

# AQUA-GYM

Allround-Gymnastik im Wasser mit der Pool-Nudel

## Vorbemerkungen und Ziele

Die Wassergymnastik hat sich mittlerweile als ein festes Übungsangebot im Vereinssport etabliert. Anlass dafür ist die optimale Verbindung von gezielter gymnastischer Bewegungsschulung und die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Wassers, die in den physikalischen Eigenschaften begründet liegen. Als eines der beliebtesten Wassergymnastikgeräte hat sich in jüngerer Vergangenheit die Pool-Nudel erwiesen. Ihre große Auftriebskraft dient der Unterstützung beim Schwimmen lernen, aber auch der Entspannung im Wasser. Besonders wirkungsvoll und effektiv ist ihr Einsatz zur Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur.

## Rahmenbedingungen

**Zeit:** ca. 45-60 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Erwachsene jeder Altersstufe

**Material:** pro Person eine Pool-Nudel

**Ort:** Schwimmbecken mit einer Wasserhöhe von ca. 135 cm / schultertief

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

Die folgenden Übungen werden in der Fortbewegung durchgeführt. Die Teilnehmer bewegen sich dabei „kreuz und quer“ im Becken.

#### „Torbogen“

Die Pool-Nudel zu einem Torbogen an den Enden fassen und diese im Gehrhythmus wechselseitig durch das Wasser ziehen.

Variationen:

- rückwärts gehen
- Knie zum gegenseitigen Ende der Pool-Nudel heben



#### „Roller fahren“

Mit einem Fuß mittig auf die Pool-Nudel stellen, sich mit dem anderen Fuß vom Boden abdrücken und die Nudel auf dem Beckenboden durch das Wasser schieben. Seitenwechsel



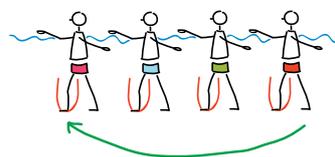
#### „Schattenfahren“

Fortbewegung wie beim „Roller fahren“, aber hier zu zweit hintereinander durch das Becken „fahren“



#### „Überholmanöver“

3-4 Personen bilden eine „Rollerschlange“; alle bewegen sich wie beim „Roller fahren“ langsam vorwärts; die letzte überholt die Gruppe und gliedert sich vorne wieder ein.



#### „Hexenbesen“

Rittlings auf die eigene Pool-Nudel setzen, dabei Fußkontakt zum Boden vermeiden, und mit den Armen vorwärts paddeln

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

Gymnastik im Stehen: freie Verteilung im Becken mit Freiraum zu den Seiten

#### „Push“

Pool-Nudel unter Wasser in die Vorhalte drücken und wieder zum Körper heranziehen



#### „Aufzug“

Pool-Nudel in die Tiefhalte drücken und mit Gegenruck langsam zur Körpermitte wieder auftreiben lassen



#### „Kurbelwelle“

Pool-Nudel unter Wasser vorwärts und rückwärts kreisen; dabei ist auch eine Fortbewegung im Wasser möglich

## Absichten und Hinweise

⊙ Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Mobilisation der großen Gelenke

⊙ Förderung der Koordinationsfähigkeit sowie der Kraftausdauer der Armbeuge- und -streckmuskulatur

✔ Im Rückwärtsgang ist der Passgang in Kombination mit dem Eintauchen der Nudelenden koordinativ einfacher

⊙ Förderung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur

⊙ Schulung von Anpassungs-, Reaktions-, und Antizipationsfähigkeit

⊙ Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit

✔ Lockerung der Arm- und Beinmuskulatur

✔ ZiehtmandashintereEndederPool-Nudel lang nach hinten, kann man sich auch drauf legen

✔ Die Eintauchfläche der Pool-Nudel bestimmt bei den nachfolgenden Übungen den Kraftaufwand.

✔ Bei allen Übungen funktionelle Stand- und Ausgangsposition beachten!

⊙ Förderung der Kraftausdauer der Armbeuge- und -streckmuskulatur sowie der Schulterblattstabilisatoren

✔ Fortbewegungsrichtung an die Kurbelbewegung der Pool-Nudel anpassen

⊙ = Absicht, ✔ = Hinweis

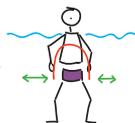
● = Inhalt, ⊙ = Organisation



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Expander“

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



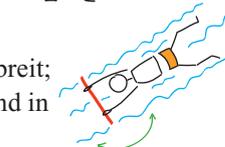
### ● „Expander rücklings“

Pool-Nudel mit den Enden hinter dem Rücken unter Wasser zusammen drücken



### ● „Reckstange“

Handfassung an der Pool-Nudel schulterbreit; durch Anhocken der Beine stetig wechselnd in die Bauch- und Rückenlage gelangen.



### ● „Schaukel“

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



### ● „Pendel“

Mit einem Fuß mittig auf die Pool-Nudel stellen und mit dem gestreckten Bein die Pool-Nudel zum Beckenboden drücken; Achtung - starker Auftrieb der Pool-Nudel! Das gestreckte Bein langsam und dosiert nach vorne führen



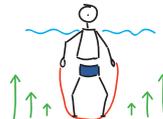
### ● „Seit und ran“

Mit einem Fuß mittig auf die Pool-Nudel stellen und das gestreckte Bein zur Seite führen und wieder heran ziehen



### ● „Häschen hüpf“

Mit beiden Füßen hüftbreit auf die Pool-Nudel stellen und langsam durch das Becken hüpfen.



## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

### ● „Lokomotive“

⊙ 3-4 TN bilden eine Kleingruppe; pro Gruppe eine Pool-Nudel weniger als Personen

Die TN setzen sich rittlings auf die Pool-Nudel und bilden eine Reihe, jeder hält sich mit einer Hand am hinteren Ende der Pool-Nudel seines Vordermannes fest. Die Person ohne Pool-Nudel steht vorne, mit Blick zur Gruppe, und hält das eine Ende der Nudel fest. Sie zieht als „Zugführer“ die Gruppe durch das Wasser. Wechsel des „Zugführers“

## Absichten und Hinweise

⊙ Kräftigung der Arm- und seitlichen Rückenmuskulatur (m. latissimus dorsi) sowie der Schulterblattstabilisatoren

⊙ Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur  
✔ Gesäßspannung in der Bauchlage beachten, um nicht in eine extreme Lendenlordose zu gelangen!

⊙ Kräftigung der Beinstreckmuskulatur  
✔ Festhalten mit den Händen am Ende der Pool-Nudel wie beim Seil an einer Schaukel

⊙ Mobilisation im Hüftgelenk, Kräftigung der rückseitigen Beinmuskulatur  
✔ Ausweichbewegung des Oberkörpers nach vorne beachten!

✔ An Überlaufrinne/Stange seitlich festhalten

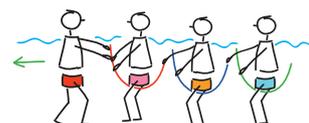
⊙ Kräftigung der Adduktoren sowie Abduktoren, Mobilisation im Hüftgelenk  
✔ An Überlaufrinne/Stange festhalten

⊙ Spaß und Freude, Förderung der Gruppenatmosphäre, Schulung der Balancefähigkeit

✔ Armeinsatz zur Stabilisation

⊙ Spaß und Freude, Förderung der Gruppenatmosphäre, Schulung der Balancefähigkeit

✔ Ellbogen- oder Schulterfassung zur Absicherung



## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● „Schwebekreis“

⊙ Alle Teilnehmer bilden einen Kreis.

Die Pool-Nudel wird rückenwärts unter den Armen eingeklemmt. Jeder fasst die Enden der Pool-Nudeln seines rechten und linken Nachbarn an; dann wird eine Rückenlage eingenommen.

### ● „Springbrunnen“

⊙ Organisation wie beim „Schwebekreis“

In der Rückenlage erfolgt ein Bewegungseinsatz der Beine, so dass von einer kleinen bis zu einer starken Fontäne das Wasser spritzt.

⊙ Aktive Entspannung

✔ Achtung – Gesäßspannung halten, Hohlkreuzposition vermeiden!

✔ Nicht die eigenen Pool-Nudel-Enden fassen!

✔ Die TN driften bei intensivem Beineinsatz auseinander; daher Hinweis zum möglichen Lösen der Handfassung geben

