



# Spielerisch fit im Wasser

## Bunter Materialmix im Wasser

### Vorbemerkungen/Ziele

Gesundheitsorientierte Bewegungsangebote im Bewegungsraum Wasser können unterschiedliche Schwerpunkte haben.

In diesem Stundenbeispiel steht die Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Vordergrund.

Die Belastung der Teilnehmer/-innen kann über die Herzfrequenzmessung überprüft werden. Ebenso kann die BORG-Skala zur Belastungssteuerung hinzugezogen werden.

Ausdauer und allgemeine Fitness sollen hier spielerisch und abwechslungsreich mit dem Einsatz von vielen verschiedenen Materialien trainiert werden.

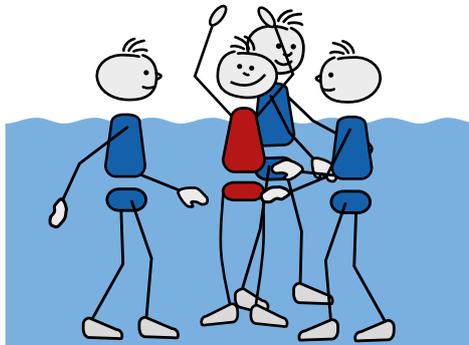
### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Hier bin ich!**
- ☉ Die Teilnehmer/-innen (TN) bewegen sich kreuz und quer durch das Becken.

Die Übungsleitung (ÜL) nennt den Namen eines/einer TN. Diese/r bleibt stehen und streckt die Arme nach oben. Alle anderen TN umrunden/umkreisen den/die TN.

Danach löst sich die Formation wieder auf. Nach und nach werden alle TN der Gruppe genannt.



- **Heiße Kartoffel**
- ☉ Ein/e TN bekommt einen Ball.

Der Ball soll so schnell wie möglich zu einem/einer anderen TN gebracht und übergeben werden. Dann kommen mehrere Bälle, Tennisringe, Stäbe o.ä. ins Spiel und jede/r TN versucht, sein/ihr Gerät so schnell wie möglich „loszuwerden“.

#### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Nimm' und mach'!**
- Ein/e TN bringt ein Gerät zu einem/einer anderen TN, zeigt eine Übung mit dem Gerät mit der Aufforderung „Nimm' und mach'!“. Diese/r TN wiederholt die Übung mehrere Male und bringt dann das Gerät zu einem/einer weiteren TN. Dort zeigt er/sie die bereits durchgeführte Übung oder eine neue, andere Übung.

### Rahmenbedingungen

- Zeit:**  
45 Minuten
- Teilnehmer/-innen (TN):**  
12–15 Erwachsene (Frauen und Männer)
- Material:**  
Bälle, Schwimmbretter, Stäbe, Aqua-Discs, Pull-Boys, Pool-Nudeln, Tennisringe oder ähnliche Materialien
- Ort:**  
Schwimmbad / Schwimmbecken mit schultertiefem Wasser

### Absichten und Hinweise

- ☉ Einstimmen, Aufwärmen  
Namen der TN wiederholen, Kommunikation

- ☑ Jede/r TN wählt sein eigenes Tempo.

- ☉ Aufwärmen, Orientierung

- ☑ Individuelle Fortbewegungen: gehen, laufen, hüpfen, ...

- ☉ Erste Bewegungsaufgaben, Kreativität und Mitgestaltung der TN

- ☑ Übungen dürfen wiederholt werden.  
Die ÜL kann nach Vorschlägen befragt werden.

**Fitness**  
01.2016



## Stundenverlauf und Inhalte

- **Bäumchen, Bäumchen wechsel' Dich!**
- ⦿ Verschiedene Materialien liegen am Beckenrand. Pro TN ein Gerät. Die ÜL gibt zu jedem Gerät eine Übung vor.

Die TN nehmen ein Gerät und führen die jeweils vorgegebene Übung aus. Die ÜL kündigt den Wechsel an, die TN suchen sich einen neuen Platz am Beckenrand, nehmen das nächste Gerät und führen auch hier die entsprechende Übung aus.

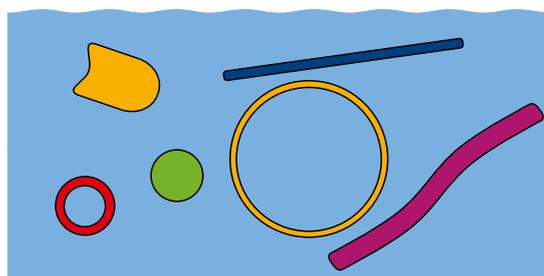
Übungsbeispiele:

- Pool-Nudel: vor dem Körper im Wasser kreisen
- Schwimmbrett: das Brett unter Wasser vor und zurück schieben
- Ball: den Ball hinter dem Rücken unter Wasser, um den Körper herumreichen
- Tennisring: unter einem angehobenen Bein in die andere Hand übergeben
- Reifen: durch den Reifen steigen oder hüpfen

- **Tauschbörse**
- ⦿ Die TN bewegen sich jeweils mit einem Gerät durch das Becken.

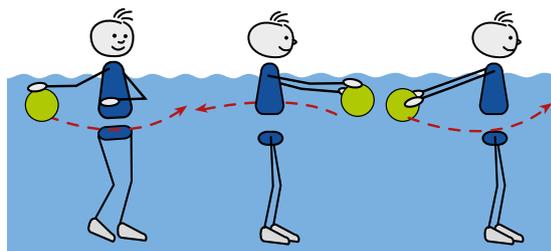
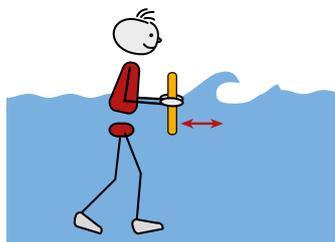
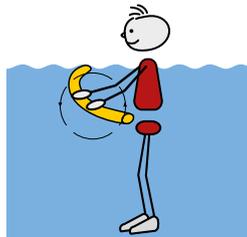
Die ÜL gibt ein Signal zum Tauschen der Geräte nach Merkmalen:

- Nach Farben
- Nach Material (Plastik, Gummi, ...)
- Nach Form (rund, eckig, lang, ...)



## Absichten und Hinweise

- ⦿ Wechsel zwischen dynamischen Bewegungsphasen und Übungen am Platz, Orientierung, Training der Merkfähigkeit
- ✔ Je nach Gruppenzusammensetzung mehrere Geräte auswählen



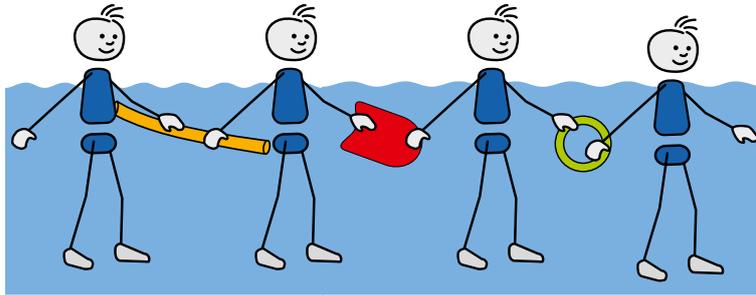
- ⦿ Schulung der Wahrnehmung  
Moderate Ausdauer
- ✔ Vorgabe der Fortbewegungsart durch die ÜL
- ✔ Individuelles Tempo



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Wackelschlange

- ☉ Jede/r TN hat ein Gerät.



Alle TN bilden eine lange Schlange und verbinden sich durch die Materialien. Die Gruppe bewegt sich gemeinsam durch das Wasser. Auf ein Signal der ÜL löst sich der/die erste TN der Gruppe und geht/läuft ans Ende der Schlange.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● Transportstaffel

- ☉ Alle Geräte und Auftriebshilfen werden auf zwei Mannschaften aufgeteilt und jeweils auf die gegenüberliegenden Seiten auf dem Beckenrand abgelegt.

Auf ein Startsignal hin, versucht jede Gruppe, ihre „Schätze“ auf die andere Beckenseite zu transportieren.

Es tragen immer zwei TN der Gruppe ein Gerät zur anderen Seite.

Die Geräte dürfen nur nach vorgeschriebener Art transportiert werden.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Abhängen

- ☉ Jede/r TN wählt eine Auftriebshilfe und sucht sich einen Platz im Becken.

Die TN setzen, legen oder „hängen“ sich auf oder über ihre Auftriebshilfe. Freies Bewegen, Treiben, Paddeln mit der Auftriebshilfe durchs Wasser

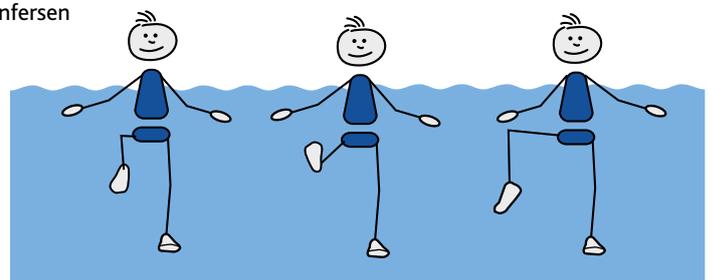
#### ● Rechts–links–vor–rück–seit

- ☉ Kreislaufstellung.

Die TN gehen oder laufen auf der Stelle. Die ÜL nennt Zahlen von 1–999.

Je nach Zahl heben die TN ein Bein an:

- Gerade Zahl = rechtes Bein
- Ungerade Zahl = linkes Bein
- Einstellige Zahlen = das Bein nach vorne anheben
- Zweistellige Zahlen = das Bein nach hinten anheben/anfersen
- Dreistellige Zahlen = das Bein zur Seite anheben



## Absichten und Hinweise

- ☉ Wasserströmungswiderstand überwinden, Kooperation, Gruppenzugehörigkeitsgefühl

- ☑ Die TN entscheiden selbstständig, ob sie rechts oder links an der Schlange entlang gehen/laufen.

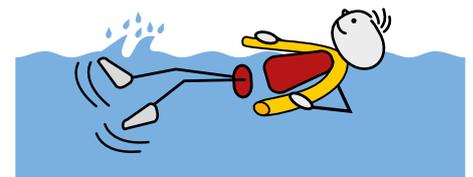
#### ☉ Wettkampfspiel

Gegen den Strömungswiderstand der anderen Gruppe bewegen

#### ☑ Beispiele:

- Ball: hüpfend
- Schwimmbrett: mit einer Hand halten
- Pool-Nudel: hinter dem Rücken
- usw.

#### ☉ Entspannung mit der Auftriebshilfe



#### ☉ Aktivierung, Schulung der Merkfähigkeit, Reaktion, Gleichgewicht

#### ☑ Die Zahlen nach und nach einführen:

- Erst 1-9
  - Dann 10–99
  - Dann 100–999
  - Danach durcheinander
- Ggf. nennen die TN die Zahlen.