

A.

04 Die Wassergymnastik



http://www.ka-europabad.de/fileadmin/_processed_/csm_Europabad_Angeb_Wassergymnastik_0913_1581_e7bofdo6b7.jpg
[05.04.2015]



<http://www.gsfis.name/images/wassergymnastik.jpg> [05.04.2015]



http://www.westline.de/storage/pic/import/mdhl-import/wa/zb/ln/110:3449_1_755370_1_210_008_787925_WZL_Parkins.jpg [05.04.2015]



<http://www.fid-gesundheitswissen.de/bilder-responsive/gallery/768-Wassergymnastik-wassergymnastik-Fotolia-38926027-c-Kzenon.jpg> [05.04.2015]



http://www.meine-vitalitaet.de/images/html/galleries/2476_1319817965.0358.jpg [05.04.2015]



<http://super->

piscine.com/images/aquabike-optima-lady.jpg [05.04.2015]

B.

Bewegungstraining im Wasser

Die Wassergymnastik ähnelt der normalen Bewegungstherapie. Man **nutzt die Auftriebskraft des Wassers**, um bestimmte Bewegungsabläufe zu erleichtern oder schonender zu gestalten.

Besonders Patienten mit Lähmungen profitieren von dieser Methode, weil hier die meisten Erfolge zu verzeichnen sind und die Betroffenen schnell Fortschritte spüren und sehen können. Dieser Faktor kommt **besonders älteren Menschen** zugute, die sich im Wasser fast schmerzfrei bewegen können. Unter anderen Umständen wäre das kaum möglich.

Gleichzeitig fällt eine **rasche Bewegungsabfolge im Wasser deutlich schwerer**, was dem Muskelaufbau zugutekommt. Dabei können auch zusätzliche Hilfsmittel, wie so genannte Schwimnudeln oder Aqua-Bikes, zum Einsatz kommen.

I. Entscheiden Sie, ob die folgenden Sätze **richtig (r)** oder **falsch (f)** sind!

1. Die Wassergymnastik hat mit der normalen Bewegungstherapie nicht Gemeinsames.
2. Die Auftriebskraft des Wassers spielt keine bedeutende Rolle.
3. Bei Patienten mit Lähmungen sind dank dieser Methode besonders gute Resultate zu verzeichnen.
4. Bei Betroffenen werden schnell Fortschritte registriert.
5. Menschen, die sich im Wasser bewegen, empfinden normalerweise ziemlich starke Schmerzen.
6. Ältere Menschen fühlen aber fast keine Schmerzen.
7. Die nacheinander folgenden Bewegungen im Wasser können deutlich schwerer ausgeführt werden.
8. Dies kommt dem Muskelaufbau nur zugute.
9. Die Muskeln kann man nie ohne irgendwelche Hilfsmittel kräftigen.
10. Die Wassergymnastik ist also besonders für ältere Menschen geeignet und wird auch zum Zwecke der Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen in der Physiotherapie eingesetzt.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

II. Ergänzen Sie den fehlenden Satzteil!

1. Meine Großeltern machen Wassergymnastik, um
2. Man nutzt die Auftriebskraft des Wassers, damit man
3. Nach meiner letzten Operation hat mir mein Chirurg dazu geraten,
4. Stimmt es wirklich, dass man sich im Wasser
5. Wenn ich mich früher für gymnastische Übungen im Wasser entschieden hätte,

III. Beantworten Sie die folgenden Fragen, nachdem Sie den unten stehenden Text gelesen haben!



<http://www.wiesbaden.de/microsite/mattiaqua/frei-hallenbaeder/freizeitbad-mainzer-strasse/> [5.04.2015]



Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt.



Wassergymnastik | © wiesbaden.de / Foto: Shutterstock

Wassergymnastik besteht aus gymnastischen Übungen und kann sowohl im normalen Schwimmbecken als auch im Nichtschwimmerbecken ausgeführt werden und ist für Kinder und Erwachsene sowie für Senioren gleichermaßen geeignet.

Auch Menschen, die unter Übergewicht leiden, können von der Wassergymnastik profitieren, da die Fettverbrennung gesteigert wird. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Konditions- und Kraftübungen schonend und auf sanfte Weise trainiert. Ein Vorteil der Wassergymnastik ist, dass das menschliche Körpergewicht im Wasser nur rund zwanzig Prozent seines Komplettgewichts beträgt, wodurch es zu einer deutlichen Entlastung von Muskeln und Knochen kommt.

Dieses Training eignet sich für alle, die ihre Körperfunktionen trainieren und in Schwung halten wollen. Die Wassergymnastik kostet 2,00 Euro zuzüglich des Eintrittspreises.

1. Wo befindet sich das oben präsentierte Freizeitbad?
.....
2. Wo können Wassergymnastikübungen ausgeführt werden?
.....
3. Für wen ist die Wassergymnastik gleichermaßen geeignet?
.....
4. Warum können Menschen, die unter Übergewicht leiden, von der Wassergymnastik profitieren?
.....
.....
5. Wie werden die Konditions- und Kraftübungen trainiert?
.....
6. Was ist ein besonderer Vorteil der Wassergymnastik?
.....
.....

7. Für wen eignet sich dieses Training?

8. Was kostet die Wassergymnastik in „Wiesbadens großem Familienbad mit Sportfaktor“?

IV. Fertigen Sie Ihr eigenes Plakat nach dem untenstehenden Muster für Ihr Wassergymnastikzentrum an!



De Bütt
Aquafit
(Wassergymnastik für Alle)

Kurstage und Uhrzeiten:	Dienstags 18.30 – 19.00 Uhr
	Donnerstags 13.30 – 13.50 Uhr
	Freitags 18.00 – 18.30 Uhr
	außer an Feiertagen und in den Ferien
Kursgebühr:	nur der reguläre Eintrittspreis

Kursinhalt: Ganzkörpertraining für die allgemeine Fitness mit Poolnoodle oder Poolsticks bei flotter Musik

Die Wassergymnastik findet ganzjährig statt, außer an Feiertagen und in den Ferien!

Für weitere Fragen steht Ihnen **Karin Nys** unter folgender Telefonnummer gerne zur Verfügung:
02154/9237486

De Bütt

Freizeitbad „De Bütt“ Zum Schwimmbad 1, 47877 Willich Telefon: 02154/949494

C

V. Ergänzen Sie die fehlenden Verbformen (Übungen 1 – 4)!

<http://www.fid-gesundheitswissen.de/sportmedizin/wassergymnastik/> [05.04.2015]

8 Übungen der Wassergymnastik

Von "FID Gesundheitswissen" | 12. Juli 2010 |

Artikelbewertungen

1 = schlecht 2 = weniger gut 3 = gut 4 = sehr gut 5 = überragend

Wertungen: 2 insgesamt 5

*drehen - gehen - angewinkelt - Drücken - Führen - sind - stärken - fordern
lassen - Nehmen*

1. Strecken Sie Ihre Arme nach hinten aus und greifen Sie die Poolnudel an beiden Enden.

..... (1) Sie diese nun hinter dem Rücken kräftig zusammen,
und..... (2) Sie dann wieder locker. So stärken Sie Ihre seitliche
Rückenmuskulatur.

2. Stellen Sie sich in die Grätsche, die Beine etwas über schulterbreit auseinander, und

..... (3) Sie leicht in die Knie. (4) Sie die Wasser-Hanteln in
die Hände und strecken Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Nun ziehen Sie Ihre
Arme an den Körper heran und strecken sie dann wieder aus. So (5) Sie
die großen Rückenmuskeln und Ihre Schultermuskulatur.

3. Stecken Sie Ihre Hände in die **Paddles**¹⁾. Stellen Sie sich hin, die Füße schulterbreit
auseinander, die Knie leicht gebeugt, Ihre Arme hängen seitlich am Körper herunter.

..... (6) Sie nun die Arme erst nach vorne zur Wasseroberfläche, dabei zeigen
die Paddle-Flächen nach oben. Nun (7) Sie Ihre Hände, dass die Flächen
nach unten zeigen, und führen sie am Körper vorbei nach hinten. So (8)
Sie Ihre oberen Rückenmuskeln.



1) die Paddles:

http://www.fitforfun.de/files/images/201407/1/_ds_9819,165134_3x2_xs.jpg [05.04.2015]



<http://static.swim.de/lightbox/eff2c556b3d0363c27dcada557bc3290.jpg>

[05.04.2015]



http://static.swim.de/node_header/73e46ec52f2ec43274dd3462ac8773b9.jpg [05.04.2015]

4. Stellen Sie sich stabil hin, die Füße sind zusammen, Ihre Knie leicht angewinkelt. Auch Ihre Arme (9) seitlich am Körper (10). Nun springen Sie leicht hoch und ziehen dabei Ihre Knie zur Brust, während Sie Ihre Arme nach unten ausstrecken. Landen Sie dann wieder mit Ihren Füßen auf dem Boden, die Arme sind angewinkelt. Das fördert Ihre Brustmuskeln, den Trizeps sowie die geraden Bauchmuskeln.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

VI. Ergänzen Sie die in den folgenden Wortgruppen fehlenden Substantive!

Knie - Körper - Arme - Grätsche - Paddles - Poolnudel - Brust – Hände - Rücken - Arme

1. die an beiden Enden greifen
2. hinter dem kräftig zusammendrücken
3. sich in die stellen
4. die Wasser-Hanteln in die nehmen
5. seine Arme an den heranziehen
6. seine dann wieder ausstrecken
7. seine Hände in die stecken
8. die leicht beugen
9. dabei seine Knie zur ziehen
10. seine nach unten ausstrecken

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

VII. Ergänzen Sie die in den folgenden Wortgruppen fehlenden Präpositionen! (Übungen 5 – 8)!

5. Legen Sie sich mit Schultern und Armen auf die Poolnudel und fassen Sie die Enden an. Strecken Sie Ihren Körper auf der Wasseroberfläche lang aus und drehen Sie nun Ihre Hüfte nach links und nach rechts. Das trainiert Ihre schrägen Bauchmuskeln.

6. Stellen Sie sich stabil hin, die Beine etwas über schulterbreit auseinander. Strecken Sie Ihre Arme zur Seite aus und halten Sie Ihre Hände mit den Paddles so gekippt, dass die geschlossene Seite der Paddles nach vorne zeigt und die Paddles mit der schmalen Seite gerade ins Wasser eintauchen. Nun führen Sie Ihre Hände vor Ihrem Körper zusammen, die Arme bleiben gestreckt. Dann drehen Sie die Vorderseite der Paddles nach außen und

führen Ihre Hände zurück. So stärken Sie Ihre Brustmuskeln und die hinteren Schultermuskeln.

7. Stellen Sie sich hin, Ihre Beine sind gegrätscht. Halten Sie mit gestreckten Armen einen weichen Gummiball vor Ihrem Körper. Drücken Sie den Ball immer wieder mit Ihren Händen zusammen – wie hoch oder tief Sie den Ball dabei halten, ist egal. Das trainiert Ihre Brustmuskulatur.

8. Stellen Sie sich hin, die Beine sind weit gegrätscht, die Knie angewinkelt und Ihre Füße zeigen nach außen. Halten Sie die Wasser-Hanteln fest, Ihre Arme hängen locker zwischen den gegrätschten Beinen. Heben Sie nun Ihre Arme an. Zunächst führen Sie beide Arme gleichzeitig gestreckt nach vorne. Dann wieder absenken, um sie dann gestreckt zur Seite zu führen. Das stärkt Ihre vordere und seitliche Schulterpartie.

<i>vor - mit - zur - mit - auf - nach– vor - auf - nach</i>
--

1. sich mit Schultern und Armen die Poolnudel legen
2. seinen Körper der Wasseroberfläche lang ausstrecken
3. seine Arme Seite ausstrecken
4. seine Hände seinem Körper zusammenführen
5. die Vorderseite der Paddles außen drehen
6. gestreckten Armen einen weichen Gummiball
..... seinem Körper halten
7. den Ball immer wieder seinen Händen zusammendrücken
stecken
8. zunächst führen beide Arme gleichzeitig gestreckt vorne

VIII. Beantworten Sie die folgenden Fragen (Übungen 1 – 10): Welche Übung

- | | |
|---|----------------|
| 1. trainiert Ihre schrägen Bauchmuskeln? | Übung Nr. |
| 2. trainiert Ihre Brustmuskulatur? | Übung Nr. |
| 3. fördert Ihre Brustmuskeln, den Trizeps sowie die geraden Bauchmuskeln? | Übung Nr. |
| 4. stärkt Ihre seitliche Rückenmuskulatur? | Übung Nr. |
| 5. stärkt Ihre vordere und seitliche Schulterpartie | Übung Nr. |
| 6. stärkt Ihre oberen Rückenmuskeln? | Übung Nr. |
| 7. fordert die großen Rückenmuskeln und Ihre Schultermuskulatur? | Übung Nr. |
| 8. stärkt Ihre Brustmuskeln und die hinteren Schultermuskeln? | Übung Nr. |

IX. Antworten Sie bitte noch auf die folgenden Fragen!

1. Welche Übung ist Ihrer Meinung nach am leichtesten auszuführen?
2. Welche Übung kann man nur schwer machen?
3. Welche Übung würde Ihrer Ansicht nach die meisten Muskeln fordern?
4. Welche Übung / Übungen haben Sie schon einmal gemacht?
5. Welche Übung wäre besonders effektiv für Sie?
6. Auf welche Übung würden Sie sofort verzichten?
7. Welche Übung würden Sie durch eine andere ersetzen?
8. Wem würden Sie diese Übungen nur mit Vorbehalt oder gar nicht empfehlen?