

# Wassergymnastik

## Mobilisation der Wirbelsäule sowie Kräftigung der Rumpfmuskulatur

### Vorbemerkungen/Ziele

Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers sind Bewegungen in diesem Umgebungsmilieu mit keiner anderen körperlichen Beanspruchung an Land zu vergleichen. Beim Aufenthalt im Wasser reduziert sich das Körpergewicht um 9/10. Somit wird der Stütz- und Bewegungsapparat entlastet und Übungen zur Förderung der Mobilisation können gelenkschonend durchgeführt werden. Ebenso ist bei Bewegungen im Wasser eine hemmende Kraft spürbar, die als Wasser- oder Reibungswiderstand bezeichnet wird (790 mal größer als in der Luft). Widerstandsübungen zur Kräftigung der Muskulatur durch die Erhöhung der Bewegungsgeschwindigkeit, durch den Einsatz eines Gerätes und/oder durch die Veränderung der Körperform bieten sich an.

**Zeit:** ca. 45 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Jüngere und ältere Erwachsene

**Material:** 1 Schwimmbrett pro TN

**Ort:** Hallenbad

### Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

☐ = Organisation

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● „Bojen“

Verschiedene Bewegungsformen um die Schwimmbretter herum ausführen, ohne diese zu berühren (z.B. gehen, laufen, hüpfen etc.).

Variation:

- Wer dennoch das Schwimmbrett berührt, muss an der entsprechenden Körperstelle eine Hand auflegen und mit diesem „Handicap“ weitermachen.

☐ Schwimmbretter mit verschiedenen Körperteilen berühren. Die Schwimmbretter liegen frei auf dem Wasser.

##### ● „Bugwelle“

Die Schwimmbretter ohne Hände, nur durch Erzeugung einer Bugwelle (Oberkörper vor- und zurückbewegen) durch das Wasser treiben.



##### ● „Floß“

Auf das Schwimmbrett setzen und sich mittels Armbewegungen durch das Wasser treiben lassen.



#### SCHWERPUNKT (20 Minuten)

##### ● „Karussell“

Das Schwimmbrett liegt auf dem Wasser und wird um den Körper gekreist, wobei die „Brett-Hand“ nach der Oberkörperdrehung hinter dem Rücken gewechselt wird.



☐ Freier Stand im Wasserbecken mit Freiraum zu den Seiten; pro TN ein Schwimmbrett

### Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und Mobilisation der großen Gelenke

➤ Zum besseren Vortrieb mit kurzen Schritten und Kniehub laufen



● Mobilisation der Wirbelsäule (WS) um die Körperquerachse; Kräftigung der Rumpfmuskulatur

➤ Gesäßmuskulatur anspannen; keine Hyperlordose der Lendenwirbelsäule (LWS)

● Mobilisation im Schultergelenk; Kräftigung der Arm- und oberen Rückenmuskulatur

➤ Stuhlsitz oder Hexenritt; Füße haben keinen Kontakt zum Beckenboden

● Dehnung der Brustmuskulatur; Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur; Mobilisation der LWS um die Körperlängsachse

➤ Funktionelle Standposition; Fußsohlen halten Kontakt zum Beckenboden

➤ Widerstandserhöhung durch Schrägstellung des Schwimmbretts



# PRAKTISCH für die PRAKTIK

**Autorin:  
Annette  
Seiffert**

## Stundenverlauf / Inhalte

- „Lati dorsi“  
Ein Arm auf das Schwimmbrett legen, die Schmalseite mit der Hand fassen und das Brett an den Körper heranführen.



- „Rucksack“  
Das Schwimmbrett rücklings senkrecht fassen und leicht nach hinten oben und wieder zurück führen. Achtung: langsame Bewegungsausführung, das Schwimmbrett hat starken Auftrieb!

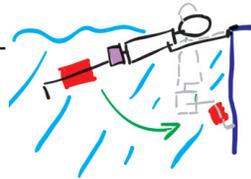


- „Tic Tac“  
Rückenlage am Beckenrand; das Schwimmbrett zwischen die Unterschenkel einklemmen und mit den Beinen nach rechts und links schwingen.

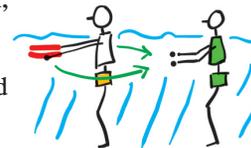


- Teilnehmer/innen gleichmäßig am Beckenrand verteilen und an der Überlaufrinne oder Haltestange festhalten.

- „Lang und Ran“  
Bauchlage am Beckenrand; Schwimmbrett zwischen die Unterschenkel einklemmen; aus der Bauchlage die Beine anwinkeln und die Füße zum Beckenrand führen und dann wieder nach hinten strecken.

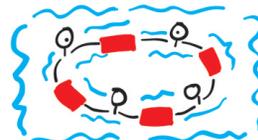


- „Scapular“  
Paarweise hintereinander aufstellen; eine Person hat zwei Schwimmbretter; Arme aus der Vorhalte so weit wie möglich zurückführen und die Schwimmbretter übergeben; halbe Drehung der Partner/innen.



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

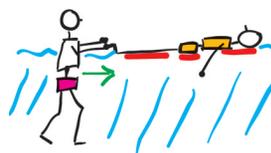
- „Liegekreis“  
□ Kreisauflistung der Gesamtgruppe; ein Schwimmbrett zwischen den TN (die Schmalseiten der Schwimmbretter zeigen zum Nachbarn, die Unterarme fassen quer darüber).



Auf Hinweis des/der ÜL gehen alle TN im Wechsel in die Rückenlage und Bauchlage. Leichte Beinaktivität, die zum Abschluss in der Rückenlage als „Springbrunnen“ gesteigert werden kann, da der Kreis dann auseinander geht.

### AUSKLANG (5 - 10 Minuten)

- „Luftmatratze“  
□ Die TN bilden Paare. Ein/e TN legt sich auf 2 - 3 Schwimmbretter und wird von dem/der Partner/in durch das Wasser geschoben.



## Absichten / Gedanken

- Kräftigung der seitlichen Rücken- und Armmuskulatur
- Funktionelle Standposition

- Dehnung der Brustmuskulatur, Kräftigung der Schulterblattmuskulatur
- Funktionelle Standposition; Kopf leicht nach vorn hängen lassen zur Entlastung der Halswirbelsäule (HWS)

- Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur
- Hohlkreuzposition vermeiden; Gesamtkörperspannung

- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Hohlkreuzposition vermeiden; besondere Beobachtung auf Bauch- und Gesäßspannung; Kopf nicht in den Nacken nehmen.

- Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur
- Funktionelle Standposition; Hohlkreuzposition beim Rückführen der Arme vermeiden, evtl. Schrittstellung einnehmen

- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Langsamer und ruhiger Positionswechsel; Schwimmbrett nicht aktiv unter Wasser drücken, sondern es als Auftriebshilfe einsetzen

- Entspannung
- Sanfte Schiebewebewegungen
- Vermeidung von Kältezittern!