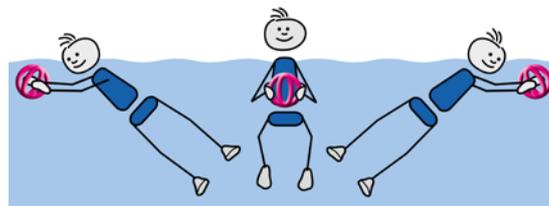




Aquafitnessprogramm

Zirkeltraining - Neue Materialien - Fortgeschrittene



Vorbemerkungen/Ziele

Das Zirkeltraining ist eine spezielle Trainingsmethode zur Steigerung der Kondition und bietet Spaß und Abwechslung durch verschiedene Stationen mit Geräten.

Warum also nicht auch im Wasser?

Im Wasser werden die physikalischen Wassereigenschaften ideal genutzt, wie das Gefühl der Schwerelosigkeit, um den ganzen Körper adäquat und effektiv zu trainieren.

Sprünge, zum Beispiel, eine gute Möglichkeit die Ausdauer und Koordination zu trainieren und im Wasser für alle Teilnehmer gut machbar.

Die wechselnden Kombinationen aus Ausdauer, Kraft, Koordination und geistiger Abwechslung motivieren die Teilnehmer.

Zusätzlich wecken neue und unbekannte Geräte die Neugier und fördern die Wahrnehmung.

Materialien:

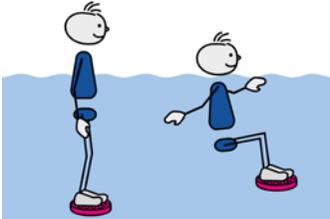
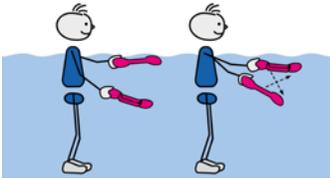
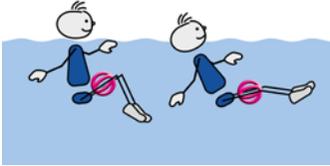
Für 8 Stationen: 4 Paar Aqua Brasils, 4 DynaPads, 4 Paar BeFlex, 4 BeTomics

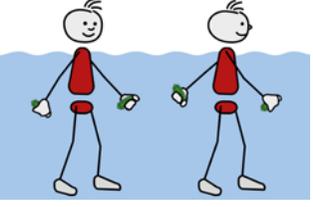
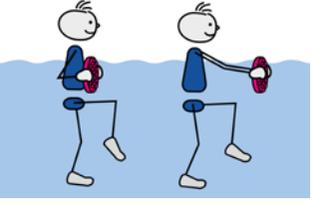
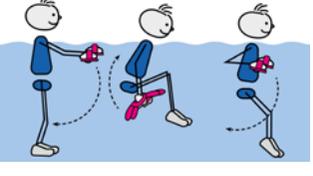
Durchführungshinweise

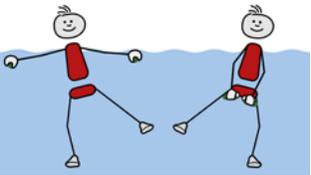
- Beckentiefe zwischen 1,20m bis 1,40m (Die TN müssen stehen können)
- Alle Materialien sind intakt und liegen am Beckenrand.
- Die TN müssen sich vorher auf der Stelle warm machen (Marschieren usw.)
- Alle Bewegungen finden im Wasser statt, mit dem Kopf über Wasser!
- Je Station zwei TN; Trainingszeit: 60 Sekunden; Zeit zum Stationswechsel: 30 sec.
- Mindestens zwei Durchgänge (bei einer Kursstunde von 45 min.)
- **Variation 1:** Anstatt direkt die Station zu wechseln, laufen die TN eine ganze Runde durchs Becken hin zur nächsten Station
- **Variation 2:** Zu zweit zur nächsten Station → Hand in Hand oder einer hat die Hände auf die Schulter des/der Stationspartner/-in

Aquafitnessprogramm

Zirkeltraining - Neue Materialien – Fortgeschrittene

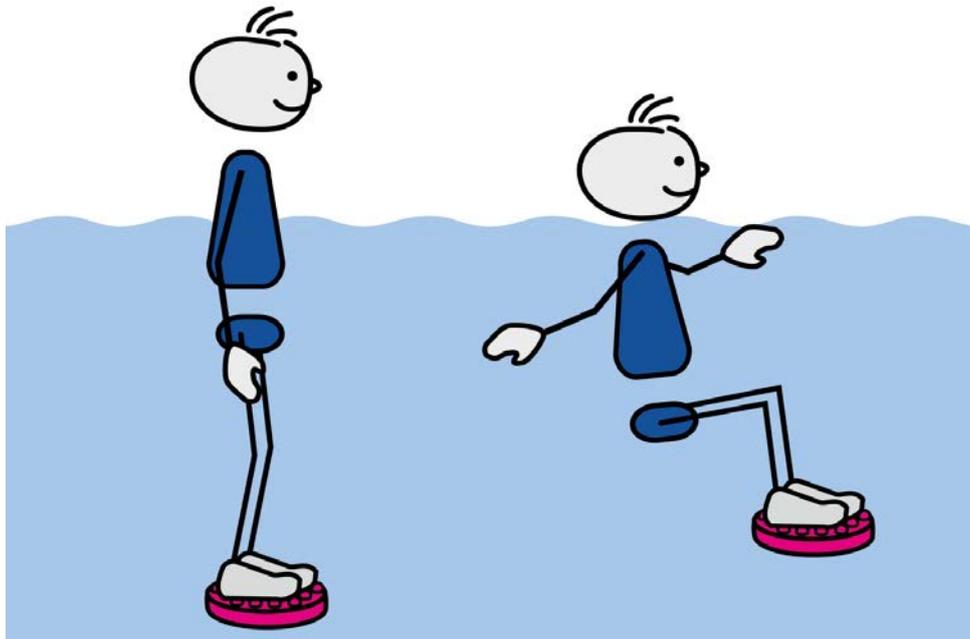
Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Bedachter Sprung		<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmungsschulung und Sensomotorik • Förderung der Kraftausdauer • Gleichgewichtstraining 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 DynaPads (p.P. einen DynaPad) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf das DynaPad mit beiden Füßen stellen, die Noppen sind dabei oben • Die Füße langsam und bedacht anheben bis die Knie zum Körper angewinkelt sind • Das DynaPad geht in der Bewegung mit hoch und hält den Kontakt unter den Füßen • Die Arme zur Balance nach außen bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ggf. am Beckenrand abstützen • Die TN können und sollen sich beim Stellen auf den DynaPad helfen • Gerne das Tempo steigern
Kreuzen		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der oberen Extremitäten, vor allem Schultergürtel • Stärkung des Herzkreislaufsystems 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Paar BeFlex (p.P. ein paar BeFlex) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktiver hüftbreiter Stand • Die BeFlex an einem runden Ende gefasst • Die Arme vor dem Körper lang gestreckt • Arme nach außen schulterbreit öffnen, beim schließen überkreuzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Zügige bewegen • Schulter bleiben unten, entspannt • Aufrechte Körperhaltung
Schwebender Jump		<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung des Herzkreislaufsystems • Kräftigung der Beine 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 BeTomic (p.P. einen BeTomic) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den BeTomic längs zwischen die Oberschenkel einklemmen • Schwebeposition, Arme balancieren aus • Die Knie ziehen zum Oberkörper ran und strecken sich vor dem Körper lang 	<ul style="list-style-type: none"> • Ggf. eine kurze Pause einräumen • Kopf über Wasser!

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Körperstabilisation		<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Sensomotorik • Kräftigung und Stabilität der Rumpfmuskulatur 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Aqua Brasils (p.P. ein paar Aqua Brasil) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schrittstellung • Die Aqua Brasils greifen mit dem Daumen auf den gelben Punkt (Neutralgriff) • Die Arme neben dem Körper lang gestreckt • Die Brasils im Wechsel vor und zurück schütteln 	<ul style="list-style-type: none"> • Schulter bleiben unten, entspannt • Aufrechte Körperhaltung • Schnelles Tempo
Großflächig Schieben		<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmungsschulung und Sensomotorik • Mobilisation des Rumpfes • Kräftigung der Rumpfmuskulatur 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 DynaPads (p.P. einen DynaPad) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Hände greifen das DynaPad von außen • Senkrecht im Wasser vor dem Körper vor und zurück schieben • Dabei auf der Stelle laufen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ggf. auf der Wasseroberfläche
springend Schaufeln		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der oberen Extremitäten, vor allem Schultergürtel • Stärkung des Herz-Kreislaufsystems 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Paar BeFlex (p.P. ein paar BeFlex) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • BeFlex mit beiden Händen gefasst • Schriftzug auf dem Handrücken • Handrücken zeigt zur Wasseroberfläche • Im Sprung beide Beine ran ziehen und dabei einmal nach unten neben dem Körper schaufeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Brust im Wasser lassen während des Sprunges • Zur Steigerung: in einem Sprung 2-3x Schaufeln lassen

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Fliegender Site Kick		<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung des Herzkreislaufsystems • Kräftigung der Beine und der oberen Extremitäten 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 BeTomics (p.P. einen BeTomic) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit beiden Händen den BeTomic festhalten • Von 4 Griffen sind 2 gefasst • Arme strecken sich nach rechts, beide Beine kicken im „Fluge“/ Schweben nach links • Arme strecken sich nach links, beide Beine kicken im „Fluge“/ Schweben nach rechts 	<ul style="list-style-type: none"> • Erholungshüpfen anbieten • Einheitlicher Griff für alle <p>Entweder:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Zwei Griffe nebeneinander b) Jeweils einen Griff aussparen
Pendeln		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinationsschulung • Förderung der Sensomotorik • Stärkung des Herzkreislaufsystems • Kräftigung der Beine und der oberen Extremitäten 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Paar Aqua Brasils (p.P. ein paar Aqua Brasils) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Aqua Brasils greifen mit dem Daumen auf den gelben Punkt • Handrücken zeigt zur Wasseroberfläche • Die Arme gestreckt nach außen öffnen, das rechte Bein pendelt nach außen • Die Arme schließen unten vor dem Körper, das linke Bein pendelt nach außen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechte Haltung • Langes Bein

Station 1

Bedachter Sprung



• Aufgabe:

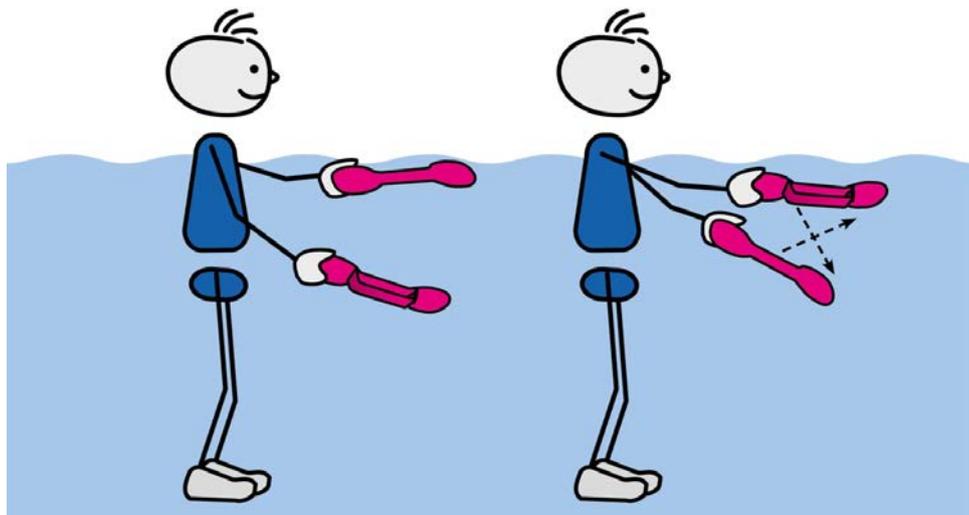
- Auf das DynaPad mit beiden Füßen stellen, die Noppen sind dabei oben
- Die Füße langsam und bedacht anheben bis die Knie zum Körper angewinkelt sind
- Das DynaPad geht in der Bewegung mit hoch und hält den Kontakt unter den Füßen
- Die Arme zur Balance außen bewegen

• Material:

1 DynaPad

Station 2

Kreuzen



• Aufgabe:

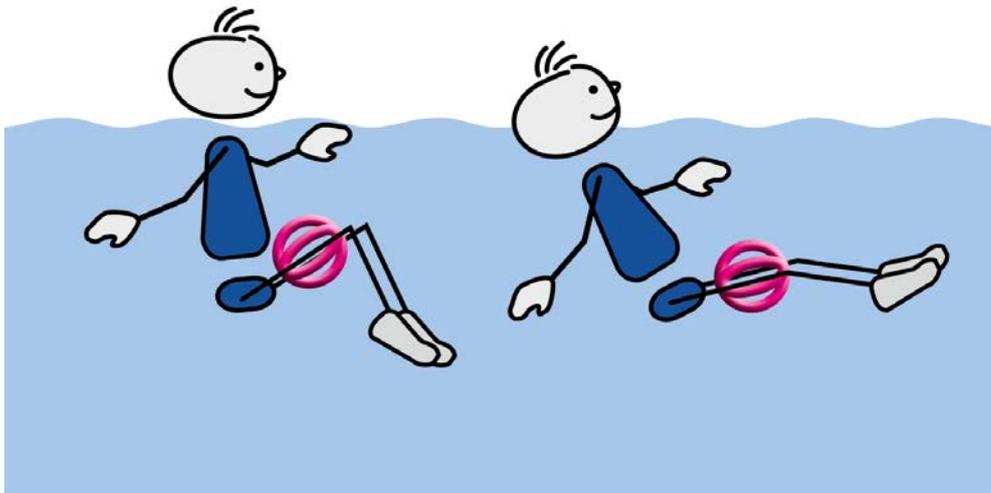
- Aktiver hüftbreiter Stand
- Die BeFlex an einem runden Ende gefasst
- Die Arme vor dem Körper lang gestreckt
- Arme nach außen schulterbreit öffnen, beim schließen überkreuzen

• Material:

2 BeFlex

Station 3

Schwebender Jump



• Aufgabe:

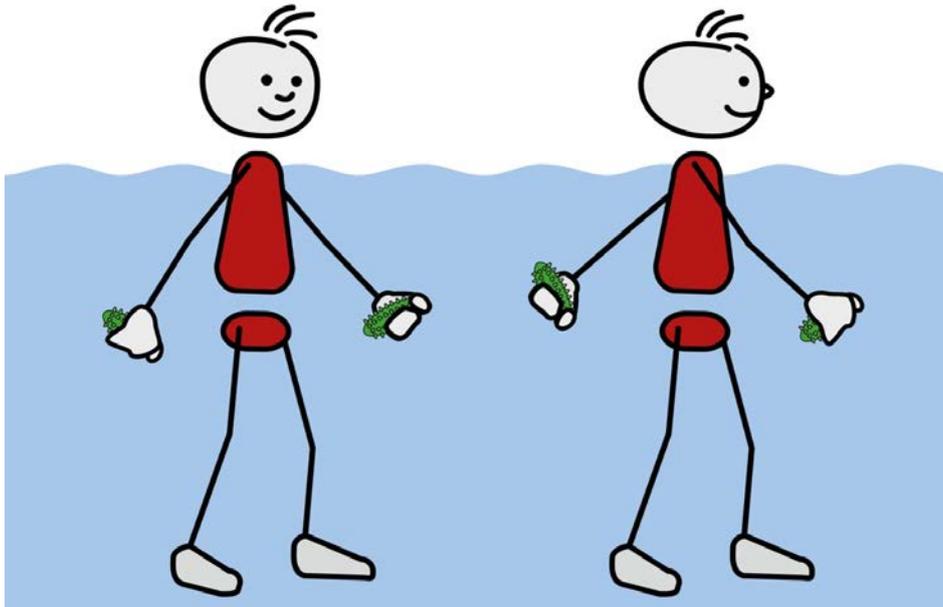
- Den BeTonic längs zwischen die Oberschenkel einklemmen
- Schwebeposition
- Arme außen als Stabilisatoren nutzen
- Die Knie ziehen zum Oberkörper ran und strecken sich vor dem Körper lang

• Material:

1 BeTonic

Station 4

Körperstabilisation



• Aufgabe:

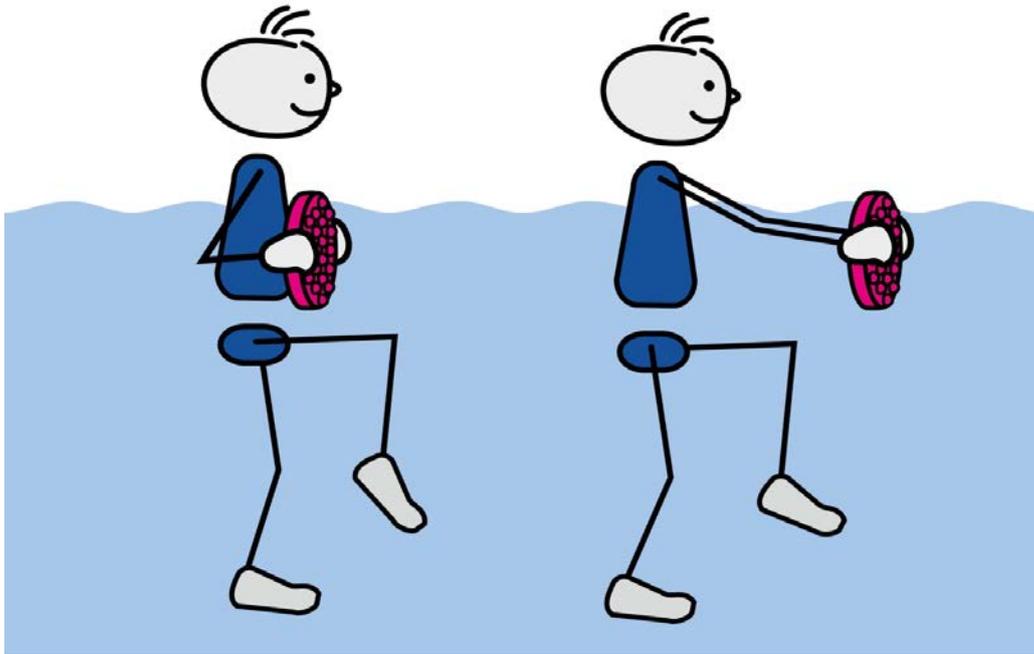
- Schrittstellung
- Die Aqua Brasils greifen mit dem Daumen auf den gelben Punkt (Neutralgriff)
- Die Arme neben dem Körper lang gestreckt
- Die Brasils im Wechsel vor und zurück schütteln

• Material:

2 Aqua Brasils

Station 5

Großflächig Schieben



● Aufgabe:

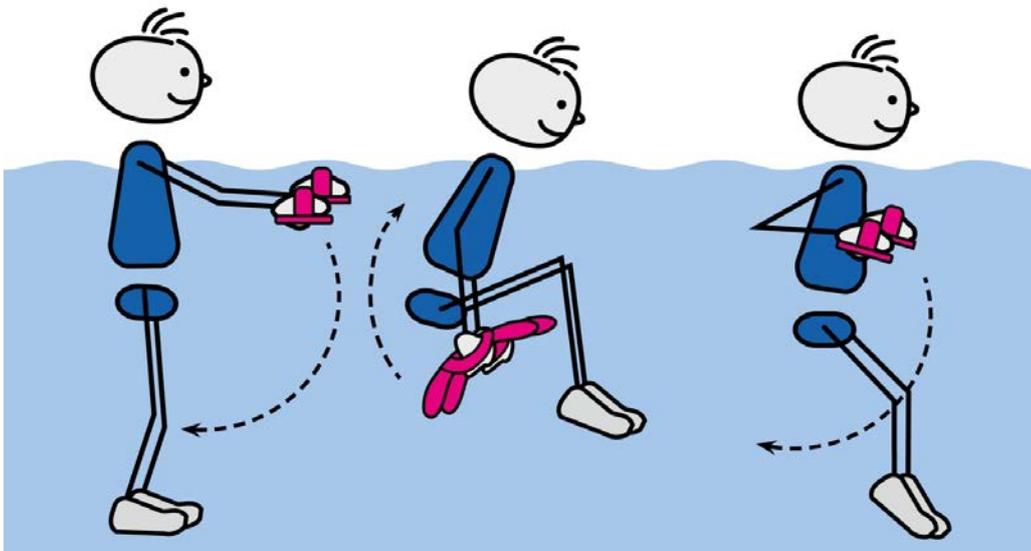
- Beide Hände greifen das DynaPad von außen
- Senkrecht im Wasser vor dem Körper vor und zurück schieben
- Dabei auf der Stelle laufen

● Material:

1 DynaPad

Station 6

Springend Schaufeln



● Aufgabe:

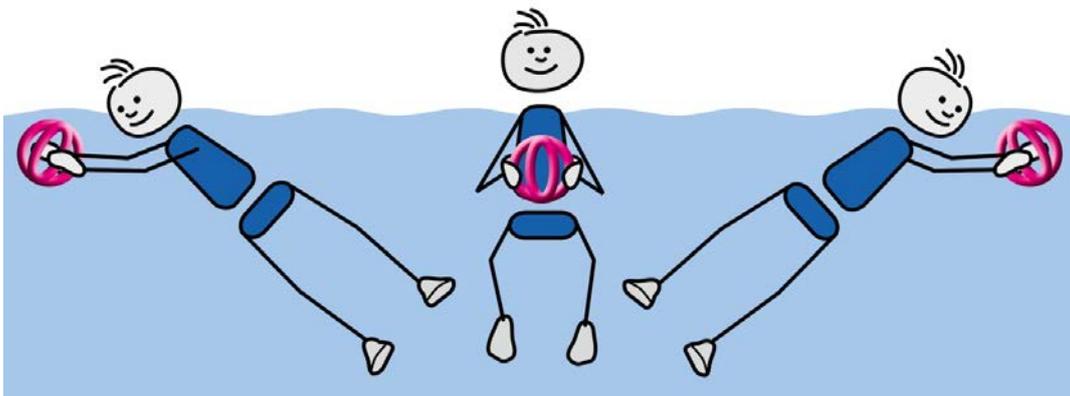
- BeFlex mit beiden Händen gefasst
- Schriftzug auf dem Handrücken
- Handrücken zeigt zur Wasseroberfläche
- Im Sprung beide Beine ran ziehen und dabei einmal nach unten neben dem Körper schaufeln

● Material:

2 BeFlex

Station 7

Fliegender Site Kick



● Aufgabe:

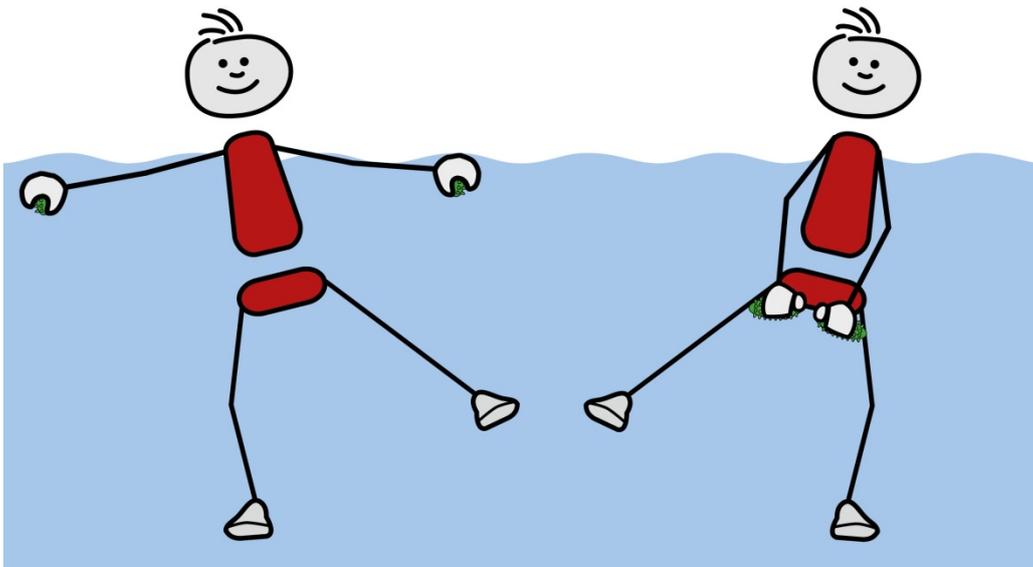
- Von 4 Griffen des BeTomic sind 2 gefasst
- Arme strecken sich nach rechts, beide Beine kicken im „Fluge“/ Schweben nach links
- Arme strecken sich nach links, beide Beine kicken im „Fluge“/ Schweben nach rechts

● Material:

1 BeTomic

Station 8

Außen - unten



● Aufgabe:

- Die Aqua Brasils greifen mit dem Daumen auf den gelben Punkt
- Handrücken zeigt zur Wasseroberfläche
- Die Arme gestreckt nach außen öffnen, das rechte Bein pendelt nach außen
- Die Arme schließen unten vor dem Körper, das linke Bein pendelt nach außen

● Material:

2 Aqua Brasils