



Fachartikel zu den Stundenbeispielen

Aquagym

Allroundwassergymnastik mit der Pool-Nudel
November 2005

Aquafitnesswasserspaß mit der Pool-Noodle

Wasserspaß mit der Pool-Noodle
Juni 2002



Die Poolnoodle

Das Gerät

Die Poolnoodle, oder auch Schwimmnudel, Wassernudel, Poolnudel oder Flexibeam (aus dem Englischen) ist ein sehr beliebtes Gerät im Bereich Aquafitness, in der Wassergymnastik oder auch im Kindersowie Babyschwimmen. Das Wort "noodle" ist auf die Marke "Jakks Pacific's" zurück zu führen, die als erste Firma einen Schaumschlauch für Wasserspiele vermarkteten. Dies liegt bereits mehr als zwei Jahrzehnte zurück.



Der Schlauch aus Polyethylenschaum weist eine massive, geschlossenporige Oberfläche auf. Bei einer üblichen Länge von ca. 160 cm und einem Durchmesser von 7 cm mit maximaler Biegsamkeit sind die Einsatzmöglichkeiten nahezu unbegrenzt. Durch das flexible, weiche Material besteht so gut wie keine Verletzungsgefahr.



Neben der einzelnen Poolnoodle sind auch noch Verbindungselemente erhältlich. Diese sind ebenfalls aus Schaum hergestellt. Unter anderem sind Verbindungsstücke ohne, mit ein, zwei, vier oder sechs Einschublöchern längs sowie eine Matte mit 5 Einschublöchern auf jeder Seite, ein Wassersitz, kurze Poolnoodlen (Länge: 76 cm) und diverse Hilfsmittel wie Tragegurte und Aufbewahrungsmöglichkeiten im Fachhandel zu erwerben. Zusammengesteckt ergeben sich so wiederum weitere Einsatzmöglichkeiten. Die verschiedenen Farben sorgen für ein schönes Erscheinungsbild.

Neben den normalen Poolnoodlen gibt es auch noch die Poolnoodle Compact welche etwas robuster ist. Diese ist bei häufigem Einsatz und hoher Belastung langlebiger. Die Poolnoodle Compact ist ebenfalls 160 cm lang, jedoch 7,5 cm im Durchmesser breit.

Die Preise für eine Poolnoodle liegen im Fachhandel bei 3 bis 9 Euro. Ein wichtiger Hinweis vom TÜV ist, dass alle Poolnoodlen mit einem Etikett versehen sind und dieses nicht entfernt werden darf. Es handelt sich um einen Warnhinweis und beim Entfernen würde die Poolnoodle zusätzlich beschädigt werden.



Handhabung

Der Einsatz der Poolnoodle ist, wie bereits erwähnt, vielfältig. Als Hilfsmittel zum Treiben lassen, für das Rettungsschwimmen, für Spiele im Wasser oder für den Bereich der Fitness im Wasser. Die Poolnoodle kann fast überall nützlich sein. In der Wassergymnastik kann die Poolnoodle in den Händen gehalten werden, die Teilnehmer/innen können sich auf die Poolnoodle stellen, sich darauf legen, darauf setzen usw. Im Kinderschwimmen kann die Poolnoodle als Spielzeug aber auch dank der hohen Auftriebskraft, als Schwimmhilfe eingesetzt werden.

Bewegungsideen in der Kurzfassung

- die Nudel befindet sich unter den Armen, die Teilnehmer/innen (TN) befinden sich in gestreckter Rückenlage im Wasser, die Arme sind seitlich gestreckt, die Beine werden angewinkelt und nach hinten geführt, sodass sich die TN anschließend in gestreckter Bauchlage befinden, anschließend zurück in die Ausgangsposition, Wechsel von Rückenlage in Bauchlage
- im schultertiefen Wasser mit einem Fuß auf die Nudel stellen und diesen anheben und absenken, Seiten wechseln
- die Nudel mit gestreckten Armen frontal vorm Körper halten und durch das Wasser marschieren (Variation: Arme senken und anheben oder mit Nudel rudern)
- auf die Nudel setzen und mit entsprechenden Armbewegungen durch das Wasser gleiten
- die TN stehen im schultertiefen Wasser, die Nudel unter die Ferse legen und das gestreckte Bein in der Hüfte anheben und absenken, auf die Rückenhaltung achten
- ein beliebtes Spiel bei Kindern ist das Krokodil Spiel, bei dem ein Kinder eine Nudel an den jeweiligen Enden festhält und den entstandenen Bogen auf und ab bewegt, dies ist das Krokodil-Maul mit dem die anderen Kinder (Fische) gefangen werden sollen



Alternativen

Durch die geringe Unfallgefahr und hohe Biegsamkeit wird die Poolnoodle auch im Turnen benutzt oder beim Training im Pferdesport als Bodenstange. Weitere Verwendungszwecke sind der Gebrauch als Schaumwaffe bei Realitätsspielen (LARPs), als Schnitttest (Tameshigiri) bei Kampfsportarten oder als Aufprallschutz in der FIRST Robotics Competitions beim Bau der Roboter.



2009 wurde auf dem Dach des alten Dia Space in Chelsea eine Lounge aus Poolnoodle-Möbeln errichtet. Dies geschah im Rahmen der "No Soul for Sale" Ausstellung. Jeder Stuhl wies einen Arbeitsaufwand von 5 Stunden auf. Somit dauerte es insgesamt 750 Stunden die Dachterasse mit 150 Poolnoodle-Stühlen auszustatten. Von oben gesehen ergab dieses einzigartige Design den Schriftzug "bububluooopppp", welches an das Geräusch einer sinkenden bzw. aufsteigenden Poolnoodle im Wasser erinnern sollte.

Video

Unter <http://youtu.be/IUvxsTgNwmk> gibt es einen kurzen Eindruck in den Einsatz der Pool-Noodle

Literaturempfehlungen:

Aretz, Veronika (2013).

Schwimmen lernen 3: Pool-Nudel & Co.

VA-Verlag

Zeitvogel, Margot., Schönthier, Holger & Pappert, Günther (2005).

Aquatraining. Die Pool-Position.

Zeitvogel-Schönthier-Verlag