

Training mit der Poolnudel **- Beispiele -**

Die Poolnudel ist als Trainingshilfe flexibel einsetzbar und kann Funktionen von Pull Buoy und Schwimmbrett mitübernehmen. Durch die Auftriebskraft des Wassers ist es möglich, Muskelregionen zu trainieren, die unter den Bedingungen der Schwerkraft schwieriger zu erreichen und zudem eventuell durch Verletzung beeinträchtigt sind. Das Wasser bietet somit ideale Möglichkeiten bei der Prävention und Rehabilitation von Krankheiten bzw. Verletzungen und offeriert des Weiteren Trainingsmöglichkeiten bei körperlichen Beeinträchtigungen und Behinderungen. Hinzu kommt, dass das Trainingsgerät „Poolnudel“ relativ günstig zu erwerben ist.

Die folgenden Übungen dienen als Vorschläge und können im tiefen Wasser, aber auch im stehetiefen Becken angewendet werden. Da andere Muskelregionen als beim Einschwimmen angesprochen werden, dienen aquagymnastische Übungen in der Regel nicht als Ersatz für ein Einschwimmen.

1. Die Poolnudel wird wie eine Art Schaukel verwendet, auf die sich gesetzt und die Balance gesucht wird – eine Weile so bleiben und schweben.
2. Der Balanceakt wird nun im Stehen ausgeführt – beide Füße stehen zusammen auf der Poolnudel in deren Mitte – eine Weile so bleiben und schweben. Zwecks Ausbalancieren können die Arme rechts und links waagrecht abgestreckt werden.
3. Beide Beine werden aus der stehenden Position angehockt und wieder gestreckt – dabei ist auf eine exakte Bewegungsausführung – deutliches Anhocken und weites Strecken – zu achten. Dieses Auf und Ab kann ca. 10-mal erfolgen oder mehr – die Poolnudel folgt der Bewegung jeweils und geht mit. Die Arme helfen beim Ausbalancieren. Die Bewegung kann auch durch schnelles Heranziehen der Beine erfolgen, das an Hüpfen erinnert.
4. Was mit beiden Beinen gelang, kann auch mit nur einem Bein durchgeführt werden – im Wechsel werden beide Beine angezogen und wieder gestreckt – Ausgangsposition ist das Stehen auf der Poolnudel. Diese Bewegung kann auch so erfolgen, dass erst ein Bein für mehrere Male und danach das andere Bein trainiert wird. Die Poolnudel geht auch hier mit. Wie beim Gehen pendeln die Arme diagonal mit oder werden jeweils entgegengesetzt analog zum gehockten Bein nach vorne ausgestreckt, so dass es zu einer leichten Drehbewegung in der Hüfte kommt.
5. Die Poolnudel wird nun so mit beiden Händen gegriffen, dass der Körper sich zwischen den Armen über die Poolnudel nach vorne und nach hinten im Wechsel bewegt. Die Poolnudel ähnelt – trotz ihrer Flexibilität – dann ein wenig der Reckstange, über die der Körper zwischen den Armen hindurch schwingt.
6. Was vor und zurück funktionierte, kann auch seitwärts erfolgen. Die Poolnudel wird mit beiden Händen vor dem Körper ähnlich einer Reckstange gehalten, und die Beine werden angehockt, um Schwung zu holen und dann wie ein Pendel abwechselnd nach rechts und links gestreckt. Diese Übung kann so erweitert werden, dass in alle 4 Richtungen rund um den Körper Streckungen erfolgen – nach rechts, links, nach hinten, nach vorne.
7. Ähnlich wie beim Wassertreten können die Beine mit einer Radfahrbewegung trainiert werden – hinzu kommt ein Wegschieben und Heranziehen der Poolnudel vor dem Körper, welche mit beiden Händen gehalten wird. Diese Bewegung kann auch so variiert werden, dass die Arme parallel zum Körper, in dem sie sich an der

- Poolnudel festhalten, zu einer Seite führen, während die Radfahrbewegung der Beine zur anderen Seite stattfindet – dieses im Wechsel zwischen Armbewegung und Beinbewegungsrichtung ein paar Mal durchführen – Arme nach rechts, Beine nach links und umgedreht. Mit diesen Armbewegungen können ebenso Beinbewegungen kombiniert werden, welche die Beine rhythmisch grätschen und wieder schließen – es kommt im Tiefen so zu einem aufrechten Wippen des Körpers.
8. Die Poolnudel kann auch in den Rücken genommen werden, und auf der Stelle wird Wassertreten durchgeführt. Bei allen stehenden Bewegungen ist auf eine aufrechte Haltung der Wirbelsäule zu achten – dazu dient auch das Einziehen des Bauchnabels – alle Jogging-, Walking-, Runningbewegungen berücksichtigen diesen Aspekt.
 9. Die Poolnudel in Rückenlage kann mit Armbewegungen kombiniert werden – der Körper schwebt dann quasi parallel zur Wasseroberfläche – während sich die Arme rücklings auf die Poolnudel stützen und diese auf- und abbewegen. Gleiches ist in Bauchlage als eine Art Liegestütz zu probieren.
 10. In der Rückenlage können die Arme auch waagrecht zu den Seiten gehalten werden (die Poolnudel ist unter die Achseln geklemmt), während auch die Beine des senkrecht unter Wasser positionierten Körpers eine Grätschhaltung einnehmen. In Bewegung kann diese Position geraten, wenn gleichzeitig Arme und Beine geschlossen werden, die Arme wie beim Schwimmen vor dem Körper oder beim Reitsitz längs auf der Auftriebshilfe auch über dem Kopf nach oben – Hampelmann.
 11. Wenn die Poolnudel im Rücken liegt, der Körper senkrecht im Wasser schwebt, können verschieden große Schritte wie das Hin- und Herpendeln der Beine gemacht werden – diese Öffnungen der Beine können auch seitwärts erfolgen (s. o.).
 12. Die Poolnudel im Rücken, kann auch so unter die Achseln geklemmt werden, dass sich die Schultern zwar in etwa waagrecht zur Wasseroberfläche befinden, die Beine liegen jedoch in angehockter Stellung vor dem Bauch und neigen sich geschlossen durch Rumpfdrehen jeweils zu den Seiten ähnlich dem Wedeln beim Skifahren. Evtl. kann diese Übung auch besser mit der Poolnudel vor dem Bauch gelingen – einfach probieren.
 13. Eine weitere Fortführung der Übung 12 besteht darin, wenn sich die angewinkelten Beine strecken, die Poolnudel ist wiederum im Rücken und bei schräger Haltung des Rumpfes, aber geraden Schultern überkreuzen sich die Beine lang und scherenartig nach vorne, eingeleitet durch Drehbewegungen in der Hüfte (s. o.) – das Überkreuzen verläuft nach rechts und nach links – dieses kann ebenso am gestreckten Körper in senkrechter Abwärtslage erfolgen – Motor ist die Drehung des Rumpfes.
 14. Aus der Rücklage mit der Auftriebskraft im Rücken verändert der Körper seine Position so, dass er sich seitlich über die Poolnudel in der Höhe der Achsel auf den jeweils lang ausgestreckten unten liegenden Arm legt und eine schräge, schwebende Position ca. parallel zur Wasseroberfläche einnimmt. Über eine Joogingbewegung der Beine parallel zur Wasseroberfläche läuft der Körper nun im Kreis herum.
 15. Auch können mit der Schwimmhilfe im Rücken – oder evtl. auch ohne sie bzw. mit ihrer Positionierung vor dem Bauch – der rechte Arm und das linke Bein (und anders herum) zusammengeführt werden, in dem jeweils ein Bein lang nach oben gestreckt wird, während der entgegengesetzte Arm mit seiner Hand nach vorne in Richtung zu dem empor kommenden Fuß greift.

16. Die Poolnudel kann im Rücken dazu dienen, eine gerade Hock- oder Sitzstellung des Körpers unter Wasser einzunehmen, um dann abwechselnd die Beine lang nach vorne zu kicken.
17. Mit der Poolnudel im Rücken können auch die Arme, die diese umgreifen, vor der Körpermitte zusammengeführt werden und seitlich waagrecht auseinandergehen – mehrere Male wiederholen (s. o.).
18. Wird die Poolnudel in Vorlage gehalten, können die Beine abrupt angezogen und wieder gestreckt werden. Im stehtiefen Bereich würde das einem Hüpfen ähneln.
19. Wird die Poolnudel bei angewinkelten Armen und Wassertreten der Beine so gegriffen, dass die Daumen nach vorne zeigen, und die Arme unter Wasser im rechten Winkel gebeugt sind, erfolgt ein Training der Armmuskeln, wenn die Poolnudel wie ein Gewicht rauf- und runtergezogen wird oder vor dem Körper weggeschoben und herangeholt wird. Jeweils winkeln sich dabei die Arme an.
20. Im Reitersitz kann eine Sitzposition längs auf der Poolnudel eingenommen und zunächst die Balance gefunden werden. Danach legen sich die Arme flach und ausgestreckt zu den Seiten auf das Wasser, während die Beine geschlossen sind. Im Wechsel werden die Beine zu den Seiten geöffnet, und die Arme vor dem Körper lang geschlossen. Wichtig ist das Halten der Balance.
21. In dieser Balancehaltung – längs sitzend auf der Poolnudel – können die Arme seitlich (mit parallel gehalten Handinnenflächen nach unten und angewinkelten Armen) schiebende Bewegungen im Wechsel senkrecht nach unten durchführen, so, als würde ein Gewicht weggeschoben werden.
22. Auch ist eine Bewegung der Arme, die lang zu den Seiten gestreckt sind, während die Handinnenflächen nach oben zeigen, möglich. Die Schultern sind leicht zurück und nach unten gelehnt. Die Arme bewegen sich parallel von etwas unterhalb der schulterhohen Lage der Arme bis etwas über diese Linie mehrere Male auf und ab. Diese Übung kann auch mit angewinkelten Armen durchgeführt werden, wobei sich die Unterarme dann vor dem Körper im rechten Winkel befinden. Die Beugung erfolgt über das Ellbogengelenk. Das Handgelenk ist steif – die Hände sind flach oder ballen sich zur Faust. Die Handinnenflächen können wahlweise nach oben oder nach unten zeigen.
23. In dieser Reitsitzhaltung kann durch leichte Beinbewegungen, die an Joggen erinnern und durch Brustschwimmbewegungen der Arme ein Vortrieb erzeugt werden, der über eine ganze Bahn durch Bewegungswiederholung reichen kann (wegen einer geraden Wirbelsäulenposition den Bauchnabel einziehen – s. o.). Eine alternative Bewegung der Arme zum Vortrieb ist ihr Rotieren vor dem Körper wie bei einem Raddampfer – die Unterarme umkreisen sich dann. Der schnellere Vortrieb wird erzeugt, wenn die Armbewegung rückwärts gerichtet rotiert, also, die Walze sich zum Körper hin dreht. Auch gelingt Aquajogging mit der Poolnudel im Rücken und unter den Achseln, wobei die Arme die Poolnudel seitlich umgreifen. Zu achten ist bei allen Jogging-, Walking- oder Runningarten auf eine gerade Haltung der Wirbelsäule, tiefe Schultern und ein aufrechtes Brustbein sowie den eingezogenen Bauchnabel. Auch kann ein Skipping oder ein Hopsergang versucht werden.
24. Sowohl in der Reitsitzhaltung als auch bei senkrechter Abwärtslage des Körpers und gleichzeitigem Fassen der gerade auf dem Wasser liegenden Poolnudel können Drehbewegungen des Rumpfes durch Gewichtsverschiebungen erfolgen.
25. Weitere Möglichkeiten bietet das Positionieren der Poolnudel unter den Fersen in Rückenlage, während der Körper frei an der Oberfläche schwebt und zu diesem

Zweck die Arme seitlich ausbreitet. Während die Schultern gerade bleiben, bewegen sich Rumpf und Beine von einer Seite auf die andere, hin und her.

- 26.** Darüber hinaus kann die Poolnudel zu einer Schlaufe geformt werden, indem deren Enden sich umschlingen. So wird die Poolnudel zu einem eher flächigen Instrument, das ähnlich einem Schwimmbrett oder einem Pull Buoy fungiert. Wie eine Schaufel kann die Poolnudel bei senkrechter Körperhaltung weit vor dem Körper mit ihrem unteren Teil in das Wasser einstecken und dann dieses auf den Körper zuschieben. Zum Ausholen wird die so verknotete Poolnudel mit beiden Händen aus dem Wasser gehoben und wieder weiter vor dem Körper in das Wasser eingestochen – dieses ein paar Mal wiederholen.
- 27.** Die verknotete Poolnudel kann wie ein Rührgerät vor dem senkrechten Körper mit kreisenden Armbewegungen verwendet werden.
- 28.** Auch kann eine so verknotete Poolnudel, die im Rücken von beiden Armen gehalten wird, senkrecht rauf- und runterbewegt werden, wobei auf eine gerade Haltung des Rückens zu achten ist (s. o.). Diese Bewegung kann auch jeweils nur von einem Arm vollzogen werden.
- 29.** Außerdem kann die Armbewegung, während der untere Teil der verknoteten Poolnudel im Wasser liegt, so gehalten werden, dass je ein Arm die Poolnudel hält, während der Unterarm senkrecht nach oben angewinkelt ist und in runden Pendelbewegungen von der Körpermitte vor dem Oberkörper zur Seite fährt. Dieses kann auch so erfolgen, dass der jeweils aktive Arm durch die Poolnudel hindurchgesteckt ist wie bei Schwimmärmchen. Eine weitere Alternative ist das flache Strecken des Armes durch die Poolnudel und dessen Bewegen von der Mitte zur Seite wie ein Pendel. Evtl. muss sich der Körper auf der anderen Seite am Rand oder mit Hilfe einer zweiten Poolnudel o. ä. abstützen.
- 30.** Mit dem Kopf nach unten kann versucht werden, per Handstand auf der Poolnudel zu stehen oder sich rücklings mit angewinkelten Beinen über diese zu legen, und den Oberkörper auf und ab zu bewegen. Diese Bewegungen sind sehr schwer.
- 31.** Zuletzt wird erneut eine Balancehaltung eingenommen, in dem sich mit dem Bauch und / oder dem Rücken ca. mittig über die Poolnudel gelegt und die Arme seitlich schwebend abgestreckt werden – eine Weile so bleiben, ohne das Gleichgewicht zu verlieren und schweben. Eine Variante dieser Lage ist, wenn die Poolnudel die Füße nur im Achillessehnenbereich anhebt – der Körper liegt auf dem Rücken gerade gestreckt, die Arme sind waagrecht zu den Seiten ausgebreitet. Auch kann sich auf dem Rücken längs über die Poolnudel gelegt und das Gleichgewicht ausbalanciert werden. Für einen Moment so bleiben und halten und ... lächeln.

Viel Spaß!

Es gibt hin und wieder Personen, die auf das Poolnudel-Material leider allergisch reagieren. Dieses müsste vorher getestet worden sein.

PS: Da mich die Poolnudel als vielfältig verwendbares, leicht zugängliches Trainingsgerät im Wasser interessiert, habe ich diese Sammlung zusammengestellt, die z. T. von verschiedenen Büchern inspiriert wurde oder durch Videos, aber ebenso dem Selbstversuch entsprungen ist. Ergänzungen sind möglich. Diese Beispiele erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Auch in Gruppen- oder Partnerübungen sind Poolnudeln einsetzbar. Hier wurde nur der individualsportliche Trainingsaspekt beachtet. Vielleicht geben die Ausführungen Anstoß für Inspirationen und eigene Kreationen.