



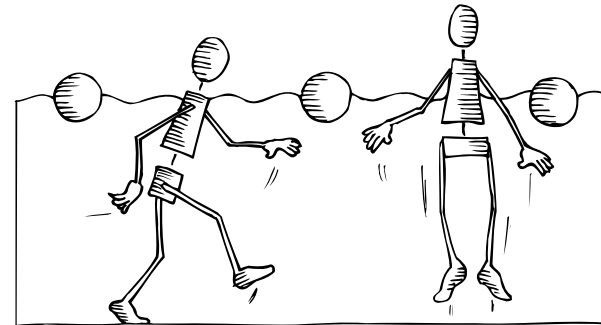





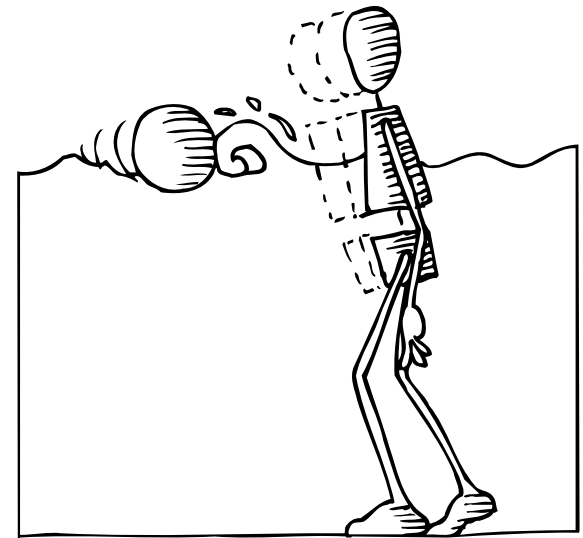





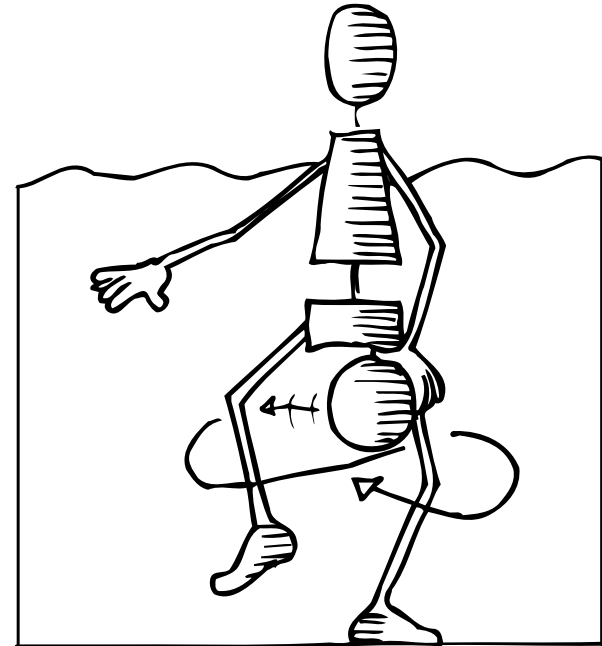
	<p>Einstimmung – Ganzkörpererwärmung (einzeln oder paarweise)</p>
	<p>Bälle liegen auf dem Wasser; verschiedene Bewegungsformen um die Bälle herum ausführen, ohne diese zu berühren (z.B. gehen, laufen, federn etc.)</p>
	<p>Wer dennoch den Ball berührt, muss an der entsprechenden Körperstelle eine Hand auflegen und mit „Handicap“ weitermachen; Bälle mit verschiedenen Körperteilen nacheinander berühren</p>
	<p>Je nach Einsatzzusammenhang</p>
	<p>Zum besseren Vortrieb mit kurzen Schritten und hohem Knieeinsatz laufen</p>








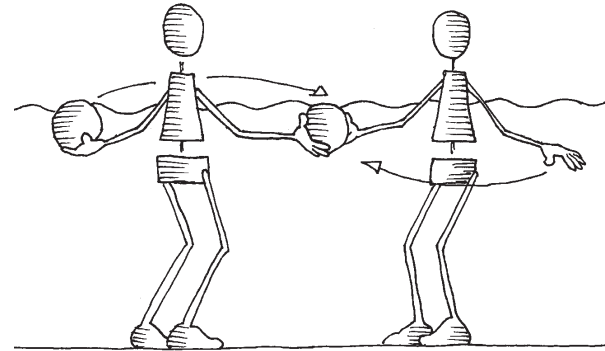
	Einstimmung – Ganzkörpererwärmung
	Ball ohne Hände, nur durch Erzeugung einer Bugwelle (Oberkörper vor- und zurückbewegen) durch das Wasser treiben
	Erzeugung der Bugwelle mit anderen Körperteilen, jedoch ohne Ballkontakt; Pull-Buoy, Schwimmbrett, Frisbee; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Hohlkreuzposition vermeiden








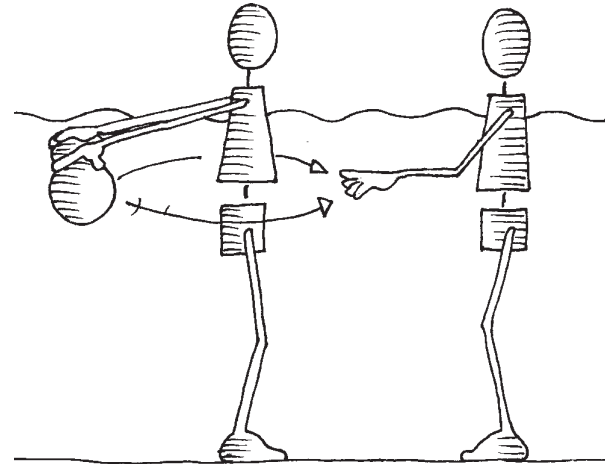
	<p>Einstimmung – Ganzkörpererwärmung</p>
	<p>Ball in Form einer Acht durch die Beine führen</p>
	<p>Einhändig; beidhändig; gehen/laufen am Ort oder in der Fortbewegung</p>
	<p>Je nach Einsatzzusammenhang</p>
	<p>Zum besseren Vortrieb mit kurzen Schritten und hohem Knieeinsatz laufen</p>








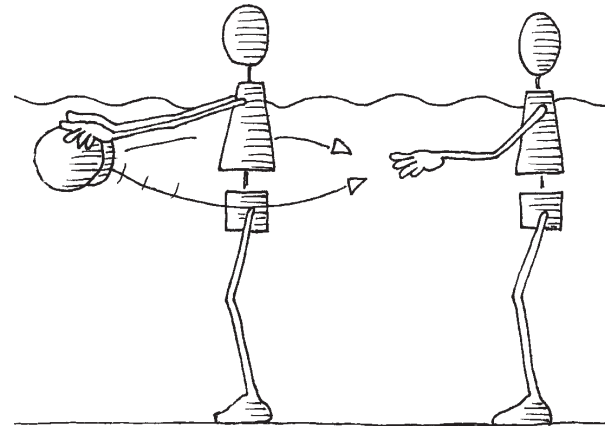
	<p>Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur, Mobilisation der Brust- und Lendenwirbelsäule (paarweise)</p>
	<p>Aufstellung gegenüber; eine Person hat zwei Bälle; beide Personen drehen sich mit dem Oberkörper nach rechts, Übergabe des Balles in die linke Hand des/der Partner/in; Drehung des Oberkörpers nach links, Übergabe des Balles in die rechte Hand usw.</p>
	<p>In der individuell möglichen Dreh-Endposition eine Haltephase integrieren</p>
	<p>8 - 12 Wiederholungen</p>
	<p>Funktionelle Standposition; Füße halten Kontakt zum Boden</p>








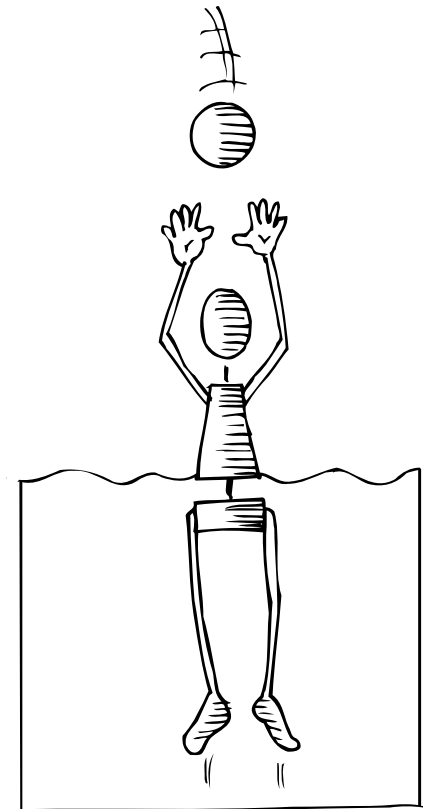
	<p>Dehnung/Kräftigung der Brustmuskulatur (je nach Bewegungsausführung) (paarweise)</p>
	<p>Aufstellung gegenüber; eine Person hat zwei Bälle; Arme aus der Rückhalte (Dehnung) nach vorne führen (Kräftigung) und die Bälle dem/der Partner/in übergeben</p>
	<p>In der Dehn-Endposition eine Haltephase integrieren; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung beim Vorführen des Balles; Frisbee</p>
	<p>8 - 12 Wiederholungen</p>
	<p>Funktionelle Standposition; Hohlkreuzstellung beim Rückführen der Arme vermeiden, evtl. Schrittstellung einnehmen</p>








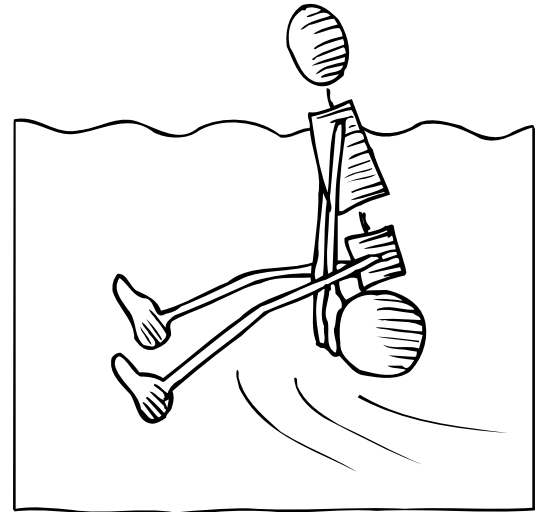
	<p>Dehnung/Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur (je nach Bewegungsausführung) (paarweise)</p>
	<p>Aufstellung hintereinander; eine Person hat zwei Bälle; Arme aus der weiten Vorhalte (Dehnung) so weit wie möglich zurückführen (Kräftigung) und die Bälle übergeben; halbe Drehung der Partner/innen</p>
	<p>In der Dehn-Endposition eine Haltephase integrieren; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung beim Rückführen der Bälle; Frisbee</p>
	<p>8 - 12 Wiederholungen</p>
	<p>Funktionelle Standposition; Hohlkreuzstellung beim Rückführen der Arme vermeiden, evtl. Schrittstellung einnehmen</p>








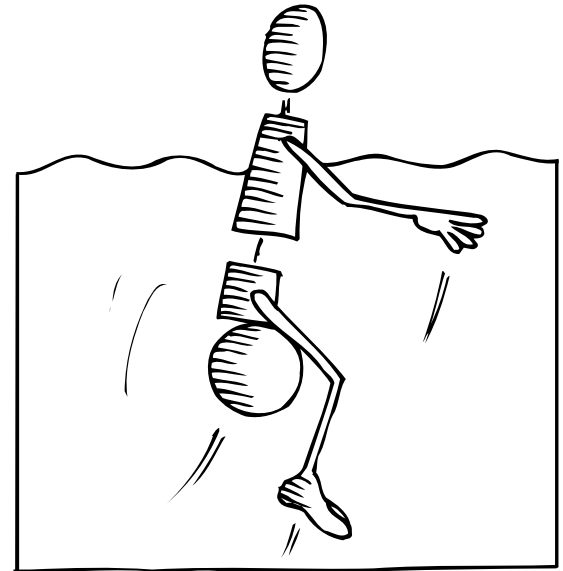
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Beinstreckmuskulatur</p>
	<p>Ball nach oben werfen und im Springen auffangen</p>
	<p>Mit halber oder ganzer Drehung; Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Art des Balles</p>
	<p>12 - 16 Wiederholungen</p>
	<p>Zunächst ruhigen Abwurf ohne Sprung ausführen, dann springen</p>








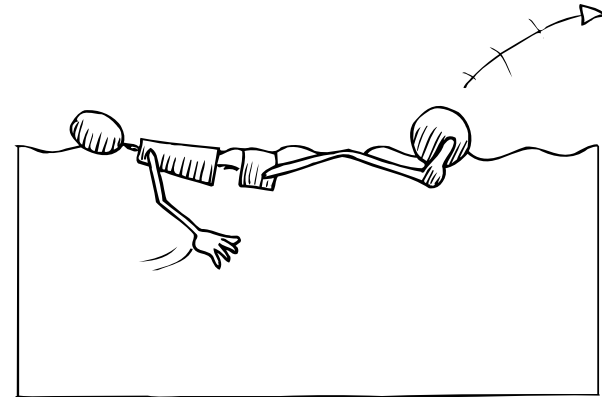
	Förderung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur
	Den Ball mit beiden Händen unter Wasser drücken, dabei mit Schwung vom Boden abstoßen und über den Ball grätschen.
	Art des Balles; Schwimmbrett
	6 - 8 Wiederholungen
	Achtung: Ball „schießt“ rücklings aus dem Wasser!









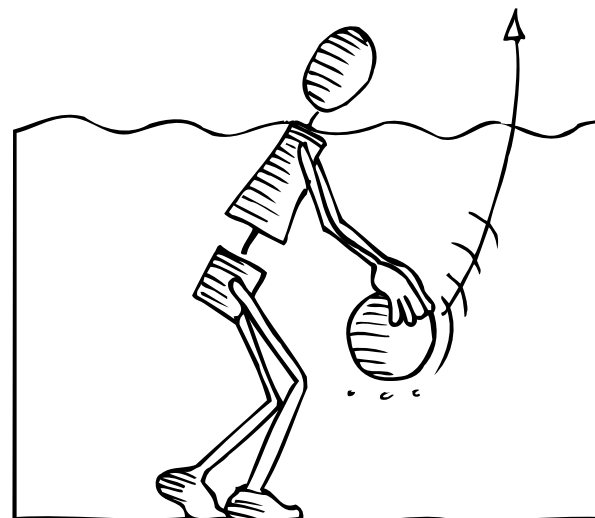
	<p>Förderung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur</p>
	<p>Auf den Ball setzen; auf und nieder hüpfen</p>
	<p>Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung; Art des Balles</p>
	<p>Je nach Einsatzzusammenhang</p>
	<p>Arme zur Gleichgewichtsunterstützung einsetzen</p>









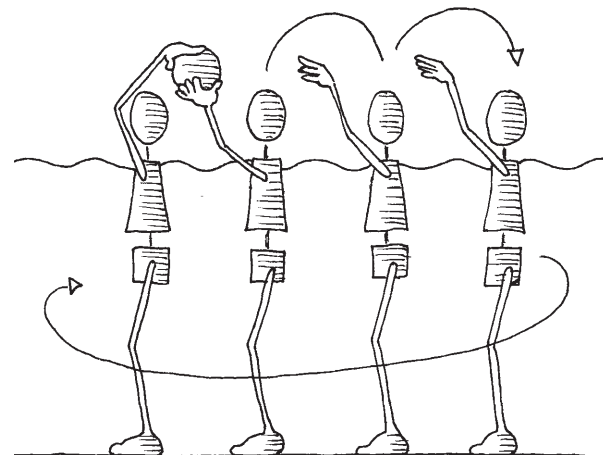
	Förderung der Kraftausdauer der Gesamtkörpermuskulatur (einzeln oder paarweise)
	Rückenlage; Ball zwischen die Füße klemmen und ihn einem Partner/einer Partnerin zum Auf-fangen zuspielen
	Ball sich selbst zuspielen; Art des Balles
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Evtl. Auftriebshilfe zur stabilisierenden Rücken-lage verwenden




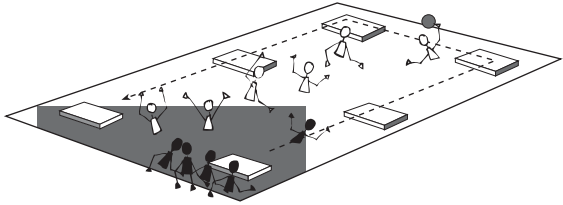











	<p>Fangspiel mit Ball</p>
	<p>Ball unter Wasser drücken, so dass er heraus-schnellen und wieder aufgefangen werden kann. Vorsicht: Ball „schießt“ nicht immer zielgenau nach oben. Kreisauflstellung; ein/e Spieler/in steht in der Kreismitte, ruft einen Namen der anderen Mitspieler/innen, die/der den heraus-schnellenden Ball fangen muss. Kann der Ball nicht gefangen werden, muss diese Person in die Mitte.</p>
	<p>Schulung von Reaktion und Fangvermögen</p>
	<p>Ab 8 Jahren</p>
	<p>3 - 6 Spieler/innen</p>
	<p>Ein Gymnastikball</p>

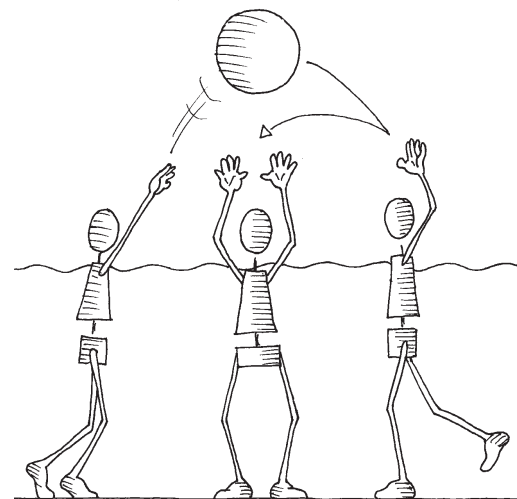







	Staffelspiel mit Ball
	Die Bälle „wandern“ in einer Reihe von einem Ende zum anderen. Der „Wanderweg“ des Balles kann über oder unter Wasser sein. Die jeweils letzte Person stellt sich mit Ball wieder vorne an. Gewonnen hat das Team, welches zuerst die Gegenseite des Beckens erreicht hat oder nach einer vorher vereinbarten Zeit die meisten Ballkontakte hatte.
	Förderung von Geschicklichkeit und Kraftausdauer
	Ab 8 Jahren
	4 - 6 Spieler/innen (je Team)
	Bälle

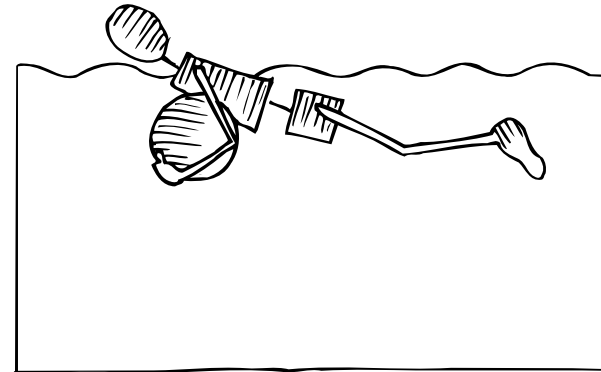







	Mannschaftsspiel mit Ball	
	Nach Abwurf des Balles durch eine/n Spieler/in der Werferpartei (Start im Wasser vom Beckenrand) versucht diese/r, die Schwimm-„Male“ zu erreichen; die Fänger/innen-Partei versucht dies durch schnelles Fangen und Bildung einer Kette zu verhindern, bei der der Ball von der 1. bis zur letzten Person nach hinten durchgereicht wird, die letzte Person mit Ball sich wieder vorne anstellt und laut „Stopp“ ruft. Hat die werfende Person bei „Stopp“ das „Mal“ noch nicht erreicht, gilt sie als „verbrannt“ und muss außerhalb des Beckens zum Startpunkt zurück und nochmals einen Versuch starten. An den „Malen“ dürfen jeweils nicht mehr als zwei Mitspielende stehen, sonst sind alle 3 „verbrannt“. Der Wechsel von der Wurf- zur Fangpartei geschieht nach vorher vereinbarter Zeit.	
	Schulung von Werfen und Fangen, Verbesserung der Bewegungsschnelligkeit (Schwimmen)	
	Ab 10 Jahren	
	6 - 12 Spieler/innen	
	Ball, Geräte zum Bauen von „Malen“ und/oder Hindernissen	

	Kreis-/Mannschaftsspiel mit Strandbällen
	Der Ball wird gemeinsam in der Luft gehalten; in Kleingruppen als Kreis- oder Mannschaftsspiel. Der Ball darf mit allen Körperteilen berührt und gespielt, aber nicht gehalten, geworfen oder geführt werden. Beim Mannschaftsspiel muss der Ball innerhalb eines Teams mindestens zweimal zugespielt werden, bevor er über die Leine gespielt wird. Der Ball darf von einer Person nur einmal berührt werden. Der Ball ist „aus“, wenn er außerhalb des Beckens landet. Nur das aufschlagende Team kann Punkte sammeln. Evtl. Positionswechsel.
	Förderung der Koordination und Sprungkraft
	Ab 10 Jahren
	2 - 8 Personen pro Team
	1 Strandball; beim Mannschaftsspiel zusätzlich eine Leine



	<p>Entspannung</p>
	<p>Bauch- oder Rückenlage; Ball an den Bauch pressen und mit leichten Beinbewegungen durch das Wasser treiben</p>
	<p>Art des Balles</p>
	<p>Je nach Einsatzzusammenhang</p>
	<p>Kältezittern vermeiden; In der Bauchlage Hohlkreuzhaltung vermeiden, Kopf nicht in den Nacken nehmen</p>



	<p>Entspannung (einzeln oder paarweise)</p>
	<p>Zwei Bälle mit den Armen umfassen, einen Ball zwischen die Beine klemmen; allein oder von einem/einer Partner/in begleitend auf dem Wasser treiben</p>
	<p>Art der Bälle</p>
	<p>Je nach Einsatzzusammenhang</p>
	<p>Kältezittern vermeiden; Partner/in kann die Bewegung leicht führen</p>

