



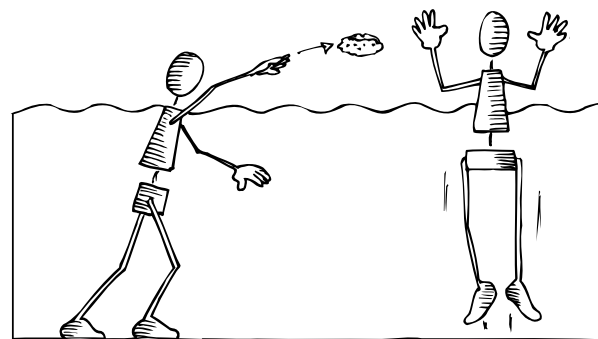





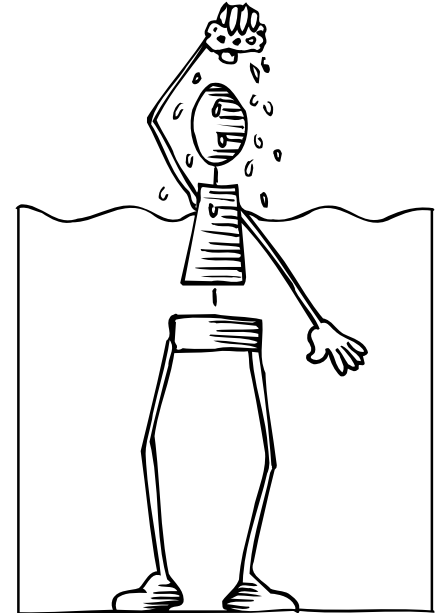





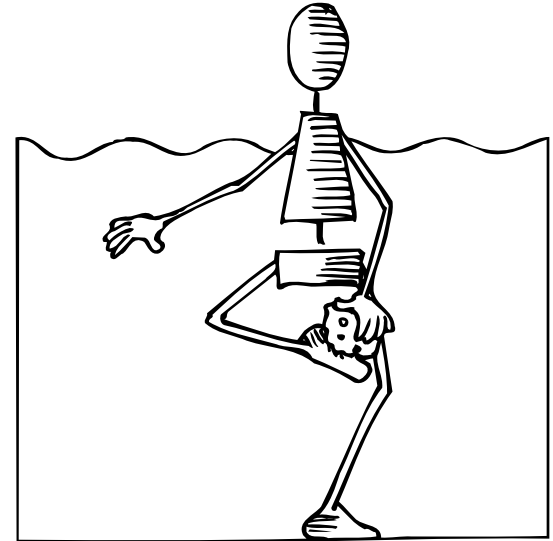
	Einstimmung – Ganzkörpererwärmung (paarweise)
	Paarweise nebeneinander oder hintereinander durch das Wasser laufen und sich dabei den trockenen/nassen Schwamm zuwerfen
	Gehen, laufen, Seitgalopp, hüpfen; Ball, Frisbee
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Beim Hintereinanderlaufen wirft die vordere Person nach hinten, die hintere Person überholt mit dem gefangenen Schwamm usw.








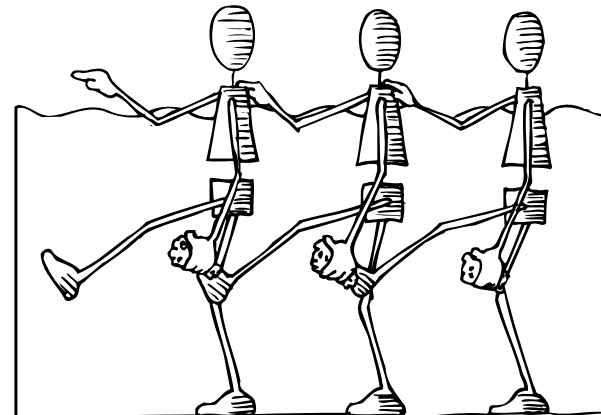
	Förderung der Kraftausdauer der Finger- und Unterarmmuskulatur
	Schwamm mit Wasser voll saugen lassen und über dem Kopf wieder ausdrücken
	Am Ort gehen, laufen oder hüpfen; man kann sich selbst oder eine/n Partner/in „duschen“
	Je nach Einsatzfeld
	Den Schwamm bei „Wasserscheuen“ nicht über dem Kopf ausdrücken








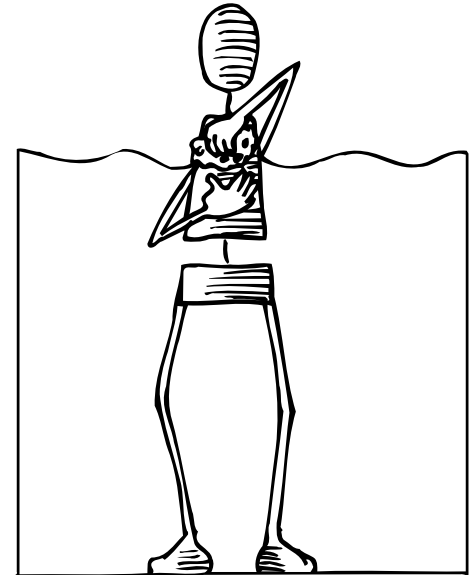
	Förderung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur
	Mit dem Schwamm über die Fußsohle „streichen“; rechte Hand zum linken Fuß und umgekehrt; direkter Wechsel vom rechten zum linken Fuß mit Wechsel des Schwammes von der rechten in die linke Hand
	Fußsohlen rücklings „waschen“, seitgleiche Hand berührt den Fuß
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Die Hand-Fußposition über eine Seitneigung und nicht über eine Vorbeugung erreichen








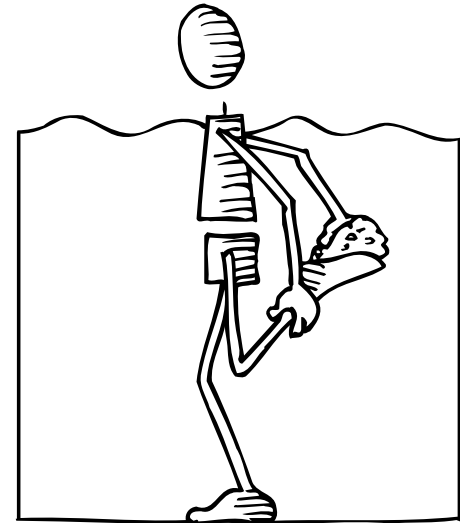
	Förderung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur (Gesamtgruppe)
	Kreis aufstellung, rechte Schulter zum Kreismittelpunkt, Blick in Uhrzeigerichtung; rechte Hand fasst die Schulter der vorderen Person, die linke Hand hält den Schwamm; das linke Bein wird nach vorne gestreckt, so dass die vordere Person den Fuß „massieren“ kann; Richtungswechsel
	Rechtes Kniegelenk beugen und den linken Fuß nach hinten zur „Massage“ führen
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Ruhige Standposition; aus hygienischen Gründen sollte jede/r TN einen eigenen Schwamm mitbringen









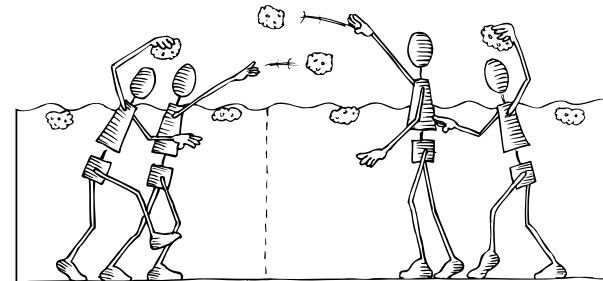
	Dehnung der Oberarm- und Schultermuskulatur, Mobilisation im Schultergelenk
	Schwamm rücklings von der oberen in die untere Hand übergeben; Wechsel der Arme
	Tennisring
	10 - 20 Sek. halten; 2 - 3 Wiederholungen (je Seite)
	Schultern sind im Wasser; funktionelle Standposition; Hohlkreuzposition vermeiden








	Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur
	Fußgelenk fassen und Ferse Richtung Gesäß ziehen, mit dem Schwamm die Fußsohle „kitzeln“
	
	10 - 20 Sek. halten; Beinwechsel
	funktionelle Standposition; mit dem Oberkörper nicht nach vorne ausweichen; Becken aufrichten; Standbein leicht beugen



	Wurfspiel mit Schwamm
	2 Teams werfen die zuvor gleich verteilten Schwämme in die gegnerische Beckenhälfte. Nach einer vorher vereinbarten Zeit werden die Schwämme gezählt. Wer die wenigsten Schwämme in der eigenen Beckenhälfte hat, gewinnt.
	Wurfschulung, Förderung von Reaktion und Kooperation
	Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene
	5 - 10 Personen/Team
	1 Schwamm/Person, Leine/Netz zur Feldabtrennung



	Entspannung (paarweise)
	Mit dem Schwamm den Rücken des Partners/der Partnerin „massieren“
	
	Je nach Einsatzzusammenhang
	Entspannende Oberkörperhaltung einnehmen; evtl. am Beckenrand abstützen; Kältezittern vermeiden

