



Wassergymnastikprogramm

Am Beckenrand



Vorbemerkungen/Ziele

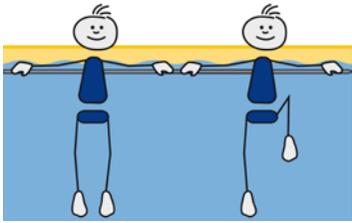
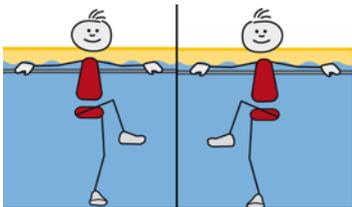
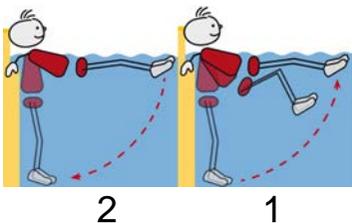
Der Beckenrand eines Schwimmbeckens eignet sich für wassergymnastische Übungen in mehrerer Hinsicht:

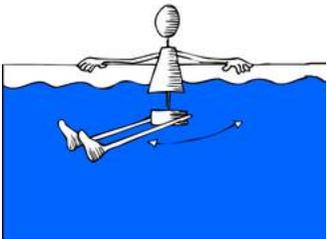
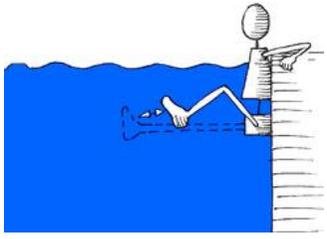
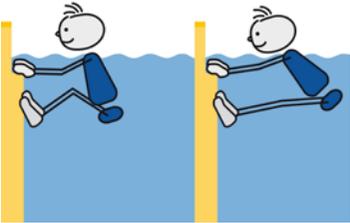
- Ältere, bewegungsunsichere oder -gehandicapte Teilnehmer/-innen können bei Problemen mit dem Gleichgewicht die Übungen im stabilen Stand durchführen, indem sie sich am Beckenrand oder an der Stange festhalten oder sie eine Rückenposition zum Beckenrand einnehmen.
- Der Beckenrand kann den Partner / die Partnerin bei verschiedenen Übungen ersetzen.
- Der Beckenrand kann dazu dienen, verschiedene Positionen einzunehmen, die zur Kräftigung oder Dehnung von Muskeln führen.

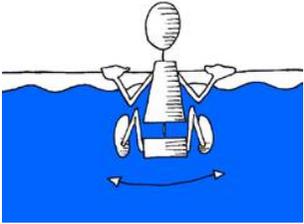
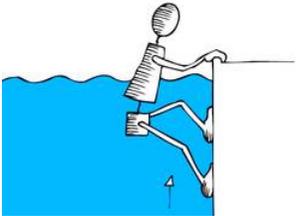
Durchführungshinweise

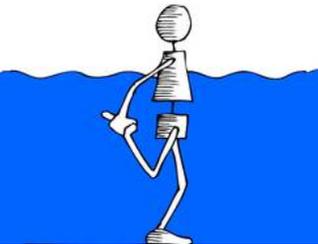
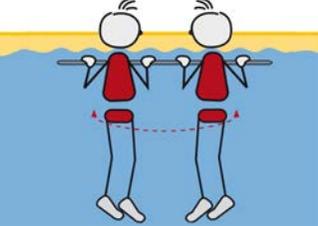
- **Rückenposition:** Die TN stehen rücklings zum Beckenrand und halten sich mit gestreckten Armen an der Überlaufrinne / Stange fest.
- **Frontalposition:** Die TN halten sich mit den Händen an der Überlaufrinne/Stange fest.
- **Seitposition:** Die TN halten sich mit einer Hand seitlich an der Überlaufrinne/Stange fest.

„Wassergymnastik am Beckenrand“

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Can Can 1		<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation Kniegelenke und Hüftgelenk • Kräftigung Beinmuskulatur 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN stehen rücklings zum Beckenrand und halten sich mit gestreckten Armen an der Überlaufrinne / Stange fest. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Knie beugen und im Wechsel rechts/links Richtung Schulter ziehen. 	<p>Alternative</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das rechte bzw. linke Knie mehrmals hintereinander heben und senken. • In Kombination mit der Übung „Can Can 2“
Can Can 2		<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation Kniegelenke und Hüftgelenk • Kräftigung Beinmuskulatur 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN stehen rücklings zum Beckenrand und halten sich mit gestreckten Armen an der Überlaufrinne / Stange fest. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Wechsel rechtes und linkes Knie Richtung Ellbogen hochführen. 	<p>Alternative</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das rechte bzw. linke angehobene Knie mehrmals hintereinander Richtung Ellbogen ziehen und absenken. • In Kombination mit der Übung „Can Can 1“
Wasserwaage		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung Bauchmuskulatur • Kräftigung Rückenmuskulatur • Kräftigung Beinmuskulatur 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN stehen rücklings zum Beckenrand und halten sich mit gestreckten Armen an der Überlaufrinne / Stange fest. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den gesamten Körper waagrecht zur Wasseroberfläche bringen (1). • Die Beine sind gestreckt. • Langsam die Beine bis zur aufrechten Position absinken lassen (2). • Die Knie anbeugen und den Körper wieder in die waagerechte Lage bringen (1). 	<p>Alternative</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusätzlich in der gestreckten Position die Beine grätschen und schließen.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Scheibenwischer		<ul style="list-style-type: none"> • Kraftausdauer der Gesamtkörpermuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN stehen rücklings zum Beckenrand und halten sich mit gestreckten Armen an der Überlaufrinne / Stange fest. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine anheben und in eine Horizontalposition bringen. • Der Rücken bleibt am Beckenrand fixiert. • Abwechselnd die Beine von der rechten zur linken Seite führen. • Fußspitzen dabei strecken. 	<p>Kommentar: Sehr kraftaufwändig, da die Bauchmuskulatur das Gewicht der Beine halten muss.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine leicht anbeugen (einfacher). • Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung.
Beinpresse		<ul style="list-style-type: none"> • Kraftausdauer der Gesamtkörpermuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN stehen rücklings zum Beckenrand und halten sich mit gestreckten Armen an der Überlaufrinne / Stange fest. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knie anheben und hochführen. • Der Rücken bleibt am Beckenrand fixiert. • Beine mehrmals strecken und wieder anbeugen. • Fußspitzen zeigen dabei nach oben. 	<p>Kommentar: Sehr kraftaufwändig, da die Bauchmuskulatur das Gewicht der Beine halten muss.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein- oder beidbeinige Ausführung. • Geschwindigkeit der Bewegungsdurchführung.
In Front		<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisierung des Beckengürtels. • Kräftigung der Beinmuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN halten sich mit den Händen an der Überlaufrinne/Stange fest. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Arme werden gestreckt. • Die Füße knapp unterhalb der Wasseroberfläche gegen die Wand stemmen. • Knie beugen und strecken. 	<p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine in Seitgrätsche gegen die Wand stemmen. • Rechtes Knie beugen und gleichzeitig linkes Bein strecken. • Vom Beckenrand kräftig abdrücken und den Körper in die gestreckte Bauchlage bringen. • Beine wieder an die Beckenwand in Ausgangsstellung bringen.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Halbmond		<ul style="list-style-type: none"> • Kraftausdauer der Gesamtmuskulatur. 	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN halten sich mit den Händen an der Überlauf- rinne/Stange fest. <p>Beschreibung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Füße werden in Hüfthöhe schulterbreit an der Wand positioniert. • Die Knie sind gebeugt. • Gesäß schwingt in einem Halbkreis von rechts nach links und umgekehrt. 	<p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entfernung der Füße zueinander. • Geschwindigkeit der Be- wegungsdurchführung.
Pendel		<ul style="list-style-type: none"> • Kraftausdauer der Bein- und seitlichen Rumpfmuskulatur. 	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN halten sich mit den Händen an der Überlauf- rinne/Stange fest. <p>Beschreibung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielbein heben und mit gestreckten Beinschwüngen nach rechts und links vor dem Standbein pendeln. • Dabei sind Knie und Fußspitze auf jeder Seite der Pendelbewegung leicht auswärts gerichtet. • Auch der Fuß des Standbeins dreht in die jeweilige Pendel-Richtung mit. • Danach Beinwechsel. 	<p>Kommentar Drehbewegung der Wir- belsäule beachten.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschwindigkeit der Be- wegungsdurchführung.
Hochläufer		<ul style="list-style-type: none"> • Kraftausdauer der Gesamtkörper- muskulatur. 	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN halten sich mit den Händen an der Überlauf- rinne/Stange fest. <p>Beschreibung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit den Füßen an der Beckenwand "hochlaufen", "runterspringen" oder wieder "runterlaufen". 	<p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knie bis an die Wasser- oberfläche ziehen.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Flamingo		<ul style="list-style-type: none"> • Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur. 	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN halten sich mit einer Hand seitlich an der Überlauf-rinne/Stange fest. <p>Beschreibung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die andere Hand erfasst das Fußgelenk des gebeugten äußeren Beines. • Der Oberkörper bleibt gerade und das Becken aufgerichtet. 	<p>Kommentar: Das Hüftgelenk nicht seitlich abknicken bzw. vorbeugen.</p> <p>Variationen Zu zweit, ggfs. Schulterfassung zur Gleichgewichtssicherung.</p>
Kreisel		<ul style="list-style-type: none"> • Entspannung durch die Massagewirkung des Wassers. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN halten sich mit den Händen an der Überlauf-rinne/Stange fest. <p>Beschreibung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Füße bleiben in Bodenkontakt. • Den Körper um die Längsachse kreisen. • Dabei die Arme beugen und strecken. 	