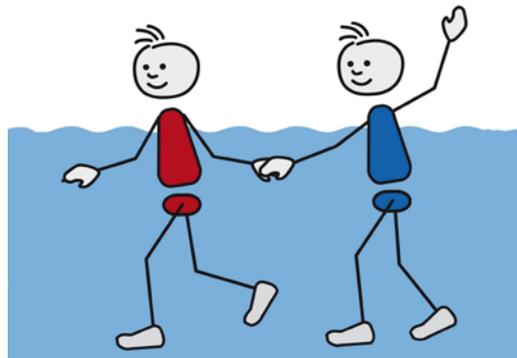




Wassergymnastikprogramm mit dem Partner



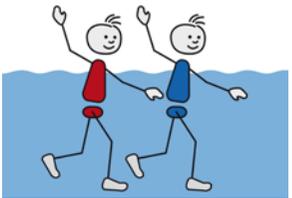
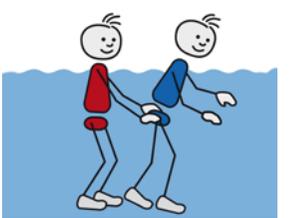
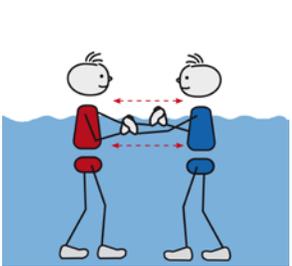
Vorbemerkungen/Ziele

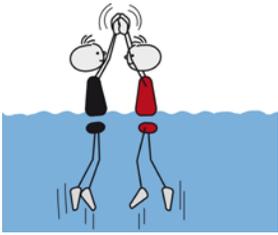
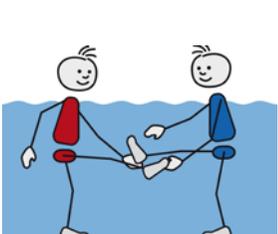
Partnertasken im Wasser erfüllen viele Zwecke:

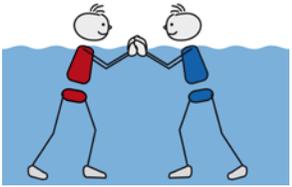
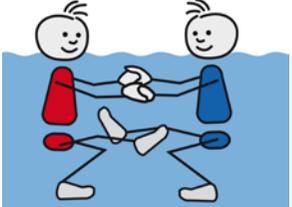
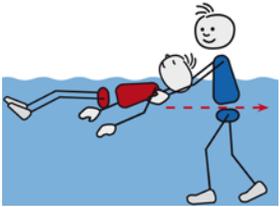
- Förderung des Anpassungsvermögen
- Gruppendynamische Ziele
- Abwechslung
- Motivationssteigerung
- u.v.m.

Durchführungshinweise

- Bei der Zusammenstellung der Partner sollte in der Regel darauf geachtet werden, dass die Körpergröße nicht zu sehr differiert, was sich bei vielen Übungen nachteilig auswirkt.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Schattenlauf		<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Ausdauerleistung. • Förderung koordinativer Fähigkeiten, hier: Anpassung und Orientierung. 	<p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Partner laufen hintereinander kreuz und quer durch das Becken. • Der vordere Partner gibt die Laufrichtung vor. • Der hintere Partner folgt ihm „wie ein Schatten“. • Rollenwechsel. 	<p>Alternative</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der vordere Partner macht verschiedene Bewegungen mit Armen und Beinen vor. Der hintere Partner macht sie nach.
Zugbremse		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Beinmuskulatur. • Kräftigung der Rumpfmuskulatur. • Förderung der koordinativen Fähigkeiten, hier: Anpassung 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Partner stehen hintereinander. • Der hintere Partner fasst den vorderen Partner an der Hüfte. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der vordere Partner versucht vorwärts zu laufen. • Der hintere Partner hält dagegen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Da ein sicherer Stand erschwert ist, sollte der hintere Partner nicht zu stark ziehen.
Lokomotive		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Armmuskulatur. • Mobilisierung des Schultergürtels. • Mobilisierung der Wirbelsäule. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Partner stehen frontal gegenüber und fassen sich an den Händen. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Arme werden wie eine Lokomotive vor und zurück bewegt. • Tempowechsel: Dampflok, IC, Regionalzug. • An den Händen haltend auf der Stelle leicht hüpfen. • Dabei die Hüften gegeneinander drehen. • Langsam beginnen, dann die Geschwindigkeit steigern. 	<p>Alternativen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Arme weit nach außen schwingen. • Mit den Armen einen ganzen Kreis beschreiben. • Dabei dreht der Körper unter den Armen durch.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Allez Hopp		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Beinmuskulatur. • Förderung koordinativer Fähigkeiten, hier: Rhythmisierung. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Partner stehen sich gegenüber. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Partner hüpfen gemeinsam und leicht auf der Stelle. • Nach drei "kleinen" Hüpfen hoch aus dem Wasser hüpfen. • Mit beiden Händen in die Hände des Partners klatschen. 	<p>Alternative</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abwechselnd Hampelmann mit Handklatsch in die eigenen Hände und Sprung mit Handklatsch gegen die Hände des Partners.
Hahnenkampf		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Beinmuskulatur. • Förderung koordinativer Fähigkeiten, hier: Gleichgewicht und Anpassung 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Partner stehen nebeneinander. • Jeder verschränkt die Arme vor dem Körper. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Partner hüpfen auf einem Bein. • Jeder versucht mit der Schulter den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei gemischten Gruppen die TN anhalten diese Spielform „nicht zu wild“ durchzuführen.
Brummkreisel		<ul style="list-style-type: none"> • Dehnung und Kräftigung der Beinmuskulatur. • Förderung der koordinativen Fähigkeiten, hier: Gleichgewicht und Anpassung 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Partner stehen sich gegenüber. • Beide Partner heben das rechte Bein. • Beide Partner erfassen mit der linken Hand das Bein des anderen Partners. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Partner hüpfen auf dem Standbein und drehen dabei sich im Kreis herum. • Beinwechsel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Um eine stärkere Dehnung zu erreichen, sollte das Bein möglichst gestreckt sein. • Für ältere TN ist diese Form nicht zu empfehlen.
Schaukel		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Beinmuskulatur. • Körperspannung. • Förderung der koordinativen Fähigkeiten, hier: Rhythmisierung und Anpassung. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Partner stehen sich gegenüber und fassen sich an den Händen. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide springen im Schlussstand im Wechsel hoch und tief. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übung so ausführen, dass der Kopf über Wasser bleibt.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Mit Kraft dagegen		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur. • Kräftigung der Brustmuskulatur. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Partner stehen sich gegenüber. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sie legen die Handflächen gegeneinander. • Sie versuchen den anderen Partner wegzuschieben. 	<p>Alternative</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Partner fassen die Hände überkreuz. Wechselseitig rechts und links ziehen. Mit dem Rumpf die Drehbewegung unterstützen.
Kosakentanz		<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Ausdauerleistung. • Kräftigung der Beinmuskulatur. • Förderung der koordinativen Fähigkeiten. Hier: Rhythmisierung, Anpassung. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Partner stehen sich gegenüber. • Die TN fassen sich an den Händen. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Partner gehen in die Knie. • Gleichzeitig im Wechsel das rechte, linke Bein schräg nach vorne strecken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mit leichtem Federn ist die oben genannte Übung leichter durchzuführen. • Die Übung ist nur im brusttiefen Wasser möglich.
Entspann dich!		<ul style="list-style-type: none"> • Entspannung. • Streckung der Wirbelsäule. • Vertrauen aufbauen. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Partner begibt sich in die Rückenlage. • Der andere Partner fasst den auf dem Wasser liegenden Partner unter den Schulterblättern. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • In dieser Position wird der liegende Partner durch das Wasser gezogen. • Rollenwechsel. 	<p>Alternativen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Partner an den Füßen durch das Wasser ziehen. • Den Partner an den Füßen durch das Wasser schieben.