

Übungen mit 1 Schwimmbrett:

- Brett mit gestreckten Armen vor dem Körper halten, daß es auf der Wasseroberfläche liegt und abwechselnd das re und li Knie Richtung Brett bringen
- Das Brett mit beiden Händen (quer) unter Wasser halten, re und li bewegen und OK mitnehmen
- Mit beiden Beinen auf dem Brett stehen und Beine beugen und strecken
- Mit einem Bein auf dem Brett stehen, die Hände halten das Brett
- Auf dem Brett knien (vw., rückwärts und im Kreis bewegen)
- Das Brett unter Wasser im Kreis drehen – Arme dabei gestreckt lassen
- Das Brett nach oben werfen und wieder fangen
- Das Brett waagrecht hinter dem Körper auf das Wasser legen und mit gestreckten Armen hinunter drücken
- Ein Knie anheben und das Brett unter dem Knie durchführen
- Brett zw. den Beinen halten und von der Bauchlage in Hockstellung und wieder in Ausgangsposition zurück
- Rückenlage Knie zum Brustkorb-Beine wieder strecken
- Auf Brett sitzen und mit Kickbewegung im Kreis drehen (einbeinig)
- Auf Brett stehen und Beine nach re und li beugen und strecken
- Auf Brett stehen vor rück-schaukeln (Ballendruck, Fersendruck)
- Brett zum Gesäß am Platz gehen
- Brett zum Bauch und marschieren
- Brett mit gestreckten Armen halten hohe Kicks
- Brett nach unten halten und drüber steigen
- Mit Brett Liegestütz
- Aquajogging mit hochkantig aufgestelltem Brett
- Vorwärts joggen und das Brett hinter dem Körper im Wasser halten
- Rückwärts joggen das Brett hinter sich herziehen
- Ein Knie anheben und das Brett unter dem Knie durchführen
- Brett zw. Beine von Bauchlage in Hockstellung und wieder in Ausgangsposition
- Rückenlage Knie zum Brustkorb-Beine wieder strecken
- Auf Brett sitzen und mit Kickbewegung im Kreis drehen (einbeinig)
- Brett mit gestreckten Armen halten hohe Kicks
- Brett in Hochhalte und joggen

Übungen mit 2 Schwimmbrettern:

- Im Wechsel Bretter runter drücken Hände auf den Brettern
- Arme gestreckt an der Seite-mit beiden Armen Bretter runter drücken
- Bretter seitl. nach hinten schieben und wieder nach vorne
- Arme bleiben seitl. gestreckt-OK seitl. drehen
- Beide Bretter in eine Richtung schieben
- Mit beiden Brettern Kreise beschreiben auf der Wasseroberfläche
- Arme seitl. gestreckt-Bein nach vorne, seitl. 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

Partnerübungen mit den Brettern:

- Vis a vis stehen und die Bretter kraftvoll auseinander und wieder zusammen führen
- Vis a vis stehen und die Bretter nach oben und nach unten führen
- Vis a vis stehen und mit den Brettern unter Wasser sägen
- Stirnkreisauflistung und die Bretter im Kreis wandern lassen
- Das Brett unter Wasser wandern lassen (kein Brett darf raus springen)
- Das Brett mit Hilfe der Füße weiter wandern lassen
- Teilnehmer stehen in einer Gasse im Abstand von ca. 2m – der Letzte löst sich von der Gruppe und läuft in der Mitte der Gasse (balancierend ein Brett auf dem Kopf) bis zum Ende und schließt wieder auf – die anderen bewegen ihre Bretter vor und zurück um eine Brandung zu erzeugen und den Durchläufer aus dem Gleichgewicht zu bringen
- Teilnehmer laufen im Kreis – Bretter sind die Verbindungsstücke zw. den Teilnehmern – auf Kommando Wechsel der Laufrichtung
- Partner A: Im Langsitz auf dem Brett (Oberkörper aufrecht) sitzen, Brett an der Seite mit beiden Händen festhalten, Beine leicht gegrätscht.
Partner B: Mit dem Rücken zu Partner A, joggen. Partner A an den Knöcheln fassen und ihn durch das Wasser ziehen. Anschließend Positionen wechseln (A zieht B durch das Wasser).
- Zwei Personen liegen in Bauchlage auf dem Wasser, jeder hat ein Brett, das zw. den Oberschenkeln eingeklemmt ist, die Handflächen berühren sich, es folgt ein Wechsel in die Rückenlage und die Fußsohlen berühren sich
- Zwei Personen liegen in Bauchlage auf dem Wasser, Gesicht zueinander, Arme werden nach vorne gestreckt und die Handflächen drücken gegen das Brett, nun versucht jeder den anderen wegzuschieben. Variationen sind in der Art und Weise des Wegschiebens möglich
- 1 Partner liegt in Rückenlage mit dem Kopf auf dem Brett und hält es mit den Armen, der andere nimmt ihn bei den Füßen und zieht ihn auf die andere Seite
- Jeder sitzt auf seinem Brett und versucht den anderen vom Brett zu stoßen
- Vis a vis stehen und die Bretter kraftvoll auseinander und wieder zusammen führen
- Vis a vis stehen und die Bretter nach oben und nach unten führen
- Vis a vis stehen und mit den Brettern unter Wasser sägen
- Stirnkreisauflistung und die Bretter im Kreis wandern lassen
- Das Brett unter Wasser wandern lassen (kein Brett darf raus springen)
- Das Brett mit Hilfe der Füße weiter wandern lassen
- Teilnehmer stehen in einer Gasse im Abstand von ca. 2m – der Letzte löst sich von der Gruppe und läuft in der Mitte der Gasse (balancierend ein Brett auf dem Kopf) bis zum Ende und schließt wieder auf – die anderen bewegen ihre Bretter vor und zurück um eine Brandung zu erzeugen und den Durchläufer aus dem Gleichgewicht zu bringen
- Teilnehmer laufen im Kreis – Bretter sind die Verbindungsstücke zw. den Teilnehmern – auf Kommando Wechsel

Literaturliste

Margot Zeitvogel: Aquatraining, Rororo Sport, Rowohlt Taschenbuchverlag GmbH, Reinbeck bei Hamburg, Sept. 1992

Thorsten Dargatz/Andrea Koch: Aquafitness, Copress Verlag GmbH, München, 2.Aufl. 1998

Birkner/Roschinsky: Aquajogging, Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 1999

Ockert/Gritt: Aquarobic, Sport und Gesundheit Verlag GmbH, 1993

Dieter Graumann: Aqua-Jogging, Sportbuch-Verlag Wolf Pflesser, 1999

Monika Nienaber: Wassergymnastik, BLV Verlagsgesellschaft mbH, München, Wien, Zürich, 1997

Huey/Forster: Aquatraining Band 1 und Band 2, Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 1997

Rudolf Lause: Bewegen im Wasser, Borgmann GmbH, Dortmund, 1999

Cornelia Bleul-Gohlke: Wassergymnastik, Limpert Verlag GmbH, Wiebelsheim, 2001

Uwe Rheker: Alle ins Wasser, Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2000

Kurt Wilke/Jutta Fessler: Aquajogging, Limpert Verlag Wiebelsheim, 1999

Daniela Ott/ Natascha Schmidt: Aquagymnastik, Körper und Bewegungstraining im Wasser, Meyer und Meyer Verlag, Aachen, 1995

Hans-Dieter Kempf: Gesund und aktiv im Wasser, Pohl-Verlag, 3100 Celle, 1990