



DIE AQUAJOGGING-TECHNIKEN

Zur richtigen Aquajogging-Technik gehören:

Arme

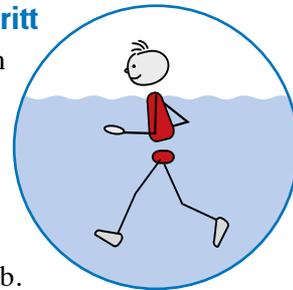
- Eine schwingvolle Armführung neben dem Körper
- Angewinkelte Ellenbogen
- Bewegung aus dem Schultergelenk

Rumpf und Beine

- Eine aufrechte Rumpfhaltung
- Rücken und Hüfte gestreckt halten
- Eine normale Haltung der Lendenwirbelsäule
- Die Stabilisierung der Rückenmuskulatur
- Die Aktivierung der Gesäßmuskulatur
- Der kräftige Einsatz der hinteren Oberschenkelmuskeln

Dauerlaufschrift

Der Dauerlaufschrift kommt dem Bewegungsmuster beim Laufen an Land am nächsten. Wichtig sind kleine Schritte mit leichtem Anwinkeln des Kniegelenks. Die einzelnen Phasen wie zum Beispiel das Anheben der Knie, Vorpendeln des Unterschenkels und die Zugphase sind bewusst betont. Nach dem Vorziehen des Unterschenkels, den Fuß strecken und mit dem Bein wieder nach hinten schreiten, die Fußsohle drückt dabei Wasser weg und sorgt so für Vortrieb.

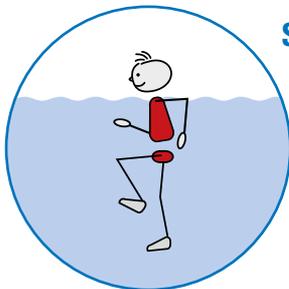


„Trippelschritt“

Beim Trippelschritt oder auch „Asterixschritt“ entspricht die Bewegungsausführung dem Dauerlaufschrift. Achten Sie aber auf sehr kleine und schnelle Schritte, fast schon wie Zappeln im Wasser. Die Kniegelenke leicht anwinkeln.

Überlanger Schritt

Hierbei das vordere Knie anheben, dann den Unterschenkel so weit wie möglich, das heißt bis zur vollen Ausdehnung, nach vorne strecken. Gleichzeitig wird das andere Bein mit gestrecktem Kniegelenk so weit wie möglich nach hinten geführt. Der Fuß unterstützt dabei den Bewegungsablauf.



Skipping

Mit ganz leicht vorgebeugtem Oberkörper traben. Das Knie dabei weit bis in die Horizontale anheben, das andere Bein jeweils durchstrecken. Der Fuß des angehobenen Beines befindet sich in Flexposition (Zehen nach oben ziehen). Weichen Sie mit dem Oberkörper nicht in Rückenlage aus.

Walkingschrift

Der Walkingschrift ist durch gestreckte Arme und Beine gekennzeichnet, die gegenläufig pendeln. Die Bewegungsausführung ist ähnlich wie beim Diagonalschritt im Skilanglauf. Die Arme bestimmen die Taktgeschwindigkeit.

