

# Aqua - Circuit

## Allround-Gymnastik im Wasser mit Geräten

### Vorbemerkungen/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. Bewegungsformen im Wasser präsentieren sich heute in erstaunlicher Vielfalt. Das Bewegungsrepertoire reicht von der Wassergymnastik über Aqua-Aerobic, Aquastep und Aqua-Jogging, bis hin zu Wasserspielen und Entspannungsformen im Wasser. Man kann auch das individuelle Üben bei der Wassergymnastik in Block- oder Kreislaufaufstellung in einer geselligeren Kleingruppenvariante (paarweise oder zu dritt) in Form des Circuit-Trainings (Stationstraining) anbieten.

**Zeit:** ca. 60 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Jugendliche, Erwachsene

**Material:** Schwimmbretter, Pool-Nudeln, Frisbees bzw. Pull-buoys, Reifen, Schwimmsprossen, Eimer ohne Bügel bzw. Wassersteps

**Ort:** Schwimmbecken, Wasserhöhe ca. 135 cm

**Hinweis:** Die vorgestellten Übungsskizzen können auf Papier übertragen und in Folie eingeschweißt werden. Lehnt man z.B. zwei Schwimmbretter gegeneinander, kann man die feuchte Folie „anheften“ und am Beckenrand aufstellen.

### Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

□ = Organisation

#### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

● **Aufbau des Zirkels**

□ Verteilung von Stationskarten an die Teilnehmer/ innen



Erläuterung der Bewegungsaufgaben an den einzelnen Stationen

● **Bewegungspotpourri mit Geräten aus der „Materialkiste“**

Die TN nehmen sich ein „Auftriebsgerät“ des Stationsbetriebes und verteilen sich gleichmäßig in alle vier Beckenecken. Die angesagten Bewegungsaufgaben werden über die Diagonale durchgeführt.

- Gerät unter Wasser in die Vorhalte drücken und wieder zum Körper heranziehen
- Gerät in die Tiefhalte drücken und mit Gegendruck langsam zur Körpermitte wieder auftreiben lassen
- Auf das Gerät setzen, Fußkontakt zum Boden vermeiden und paddeln
- Auf das Gerät stellen und hüpfen

Die TN erhalten nach jedem Ankommen in ihrer Ecke eine neue Bewegungsaufgabe. Nach Durchführung dieser sollen in der Mitte die Geräte getauscht und die Übungen wiederholt werden.

#### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● **Aqua-Circuit**

Die TN bilden Kleingruppen (2 bis 3 Personen) und verteilen sich an die aufgebauten Stationen

### Absichten / Gedanken

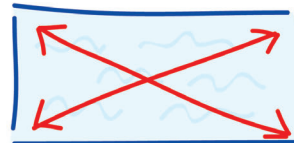
● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

- Erstes Kennen lernen der Stationen
- Übungsskizzen positionieren und für die entsprechende Personenanzahl die Geräte bereitlegen
- Teilnehmer/innen Aufbauplan erklären (evtl. als Wandzeitung)
- Jede Kleingruppe, die ihre Station aufgebaut hat, erläutert diese (Ergänzungshinweise durch die Übungsleitung).

● **Anregung des Herz-Kreislauf-Systems Mobilisation der großen Gelenke, Schulung der Reaktions- und Antizipationsfähigkeit, Förderung des Gleichgewichtsgefühls**

- **Wichtig:** Die TN sollen sich merken, von welchen Stationen sie die Geräte genommen haben, um diese hinterher wieder richtig zurück zu legen.
- Die auftretende Enge in der Beckenmitte ist beabsichtigt.



- **Wechsel des Gerätes nach individuellem Anliegen auch möglich**

- **Durchführung des Zirkels:**  
Übungszeit an den Stationen = 1 Min.  
Stationswechsel = 20 Sek.  
Anzahl der Durchgänge = 2




# PRAKTISCH für die PRAKTIK

## Stundenverlauf / Inhalte

## Absichten / Gedanken

**1. „Eimer-Step“**  
 Seitstep über einen umgedrehten Eimer auf dem Beckenboden  
 - Material: 1 Eimer/Wasserstep pro Person

● **Kraftausdauer-schulung der Beinmuskulatur**

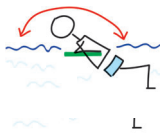


**2. „Expander“**  
 Pool-Nudel mit den Enden in der Armvorhalte unter Wasser zusammen drücken  
 - Material: Eine Pool-Nudel pro Person



● **Kräftigung der Arm- und seitlichen Rückenmuskulatur (m. latissimus dorsi)**  
 ➤ **Funktionelle Standposition beachten**

**3. „Flieger“**  
 Arme auf die Schwimmbretter legen und durch Anhocken der Beine stetig wechselnd in die Bauch- und Rückenlage gelangen  
 - Material: 2 Schwimmbretter pro Person



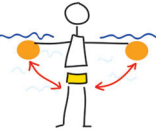
● **Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur**  
 ➤ **Gesäßspannung in der Bauchlage beachten, um nicht zu weit in die Lendenlordose zu gelangen**

**4. „Schaukel“**  
 Auf die Pool-Nudel setzen (Hexenritt oder Schaukelsitz) und die Unterschenkel wechselseitig beugen und strecken  
 - Material: Eine Pool-Nudel pro Person



● **Kräftigung der Oberschenkelstreckmuskulatur**  
 ➤ **Festhalten mit den Händen am Ende der Pool-Nudel wie beim Seil an einer Schaukel**

**5. „Schmetterling“**  
 Arme aus der Seithalte in die Tiefhalte führen.  
 - Material: 2 Frisbeescheiben oder Pullbuoys pro Person



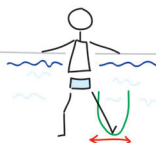
● **Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur**  
 ➤ **Funktionelle Standposition beachten**

**6. „Fallrückzieher“**  
 Mit dem gestreckten Bein den Reifen zum Beckenboden ziehen  
 - Material: Ein Reifen pro Person



● **Mobilisation im Hüftgelenk, Dehnung der rückseitigen Beinmuskulatur**  
 ➤ **Ausweichbewegung des Oberkörpers nach hinten beachten**

**7. „Seit und ran“**  
 Gestrecktes Bein zur Seite führen und wieder heranziehen. An Überlaufrinne/Stange festhalten.  
 - Material: Eine Pool-Nudel pro Person



● **Kräftigung der Adduktoren sowie Abduktoren; Mobilisation im Hüftgelenk**  
 ➤ **Achtung! Starker Auftrieb der Pool-Nudel! Das gestreckte Bein langsam und dosiert zur Seite führen.**

**8. „Paddeln“**  
 Mit der Schwimmsprosse/Stab Paddelbewegungen am Ort oder in der Fortbewegung durchführen.  
 - Material: Eine Schwimmsprosse/Stab pro Person



● **Förderung der Kraftausdauer der Arm- und Schultermuskulatur, Mobilisation im Schulterbereich**  
 ➤ **Bei Beschwerdeproblematik im Schulterbereich kann die Übung nur mit dem Stab durchgeführt werden (ohne Widerstandsvergrößerung)**

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● **„Wanderkreis“**  
 ☑ Kreis aufstellung mit Schulterfassung; pro TN ein Schwimmbrett

Die TN stellen sich auf das Schwimmbrett und auf ein gemeinsames Kommando wechseln sie eine Brettposition nach links bzw. rechts weiter.

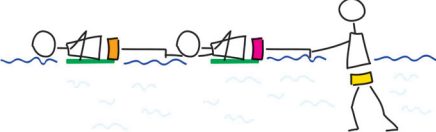
● **Spaß und Freude, Förderung der Gruppenatmosphäre, Schulung der Balancefähigkeit**  
 ➤ **Ellbogen- oder Schulterfassung zur Absicherung**  
 ➤ **Je nach Gruppengröße können auch zwei Wanderkreise gebildet werden.**

### AUSKLANG (5 Minuten)

● **„Lokomotive“**  
 ☑ 3-4 TN bilden eine Kleingruppe, pro Gruppe 2 Schwimmbretter

2 TN legen sich hintereinander bauchwärts auf ein Schwimmbrett und halten sich an den Füßen/Beinen fest. Die dritte und vierte Person schiebt und/oder zieht die beiden anderen durch das Wasser. Wechsel der Positionen.

● **Aktive Entspannung**  
 ➤ **Achtung! Gesäßspannung halten, Hohlkreuzposition vermeiden**



**Autorin:  
 Annette  
 Seiffert**