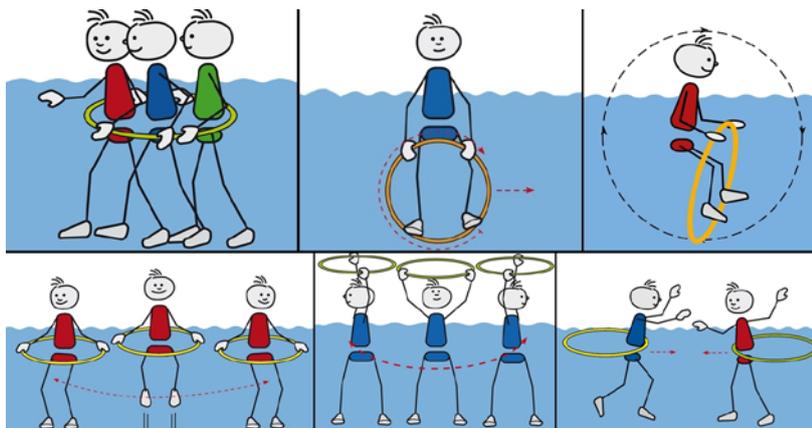




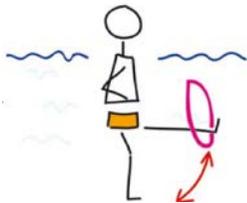
Wassergymnastikprogramm mit dem Reifen

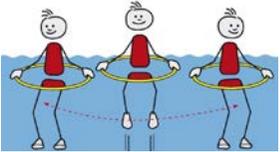
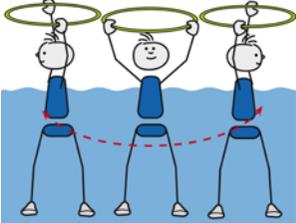
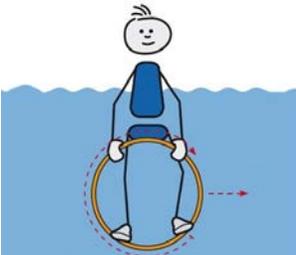


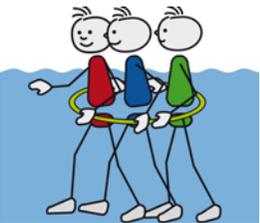
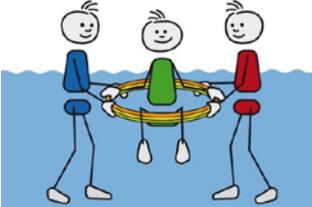
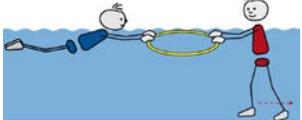
Hinweise

Der Reifen ist als vielseitiges Gerät im Breitensport in der Halle bekannt. Es lässt sich im Wasser ebenso vielfältig einsetzen. Vor allem Kinder- und Jugendbereich dient es für spielerische Aktivitäten. Aber auch in der Aquafitness können damit Bewegungsübungen praktiziert werden.

„Aquafitness mit dem Reifen“

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Allez Hopp		<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation der Wirbelsäule 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat einen Reifen. • Die TN verteilen sich im Becken. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN fassen den Reifen mit beiden Händen. • Durch den Reifen steigen. • Durch den Reifen hüpfen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diese Übung kann sehr gut in einem Zirkeltraining eingeplant werden.
Hände hoch		<ul style="list-style-type: none"> • Koordination • Kräftigung der Beinmuskulatur 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat einen Reifen und steht im Reifen. • Die TN bewegen sich frei im Becken. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN gehen, laufen und hüpfen vorwärts, rückwärts, seitwärts. • Der Reifen darf nicht mit den Händen berührt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Variationen: - Auf einem Bein hüpfen.
Fallrückzieher		<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation des Hüftgelenks • Dehnung der rückseitigen Beinmuskulatur • Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur. • Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit. 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat einen Reifen. • Die TN verteilen sich im Becken. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das rechte Bein nach vorne hochnehmen und den Fuß in den Reifen legen. • Den Reifen mit dem gestreckten Bein nach unten ziehen. • Beinwechsel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Auf mögliche Ausweichbewegungen des Körpers nach hinten achten.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Reifentwist		<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisierung Hüftgelenk • Koordination und Gleichgewichtsübung • Kräftigung der Beinmuskulatur 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat einen Reifen. • Die TN verteilen sich im Becken. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN stehen im Reifen und halten den Reifen seitlich fest. • Auf- und abspringen: (1) mit gestreckten Beinen, (2) Anhocken, (3) Beine im Wechsel anziehen. 	<p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In dem Reifen twisten.
Mobile		<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation der Wirbelsäule 	<p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat einen Reifen. • Die TN verteilen sich im Becken. <p>Beschreibung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Reifen über Kopf halten. <ul style="list-style-type: none"> - Den Körper zur Seite und zurück wiegen. - Den Körper drehen. • Den Reifen in Brusthöhe senkrecht halten <ul style="list-style-type: none"> - Den Reifen vor und zurück bewegen. - Den Reifen vor dem Körper kreisen. 	<p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN bilden Paare und stehen voreinander. <ul style="list-style-type: none"> - Die Übungen gemeinsam spiegelbildlich durchführen. - Die Übungen gegeneinander durchführen.
Rollender Reifen		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur • Kräftigung der Bein- und Fußmuskulatur • Förderung des Gleichgewichts 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN ist im Besitz eines Reifens. • Die TN verteilen sich im Becken. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN rollen den Reifen mit den Händen senkrecht auf dem Boden durch das Wasser. • Die TN stellen sich auf den Reifen und rollen den Reifen durch Gewichtsverlagerung hin und her. • Die TN rollen den Reifen mit den Füßen durch Nachstellschritte auf dem Boden vor- und rückwärts. 	<p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN bilden Paare. <ul style="list-style-type: none"> - Ein TN stellt sich auf den Reifen und rollt ihn über eine festgelegte Strecke zum Partner. - Rollenwechsel.

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
2 oder mehr		<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation und Kooperation • Anpassung an die Kleingruppe • Geschicklichkeit 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die 2-3 TN bilden Kleingruppen. • Jede Kleingruppe hat einen Reifen. • Die Kleingruppen verteilen sich im Becken. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppe stellt sich in den Reifen. • Gemeinsam durch das Becken bewegen. 	
Trio		<ul style="list-style-type: none"> • Förderung des Gleichgewichts • Anpassung an den Partner • Kooperation • Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN hat einen Reifen. • Die TN bilden Dreier-Gruppen. • Die Dreier-Gruppen verteilen sich im Becken. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die drei Reifen werden übereinander gelegt. • Ein TN sitzt in den von den beiden anderen TN gehaltenen Reifen und hält sich am Reifen fest. • Die beiden anderen TN stehen seitlich und fassen die Reifen mit beiden Händen. • Der sitzende TN wird hin und her geschwungen. • Der sitzende TN unterstützt die Bewegung durch Anhocken und Vorschwingen der Beine. • Rollenwechsel. 	<p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den sitzenden TN kreisen lassen, indem der Reifen zwischen den beiden anderen TN herumgeführt wird.
Wohlfühlübung		<ul style="list-style-type: none"> • Entspannung • Anpassung an den Partner • Kooperation 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN bilden Paare. • Jedes Paar hat einen Reifen. • Die Paare bewegen sich frei durchs Becken. <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Partner legt sich aufs Wasser und hält sich am Reifen fest. • Der andere Partner zieht ihn rückwärtsgehend durch das Wasser. 	<p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Partner schiebt den anderen Partner durch das Wasser.