

„Was macht die Poolnudel an Land?“

Koordinationsschulung mit Poolnudel, Igelring und Luftballon

Vorbemerkungen/Ziele

Die Poolnudel ist eigentlich in der Wassergymnastik zu Hause, kann aber auch „auf dem Land“ zum Einsatz kommen. Der griffige Igelring eignet sich als Handtrainer, der Luftballon gesellt sich als schwebendes Element hinzu. In Kombination bieten diese Geräte vielfältige Möglichkeiten für einen pfiffigen Bewegungsmix zur Schulung der Koordination.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: 15-20

Material: 1 Poolnudel pro TN (möglichst in unterschiedlichen Farben) je 1 Igelring und je 1 Luftballon pro TN-Paar; Musik

Ort: Halle

Stundenverlauf / Inhalte

Absichten / Gedanken

● = Inhalt

☐ = Organisation

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

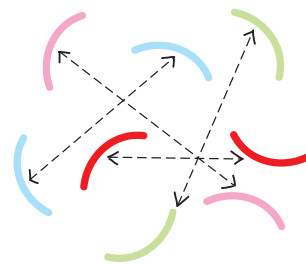
● Kennenlernen der Poolnudel

☐ Erst gehend und später laufend kreuz und quer durch die Halle bewegen, dabei Wechsel der Poolnudel von einer Hand in die andere.

Poolnudel gleicher Farbe mit anderen TN tauschen sowie auch andersfarbige Poolnudeln tauschen.

● Erwärmung und Gewöhnung an das Gerät

➤ Einsatz von motivierender Musik



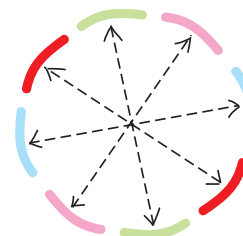
● Poolnudelkreis

☐ Die TN stellen sich mit ihren Poolnudeln im Innenstirnkreis auf.

Bei der Nennung einer bestimmten Poolnudelfarbe wechseln die TN mit der entsprechenden Farbe in unterschiedlicher Fortbewegungsart (gehen, laufen, vorwärts, rückwärts, Kreuzschritt usw.) durch die Kreismitte ihren Platz.

● Aufwärmen, optische Wahrnehmung, Kooperation, Reaktionsschulung

➤ Andere Farbvariationen für Platzwechsel erfinden



SCHWERPUNKT (25 Minuten)

● Stufenweiser Einsatz der Geräte mit einem/einer Partner/in

☐ Die TN bilden Paare

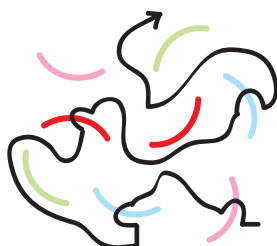
a) Die Poolnudeln liegen gleichmäßig verteilt am Boden. Die Paare bewegen sich um die Nudeln herum bzw. steigen über die Nudeln.

● Orientierungsschulung, Kooperation und Gleichgewicht, Anpassung an Partner und Geräte, Objektgleichgewicht, Spaß

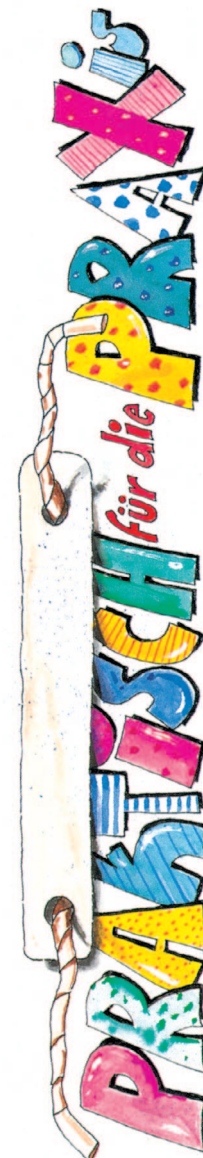
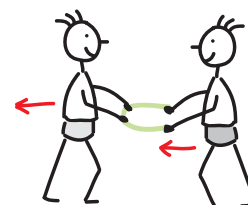
➤ Einsatz von Musik

b) Die Partner/innen stehen sich gegenüber und halten eine Poolnudel zwischen sich; ein Partner bewegt sich rückwärts, während der/die andere ihn führt und sichert. Rollentausch

a)



b)



PRAKTISCH für die PRAKTIK

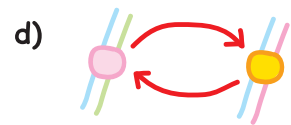
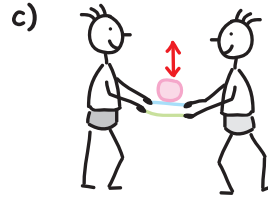
Stundenverlauf / Inhalte

Absichten / Gedanken

c) Die Partner/innen stehen sich wie unter b) beschrieben gegenüber und versuchen einen Luftballon auf der Poolnudel zu balancieren und bewegen sich nach erfolgter Eingewöhnung durch die Halle.

➤ Luftballon möglichst nur bis in Augenhöhe spielen (Schonung der Halswirbelsäule)

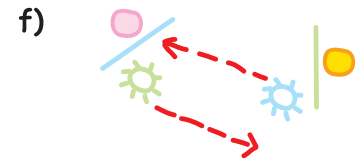
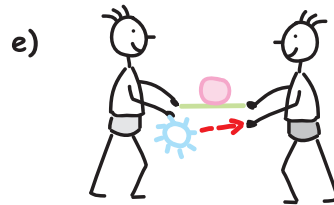
d) Der Luftballon wird mit anderen Paaren in der Bewegung getauscht.



e) Die Partner/innen stehen sich wie unter b) beschrieben gegenüber, balancieren einen Luftballon auf der Nudel und werfen sich einen Igelring zu und bewegen sich durch die Halle.

➤ Vor dem Werfen des Ringes muss mit einer Person des anderen Paares Blickkontakt aufgenommen bzw. namentlich angesprochen werden

f) Übung wie unter e) beschrieben, aber der Igelring wird zu einem anderen Paar geworfen



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

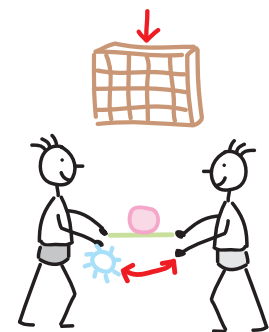
● „Zahme Staffel“

□ Die Paare werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt; jedes Paar hat eine Poolnudel, einen Luftballon und einen Igelring.

Auf ein Startsignal versuchen die jeweils ersten beiden Paare einer Mannschaft den Luftballon über eine vorgegebene Strecke mit Hilfe der Poolnudel in einen Kasten oder ähnliches zu versenken; der Igelring wird während der Streckenüberwindung zugespielt; wenn der Luftballon versenkt worden ist, startet das nächste Paar.

● Kleiner Wettkampf, Geschicklichkeit

➤ Mehrere Durchgänge spielen, um Punkte zu sammeln



AUSKLANG (10 Minuten)

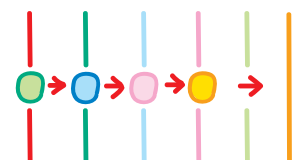
● Poolnudelgasse

□ Die Paare bilden eine Gasse und sind durch Poolnudeln verbunden.

Der/die ÜL gibt nacheinander die Luftballons zum ersten Paar. Die Ballons wandern dann mittels der Poolnudeln von einem Paar zum nächsten bis zum Ende der Gasse.

● Einsatz von entspannender Musik, ruhiger Ausklang

➤ Anschließend werden die Geräte gemeinsam weggeräumt



Autorin:
Andrea Schäfer