

Übungsprogramm:

Aquafitness im Tiefwasser (Jogger und Handschuhe, bzw. nur Handschuhe)

Einfache Basisübungen **mit Jogger und Handschuhen** (Gewöhnen an das Element Wasser Auftrieb, Antrieb, Widerstand, Hebel, Körperlage, Atmung).

Übungen:

alle Basisübungen (siehe oben) mit verschiedenen Armvariationen,

Übungen im Stehen (Beine beugen re, li, Frosch und Hase,

Aquajogging (anfersen, Schreitlauf, Arme beim Gesäß, hoher Kick.....

Übungen im Sitzen – Sesselposition (Kickbewegung der Unterschenkel- im Kreis drehen mit und ohne Arme, Beine öffnen und schließen , gegrätschte Beine zur Seite kicken Arme zw. den Beinen strecken.....

Übungen in Rückenlage und Bauchlage (Wechsel von Rücken in Sitz- bzw. in Bauchlage),

Liegestütz in der Bauchlage, Hampelmann in der Rückenlage

Dehnen ohne Gerät (nicht zu lang und immer wieder Herz-Kreislaufübungen einbauen),

nur mit Handschuhen:

Langstrecksitz:

1 Bein abwechselnd heben und senken, Beine grätschen, Beine scheren, BL Grätsche Wechsel in RL Beine schließen, Grätsche von BL in RL,

Stand:

Bein abwechselnd nach hinten steigen, halbe Drehung, ganze Drehung, nur mit einem Bein im Kreis Rad fahren und Beinwechsel,

Seitlage:

Beine beugen und strecken, oberes Bein beugen und strecken, Beine scheren, alles in Kombination, Wechsel Seitlage re,li und BL, RL

Hampelmann:

Beine kreuzen – Kombination mit Armen, Hüftdrehung mit gegrätschten Beinen, kl.Hampelmann, gr. Hampelmann, Hampelmann und 1/2Drehung, Hampelmann –Drehung und Schere in Kombination

Schere:

Abwechselnd klein und groß, vom Hockstand in die Schere

Kick:

Kick vor , zurück und seit, Kick-Drehung anderes Bein zur Seite, Kick vorne-1/2Drehung und Beinwechsel

Kniestand:

Beine strecken, aus Kniestand in Hockstellung, mit den Fersen Kreise beschreiben, US nach li.und re.ziehen, US öffnen (Bewegung aus der Hüfte), aus offenen Kniestellung Beine strecken, Knie auseinander – Fußsohlen zusammen, Beine nach vorne strecken, Beine nach vorne strecken und kreuzen,

Übungen mit der Nudel und Partnerübungen

jeder hat eine Nudel:

Schere über Nudel (beidbeinig, einbeinig), Stand auf der Nudel – Beine beugen und strecken (einbeinig und beidbeinig), surfen auf der Nudel

Nudel in Sesselposition (gr. Schere, kl.Schere, Kicks, Beine seidl. grätschen, Hände greifen

zum Nudelende und drücken Nudel hinunter, Fußsohlen zusammen Beine nach vorne ziehen)

Nudel vor und hinter dem Körper öffnen und schließen, mit einer Hand seidl. runterdrücken, mit gestreckten Armen zum OK ziehen, vor dem Körper Arme beugen und strecken,

Nudelende zur re und li Ferse im Wechsel vorne und hinten,

Nudel als Schaukel verwenden (Kicks, Beckenisolation, Beine und Arme öffnen und schließen)

Pferdesitz: Rad fahren, vorne Wand hochfahren und hinten

Nudel über Kopf halten und Aquajogging, kicken, schaukeln.....

Eskimorolle mit Nudel

Nudel zw. Beine klemmen – Rückenlage und Beine zum Oberkörper (gerade und re und li)

Im Paar mit 2 Nudeln:

Eisenbahn

Nudel oben halten und hintereinander stehen, Arme vor- und rückbewegen,

Speerwurf

Vis à vis Aufstellung und Diagonalsprünge mit der Nudel-Gegenarmbewegung, beide stehen auf der Nudel-Handfassung - Beine beugen und strecken, in der Bauchlage versuchen den anderen zu verdrängen, Bay watch-mit Nudel abschleppen, Zu zweit auf Nudel sitzen und rad fahren, einer sitzt der andere schiebt an, Pferdesitz hintereinander, von Bauchlage in Rückenlage wechseln, genauso in der Seitlage, Partner in Rückenlage mit gegrätschten Beinen der andere zieht ihn, Nudel in Hochhalte und jogging hintereinander, vis a vis-Stellung gemeinsam Hampelmann,

Übungen mit Schwimmbrett

Mit 1 Schwimmbrett

Brett nach li und re schieben vor und hinter dem Oberkörper

Brett hinter Rücken aus dem Wasser schieben und wieder zum Rücken ziehen

Brett zw. Beine von Bauchlage in Hockstellung und wieder in Ausgangsposition

Brett zw. Beine-Bauchlage Beine nach re-li schieben

Rückenlage Knie zum Brustkorb-Beine wieder strecken, Unterkörper nach re und li drehen bis zur Kreisbewegung

Auf Brett sitzen und mit Kickbewegung im Kreis drehen

Auf Brett stehen und Kniebeuge, Brett nach re,li kippen, vor rück-schaukeln (Ballendruck, Fersendruck)

Brett zum Gesäß am Platz gehen

Brett zum Bauch und marschieren

Brett mit gestreckten Armen halten und abwechselnd ein Bein hochziehen

Brett in Hochhalte und joggen

Brett nach unten halten und drüber steigen

Mit Brett Liegestütz

Seitlage-1 Arm liegt am Brett, 2.Arm in Hochhalte und Kraulbeine

Mit 2 Schwimmbrettern

Im Wechsel Bretter runter drücken Hände auf den Brettern

Arme gestreckt an der Seite-mit beiden Armen Bretter runter drücken

Bretter seidl. nach hinten schieben und wieder nach vorne

Arme bleiben seidl. gestreckt-OK seidl. drehen

Beide Bretter in eine Richtung schieben

Mit beiden Brettern Kreise beschreiben auf der Wasseroberfläche

Arme seidl. gestreckt-Bein nach vorne, seidl. und diagonal schwingen im Stehen, Beine grätschen

Rückenlage Arme liegen auf den Brettern, beide Beine beugen und strecken

In Hockstellung – Knie nach re,li kippen

Arme seitl. gestreckt-Rad fahren

Rückenlage-Beine grätschen, Becken nach re,li kippen

Von Rückenlage in die Bauchlage wechseln

Hampelmann stehend und liegend

Rückenlage-Arme drücken seitl. hinunter, halten und wieder locker lassen