

Ein nasser Circuit

Ein Schwimmbecken bietet die Möglichkeit, die Fitness gezielt und gelenkschonend zu verbessern. Die folgenden Übungen werden aneinander gereiht zum Stationentraining und eignen sich sowohl im tiefen als auch im brusttiefen Wasser.

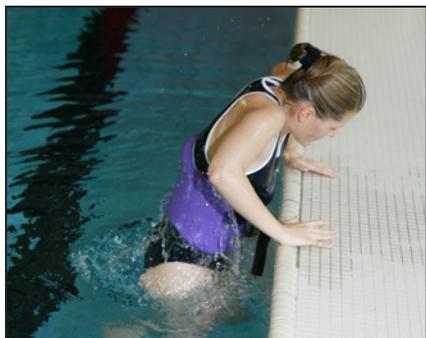


Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

Streck dich

Was? Hohe, beidbeinige Strecksprünge.

Wie? Brusttiefes Wasser. Aus dem Stand tief gehen und einen Strecksprung ausführen. Die Arme zeigen mit dem Sprung in die Höhe, bei der Landung gehen sie wieder tief. Werden die Arme ständig in der Hochhalte belassen, wird die Übung erschwert.

Variation: Die Knie werden mit dem Sprung angezogen (an oder über die Wasseroberfläche).

Langlauf

Was? Schritt-Wechsel-Hüpfer.

Wie? Im Ausfallschritt vorwärts im brusttiefen Wasser stehen. Die Schultern sind an der Wasseroberfläche, der Oberkörper in leichter Vorlage. Schritt-Wechsel-Hüpfer ausführen, dabei die Arme im Wechsel neben dem Körper nach vorne und hinten führen (bis an die Wasseroberfläche).

Variation: Ohne Bodenkontakt. Die Arme halten den Körper mit Paddelbewegungen in der Schwebelage (diese Variante ist auch im Tiefwasser möglich).

Zieh dich hoch (Abb. 1 und 2)

Was? Klimmzug in den Stütz.

Wie? Tiefwasser. Der Körper hängt gestreckt an den Händen, die sich am Beckenrand halten. Den Körper mit einem dynamischen Klimmzug hochziehen, dann die Arme strecken, so dass der Körper im Armstütz auf dem Beckenrand ruht. Zurückfallen lassen in die Ausgangsstellung.

Variationen:

- Den Klimmzug mit Brust- oder Kraulbeinschlag unterstützen.
- Von der Raststufe oder – wenn es die Wassertiefe erlaubt – vom Beckenboden abstossen.

Rumpfpendel (Abb. 3)

Was? Den Rumpf hin und her pendeln.

Wie? Rücken zum Beckenrand. Die Ellenbogen sind in die Überlaufrinne (oder auf den Beckenrand) gelegt, den Rest des Körpers senkrecht hängen lassen. Knie vor den Körper ins «Päckli» anheben und nach links bis an die Wasseroberfläche in Seitenlage strecken. Anschliessend Knie zur Brust ziehen und nach rechts in die Waagrechte strecken.

Variationen:

- Die Knie bleiben im «Päckli» fixiert (Erleichterung).
- Pool-Noodle statt Bassinrand: Die Arme über die Pool-Noodle legen (die Hände stabilisieren mit Paddelbewegungen).

Waschbrettbauch (Abb. 4)

Was? Rumpfbeugen.

Wie? Sitzrückenlage schwebend an der Wasseroberfläche. Oberschenkel senkrecht, die Unterschenkel parallel zur Wasseroberfläche. Die Füsse berühren die Beckenwand (oder die Unterschenkel auf den Beckenrand legen). Kleine Rumpfbeugebewegungen ausführen. Die Hände ziehen dabei Richtung Beckenrand. Einzig die Wirbelsäule bewegt sich, die Hüft-, Knie- und Fussstellungen bleiben unverändert.

Variation: Schrägbeugen der Wirbelsäule, die Hände ziehen links und rechts an den Knien vorbei Richtung Bassinrand.

Beinschere

Was? Beine seitlich abgrätschen und zusammenführen.

Wie? Rücklings zum Beckenrand sitzen, die Arme sind in die Überlaufrinne (oder auf den Beckenrand) gelegt. Rücken und Gesäss berühren ständig die Bassinwand und die Beine sind waagrecht ausgestreckt. Die Beine in der Waagrechten seitlich abgrätschen und wieder schliessen.

Variationen:

- Beine beim Schliessen kreuzen.
- Anstatt am Beckenrand über die Pool-Noodle lehnen.

Drück dich weg

Was? Bankdrücken am Beckenrand.

Wie? Eine Armlänge vom Beckenrand weg im brusttiefen Wasser (oder im Tiefwasser auf der Raststufe) stehen. Seitgrätsche mit gebeugten Knien, so dass die Schultern im Wasser sind. Mit beiden Händen am Beckenrand halten. Durch Strecken und Beugen der Arme den Rumpf vom Rand wegstossen und zurückziehen. Der Rumpf bleibt ständig parallel zur Bassinwand.

Variation: Rechtsarmig wegstossen, linksarmig zur Wand ziehen.

Dreh dich um

Was? Rumpfdrehen links und rechts.

Wie? Im brusttiefen Wasser hüftbreit stehen. Die Beine sind leicht auswärts rotiert und die Knie über den Zehen. Die Arme in Seithalte auf Schulterhöhe fixieren. Das Becken bleibt stabil (darf nicht mitdrehen!). Den Oberkörper nach links und rechts rotieren. Die Handrücken und -innenflächen so drehen, dass der Widerstand maximal ist.

Variation: Im Vorwärtsgehen, so dass beim Schritt rechts die Wirbelsäule nach rechts rotiert und umgekehrt.



Abb. 4

So wirkt der Circuit am besten

Belastungsdauer: Zwischen 90 Sekunden und zwei Minuten.

Pausen: Je nach Zielsetzung unterschiedlich lang. Für ein reines Muskeltraining dauert die Pause zwischen 15 und 30 Sekunden. Um den Kreislauf auch in der Pause anzuregen, kann als Überbrückung eine Ausdauerform dazwischengeschaltet werden.

Gruppengrösse: Zwei bis vier Personen pro Posten.

Modus: Vier bis acht der beschriebenen Übungen und ein bis drei Durchgänge pro Übung.

Musik: Pausenmusik einsetzen. Musik während der Postenarbeit ist ungeeignet, da jede Übung ein anderes Bewegungstempo hat.

Selbstverständlich können jegliche andere Kraft- und Ausdauerformen dieser Praxisbeilage zu einem Circuit zusammengestellt werden. Wem die Intensität zu gering ist, erhöht den Wasserwiderstand. Wer schon früh ermüdet, verringert ihn. So können alle Teilnehmenden die Belastungen individuell festlegen.