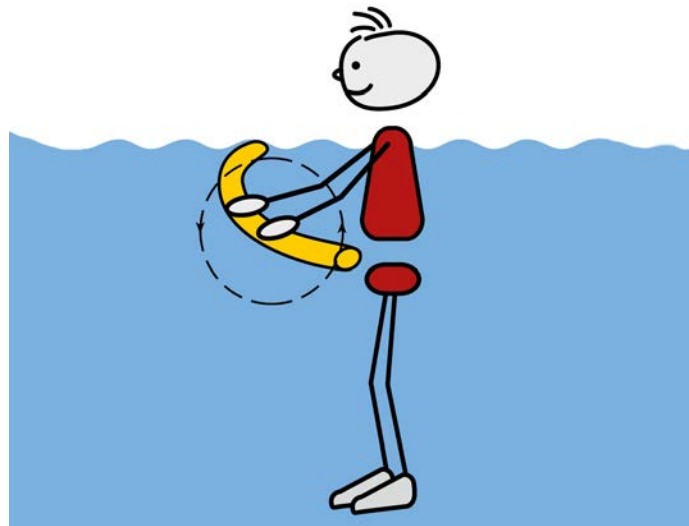




Wassergymnastikprogramm 1

mit der Poolnudel

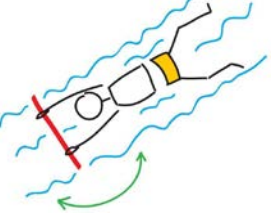





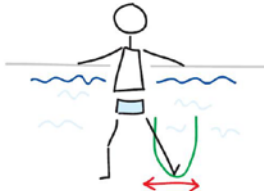
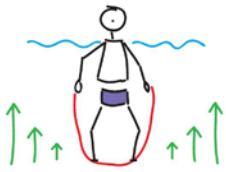
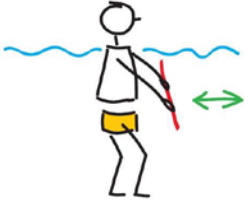
Vorbemerkungen

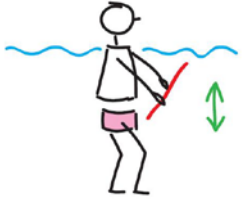
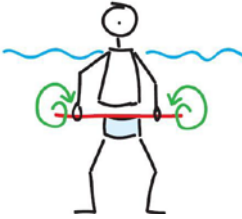
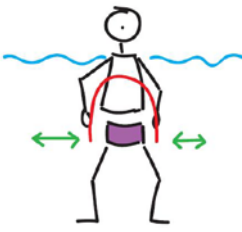
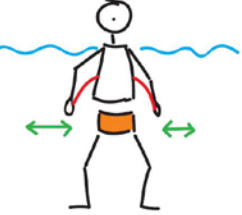
Die Poolnudel, oder auch Schwimmnudel, Wassernudel, oder auch Poolnudel ist ein sehr beliebtes Gerät im Bereich Aquafitness, in der Wassergymnastik oder auch im Kinder- sowie Babyschwimmen. Bei einer üblichen Länge von ca. 160 cm und einem Durchmesser von 7 cm mit maximaler Biegsamkeit sind die Einsatzmöglichkeiten nahezu unbegrenzt. Durch das flexible, weiche Material besteht so gut wie keine Verletzungsgefahr. Die verschiedenen Farben sorgen für ein schönes Erscheinungsbild.

Durchführungshinweise

- In der Wassergymnastik kann die Poolnudel in den Händen gehalten werden, die Teilnehmer/-innen können sich auf die Poolnudel stellen, sich darauf legen, darauf setzen usw.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Reckstange		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat eine Poolnudel. • Die TN verteilen sich im Becken mit Blick zur ÜL. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Poolnudel schulterbreit fassen. • Durch anhocken und strecken der Beine von der Bauchlage in die Rückenlage wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wechsel mit kurzfristigem Abtauchen im Wasser. • Ohne Abtauchen. In der Anhockphase schnell die Poolnudel über Kopf nach hinten auf das Wasser ablegen.
Torbogen		<ul style="list-style-type: none"> • Aktivierung des HK-Systems. • Mobilisierung der großen Gelenke. • Förderung der Koordinationsfähigkeit. • Förderung der Kraftausdauer der Armbeuge- und Streckmuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat eine Poolnudel. • Die Poolnudel an den Enden fassen und einen Torbogen formen. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Poolnudel im Gehrhythmus seitlich durch das Wasser ziehen (rechte Seite, linke Seite im Wechsel). 	<p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dsgl. im rückwärtsgehen. • Dsgl. zusätzlich im Wechsel rechts/links die Knie anheben.
Rollerfahren		<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Kraftausdauer in der Beinmuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat eine Poolnudel. • Die TN stellen sich mit einem Fuß mittig auf die Poolnudel. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN drücken sich mit dem anderen Fuß vom Boden ab. • Die Poolnudel wird so auf dem Beckenboden durch das Becken geschoben. • Seitenwechsel. 	<p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN bilden Paare. • Die TN gehen hintereinander. Rollenwechsel. • Auch als Kleingruppe umsetzbar. Der letzte TN versucht die Gruppe zu überholen um sich an die Spitze zu setzen.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Pendel		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der rückseitigen Beinmuskulatur. • Mobilisation im Hüftgelenk. • Förderung des Gleichgewichtes 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat eine Poolnudel. • Einen Fuß mittig auf die Poolnudel stellen. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das gestreckte Bein langsam und dosiert nach vorne hoch treiben lassen und wieder zurück zum Beckenboden drücken. 	<p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Füße auf die Poolnudel stellen. • Beide Beine anhocken und wieder strecken. ➤ Erfordert hohes Gleichgewichtsvermögen.
Seit ran		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Adduktoren. • Kräftigung der Abduktoren. • Mobilisation im Hüftgelenk. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat eine Poolnudel. • Einen Fuß mittig auf die Poolnudel stellen. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das gestreckte Bein abspreizen und zurückziehen. • Beinwechsel. 	<p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Bein seitlich in einem Halbkreis vor- und zurückbewegen.
Häschen hüpf		<ul style="list-style-type: none"> • Förderung koordinativer Elemente wie Gleichgewicht, Anpassungs- und Kombinationsfähigkeit. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat eine Poolnudel. • Beide Füße hüftbreit, mittig auf die Poolnudel stellen. • Hände fassen die Enden der Poolnudel. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durch das Becken hüpfen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfordert hohes Gleichgewichts- und Anpassungsvermögen.
Push		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Armmuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat eine Poolnudel. • Die Poolnudel vor dem Körper körperbreit fassen. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poolnudel unter Wasser nach vorne schieben und zurückziehen. 	<p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach rechts und nach links schieben und zurückziehen.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Aufzug		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Armmuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat eine Poolnudel. • Die Poolnudel vor dem Körper körperbreit fassen. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poolnudel unter Wasser auf und ab bewegen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Auch in der Vorwärtsbewegung.
Kurbelwelle		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Armmuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat eine Poolnudel. • Die Poolnudel vor dem Körper körperbreit fassen. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poolnudel unter Wasser in großen Kreisen vorwärts und rückwärts bewegen. 	<p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wechselseitig ausführen.
Expander		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Armmuskulatur. • Kräftigung der seitlichen Rückenmuskulatur. • Kräftigung der Schulterblattstabilisatoren. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat eine Poolnudel. • Die Poolnudel in Armvorhalte und an den Enden fassen. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poolnudel unter Wasser zusammendrücken. 	<p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im zusammengedrückten Zustand zusätzlich nach unten bewegen.
Expander rücklings		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Armmuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat eine Poolnudel. • Die Poolnudel hinter dem Körper an den Enden fassen. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poolnudel unter Wasser zusammendrücken. 	<p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme nach hinten strecken und wieder zurückbewegen.