FITNESS &
GESUNDHEITSSPORT

STUNDENBILD – GANZKÖRPERTRAINING IM WASSER MIT POOLNUDEL

Dieses Stundenbild bietet eine praxisnahe Kursidee für ca. 45 Minuten. Es enthält bewusst mehr Übungen, als in einer Stunde vollständig durchgeführt werden müssen, und kann daher auch als Auswahl an Mobilisations-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen genutzt werden.
Die Poolnudel dient flexibel als Auftriebshilfe, Widerstandselement und Orientierung im Wasser. Das Training kann gelenkschonend gestaltet werden und fördert Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Rumpfstabilität.

Dauer: ca. 45 Minuten
Material: Poolnudel pro Person

Hinweis: Die Übungen werden je nach Gruppe, Wasserhöhe, Zeitrahmen und Leistungsstand ausgewählt, angepasst oder durch Alternativen ersetzt. Qualität der Ausführung geht vor Wiederholungszahl und vollständiger Durchführung. Tempo kann im Wasser gezielt genutzt werden, um den Widerstand zu erhöhen, sollte aber immer kontrolliert bleiben. Instabile oder schwebende Varianten können im Wasser sinnvoll sein, wenn die Teilnehmenden sich sicher fühlen und die Übung kontrolliert ausführen können.

Poolnudel-Schulterkreisen
Die Poolnudel mit beiden Händen vor dem Körper halten. Aus den Schultern heraus kleine bis größere Kreisbewegungen durch das Wasser ausführen, vorwärts und rückwärts. Die Bewegung kontrolliert führen und den Schultergürtel nicht unnötig zu den Ohren ziehen.

Poolnudel-Achterkreisen
Die Poolnudel mit beiden Händen vor dem Körper halten und eine große liegende Acht durch das Wasser führen. Die Nudel kann dabei teilweise über der Wasseroberfläche und teilweise unter Wasser bewegt werden. Die Bewegung ruhig starten und anschließend etwas größer werden lassen.

Poolnudel-Knieheben
Die Poolnudel horizontal vor dem Körper knapp unter oder auf der Wasseroberfläche halten. Abwechselnd ein Knie kontrolliert nach vorne-oben zur Poolnudel anheben und wieder absetzen. Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Nudel möglichst ruhig. Variation: Gehen oder Seitschritte mit Poolnudel.

Seitliches Beinheben mit Poolnudel
Die Poolnudel mit beiden Händen locker vor dem Körper halten oder leicht auf ihr aufstützen. Ein Bein kontrolliert zur Seite anheben und wieder absenken. Fußspitze und Knie zeigen möglichst nach vorne, das Becken bleibt stabil. Danach die Seite wechseln.

Beinpumpe einbeinig
Einen Fuß mittig auf die Poolnudel setzen, das andere Bein steht stabil auf dem Beckenboden. Die Nudel langsam nach unten drücken und kontrolliert wieder aufsteigen lassen. Mit den Armen können kleine Ausgleichsbewegungen durchgeführt werden. Danach die Seite wechseln.

Hinweis: Diese Übung fordert Gleichgewicht und Kontrolle. Bei Unsicherheit am Beckenrand oder mit zusätzlicher Unterstützung ausführen. Beide Füße gleichzeitig auf der Nudel nur als sehr anspruchsvolle Variante einsetzen.

Poolnudel-Sprungkniebeuge
Die Poolnudel horizontal vor dem Körper halten. In eine kontrollierte Kniebeuge gehen und anschließend kraftvoll nach oben abdrücken. Wieder weich landen und direkt in eine stabile Position zurückfinden. Hinweis: Einsetzen, wenn Kniebeugen sicher beherrscht werden und die Gruppe dynamische Bewegungen im Wasser gut kontrollieren kann.

Poolnudel-Ausfallschritte gesprungen
Die Poolnudel horizontal vor dem Körper halten und unter Wasser stabilisieren. Aus einer Schrittstellung heraus die Beine kontrolliert wechseln, sodass ein Scherensprung im Wasser entsteht. Rumpf stabil halten und die Beinachse kontrollieren.

Variation: Als leichtere Alternative statische Ausfallschritte im Wasser ausführen.

Poolnudel-Trizeps-Press
Die Poolnudel horizontal mit gebeugten Armen nah am Körper halten. Die Ellbogen bleiben dicht am Oberkörper. Die Nudel nach unten in Richtung Oberschenkel drücken, bis die Arme fast gestreckt sind. Anschließend die Nudel langsam und kontrolliert wieder aufsteigen lassen.

Poolnudel-Rudern zum Bauchnabel
In leichter Schrittstellung stehen und die Poolnudel horizontal unter Wasser halten. Die Nudel kraftvoll zum Bauchnabel heranziehen und anschließend kontrolliert wieder nach vorne führen. Der Oberkörper bleibt stabil, die Schultern ziehen nicht zu den Ohren.

Brustdrücken unter Wasser
Die Poolnudel schulterbreit greifen und unter der Wasseroberfläche vor der Brust halten. Den Oberkörper aus der Hüfte leicht nach vorne neigen, die Nudel kontrolliert und kraftvoll von der Brust wegschieben und wieder heranziehen, ohne sie plötzlich aufsteigen zu lassen.

Eisenbiegen
Die Poolnudel an beiden Enden oder weit außen greifen und horizontal vor der Brust unter Wasser halten. Die Enden kontrolliert nach unten und leicht zueinander drücken, als würde die Nudel zu einem Bogen geformt. Anschließend langsam nachgeben und die Spannung kontrolliert lösen.

Poolnudel-Tiefdruck mit Armwechsel
Die Poolnudel seitlich neben dem Körper senkrecht ins Wasser stellen und mit einer Hand festhalten. Die Nudel kontrolliert nach unten drücken und langsam wieder aufsteigen lassen. Der Oberkörper bleibt möglichst aufrecht und stabil. Danach die Seite wechseln.

Poolnudel-Rotation / Twist
Die Poolnudel horizontal unter Wasser vor dem Körper halten, die Arme sind leicht gebeugt. Den Oberkörper kontrolliert von rechts nach links drehen und die Nudel gegen den Wasserwiderstand mitführen. Das Becken und die Beine bleiben möglichst ruhig.

Poolnudel-Diagonalzug
Die Poolnudel mit beiden Händen greifen und diagonal durch das Wasser führen, zum Beispiel von oben rechts nach unten links. Der Rumpf darf kontrolliert mitrotieren. Danach die Diagonale wechseln.

Poolnudel-Unterwasser-Pendel
Die Poolnudel mittig mit beiden Händen greifen und vor dem Körper unter Wasser halten. Die Nudel kontrolliert von rechts nach links bewegen, als würde sie unter Wasser pendeln. Der Oberkörper kann die Bewegung leicht zur Seite mitnehmen und kehrt anschließend wieder zur Mitte zurück. Die Bewegung bleibt ruhig und kontrolliert.

Schwingende Mikrobewegungen im Tiefhalten
Die Poolnudel horizontal unter Wasser drücken und dort halten. Kleine, schnelle Bewegungen vor und zurück oder leicht seitlich ausführen. Der Rumpf bleibt stabil, die Bewegung bleibt klein und kontrolliert.

Hinweis: Diese Übung ist intensiv für Rumpf, Schultern und Arme. Nur kurz einsetzen und auf ruhige Atmung achten.

Wasserfrosch mit Poolnudel
Die Poolnudel in Rückenlage unter die Achseln klemmen und als Auftriebshilfe nutzen. Die Knie kontrolliert anziehen und die Beine anschließend nach vorne oder leicht schräg nach unten strecken. Danach wieder anziehen und ruhig weiteratmen.

Hinweis: Nur für Teilnehmende einsetzen, die sich in Rückenlage im Wasser sicher fühlen. Im sicheren Standbereich oder mit zusätzlicher Unterstützung starten.