



Aquazirkel

Durchführung des Zirkels:

- Die Stationen aufbauen
- Die TN bilden Kleingruppen (2 bis 3 Personen) und verteilen sich an die aufgebauten Stationen
- Übungszeit an den Stationen = 1 Minute
- Stationswechsel = 20 Sekunden
- Anzahl der Durchgänge = 2

Zeit: *ca. 25 Minuten*

Zielgruppe: *Erwachsene*

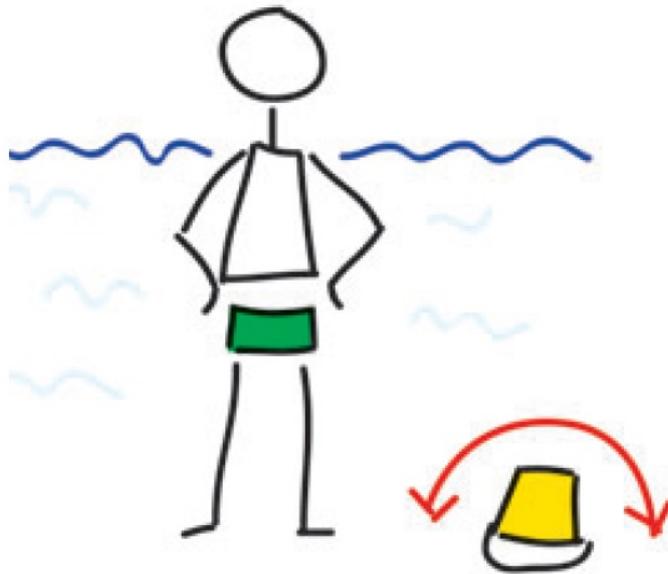
Materialien:

- Stationskarten mit Aufbau und Übungsbeschreibung
- 3 Eimer oder Wasserstep
- 9 Pool-Nudeln
- 6 Schwimmbretter
- 6 Frisbeescheiben oder Pull-Buoys
- 3 Reifen
- 3 Stäbe oder Schwimmsprossen

Ort: *Schwimmbad*

Zirkelstation

Eimer - Step



- **Aufgabe:**
Seitstep über einen umgedrehten Eimer
auf dem Beckenboden

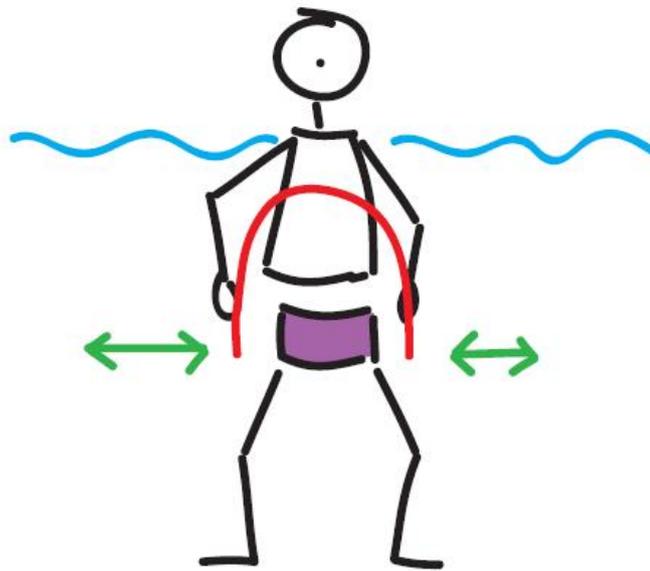


Material:

1 Eimer/Wasserstep pro Person

Zirkelstation

Expander



- **Aufgabe:**
Pool-Nudel mit den Enden in der Armvorhalte unter Wasser zusammen drücken

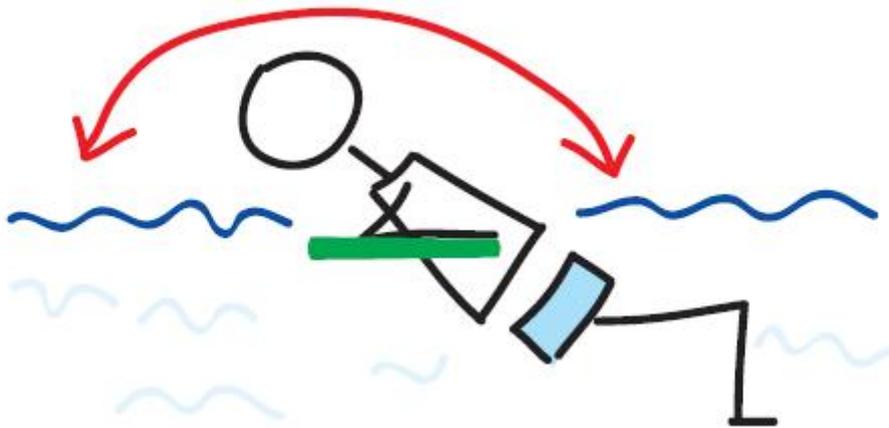


Material:

Eine Pool-Nudel pro Person

Zirkelstation

Flieger



- **Aufgabe:**
Arme auf die Schwimmbretter legen und durch Anhocken der Beine stetig wechselnd in die Bauch- und Rückenlage gelangen

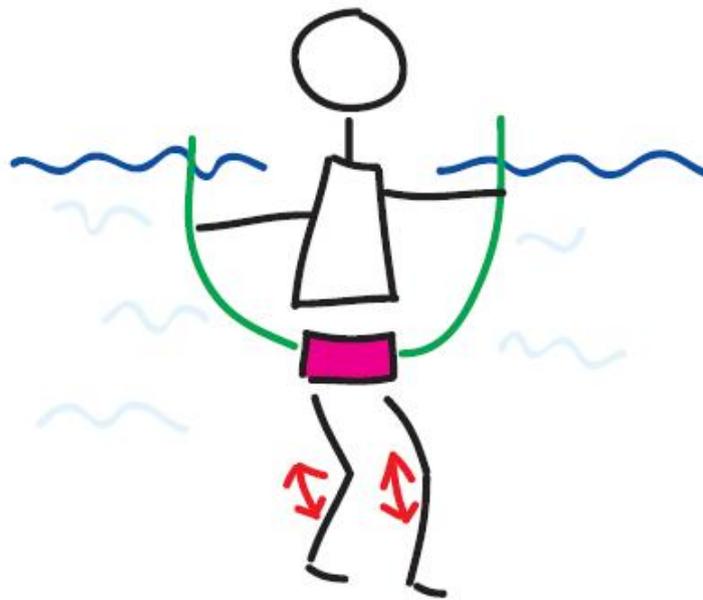


Material:

2 Schwimmbretter pro Person

Zirkelstation

Schaukel



- **Aufgabe:**
Auf die Pool-Nudel setzen
(Hexenritt oder Schaukelsitz)
und die Unterschenkel wechselseitig
beugen und strecken

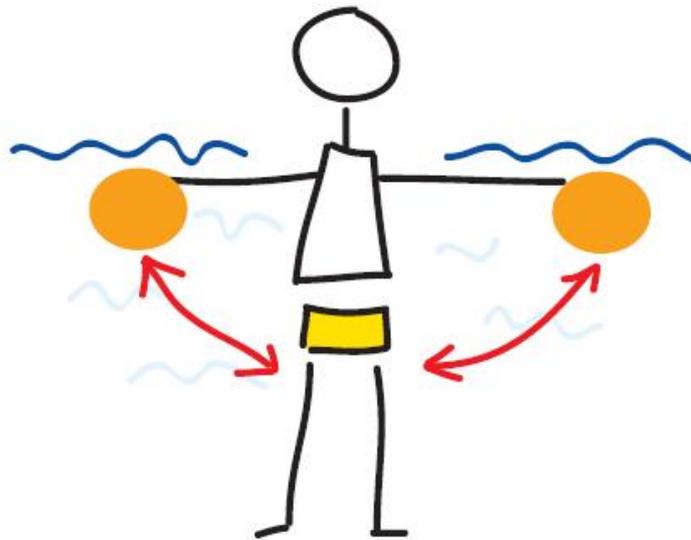


Material:

Eine Pool-Nudel pro Person

Zirkelstation

Schmetterling



- **Aufgabe:**
Arme aus der Seithalte in die Tiefhalte führen.

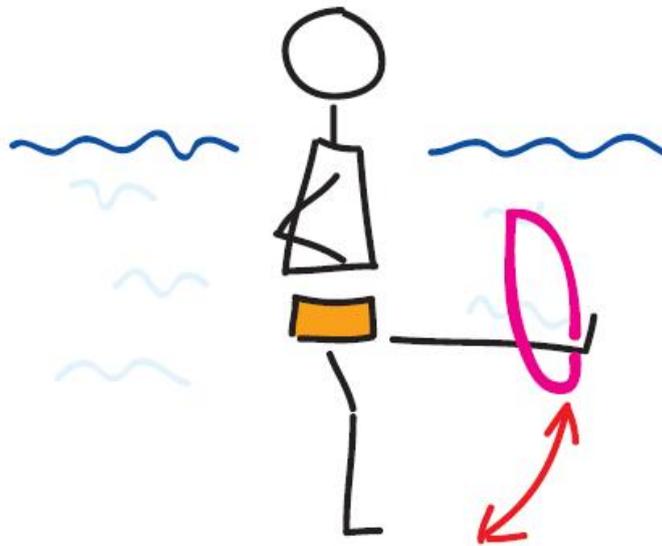


Material:

2 Frisbeescheiben oder Pullbuoys
pro Person

Zirkelstation

Fallrückzieher

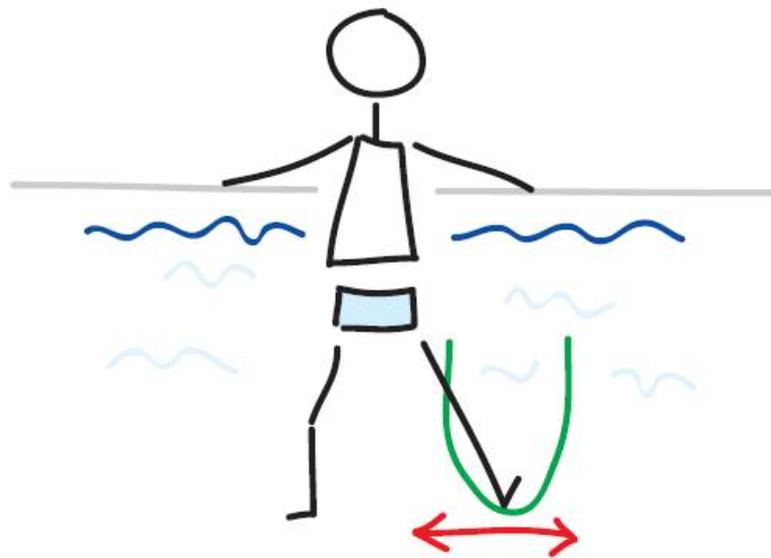


- **Aufgabe:**
Mit dem gestreckten Bein den Reifen zum Beckenboden ziehen.

 **Material:**
Ein Reifen pro Person

Zirkelstation

Seit und Ran



- **Aufgabe:**
Gestrecktes Bein zur Seite führen und wieder heranziehen. An der Überlaufrinne / Stange festhalten.



Material:

Eine Pool-Nudel pro Person

Zirkelstation

Paddeln



- **Aufgabe:**
Mit der Schwimmsprosse / Stab
Paddelbewegungen am Ort oder in
der Fortbewegung durchführen.



Material:

Eine Schwimmsprosse / Stab pro
Person