

Aqua Senioren

Sandra Eberlein

Die Einsatzbereiche der Poolnudel sind für jung und alt überaus vielfältig, z. B. als zusätzlicher Widerstand beim Kraft- und Ausdauertraining, als Auftriebshilfe und zur Schulung der Balance, Koordination und Flexibilität bis hin zu Spiel und Spaß. Bei der Entspannung im Wasser findet dieses Gerät auch seinen Einsatz.

Beim Training mit der Poolnudel ist zu beachten:

- Reitersitz auf der Poolnudel = Aufrechte Haltung und Körperspannung (Rücken gerade, Kinn reinziehen, Schultern zurück und tief, Brust „offen“, Bauch anspannen)
- Beim Greifen der Poolnudel auf stabile/gestreckte Handgelenke achten.
- Gleichmäßige Atmung (bei Kräftigungsübungen mit der Belastung ausatmen)
- Gleichmäßig mit der Poolnudel arbeiten (gegen den Auftrieb halten, die Nudel nicht hochschnellen lassen)
- Keine abrupten Richtungswechsel vornehmen, da der Widerstand mit dem Gerät hoch ist. Der Körper braucht Zeit zum Stabilisieren.
- Stabilisation steht vor Geschwindigkeit und Kraft!

Stundenbeispiel: Tiefwasser

Warm- up:

Reitersitz auf der Poolnudel (Seepferdchen)- Joggen, Kicken, Scheren – Armbewegungen wechsel- und gleichseitig rund um den Körper.

Cardio warm- up:

Reitersitz auf der Poolnudel - Basisbewegungen in der Fortbewegung.

Hauptteil:

- Die Poolnudel mittig mit beiden Händen greifen und die PN runterdrücken. Dabei joggen.
- PN (Poolnudel) greifen wie oben und waagrecht im Wechsel nach rechts und links ziehen – Joggen.
- PN greifen w. o. und vor dem Körper diagonal durchs Wasser ziehen – Joggen.
- PN mit einer Hand mittig runterdrücken – Joggen – Armwechsel
- PN mit einer Hand mittig greifen und seitlich am Körper im Halbkreis vor und zurückziehen - joggen
- PN hinter dem Körper zur Seite hin und her ziehen.
- Reitersitz auf der Poolnudel, Beine sind geöffnet und „Wasserballtreten“.
- Sitz wie oben und scheren – Die Arme dabei wechselseitig einsetzen.
- Sitz wie oben, scheren und die Arme parallel durchs Wasser ziehen. Erst mit schneidenden Händen, gefausteten Händen und anschließend gefächerte Hände (aber stabil im Handgelenk)

- Sitz wie oben, scheren und in die Fortbewegung gehen. Auf gute Stabilisation achten!!!
- Die PN unter die Achseln klemmen, Hände wischen seitlich und nach vorn kicken.
- PN wie oben, nur jetzt das gekickte Bein kraftvoll von oben runterziehen bis der Körper wieder gestreckt ist.
- PN wie oben und seitlich Fahrrad fahren, um den Körper herum.
- PN wie oben und nach vorn die „Treppe“ hochsteigen und wieder runter.
- PN unter eine Achsel klemmen und sich auf diese Seite legen – scheren – Seitenwechsel
- Auf die Poolnudel stellen und langsam im Wechsel von rechts nach links und zurück springen > in die Fortbewegung.
- PN wie oben und die Beine anhocken und nach vorn strecken und wieder runter.
- PN wie oben, die Beine anhocken und die Poolnudel langsam zur Seite schaukeln.
- Ein Fuß auf die PN und das Beine anwinkeln und strecken. Seitenwechsel.
- Rollerfahren - Ein Fuß auf die PN und das andere Beine schwungvoll von vorn nach hinten ziehen. Seitenwechsel.
- Scheren > Seitenwechsel
- Hampelmann -> Seitenwechsel
- Reitersitz auf der Poolnudel und Hampelmann mit gleichseitigen und gegengleichen Armbewegungen vor und hinter dem Körper.
- Strecksitz auf der Poolnudel, die Hände stabilisieren seitlich am Körper, Beckenbodenmuskulatur anspannen und vor dem Körper kleine bis große Kreise ziehen. Richtungswechsel.
- Strecksitz wie oben und die gestreckten Beine zur Seite ziehen und zurück.
- Strecksitz w. o. und vor dem Körper scheren.
- Strecksitz w. o. und vor dem Körper Hampelmannbeine.

Partnerübungen (gegeneinander) – Rücken an Rücken – Hintere Person (P) zieht/vordere P will weg – hinter P schiebt / die vordere P währt sich dagegen – und mehr ☺

Cool down:

Basisbewegungen.

Die ganze Gruppe bildet einen Stern.

Stretching/ Warm down



Vorbereitet von:

Sandra Eberlein, Brauhofstr.7 10587 Berlin

Tel.:030/ 341 21 45 Fax: 030/ 3478 71 16

e- Mail:H.u.S.Eberlein@t-online.de Autorin des Buches – Aquafitness in der Schwangerschaft- ISBN 3-89124-982- (www.m-m-sports.com)

