

## Tipps aus der Praxis für die Praxis

In unserer „monatlichen Körperreise“ geht es diesmal um den Rumpf und die oberen Extremitäten – aber im Wasser! Schließlich hat der Sommer ja bereits angefangen...

Die Bewegungsformen dieses Spiels können zu Beginn und im Laufe der Stunde eingeübt werden, sodass sie am Ende von jedem Teilnehmer beherrscht werden.

### Nudelstaffel:

Jeweils drei Teilnehmer bilden eine Gruppe, die sich in einer Reihe hintereinander aufstellt. Dabei legen die hinteren Teilnehmer leicht ihre Hände auf die Schultern des Vordermannes – oder sie halten einen Abstand ein, bei dem dies möglich wäre.

Auf Kommando des Übungsleiters beginnt eine „Endlosstaffel“. Dabei löst sich der Letzte einer Gruppe, bewegt sich an dieser vorbei, um sich dann als erster wieder einzureihen. Der nächste letzte Teilnehmer darf erst dann starten, wenn alle drei wieder in einer „ordentlichen“ (also entsprechend engen) Reihe aufgestellt sind.

Die Gruppe, die als erste eine bestimmte Strecke auf diese Weise bewältigt hat, gewinnt.

Dies wird in unterschiedlichen Ausgangspositionen durchgeführt:

- Die Teilnehmer sitzen zu jeder Zeit auf ihrer Poolnudel und dürfen sich nur in Blickrichtung fortbewegen. Zum Fortbewegen nutzen sie ihre Arme, indem sie einen möglichst weiten Brustarmschlag durchführen. Dabei können die Handrücken gerne nach hinten zeigen, um ein wenig stärker in die Aufrichtung zu trainieren.
- Die Teilnehmer müssen zu jeder Zeit mit beiden Füßen auf der Poolnudel stehen, sonst werden sie als Strafe auf die Anfangsposition zurückgesetzt (oder geringere „Strafen“ bei Anfängern). Die Fortbewegung mit Hilfe der Arme geschieht wie beim Sitzen.
- Die Teilnehmer, die in der Reihe verbleiben, sitzen auf ihrer Poolnudel, der überholende Teilnehmer legt sich seitlich auf die Poolnudel und bewegt sich mit Kraulbeinschlägen fort, um die seitliche Rumpfmuskulatur zu aktivieren.
- Wie vorher, nur die Teilnehmer, die in der Reihe verbleiben, tun dies auf der Poolnudel stehend.
- Als letzte Runde werden alle Bewegungsformen miteinander gekoppelt: überholt der Teilnehmer zum ersten Mal, tut er dies sitzend, beim zweiten Mal stehend, beim dritten Mal liegend auf der rechten Seite, beim vierten Mal liegend auf der linken Seite. Diesmal hat die Mannschaft gewonnen, die am schnellsten alle vier Bewegungsabläufe absolviert hat.

