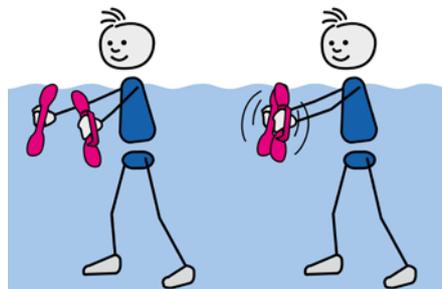




Aquafitnessprogramm

Zirkeltraining - Neue Materialien - Einsteiger/-innen



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:

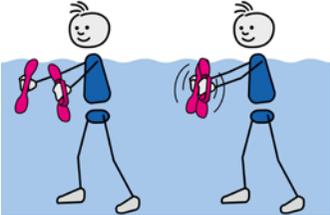
Für 8 Stationen: 4 Paar Aqua Brasils, 4 DynaPads, 4 Paar BeFlex, 4 BeTomics

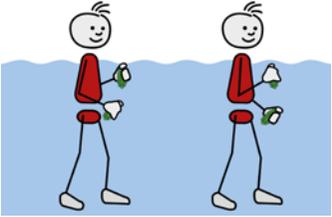
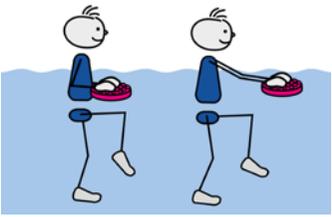
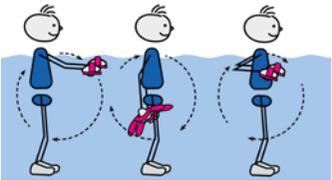
Durchführungshinweise

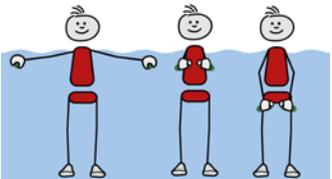
- Beckentiefe zwischen 1,20m bis 1,40m (Die TN müssen stehen können)
- Alle Materialien sind intakt und liegen am Beckenrand.
- Die TN müssen sich vorher auf der Stelle warm machen (Marschieren usw.)
- Alle Bewegungen finden im Wasser statt, mit dem Kopf über Wasser!
- Je Station zwei TN; Trainingszeit: 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 – Einsteiger/-innen

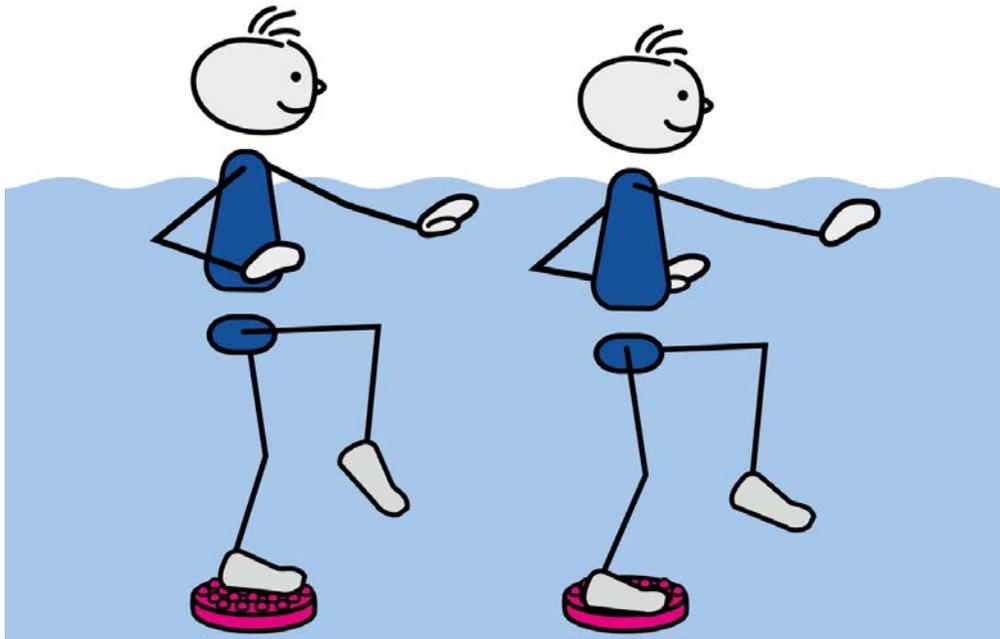
Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Marschieren		<ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmungsschulung und Sensomotorik Förderung der Kraftausdauer Gleichgewichtstraining 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 DynaPads (p.P. einen DynaPad) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> Auf das DynaPad mit beiden Füßen stellen, die Noppen sind dabei oben Die Füße im Wechsel anheben und marschieren Die Arme schieben im Wechsel nach vorne vor dem Körper 	<ul style="list-style-type: none"> Ggf. am Beckenrand abstützen Die TN können und sollen sich beim Stellen auf dem DynaPad helfen
Klatschen		<ul style="list-style-type: none"> Kräftigung der oberen Extremitäten Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems 	<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 BeFlex mit beiden Händen gefasst Schriftzug auf dem Handrücken Die Arme vor dem Körper lang gestreckt In die Hände/ BeFlex klatschen 	<ul style="list-style-type: none"> Schulter bleiben unten, entspannt Aufrechte Körperhaltung
Jump		<ul style="list-style-type: none"> Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems 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 Die Knie ziehen im Sprung zum Oberkörper Die Hände stabilisieren außen den Körper 	<ul style="list-style-type: none"> Die Brust im Wasser lassen während des Sprunges Bei Bedarf einen Zwischen Hüpfen zur Erholung

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Körperstabilisation 1		<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 an die Taille angewinkelt im 90° halten (auch in der Bewegung) • Die Hände schütteln die Brasils im Wechsel auf und ab 	<ul style="list-style-type: none"> • Schulter bleiben unten, entspannt • Aufrechte Körperhaltung • Möglichkeit das Tempo zu steigern
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 auf den Noppen des DynaPad • Waagrecht im Wasser vor dem Körper vor und zurück schieben • Dabei auf der Stelle laufen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ggf. auf der Wasseroberfläche
Schaufeln		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der oberen Extremitäten • Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems 	<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"> • Hüftbreiter fester Stand • BeFlex mit beiden Händen gefasst • Schriftzug auf dem Handrücken • Handrücken zeigt zur Wasseroberfläche • Nach unten neben dem Körper schaufeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Brust im Wasser lassen

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Site Kick		<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems • 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"> • Von 4 Griffen sind 2 gefasst • Arme strecken sich nach rechts, linke Bein kickt nach links • Arme strecken nach links, rechtes Bein kickt nach rechts • Den Wechsel ohne Bodenkontakt der Füße („im Fluge“) 	<ul style="list-style-type: none"> • Einheitlicher Griff für alle <p>Entweder:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Zwei Griffe nebeneinander b) Jeweils einen Griff aussparen
Außen - unten		<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Sensomotorik • Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems • Kräftigung 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 und unten vor dem Körper schließen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechte Haltung

Station 1

Marschieren



• Aufgabe:

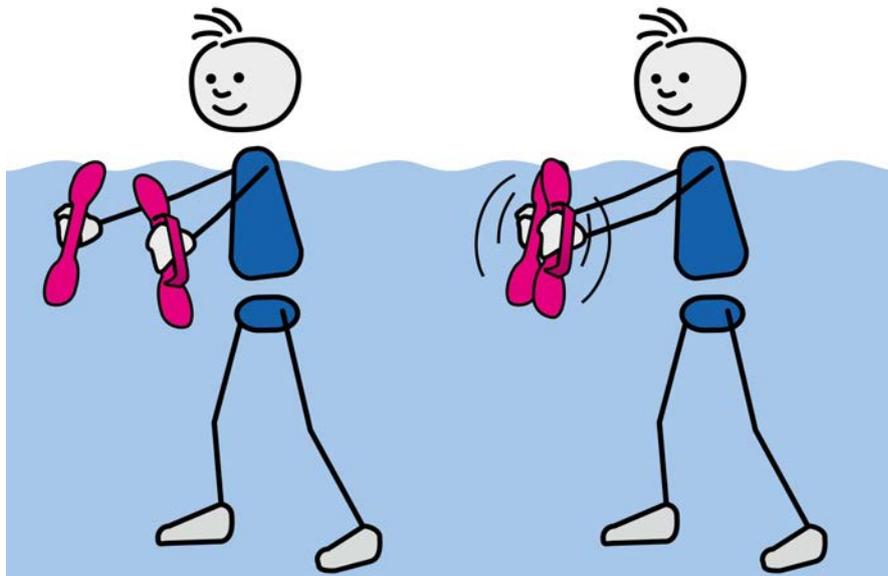
- Auf das DynaPad mit beiden Füßen stellen, die Noppen sind dabei oben
- Die Füße im Wechsel anheben und marschieren
- Die Arme schieben im Wechsel nach vorne vor dem Körper

• Material:

1 DynaPad

Station 2

Klatschen



● Aufgabe:

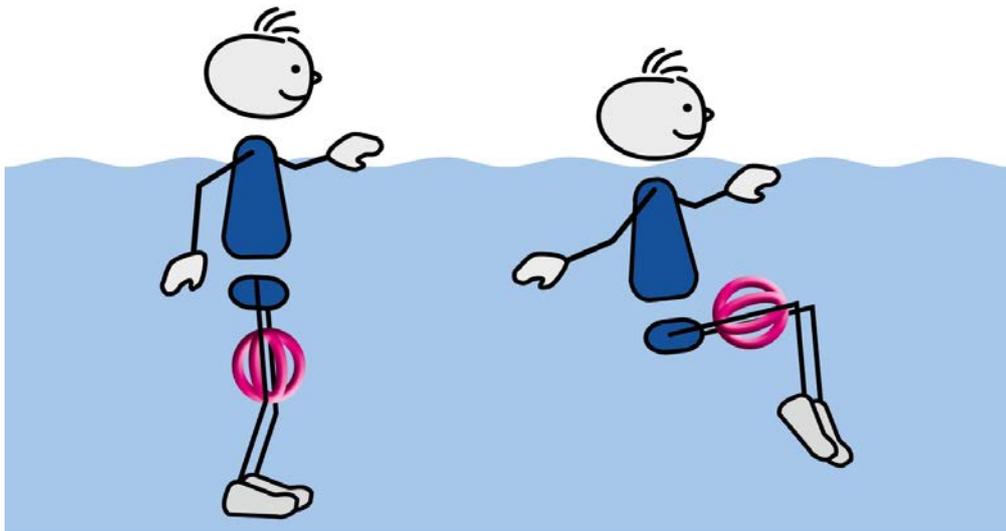
- Aktiver hüftbreiter Stand
- BeFlex mit beiden Händen gefasst
- Schriftzug auf dem Handrücken
- Die Arme vor dem Körper lang gestreckt
- In die Hände/ BeFlex klatschen

● Material:

2 BeFlex

Station 3

Jump



● Aufgabe:

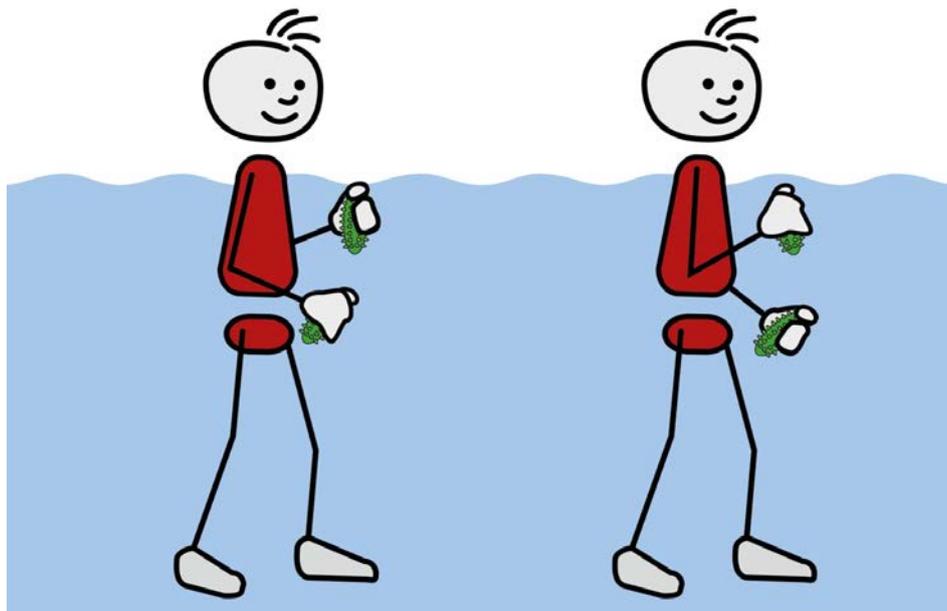
- Den BeTomic längs zwischen die Oberschenkel einklemmen
- Die Knie ziehen im Sprung zum Oberkörper
- Die Hände stabilisieren außen den Körper

● Material:

1 BeTomic

Station 4

Körperstabilisation 1



● Aufgabe:

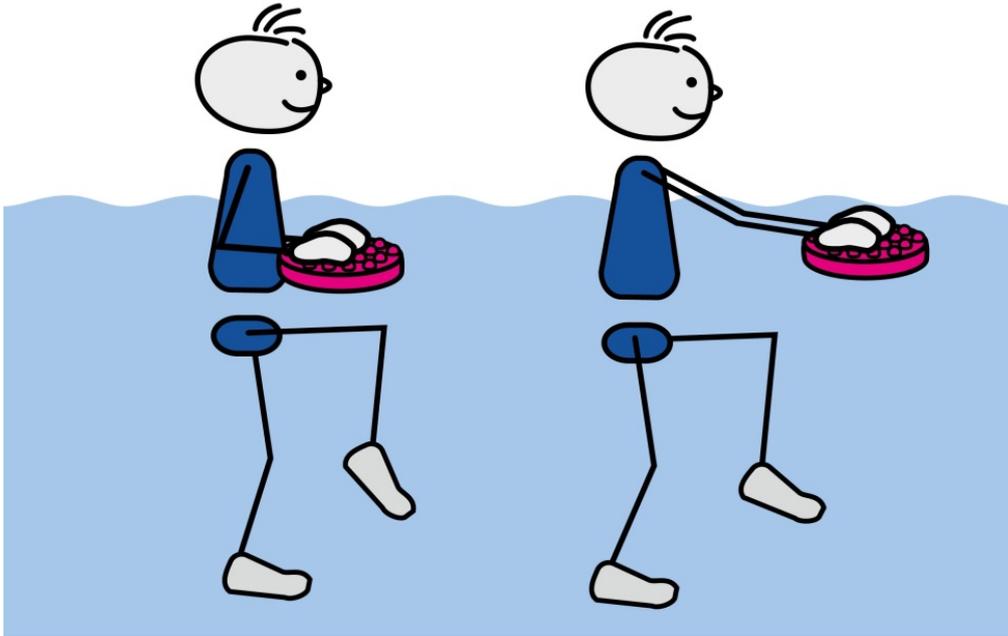
- Schrittstellung
- Die Aqua Brasils greifen mit dem Daumen auf den gelben Punkt (Neutralgriff)
- Die Arme an die Taille angewinkelt im 90° halten (auch in der Bewegung)
- Die Hände schütteln die Brasils im Wechsel auf und ab

● Material:

2 Aqua Brasils

Station 5

Schieben



● Aufgabe:

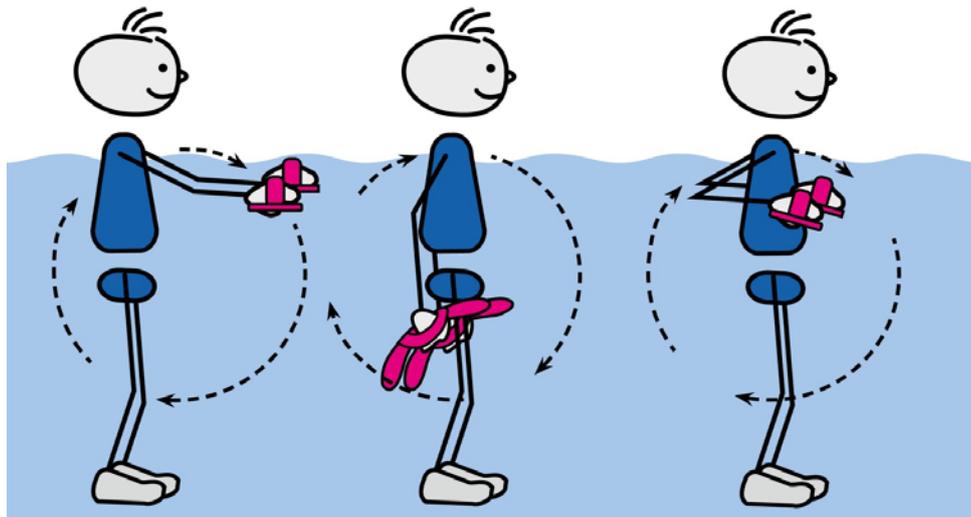
- Beide Hände auf den Noppen des DynaPad
- Waagrecht im Wasser vor dem Körper vor und zurück schieben
- Dabei auf der Stelle laufen

● Material:

1 DynaPad

Station 6

Schaufeln



● Aufgabe:

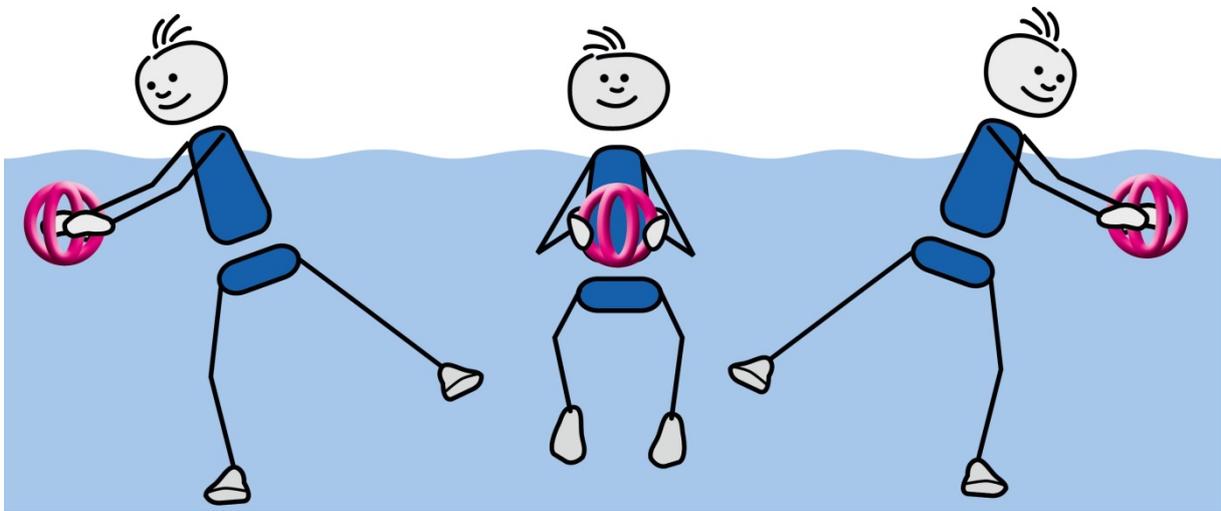
- Hüftbreiter fester Stand
- BeFlex mit beiden Händen gefasst
- Schriftzug auf dem Handrücken
- Handrücken zeigt zur Wasseroberfläche
- Nach unten neben dem Körper schaufeln

● Material:

2 BeFlex

Station 7

Site Kick



● Aufgabe:

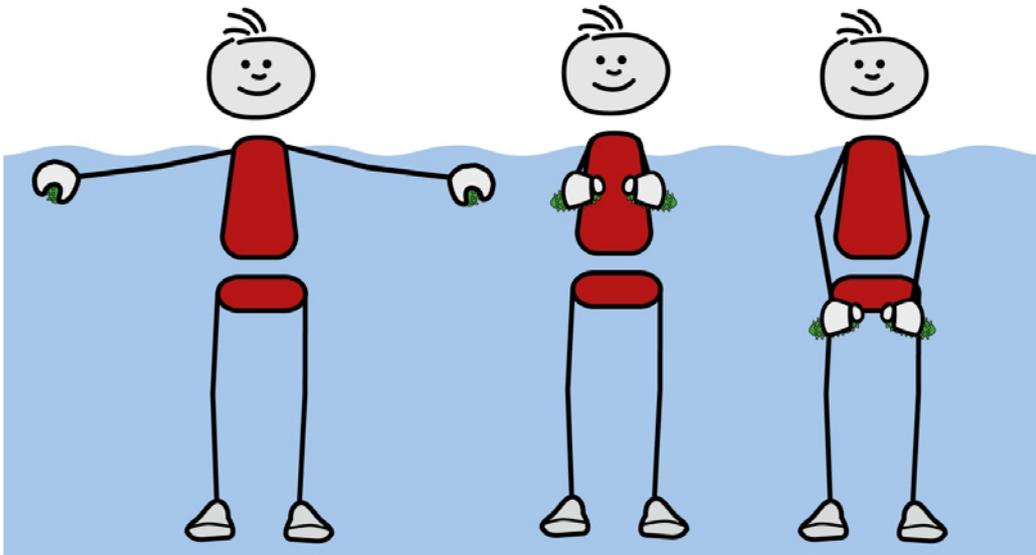
- Von 4 Griffen des BeTonic sind 2 gefasst
- Arme strecken sich nach rechts, linke Bein kickt nach links
- Arme strecken nach links, rechtes Bein kickt nach rechts
- Den Wechsel ohne Bodenkontakt der Füße („im Fluge“)

● Material:

1 BeTonic

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 und unten vor dem Körper schließen

• Material:

2 Aqua Brasils