



Aquadrill

Konditionstraining im Wasser

Vorbemerkungen/Ziele

Aquadrill ist eine Kombination aus Aquatraining und Bewegungselementen aus dem Kickboxen. Die speziell für das Aquaboxing entwickelten Handschuhe (Aqua-Kickbox-Handschuhe) eignen sich ebenfalls zum Aquadrill. Bei der hier vorgestellten Aquadrillstunde findet kein Partnerkontakt statt. Es werden die konditionellen Fähigkeiten, vor allem Ausdauer und Kraft angesprochen und die Stunde stellt ein intensives Ganzkörpertraining dar. Stress kann durch die vorgestellten Übungen hervorragend abgebaut werden. In diesem Stundenbeispiel ist der Schwerpunkt auf die Einführung des Aquadrills gelegt. Die Teilnehmenden (TN) sollten als Voraussetzung Erfahrungen im Aquasport haben und eine gute Kraft sowie Ausdauer aufweisen. Die Übungsleitung (ÜL) sollte die Übungen vormachen und die TN motivieren können. Erfahrungen oder Hospitationen bei/in anderen Aquadrill-Stunden sind zu empfehlen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Einlaufen

- ☉ Die TN bewegen sich durch das Becken; je nach Größe des Beckens kann dies kreuz und quer oder hintereinander erfolgen.

Um diese Übung zu variieren, gibt es folgende Möglichkeiten:

- Schneller und/oder langsamer laufen
- Kniehebellauf
- Anfersen
- Rückwärts und vorwärts laufen
- Hüpfen seitwärts

Während der Aufwärmphase werden auch die Arme mitbewegt:

- Nach vorne/hinten/seitlich boxen
- Die Arme nach oben strecken
- Die Arme gegengleich zu den Beinen bewegen

● Einstimmungsübungen im Kreis

- ☉ Die TN stehen im Innenstirnkreis.

Folgende Übungen werden durchgeführt:

- Auf der Stelle joggen, dabei Knie anheben und die Arme gegengleich mitbewegen
- Die Beine abwechselnd gestreckt bis zur Waagerechten anheben (Tempo variieren), die Arme befinden sich bei dieser Übung an der Hüfte
- Frosch-Hüpfen
- Die Beine in Grätsch- und Schersprüngen bewegen



Rahmenbedingungen

Zeit:

45 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

8 – 20 Erwachsene (Männer und Frauen)

Material:

Aqua-Kickbox-Handschuhe, Musik, Aquagürtel bei Bedarf

Ort:

Bewegungsbecken mit 1,30 m tiefem Wasser (tiefer ist auch möglich, dann sollten die Übungen angepasst werden), die Wassertemperatur sollte zwischen 24 und maximal 28 Grad Celsius betragen

Absichten und Hinweise

- ☉ Einstimmung, Aufwärmen, Herz-Kreislauf-Aktivierung
- ✔ Motivierende Instruktionen durch die ÜL sowie motivierende Musik (ab 150 bpm) nutzen
- ✔ Die Übungen sollten im schulertiefen Wasser ausgeführt werden. Ist dies nicht möglich, werden zusätzlich Aquagürtel eingesetzt.

☉ Zweiter Teil der Einstimmung und Aufwärmphase

- ✔ Die TN sollten weiterhin in Bewegung bleiben und diese Phase nicht als Pause wahrnehmen.



Fitness
09.2013



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

● Aquadrill – Phase 1

- Jede/r TN hat ein Paar Aqua-Kickbox-Handschuhe.



Folgende Übungen sollen durchgeführt werden:

- Boxen nach vorne, dazu schnelle Schritte auf der Stelle
- Boxen in Richtung Boden an der Körperseite
- Beide Arme boxen nach seitlich unten rechts/links
- Boxen nach oben
- Unterarme im Wasser umeinander kreisen (Wolle wickeln)

● Aquadrill – Phase 2

- Die TN laufen kreuz und quer durch das Becken.

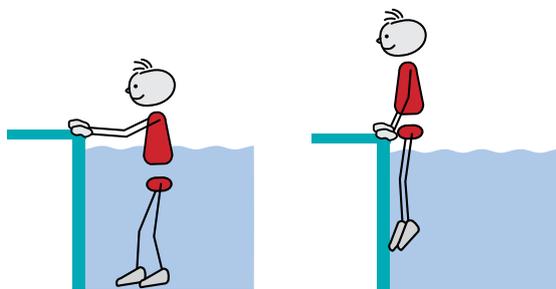
Dabei boxen sie kräftig nach vorne/unten/seitlich/oben, gleichzeitig werden Sprints durchgeführt.

Ebenfalls können die Bewegungsrichtung (vorwärts/rückwärts/seitwärts) und der Kniebewinkel variiert werden.

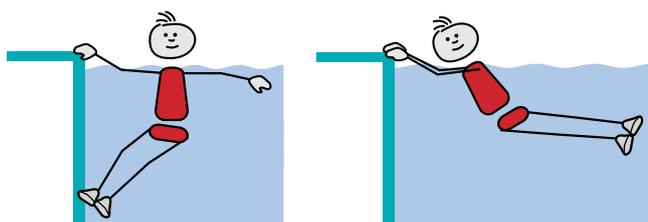
● Aquadrill – Phase 3

- Die TN stellen sich alle auf einer Beckenseite am Rand auf.

Die TN sprinten von einer zur anderen Beckenseite und stützen sich mit den Händen und Armen jeweils auf den Beckenrand bis die Hüfte den Beckenrand erreicht (12 mal auf jeder Seite).



Anschließend suchen sich die TN einen Platz am Beckenrand und halten sich mit der rechten Hand in der Ablaufrinne fest. Der linke Arm wird seitlich gestreckt, die Füße befinden sich geschlossen unter dem rechten Arme am Beckenrand. Nun werden die Beine geschlossen nach links gestreckt und der linke Arm zum Beckenrand geführt, danach wieder in die Ausgangsposition zurückführen (12 mal rechts, 12 mal links).



Absichten und Hinweise

- ⊙ Konditionstraining in Form von Kickbox-Übungen im Stand

- ✔ Die Musik passend zu den Übungen auswählen
- ✔ Ebenfalls schulertiefes Becken oder tiefes Becken mit Aquagürtel
- ✔ Schneller Wechsel der Übungen mit motivierenden Instruktionen
- ✔ Die ÜL sollte die Übungen selbst ebenfalls ausführen.
- ✔ Die Übungen in drei Sets/Sätzen wiederholen

- ⊙ Konditionstraining in Form von Kickbox-Übungen in Bewegung

- ✔ Die Übungen in drei Sets/Sätzen wiederholen

- ⊙ Konditionstraining in Form von kombinierten Übungen in Bewegung

- ✔ Alternativ kann der Sprint einmal vorwärts und einmal rückwärts erfolgen

- ✔ Die Übungen ebenfalls dreimal wiederholen.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

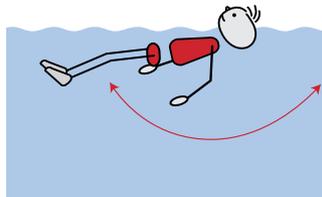
● **Aquadrill – Abschluss**

- Die TN stehen verteilt im Becken auf einer Stelle.

Auf der Stelle sprinten dabei von 50 % der maximalen Geschwindigkeit bis zu 100 % steigern.

Bücksprünge (wie Hocksprünge jedoch mit gestreckten Knien) auf der Stelle.

Bei der letzten Übung befinden sich die TN in gestreckter Rückenlage im Wasser. Die Arme sind seitlich gestreckt. Die Beine werden angewinkelt und nach hinten geführt, so dass sich die TN anschließend in gestreckter Bauchlage befinden. Anschließend zurück in die Ausgangsposition.



Wechsel von Rückenlage in Bauchlage 12 mal wiederholen.

- ◎ Abschluss des Aquadrills mit letztmaligen intensiven Konditionsübungen

- ✔ Die Übungen je dreimal wiederholen

- ✔ Diese Übung kann auch mit gegrätschten Beinen, gestreckten Beinen und seitwärts durchgeführt werden.

AUSKLANG (5 Minuten)

● **Atemkontrolle und bewusstes Gehen**

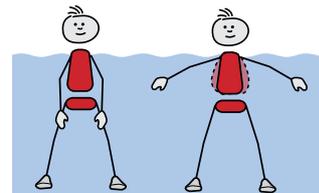
- Die TN suchen sich einen Platz im Becken.

Die TN grätschen die Beine im Stand, heben und senken die Arme und atmen dabei tief ein und aus.

Die TN laufen durch das Becken und setzen dabei bewusst ihre Ferse auf.

- ◎ Cool Down

- ✔ Entspannende Musik wählen



● **Muskelentspannung durch Spannungsaufbau**

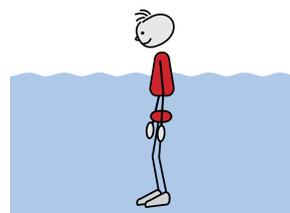
- Die TN stehen schulterbreit im Becken.

Jede/r TN beginnt damit die Beine anzuspannen, dann die Hüfte aufzurichten und Gesäß sowie Bauch anzuspannen. Dann wird die Brust (das Brustbein) gehoben, die Schulterblätter nach hinten unten bewegt und angespannt. Zum Schluss folgen die Arme und der Kopf wird als Verlängerung der Wirbelsäule ebenfalls gehoben.

Diese Position soll nun einige Sekunden gehalten werden, wobei die TN ihre Augen schließen können. Die ÜL gibt das Kommando zur Auflösung der Spannung.

Diese Übung dreimal wiederholen.

- ◎ Entspannung der beanspruchten Muskelgruppen



● **Schwerelos**

- Die TN bilden einen Innenstirnkreis und fassen sich an den Händen.

Nun läuft die Gruppe rechts herum durch das Becken. Nach wenigen Sekunden soll jede/r zweite TN ihre/seine Beine in die Mitte des Kreises strecken und die Augen schließen.

Anschließend wird der Kreislauf in die andere Richtung durchgeführt und die anderen zweiten TN können sich schwerelos treiben lassen.

- ◎ Gruppendynamik und entspannender Ausklang

