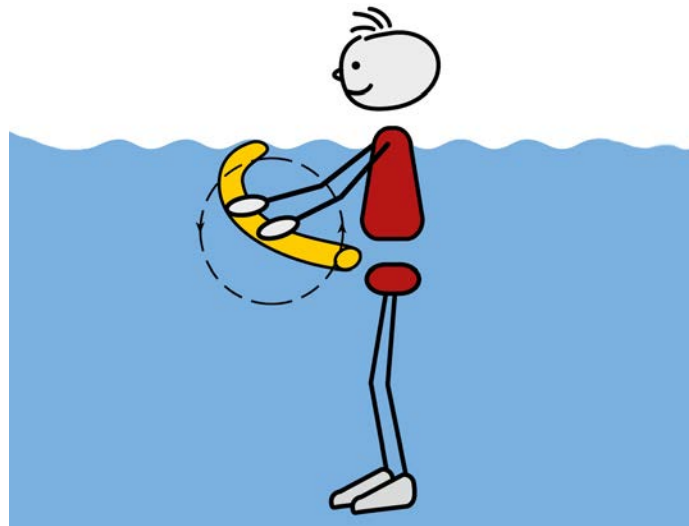




# Wassergymnastikprogramm 2

## mit der Poolnudel

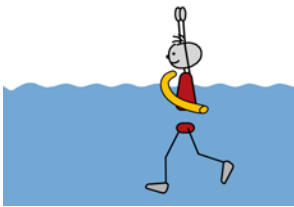


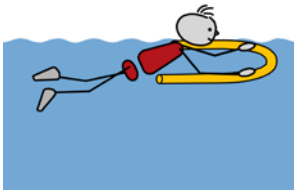




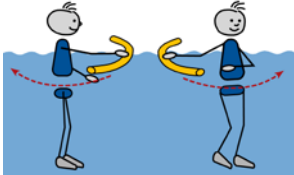
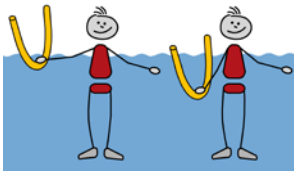
### Vorbemerkungen

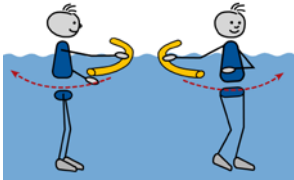
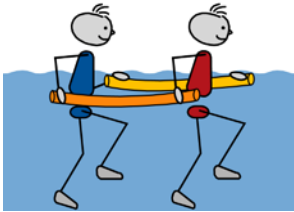

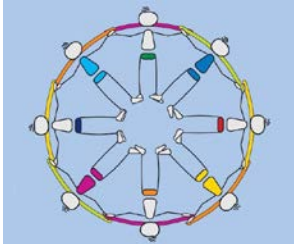
Die Poolnudel, oder auch Schwimmnudel, Wassernudel, oder auch Poolnudel ist ein sehr beliebtes Gerät im Bereich Aquafitness, in der Wassergymnastik oder auch im Kinder- sowie Babyschwimmen. Bei einer üblichen Länge von ca. 160 cm und einem Durchmesser von 7 cm mit maximaler Biegsamkeit sind die Einsatzmöglichkeiten nahezu unbegrenzt. Durch das flexible, weiche Material besteht so gut wie keine Verletzungsgefahr. Die verschiedenen Farben sorgen für ein schönes Erscheinungsbild.

### Durchführungshinweise

- In der Wassergymnastik kann die Poolnudel in den Händen gehalten werden, die Teilnehmer/-innen können sich auf die Poolnudel stellen, sich darauf legen, darauf setzen usw.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
<b>Lockerer Einstieg</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anpassung an die Poolnudel.</li> <li>• Motivation zur Bewegung.</li> <li>• Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems.</li> </ul>	<p><b>Organisation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder TN hat eine Poolnudel.</li> <li>• Poolnudel vor dem Körper fassen.</li> </ul> <p><b>Beschreibung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreuz und quer durch das Wasser bewegen.</li> <li>• Poolnudel vor und zurück bewegen, dabei die Knie rechts/links im Wechsel hochziehen.</li> <li>• Poolnudel nach rechts und links bewegen, dabei die Fersen Richtung Gesäß ziehen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsatz von Musik</li> </ul> <p><b>Zusätzliche Übung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poolnudel vor der Brust freihändig vorwärts treiben (siehe Bild).</li> </ul>
<b>Hexenbesen</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.</li> <li>• Kräftigung der Armmuskulatur.</li> </ul>	<p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN setzen sich auf die Poolnudel wie auf einem Hexenbesen.</li> </ul> <p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Fußkontakt zum Boden wird vermieden.</li> <li>• Mit den Armen vorwärts bzw. rückwärts paddeln.</li> </ul>	<p><b>Alternative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN legen sich längs rücklings auf die Poolnudel und lassen sich im Wasser treiben.</li> </ul>
<b>Hexenritt</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.</li> </ul>	<p><b>Organisation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder TN hat eine Poolnudel.</li> <li>• Die TN verteilen sich im Becken.</li> </ul> <p><b>Beschreibung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN legen sich längs auf die Poolnudel, paddeln mit den Füßen und lassen sich im Wasser treiben.</li> </ul>	<p><b>Alternative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paarweise hintereinander paddeln.</li> </ul>
<b>Gleiter</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung der Armmuskulatur.</li> <li>• Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.</li> </ul>	<p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN biegen die Poolnudel zu eine „Hufeisen“ und begeben sich damit in die Bauchlage.</li> </ul> <p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch Auf- und Abwärtsbewegung der Beine paddelnd vorwärts durch das Wasser gleiten.</li> </ul>	<p><b>Alternative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paarweise hintereinander paddeln.</li> </ul>

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
<b>Schaukel</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.</li> <li>• Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur.</li> </ul>	<p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN setzen sich auf die Poolnudel wie in eine Schaukel</li> </ul> <p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Unterschenkel rechts/links im Wechsel beugen und strecken. Beine gleichzeitig auf und ab bewegen. Arme halten die Balance.</li> <li>• Die TN bewegen sich strampelnd vorwärts, die Hände schieben dabei das Wasser nach hinten.</li> <li>• Die Übung auch rückwärts durchführen.</li> </ul>	<p><b>Alternative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN bewegen Arme und Beine so, dass sie sich drehen wie ein Karussell.</li> <li>• Durch Armbewegungen aus dem Wasser auftauchen und wieder ins Wasser eintauchen.</li> </ul>
<b>Fahrradfahren</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entlastung des Rückens.</li> <li>• Mobilisation von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken.</li> <li>• Kräftigung der Bauchmuskulatur.</li> </ul>	<p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Poolnudel hinter den Rücken unter die Achseln nehmen.</li> <li>• In die Rückenlage gehen.</li> </ul> <p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit den Beinen Fahrrad fahren.</li> </ul>	<p><b>Alternative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine anhocken und wieder strecken</li> </ul>
<b>Rotation</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung der Armmuskulatur</li> <li>• Mobilisation der Schultergelenke</li> </ul>	<p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Poolnudel mit einer Hand waagrecht etwas unter die Wasseroberfläche drücken.</li> </ul> <p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeweils nach hinten rechts bzw. links schieben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Krafteinsatz wird durch die Eintauchtiefe der Poolnudel bestimmt.</li> </ul>
<b>Auf und Ab</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur</li> <li>• Kräftigung der Armmuskulatur</li> </ul>	<p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Poolnudel mit einer Hand in der Mitte erfassen</li> </ul> <p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Von der Wasseroberfläche aus Richtung Hüfte herunterdrücken. Armwechsel.</li> </ul>	<p><b>Alternative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit beiden Händen erfassen und frontal von der Wasseroberfläche aus nach unten drücken.</li> </ul>

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
<b>Rotation</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilisation der Schultergelenke</li> </ul>	<p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Poolnudel mit einer Hand waagrecht etwas unter die Wasseroberfläche drücken.</li> </ul> <p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeweils nach hinten rechts/links durchs Wasser schieben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Krafteinsatz wird durch die Eintauchtiefe der Poolnudel bestimmt.</li> </ul>
<b>Lokomotive</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung der Herz-Kreislauf-Ausdauer</li> <li>• Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur</li> </ul>	<p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN bilden Paare und erhalten 2 Poolnudeln.</li> <li>• Hintereinanderstehend rechts und links je eine Poolnudel am Ende erfassen.</li> </ul> <p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorwärts durch das Becken joggen und dabei die Poolnudel unter der Wasseroberfläche vor/rück mitbewegen.</li> </ul>	<p><b>Alternative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Poolnudeln abwechselnd seitlich bis Kopfhöhe anheben und unter Wasser drücken.</li> </ul>
<b>Surfbrett Duo</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichgewichtsschulung.</li> <li>• Schulung der Anpassungsfähigkeit an Wasser und Partner.</li> <li>• Kommunikation.</li> </ul>	<p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN bilden Paare und verfügen über zwei Poolnudeln</li> <li>• Sie stehen gemeinsam quer auf einer Poolnudel.</li> <li>• Die Hände liegen auf der anderen Poolnudel auf, die sich auf der auf der Wasseroberfläche befindet.</li> </ul> <p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN balancieren ihren Stand aus.</li> <li>• Das Gewicht vorsichtig vor und rück verlagern.</li> </ul>	<p><b>Alternative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN paddeln gemeinsam, um vorwärts zu kommen.</li> <li>• Die Poolnudel seitlich durch das Wasser schieben.</li> <li>• Die TN bewegen sich gemeinsam im Kreis.</li> </ul>
<b>Springbrunnen</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive Entspannung.</li> <li>• „Von der Gruppe getragen werden“.</li> </ul>	<p><b>Organisation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN bilden einen Kreis in der Mitte des Beckens.</li> <li>• Die Poolnudel rückwärts unter die Arme klemmen.</li> <li>• Jeder fasst das Ende der Poolnudel seines rechten und linken Nachbarn.</li> </ul> <p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine und Becken anheben und in die Rückenlage gehen.</li> <li>• Mit den Beinen strampeln, sodass eine kleine oder große Wasserfontäne entsteht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei intensivem Beineinsatz ist ein auseinanderdriften wahrscheinlich.</li> <li>• Dann die Hände rechtzeitig lösen.</li> </ul>