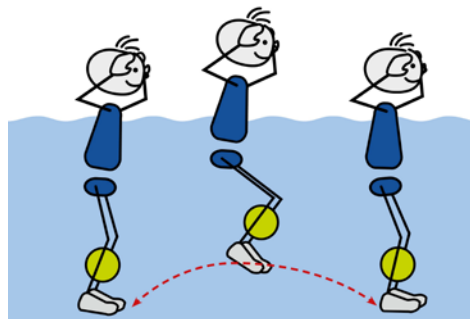




Aquafitnessprogramm

Zirkeltraining - Einsatz bekannter Materialien- Fortgeschrittene



Vorbemerkungen/Ziele

Grundsätzlich ist das Zirkeltraining eine abwechslungsreiche Trainingsform. Unter Berücksichtigung der physikalischen Wassereigenschaften bietet es den gleichen Spaß und die gleiche Effektivität, im Wasser, wie am Lande. Koordinationsübungen und Kraftausdauerbewegungen beanspruchen die Teilnehmenden in unterschiedlichen Fassetten und Intensitäten. So entsteht ein adäquates Ganzkörpertraining für Körper und Geist. Unter Hilfenahme von bekannten Materialien ist die Motivation der Teilnehmenden zusätzlich gesteigert und fördert das Wohlbefinden.

Materialien:

Für 8 Stationen: 4 Poolnudeln, 2 Brett, 4 Paar Hanteln (Alternativ: kurze Nudelstücke), 4 kleine Bälle, 2 Stäbe

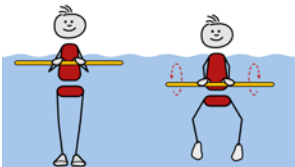
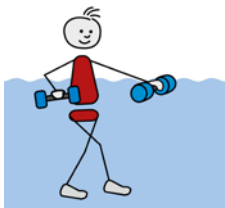
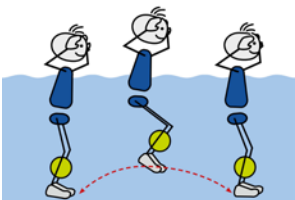
Durchführungshinweise

- 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

Einsatz bekannter Materialien

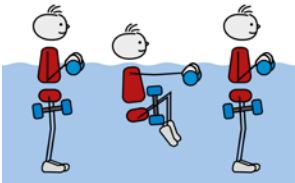
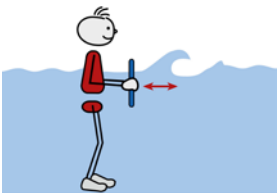

Fortgeschrittene

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Hampelmann „mal anders“		<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Kraftausdauer • Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems • Koordination Arme und Beine 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Stäbe (p.P. ein Stab) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Beine im Hüften öffnen und spreizen • Die Beine schließen im Schweben angewinkelt (ohne Bodenkontakt schließen/ „im Fluge“) • Den Stab mit beiden Händen fassen und im Hüften kreisend bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ins tiefe Wasser übertragbar
Rock´n Roll Kick		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der oberen Extremitäten, vor allem Schultergürtel • Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Paar Hanteln (p.P. ein paar Hanteln) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Hanteln im Obergriff fassen • Die Hanteln im Wechsel nach vorne führen • Die Beine kicken im Wechsel Diagonal zu den Armen nach vorne 	<ul style="list-style-type: none"> • Zügig ausüben
Wechsel- sprung „Sir“		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Beine • Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Bälle (p.P. einen Ball) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball zwischen die Oberschenkel einklemmen • Vor und zurück Springen • Im Sprung die Beine zum Körper heranziehen und anwinkeln • Die Fingerspitzen an die Stirn gestützt • Variationsmöglichkeit: den Ball zwischen den Unterschenkel einklemmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gedanklich über einen Gegenstand springen

Aquafitnessprogramm

Einsatz bekannter Materialien

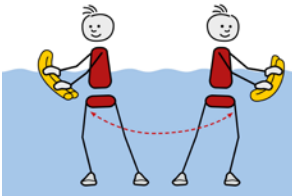
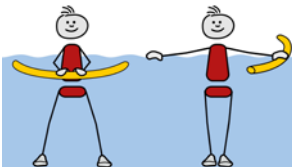
Fortgeschrittene

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Jump Special		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Beine und Arme • Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Paar Hanteln (p.P. ein paar Hanteln) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Hantel zwischen die Oberschenkel klemmen und festhalten • Die andere Hantel mit beiden Händen fassen • Im Sprung die Arme mit Hantel vor den Körper strecken • Die Knie beim Jump anziehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Brust im Wasser lassen während des Sprunges • Zur Erschwerung die Hantel zwischen die Unterschenkel klemmen und halten • Bei Bedarf einen Zwischenhüpfer zur Erholung
„Die Wand“		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Rumpfmuskulatur, vor allem Schultergürtel 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Schwimmbretter (p.P. ein Brett) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schrittstellung • Das Brett mit beiden Hände greifen • Senkrecht vor dem Körper vor und zurück schieben 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherer Stand • Körper stabil halten
Ballwechsel		<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation der Gelenke • Kräftigung der Beine • Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Bälle (p.P. einen Ball) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball unter beide Knie im Sprung durchgeben 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechte Haltung

Aquafitnessprogramm

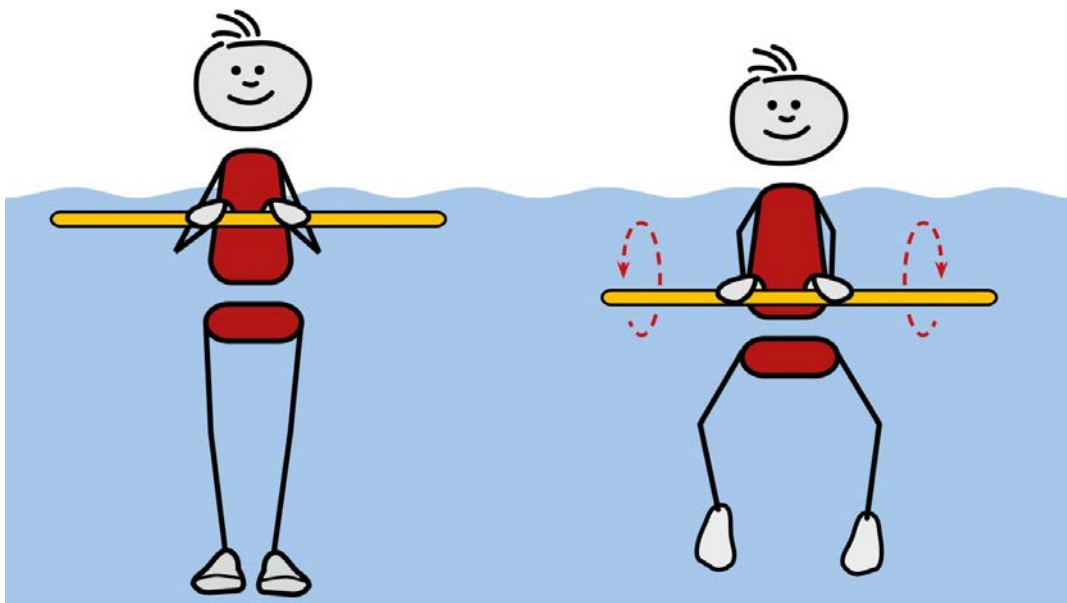
Einsatz bekannter Materialien

Fortgeschrittene

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Schleuder Profi		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Rumpfmuskulatur • Mobilisation der Wirbelsäule 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Poolnudeln (p.P. eine Poolnudel) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breiter Stand • Die Poolnudeln in der Mitte zusammenknicken • Mit beiden Händen waagrecht greifen • Weitestgehend im Wasser halten • Vor dem Körper leicht schräg/diagonal zu Seiten ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechte Haltung
Koordinierter Hampelmann		<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation des Oberkörpers • Kräftigung der Rumpfmuskulatur 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Poolnudeln (p.P. eine Poolnudel) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Poolnudel wird mittig mit einer Hand gegriffen • Beide Arme nach außen gestreckt, beide Beine geschlossen • Im Sprung der Beine nach außen öffnen, währenddessen wird die Poolnudel vor dem Körper übergeben 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechte Haltung

Station 1

Hampelmann „mal anders“



● Aufgabe:

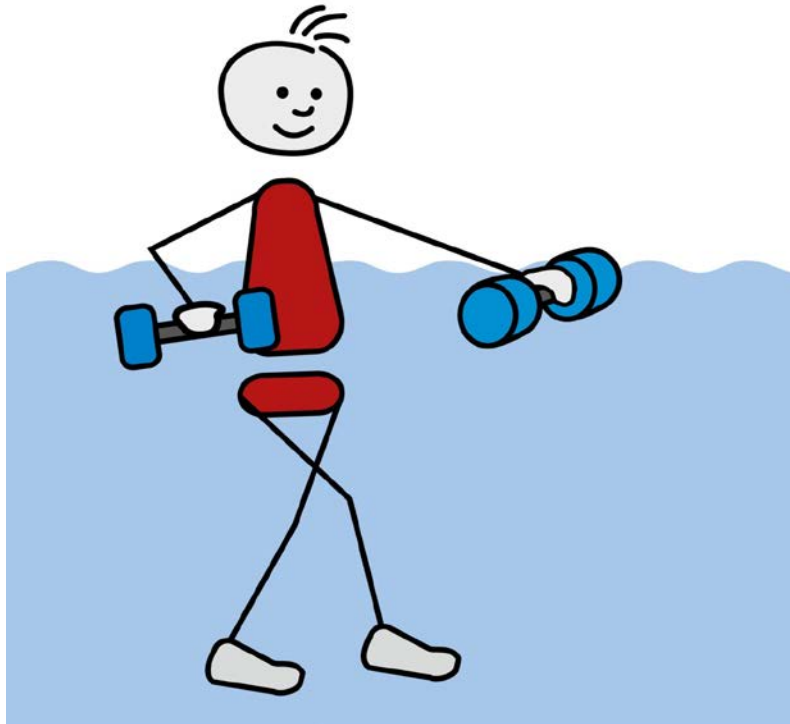
- Die Beine im Hüpfen öffnen und spreizen
- Die Beine schließen und im Schweben angewinkelt
- Den Stab mit beiden Händen fassen und im Hüpfen kreisend bewegen

● Material:

1 Stab

Station 2

Rock´n Roll Kick



● Aufgabe:

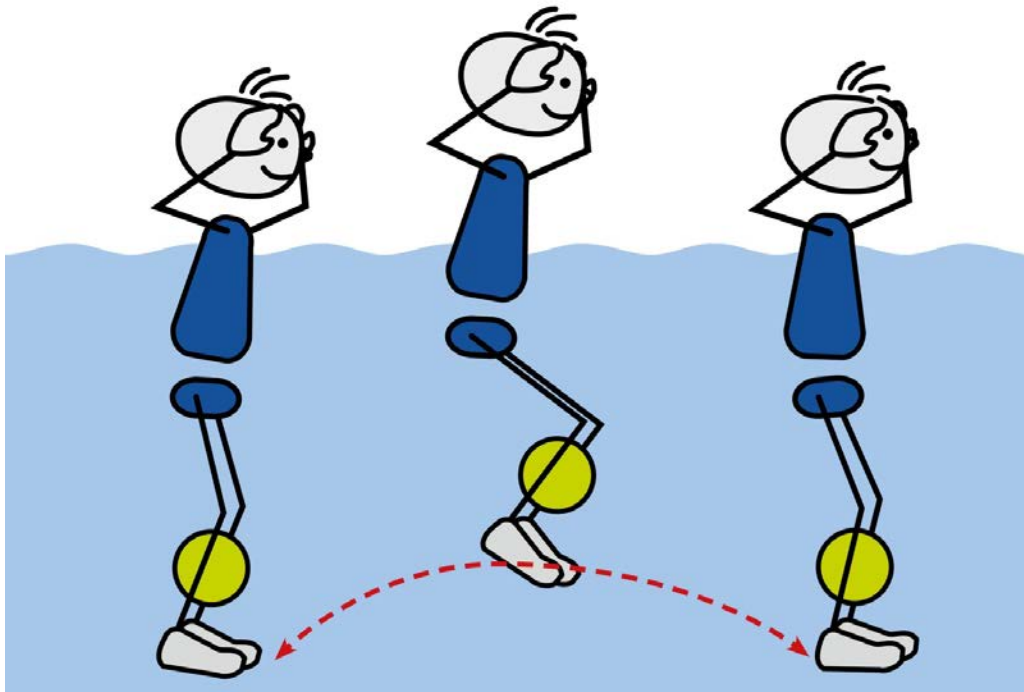
- Die Hanteln im Obergriff fassen
- Die Hanteln im Wechsel nach vorne führen
- Die Beine kicken im Wechsel Diagonal zu den Armen nach vorne

● Material:

2 Hanteln

Station 3

Wechselsprung „Sir“



• Aufgabe:

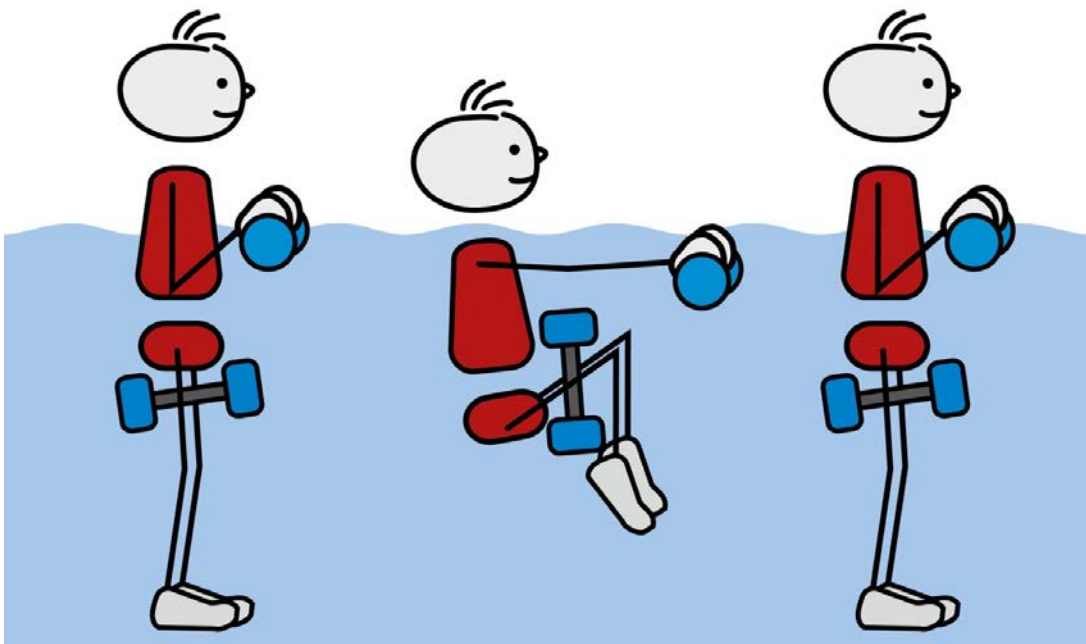
- Den Ball zwischen die Oberschenkel einklemmen
- Vor und zurück Springen
- Die Fingerspitzen an die Stirn gestützt
- Variationsmöglichkeit: den Ball zwischen den Unterschenkel einklemmen

• Material:

1 Ball

Station 4

Jump Special



• Aufgabe:

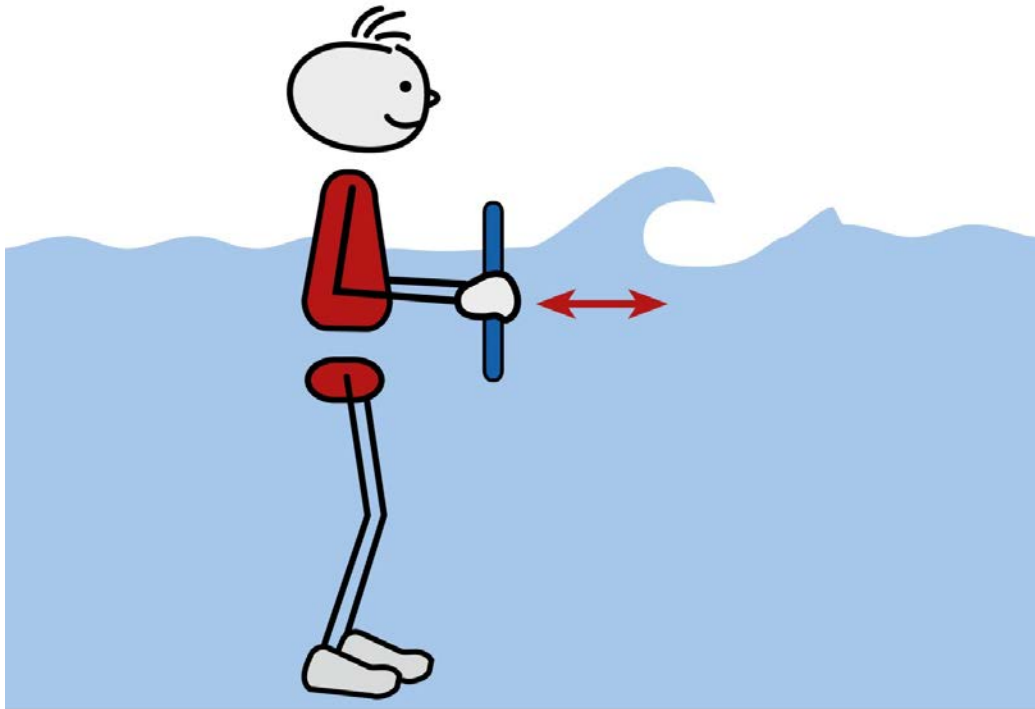
- Eine Hantel zwischen die Oberschenkel klemmen- festhalten
- Die andere Hantel mit beiden Händen fassen
- Im Sprung die Arme mit Hantel vor den Körper strecken
- Die Knie beim Jump anziehen

• Material:

2 Hanteln

Station 5

„Die Wand“



• Aufgabe:

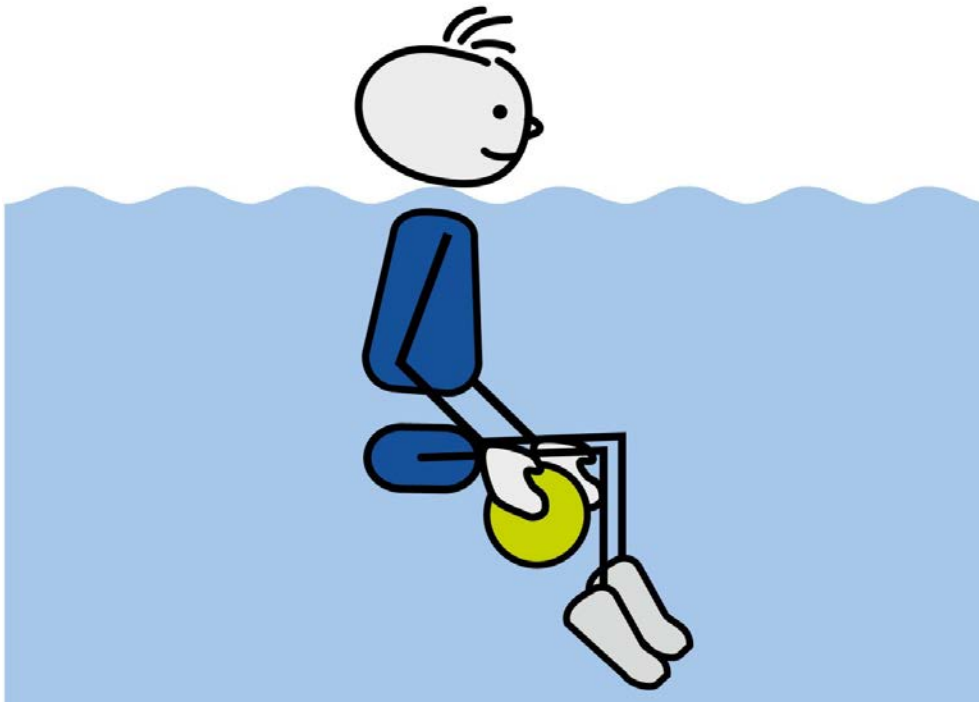
- Schrittstellung
- Das Brett mit beiden Hände greifen
- Senkrecht vor dem Körper vor und zurück schieben

• Material:

1 Brett

Station 6

Jump/ Sprung



● Aufgabe:

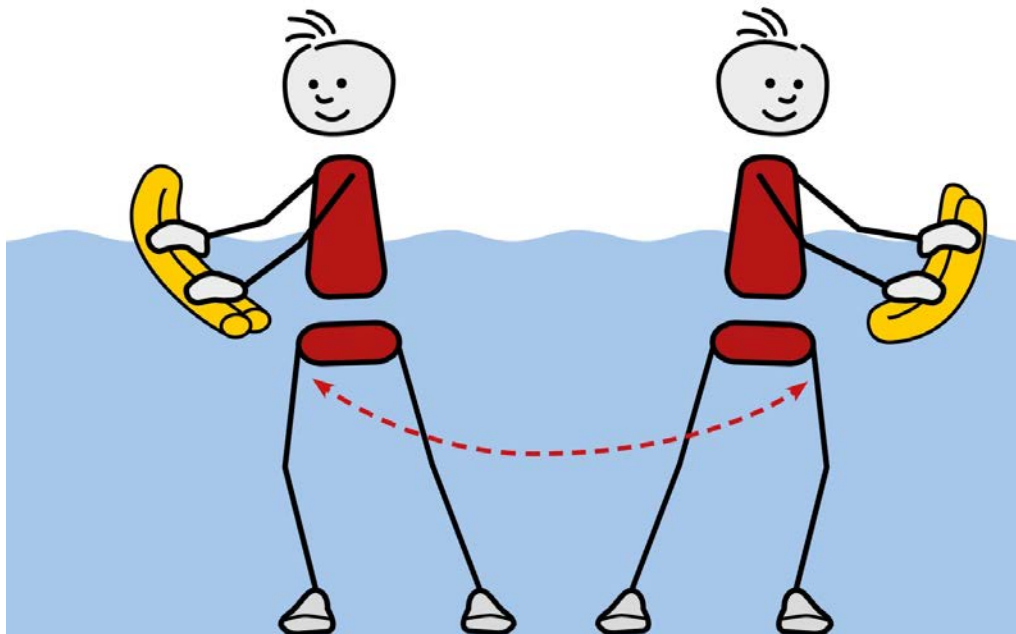
- Den Ball im Sprung unter beide Knie durchgeben

● Material:

1 Ball

Station 7

Schleuder Profi



● Aufgabe:

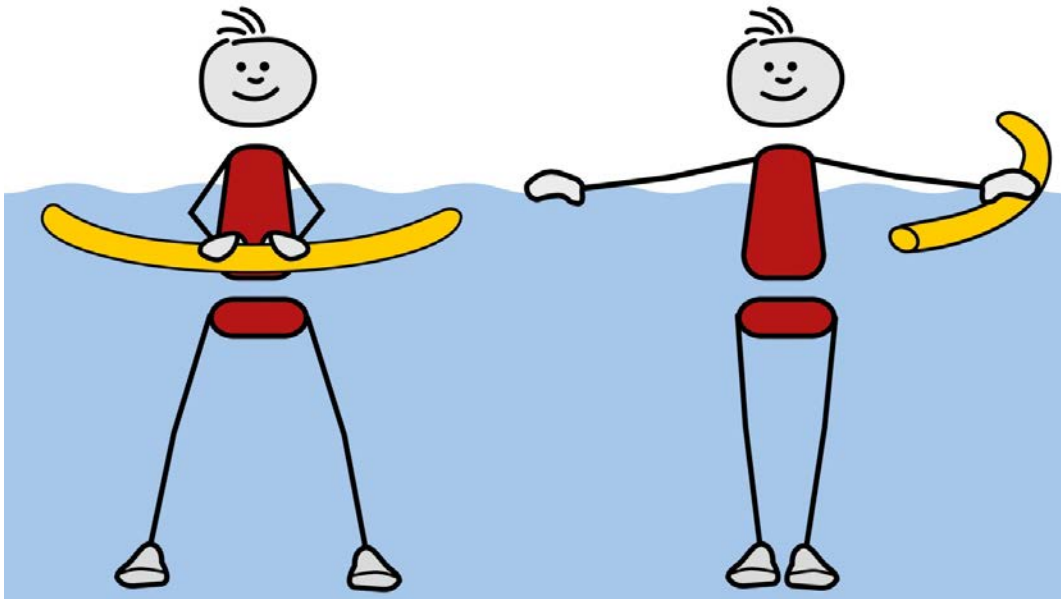
- Breiter Stand
- Die Poolnudeln in der Mitte zusammen knicken/legen
- Mit beiden Händen waagrecht greifen
- Weitestgehend im Wasser halten
- Vor dem Körper leicht schräg/ diagonal zu Seiten ziehen

● Material:

1 Poolnudel

Station 8

Koordinierter Hampelmann



● Aufgabe:

- Die Poolnudel wird mittig mit einer Hand gegriffen
- Beide Arme nach außen gestreckt, beide Beine geschlossen
- Im Sprung der Beine nach außen öffnen, währenddessen wird die Poolnudel vor dem Körper übergeben

● Material:

1 Poolnudel