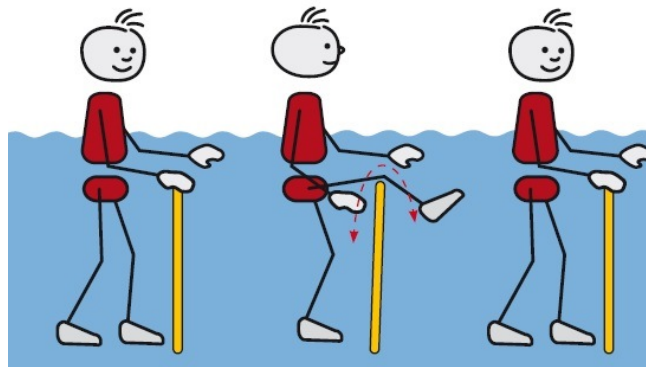




# Wassergymnastikprogramm 1

## mit dem Schwimmstab


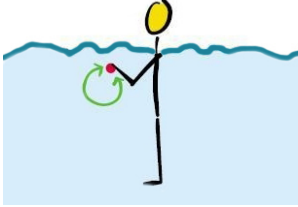
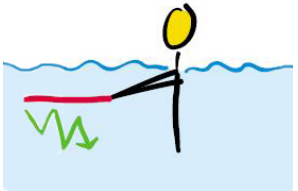





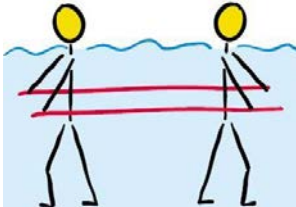
### Vorbemerkungen/Ziele

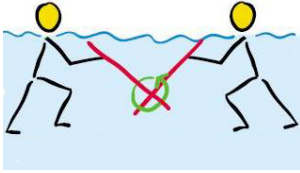

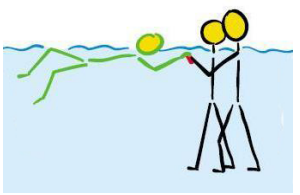
Stäbe sind in fast jedem Schwimmbad zu finden. Der Stab ist aus hochwertigem Kunststoff gefertigt und hat einen Durchmesser von 25 mm. Er findet im Wasser vielseitige Anwendung. Die Enden sind mit rutschhemmenden Abdeckkappen verschlossen. Die vier hauptsächlich verwendeten Farben (rot, blau, gelb, grün) machen ein farbenfrohes Erscheinungsbild aus.

### Durchführungshinweise

- Der Stab bildet in der Wassergymnastik nur einen geringen Wasserwiderstand. Er eignet sich deshalb besonders gut für Therapiegruppen, die mit geringer Intensität üben.
- Der Bestand an Wasserstäben sollte regelmäßig überprüft werden, um instabile und fehlerhafte (Abschlusskappen defekt) zu entfernen.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
<b>Wünschelrute</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems</li> </ul>	<p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit dem Stab schnelle Zickzack-Bewegungen auf dem Beckenboden durchführen.</li> <li>• Dabei gehen oder laufen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternative Bewegungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kreisen</li> <li>- Nach rechts und links bzw. hin und her schwingen</li> </ul> </li> </ul>
<b>Kurbelwelle</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems</li> <li>• Mobilisation der Schultergelenke</li> </ul>	<p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Stab an den Enden fassen.</li> <li>• Den Stab waagrecht halten.</li> <li>• Den Stab vorwärts und rückwärts kreisen.</li> <li>• Dabei gehen oder laufen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Stab nicht aus dem Wasser heraus heben.</li> </ul>
<b>Machete</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung der Kraftausdauer der Armmuskulatur</li> <li>• Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur</li> </ul>	<p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Stab mit beiden Händen fassen.</li> <li>• Der Stab liegt waagrecht im Wasser.</li> <li>• Den Stab auf und ab bewegen.</li> <li>• Dabei den Oberkörper weit nach rechts und links bewegen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung: „Holzhacken im Wasser“</li> </ul>
<b>Hexenritt</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulung des Gleichgewichts</li> </ul>	<p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Stab zwischen den Oberschenkeln einklemmen.</li> <li>• Stab mit den Händen festhalten.</li> <li>• Vorwärts hüpfen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auch seitwärts oder rückwärts</li> </ul>

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
<b>Stabwisten</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur.</li> </ul>	<p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Stab waagrecht halten und ins Wasser eintauchen.</li> <li>• Den Stab zur rechten Körperseite führen.</li> <li>• Die Füße stehen parallel und zeigen nach links.</li> <li>• Den Stab nach links bewegen und gleichzeitig die Füße nach rechts drehen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dabei die Füße leicht vom Boden abdrücken.</li> <li>• Mehrmals hintereinander ausführen.</li> </ul>
<b>Kanufahren</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung der Armmuskulatur</li> <li>• Kräftigung der Muskulatur des Schultergürtels</li> </ul>	<p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Stab senkrecht mit beiden Händen fassen. Eine Hand fasst oben, die andere in der Mitte.</li> <li>• Den Stab erst anheben, dann eintauchen und am Körper vorbei durch das Wasser ziehen.</li> <li>• Seitenwechsel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach mehreren Durchführungen Wechsel der Handstellung und Ausführung der Bewegung auf der anderen Seite.</li> <li>• Alternativ: laufender Seitenwechsel.</li> </ul>
<b>Verwringung</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination der Bewegung.</li> <li>• Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.</li> </ul>	<p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN bilden Paare. Jeder TN hat einen Stab.</li> <li>• Die Paare stehen mit dem Rücken zu einander.</li> </ul> <p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beide TN fassen den Stab jeweils am Ende und stehen mit dem Rücken zueinander.</li> <li>• Nach rechts über den Stab steigen.</li> <li>• Wieder zurück in die Gasse.</li> <li>• Dann nach links.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur im brusttiefen Wasser.</li> <li>• Die Körpergröße der Partner/-innen sollte nicht zu sehr auseinanderfallen.</li> </ul>

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Fechten		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung der Kraftausdauer in der Arm- und Schultergürtelmuskulatur.</li> </ul>	<p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN bilden Paare. Jeder TN hat einen Stab.</li> <li>• Die Paare stehen sich gegenüber.</li> </ul> <p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Stab mit beiden Händen am Ende fassen, ins Wasser eintauchen und gegen den Stab des Partners führen.</li> <li>• Seitenwechsel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit etwas Übung gelingt es, einen gleichbleibenden „Schlagrhythmus“ zu gestalten.</li> <li>• Dieser kann kombiniert werden mit abwechselnden Treffbewegungen der Stäbe über Wasser</li> </ul>
Hindernisbahn		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperation</li> <li>• Anpassungsfähigkeit</li> </ul>	<p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN bilden Paare und erhalten einen Stab.</li> <li>• Die Paare bilden eine Gasse.</li> </ul> <p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Paare halten ihre Stäbe abwechselnd tief im Wasser bzw. hoch über Wasser.</li> <li>• Das Paar X am Ende der Gasse steigt über den tief gehaltenen Stab bzw. geht unter den hochgehaltenen Stab.</li> <li>• Am Ende der Gasse reiht sich das Paar X an.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur im brusttiefen Wasser.</li> </ul>
Klammeraffe		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzkörperkräftigung</li> </ul>	<p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TN bilden Dreiergruppen.</li> <li>• Zwei TN halten einen Stab in Höhe der Wasseroberfläche.</li> <li>• Der dritte TN befindet sich in die Rückenlage und hält sich am Stab fest.</li> </ul> <p><b>Beschreibung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Fahrradfahren“.</li> <li>• Beine anhocken und strecken.</li> <li>• Beine spreizen und schließen.</li> <li>• Die Hüfte nach rechts und links drehen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Abschluss der Übungsverbinding können die beiden TN den auf der Wasseroberfläche liegenden TN nach hinten durch das Wasser ziehen.</li> </ul>