



Fachartikel
zum
Stundenbeispiel

Aquadrill

September 2013



Der Aqua-Kick-Boxhandschuh

Das Gerät



Der Aqua Kickbox-Handschuh aus weichem Schaumstoff weist zwei Grifflöcher auf. Diese ergonomisch geformten Grifflöcher dienen dazu, das Handgelenk und die Finger hindurchzustecken und den ebenen Schaumstoff zum Box Handschuh umzuformen. Der Handschuh ist in zwei Längen zu kaufen: 26 cm und 29 cm.

Die zweite Generation aus PE Schaum ge-spezziellere Form auf. Der und passt sich somit dete vordere Bügel den Fingern zu um-sem Handschuh ist ver-



des Aqua Kickbox-Handschuhs ist macht und weist eine neue, etwas Mittelteil ist etwas höher angelegt dem Handrücken an. Der abgerun-macht es leichter, diesen fest mit schließen. Die Oberfläche bei die-hautet und ein bröckeln des Hand-schuhs ist somit ausgeschlossen. Der aus PE Schaum hergestellte Handschuh hat eine Länge von 26 cm und besitzt laut Kundenrezessionen bei Benutzung einen höheren Was-serwiderstand als der Schaumstoff Handschuh. Der Preis für die vorgestellten Handschuhe erstreckt sich zwischen 12 und 20 Euro pro Paar im Fachhandel.

Handhabung

Wie bereits beschrieben, werden die Hände durch die Grifflöcher im Handschuh gesteckt. Der Wasserwiderstand wird somit an den Händen erhöht. Ein weiterer Aspekt ist jedoch die Motivation. Das Gefühl des Boxens im Wasser wird intensiviert und der Spaßfaktor steigert sich. Teilnehmer können sich mit entsprechender Motivation der Übungsleitung in die Situation einer Kick-Box Trainingseinheit oder auch dem Aquadrill (siehe Stundenbeispiel) versetzen.

Neben dem Wasser können die Handschuhe auch an Land genutzt werden. Der Phantasie sind bei dem Einsatz dieses Produkts keine Grenzen gesetzt.

Bewegungsideen in der Kurzfassung

- Aquajogging mit gegengleichem Mitschwingen der Arme
- Boxen nach vorne, dazu schnelle Schritte auf der Stelle
- Boxen in Richtung Boden, Arme nah am Körper
- Arme boxen nach seitlich unten (Variation: rechts/links)
- Boxen nach oben
- kräftig boxen nach vorne/unten/seitlich/oben, mit gleichzeitigen Sprints (Variation: diverse Bewegungsrichtungen (vorwärts/rückwärts/seitwärts), Kniehebewinkel verändern)
- Unterarme im Wasser umeinander kreisen (Wolle wickeln)

Alternativen

Der Aqua Kickbox-Handschuh ist auch in Wassertherapiegruppen einsetzbar. Personen, die an Daum- und Handgelenkschmerzen leiden, berichten über eine Erleichterung in den schmerzenden Gelenken und dadurch ein effektives Training möglich sei. Adäquate Übungen sind hierbei Voraussetzung, wie zum Beispiel:

- Aquawalking mit gegengleichem Mitschwingen der Arme
- leichtes Boxen nach vorne, unten, seitlich (Varianten: zu einer Körperseite, synchron, asynchron)
- Arme im Wasser schwingen, kreisen, auch Arme umeinander kreisen (Wolle wickeln)

Video

- Unter <http://youtu.be/tG86dqVm6s4> gibt es einen kurzen Eindruck, wie energiegeladene Aquadrills durchgeführt werden können.