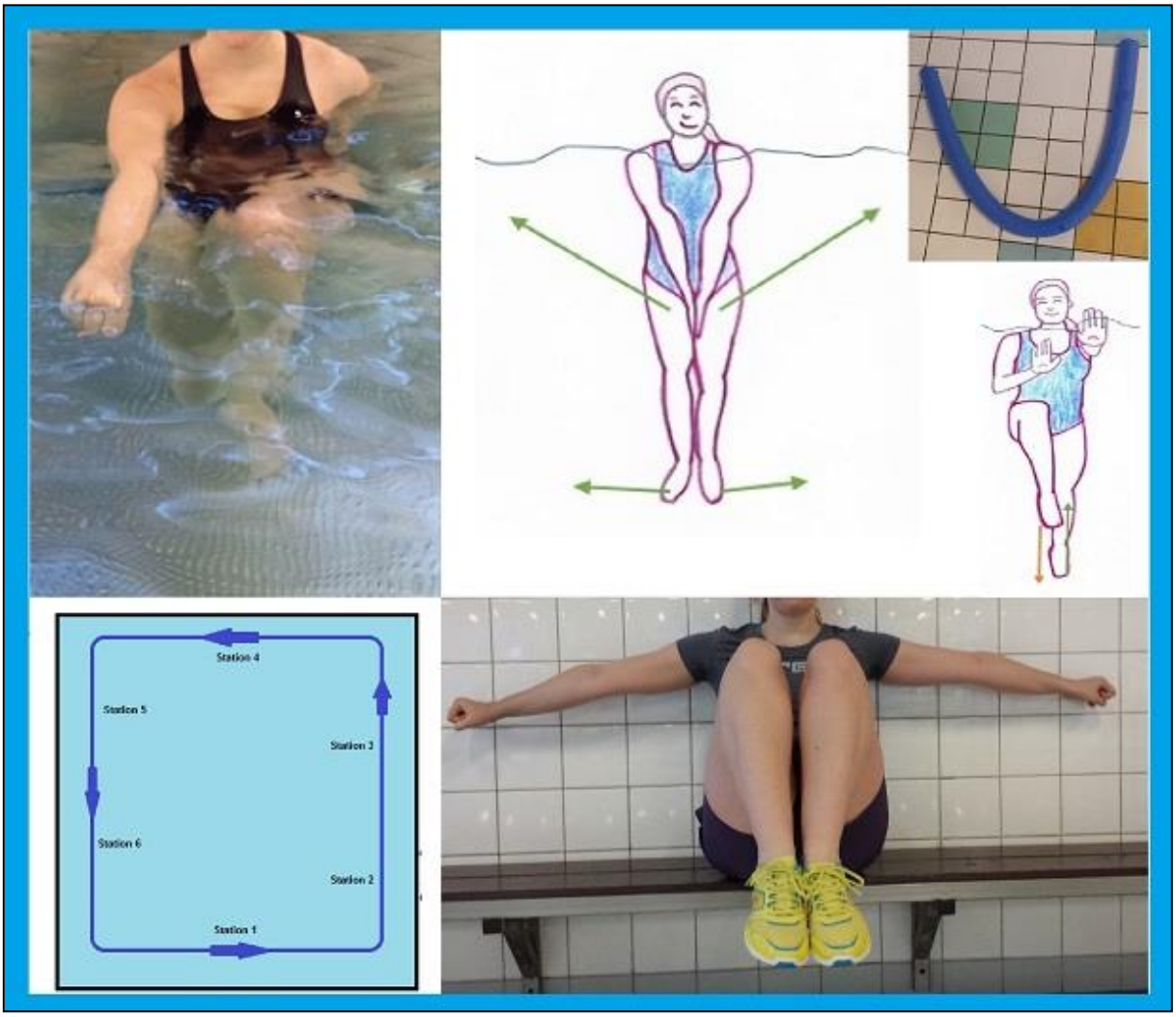
# WASSERGYMNASTIK ALS ZIRKELTRAINING




UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

**Autoren:** Lisa Schmalen

# Übersicht


- **Einleitung**
- **Hinweise zum Stundenablauf**
- **Aufwärmspiel**
- **Zirkeltraining**
- **Übungen der Stationen**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
    - Stationskarte 1 - Hampelmann (1)
    - Stationskarte 2 - Joggen und Schieben (2)
    - Stationskarte 3 - Schere (3)
    - Stationskarte 4 - Kicks und Boxen (4)
    - Stationskarte 5 - Noodle als Widerstand (5)
    - Stationskarte 6 - Beidbeiniger Sprung (6)
- **Videos**
    - Hampelmann (1)
    - Joggen und Schieben (2)
    - Schere (3)
    - Kicks und Boxen (4)
    - Noodle als Widerstand (5)
    - Beidbeiniger Sprung (6)
- **Quellenverzeichnis**


 BY-SA 

# Einleitung

*Zirkeltraining* ist eine Trainingsmethode, die in das Intervalltraining einzuordnen ist. Durch diese Trainingsform wird eine abwechslungsreiche Trainingseinheit geboten. Im Wasser wird das Zirkeltraining eher seltener verwendet. Jedoch kann man diese Form des Trainings auch in der *Wassergymnastik* nutzen. Wassergymnastik ist eine Sportart, die derzeit in der Schule eher weniger ausgeübt wird, da die Bedingungen oft nicht gegeben sind.
Wassergymnastik ist äußerst förderlich. Im Wasser herrscht eine scheinbare Schwerelosigkeit, die besonders Schülern mit Gewichtsproblemen zugutekommt. Je tiefer sich die Person im Wasser befindet, desto weniger wirkt die Schwerkraft auf seinen Körper. Dadurch findet eine Schonung von Sehen, Bändern und Gelenken satt.
Wassergymnastik ist durch eine aufrechte Körperposition gekennzeichnet. Sehr häufig wird eine solche Unterrichtseinheit von Musik begleitet.

# Hinweise zum Stundenablauf

Der Unterrichtseinheit müssen sowohl Stunden vorgeschaltet sein, die Wassergewöhnung beinhalten, als auch Stunden, die bereits Übungen der Wassergymnastik aufgezeigt haben.
Diese Unterrichtsidee ist in kleineren Klassengruppen umzusetzen. Empfehlenswert ist eine Gruppengröße von max. 20 Schülerinnen und Schülern (SuS). Weiterhin sollte diese Einheit in einer höheren Klassenstufe ausgeübt werden (z.B. 9., 10. Klasse).
Die Einheit ist für Flachwasser ausgelegt, d.h. die SuS sollten auf dem Boden stehen können und das Wasser darf bei einer aufrechten Körperhaltung maximal bis über die Schultern reichen, minimal bis unter die Brust. Aquagymnastik wird meistens als ein Vormach- Nachmachkurs angeboten. Hier wird die Form des Zirkeltrainings genutzt. Zusätzlich zu den Übungen wird Musik mit einer Geschwindigkeit von 330 - 370 b.p.m. eingesetzt. Besonders passend ist es Musik selbst zu schneiden, sodass 90 sec. Musik läuft, ein Zeichen den Stationswechsel ankündigt und 60 sec andere Musik läuft, in der der Stationswechsel stattfindet usw.
Vor Beginn des eigentlichen Zirkeltrainings muss die Lehrperson alle Übungen vom Beckenrand aus demonstrieren. Es reicht hierbei jede Übung 3 - 5 mal in der Frontalansicht und ebenfalls 3 - 5 mal in der Seitenansicht auszuführen. Ebenfalls ist darauf zu achten, keine Nachwippbewegungen (bspw. Beim Springen), die in einer dynamischen Bewegung an Land stattfinden, auszuführen, da diese im Wasser nicht durchführbar sind.
Während des gesamten Zirkeltrainings muss die Lehrperson einen Überblick über die Stationen erhalten und immer wieder zu den einzelnen SuS gehen und ihnen die vorgegebene Übung vom Beckenrand aus noch einmal vorzeigen. Dies dient als zusätzliche Verstärkung um den SuS eine optimale Bewegung zu vermitteln.
Die Stationskarten dienen als Verstärkung der Bewegungsvorstellung und als Erinnerung an die Bewegungsdemonstration der Lehrperson. Sie müssen wasserdicht verpackt sein (laminiert, Klarsichtfolie usw.).

 BY-SA 

# Aufwärmspiel

**Poolnoodle reiten**

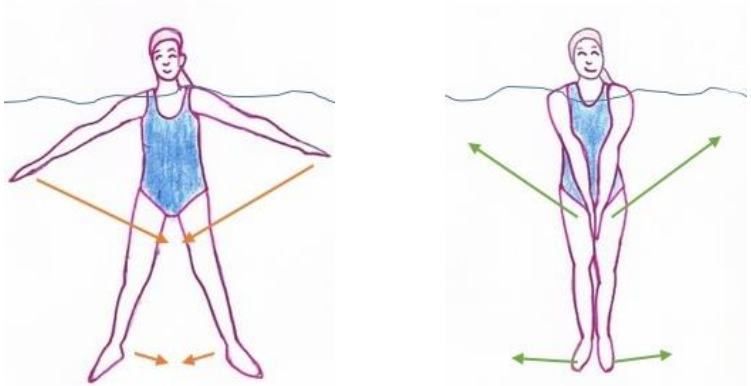
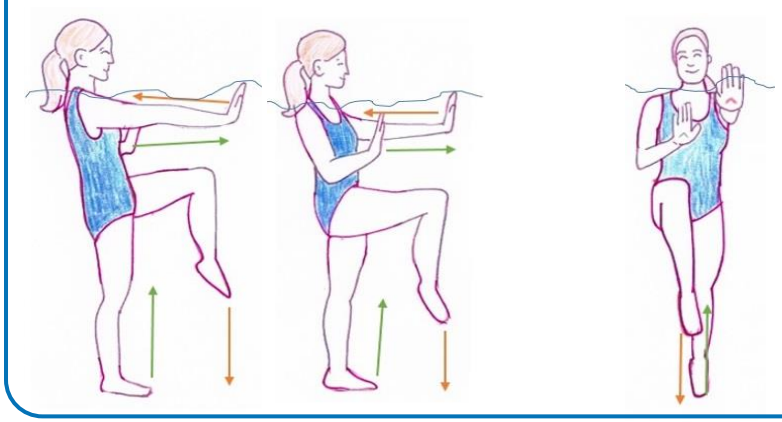
Bei diesem Spiel werden Paare gebildet. Jedes Paar hat einen Reiter und einen Pferdeführer. Die Poolnoodle bildet das Pferd, auf das sich der Reiter setzt. Er setzt sich mittig auf sie und wird von dem Pferdeführer geführt. Das heißt der Pferdeführer darf nicht mit auf die Poolnoodel. Seine Aufgabe ist es das Pferd samt Reiter auf die andere Seite der Bahn zu bringen.
Zu Beginn des Spiels reihen sich alle Spieler am Beckenrand im Wasser in eine Reihe auf. Jeder Spieler muss mit einer Hand den Beckenrand berühren. Die Lehrperson gibt ein Startsignal. Das Spiel beginnt. Jedes Paar versucht gemeinsam auf die andere Seite der Bahn zu gelangen. Es ist egal in welchen Bewegungen.
Wenn die Gruppe zu groß ist, teilt der Lehrer das Spiel in 2 Runden ein. Das Spiel kann beliebig oft wiederholt werden. Ist es eine ungerade Anzahl an SuS kann eine Gruppe zwei Pferdeführer nutzen.
*Variation: Die Spieler müssen mehrere Bahnen zurücklegen.*
Wer als erstes die Strecke zurückgelegt hat, darf bei der Station: Noodle als Widerstand beginnen.

# Zirkeltraining

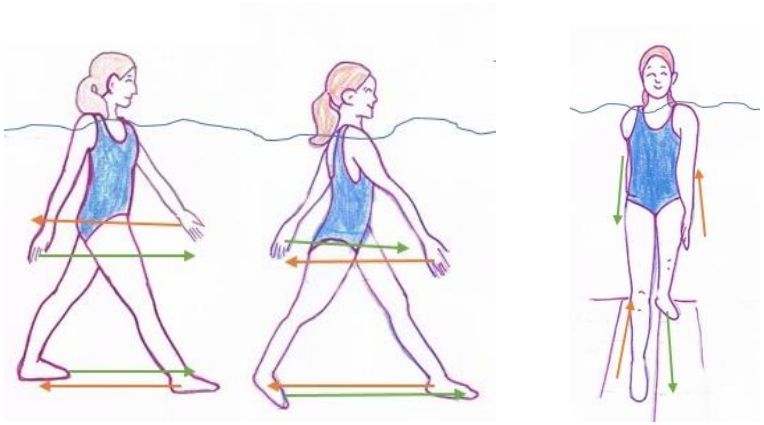
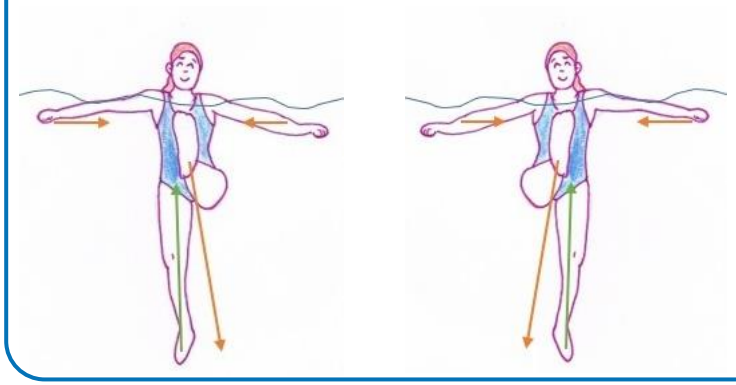
Bevor das Zirkeltraining beginnt findet eine Demonstrationsphase des Lehrers statt. Er zeigt die Übungen jeder Station und kontrolliert, ob die SuS es verstanden haben, indem sie die Übung kurz nachmachen. Der Lehrer gibt den Hinweis, dass sich an jeder Station noch einmal Stationskarten befinden und, dass er jetzt Musik anmachen wird, die signalisiert, wann die Station zu Ende ist und die nächste beginnt. Er gibt die Aufgabe, dass die SuS sich auch in der Phase des Stationswechsels bewegen indem sie im Wasser nach vorne boxen und joggen.
Nun werden Sus in 3-4 er Gruppen eingeteilt. Die Gewinner des Aufwärmspiels beginnen an der Station: Noodle als Widerstand. Alle anderen werden auf die Stationen aufgeteilt. Mit Start der Musik startet der Zirkel. Die Lehrperson kontrolliert durchgehend, ob die Übungen richtig verstanden wurden und demonstriert sie vom Beckenrand bei Bedarf.

 BY-SA 

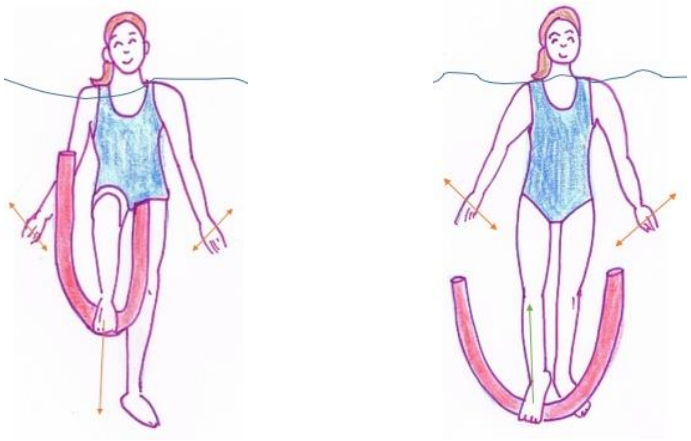
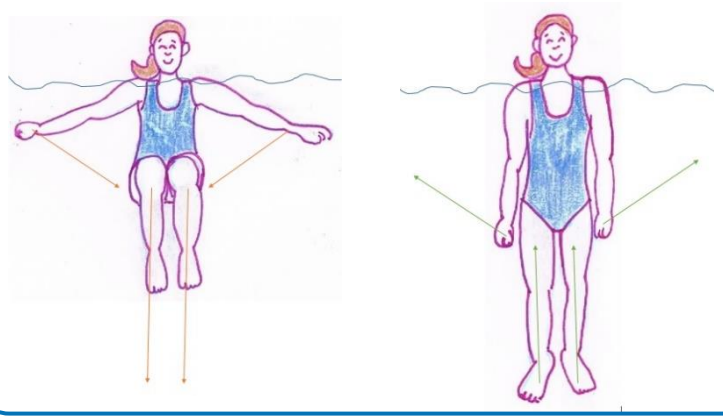
# Übungen der Stationen

| Station | Durchführung der Übung |
|---|---|
| **1: Hampelmann / Jumping Jack**  | Der Hampelmann wird im Wasser ähnlich wie an Land ausgeübt. Lediglich die Armführung ist tiefer, damit die Arme das Wasser nicht verlassen und somit ein Wasserwiderstand gegeben ist. ► 1 |
| **2: Joggen und Schieben**  | Das Joggen in der Wassergymnastik wird mit hohen Knien durchgeführt. Die Arme werden gegengleich mitgeführt. Hierbei werden die Hände mit geschlossenen Fingern senkrecht nach vorne geschoben. ► 2 |

 BY-SA 

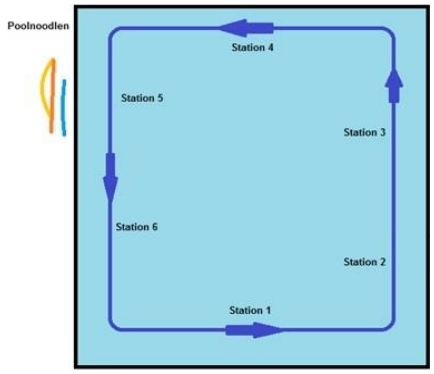
| Station | Durchführung der Übung |
|---|---|
| **3: Schere**<br>  | Die Schere beginnt mit folgender Position: rechtes Bein ist nach vorne, linkes Bein ist nach hinten in tiefer Position ausgestreckt. Die Arme schneiden gegengleich nach vorne und hinten. Ist der rechte Fuß vorne, so ist der linke Arm vorne und umgekehrt. ► 3 |
| **4: Kicks und Boxen**<br>  | Der Kick ist die Weiterführung des Joggens. Er wird aus dem Knie heraus ausgeführt. Die Beine wechseln sich in dieser Bewegung ab. Die Arme boxen bei jedem Kick seitlich vom Körper weg. Beim Beinwechsel werden die Arme wieder zurück zum Körper geführt.<br>► 4 |

 BY-SA 

| Station | Durchführung der Übung |
|---|---|
| **5: Noodle als Widerstand**<br>  | Ein Fuß wird in der Mitte der Poolnoodle positioniert. Das Bein unter dem sich die Poolnoodel befindet wird 15-mal kniehoch angehoben. Nun wechselt das Bein. Die Arme führen Ausgleichbewegungen aus um das Gleichgewicht zu halten. ► 5 |
| **6: Beidbeiniger Sprung**<br>  | Beide Beine springen zugleich mit angewinkelten Knien hoch. Die Arme boxen seitlich nach außen. ► 6 |

 BY-SA 

# Verlaufsplan

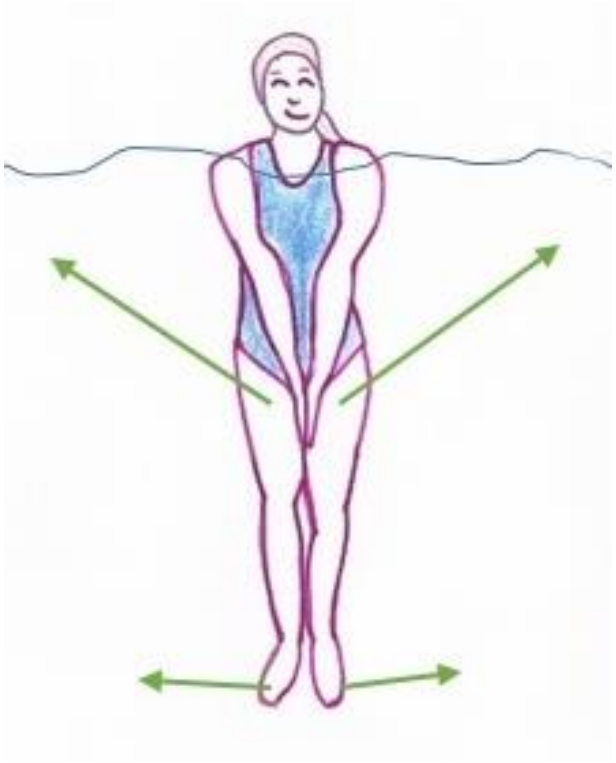
| Phase / Zeit | Bewegungsanweisung/ Bewegunsaufgaben | Methodische Hinweise | Organisation / Material |
|---|---|---|---|
| **Einführung / Begrüßung** | | L. begrüßt die Schüler und erklärt den Verlauf der Stunde | SuS sitzen auf Bank am Beckenrand |
| **Aufwärmen** | Spiel: Reitsitz auf Poolnoodle | Wassergewöhnung, Aufwärmen, Mobilisation des Schutergürtel, der Hüft- und Kniegelenke | - Aquanoodlen |
| **Hauptphase** | Stationen als Zirkeltraining nacheinander abarbeiten | Zwischen den Stationen: Joggen und Boxen; immer in Bewegung bleiben!<br><br>**Stationsarbeit**<br><br>Station 1: Hampelmann / Jumping Jack<br>Station 2: Joggen und schieben<br>Station 3: Schere<br>Station 4: Kicks und Boxen<br>Station 5: Noodle als Widerstand<br>Station 6: Beidbeiniger Sprung | - Stationskarten (einlaminiert)<br>- Aquanoodlen<br><br>  |
| **Reflexion** | | L. befragt SuS, wie sie die Stunde fanden | SuS sitzen auf Bank am Beckenrand |

 BY-SA 

# Hampelmann

1

1 **Arme und Beine öffnen (Arme bleiben unter Wasser).**



2 **Arme und Beine schließen.**

 BY-SA 

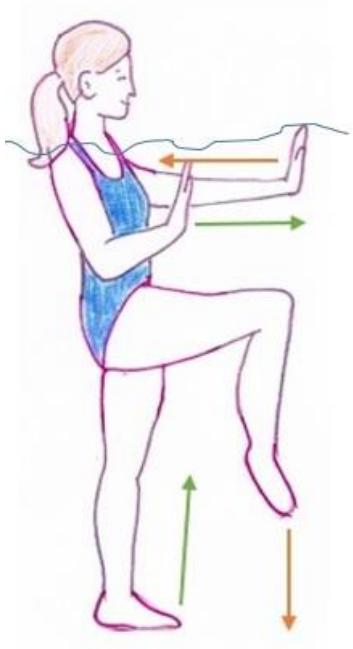
# Joggen und Schieben

2

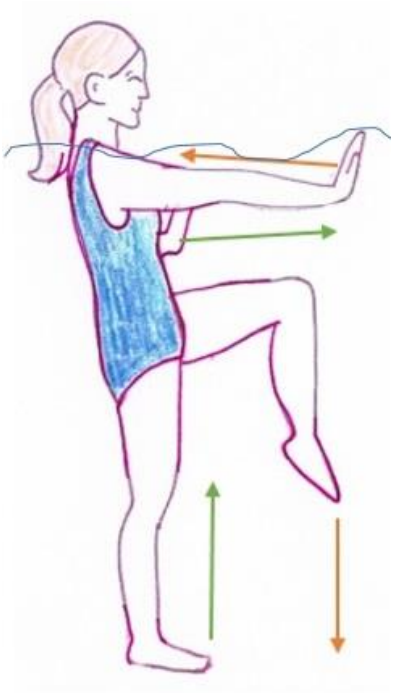
**1. Rechtes Bein kniehoch, angewinkelt heben. Linker Arm schiebt nach vorne.**

**2. Linkes Bein kniehoch, angewinkelt heben. Rechter Arm schiebt nach vorne.**

1



2



**Vorderansicht**

**Rechter Arm- linkes Bein! Linker Arm- rechtes Bein!**

 BY-SA 

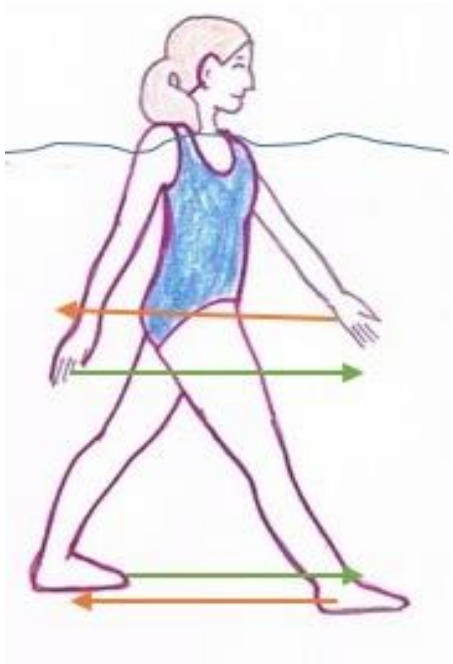
# Schere

3

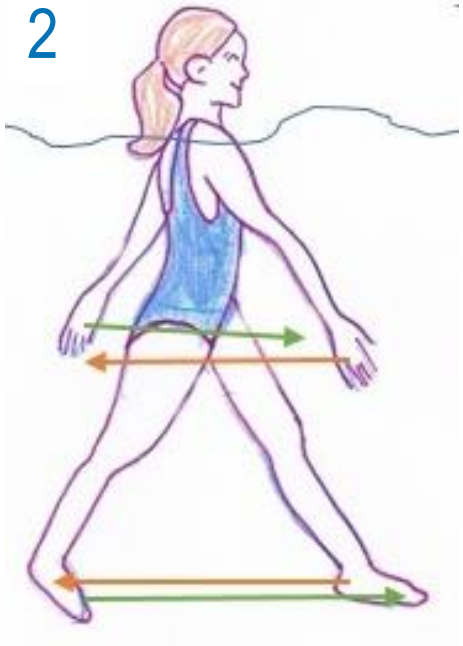
**1. Rechtes Bein gestreckt nach vorne, linker Arm unter Wasser gerade nach vorne.**

**2. Linkes Bein gestreckt nach vorne, rechter Arm unter Wasser gerade nach vorne.**

1



2



**Vorderansicht:**

**Rechter Arm- linkes Bein! Linker Arm- rechtes Bein!**

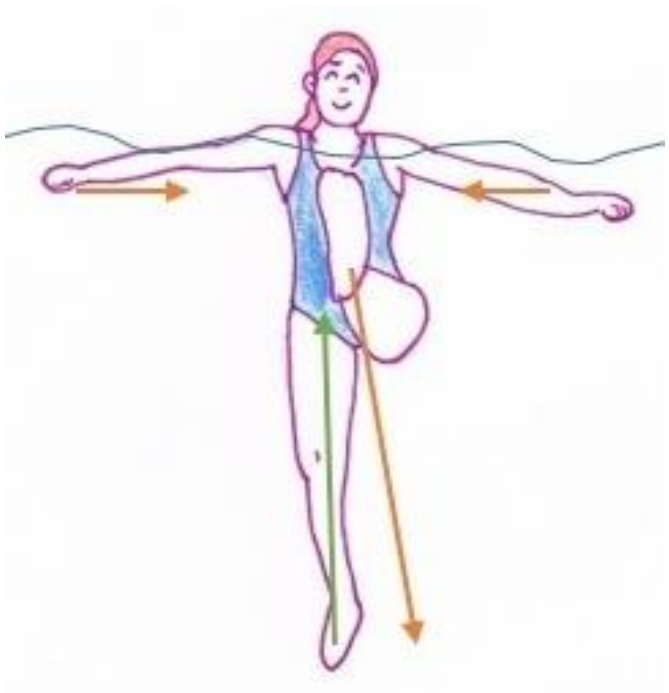
 BY-SA 

# Kicks und Boxen

4

1. Rechtes Knie heben,
   dann Fußtritt nach vorne.
   Arme boxen seitlich.

2. Linkes Knie heben, dann
   Fußtritt nach vorne.
   Arme boxen seitlich.



 BY-SA 

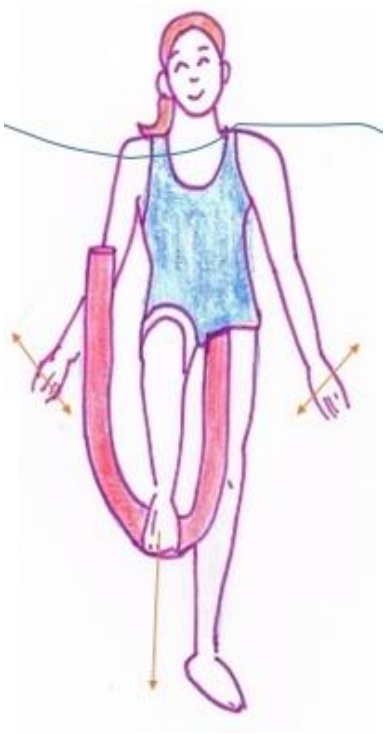
# Noodle als Widerstand

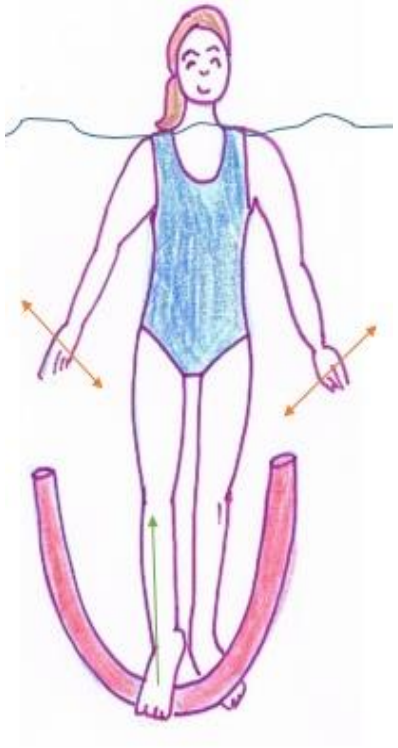
5

**1. Fuß mittig auf Pool-Noodle setzen**

**2. Bein mit Pool-Noodle 15 Mal kniehoch anheben**

**3. Bein wechseln, selbe Übung**



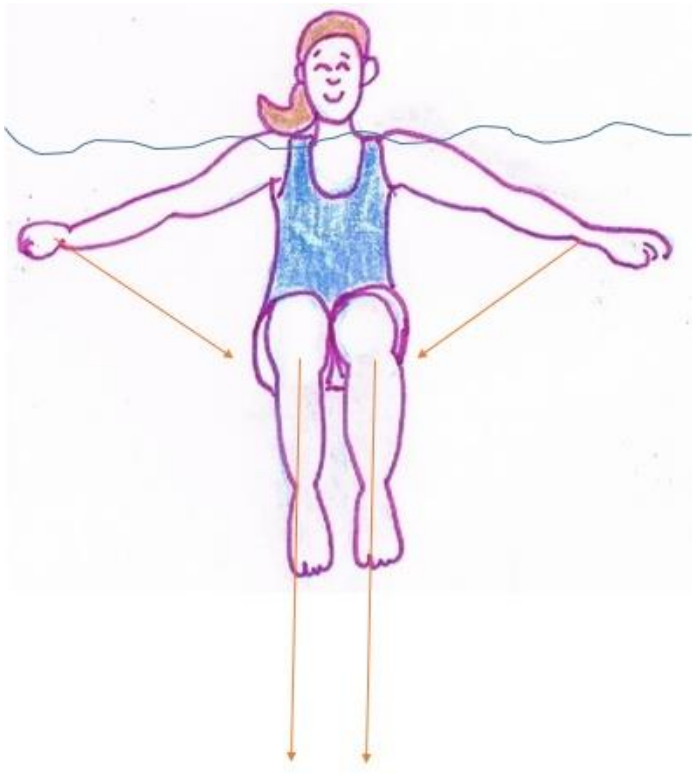


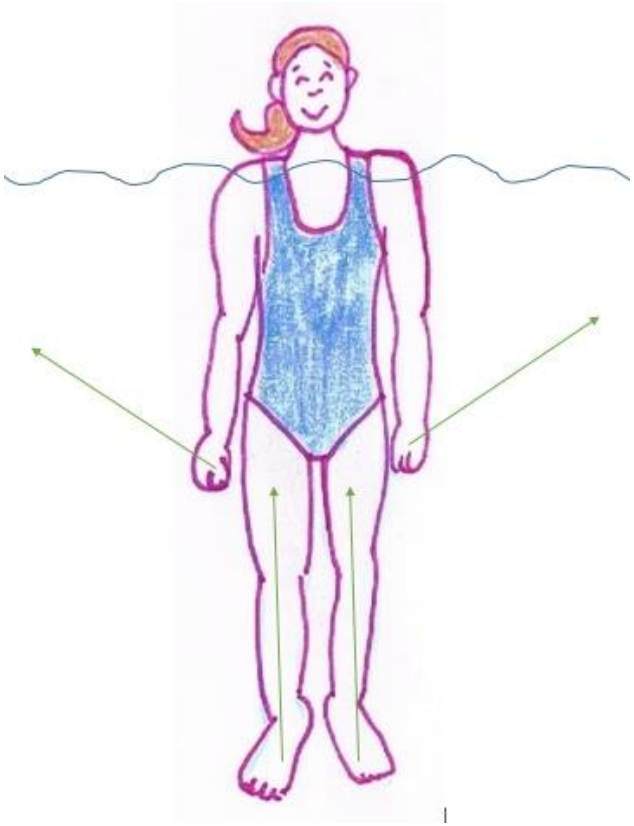
 BY-SA 

# Beidbeiniger Sprung

6

**1. Beide Beine springen zugleich mit angewinkelten Knien hoch. Arme boxen seitlich nach außen.**





 BY-SA 

# Quellenverzeichnis

## Abbildung / Foto

| Nummer | Urheber |
|---|---|
| alle | Lisa Schmalen |

## Video

| Nummer | Urheber |
|---|---|
| alle | Lisa Schmalen, Nadine Kaiser |

## Urheber des Beitrages

| Autor | Berater | Institution |
|---|---|---|
| Lisa Schmalen/ Lehramtsstudierende | Minnich, Marlis | Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz |

 BY-SA 