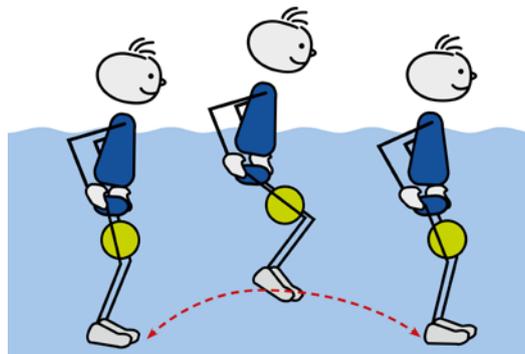




Aquafitnessprogramm

Zirkeltraining - Einsatz bekannter Materialien- Einsteiger/-innen



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:

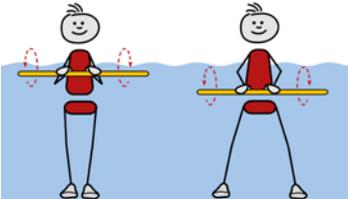
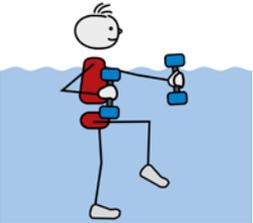
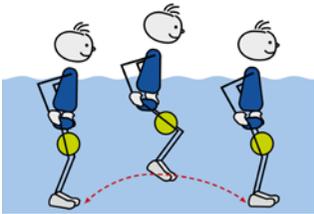
Für 8 Stationen: 4 Poolnudeln, 2 Brett, 4 Paar Hanteln (Alternativ: kurze Nudelstücke), 4 kleine Bälle, 2 Stäbe

Durchführungshinweise

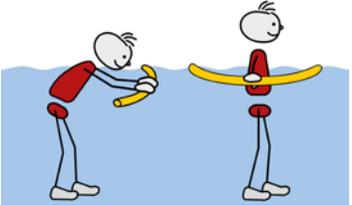
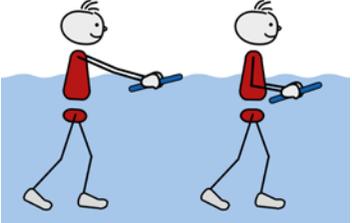
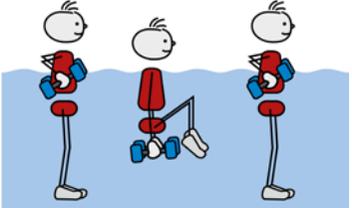
- Beckentiefe zwischen 1,20m bis 1,40m (Die TN müssen stehen können)
- Alle Materialien sind intakt und liegen am Beckenrand.
- Die TN müssen sich vorher auf der Stelle warm machen (Marschieren usw.)
- Alle Bewegungen finden im Wasser statt, mit dem Kopf über Wasser!
- Je Station zwei TN; Trainingszeit: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

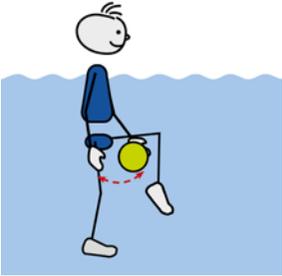
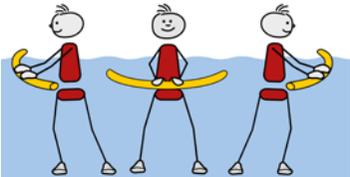
- Einsatz bekannter Materialien- Einsteiger/-innen

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Hampelmann		<ul style="list-style-type: none"> • Förderung der Kraftausdauer • Stärkung des Herz-Kreislaufsystems • 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"> • Im Hüften die Beine öffnen/ spreizen und schließen • Den Stab mit beiden Händen fassen und im Hüften kreisend bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ins tiefe Wasser übertragbar
Boxen		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der oberen Extremitäten, vor allem Schultergürtel • Stärkung des Herz-Kreislaufsystems 	<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 • Dabei Marschieren auf der Stelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Englischer Begriff: Jap • Zügig ausüben
Wechsel-sprung		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Beine • Stärkung des Herz-Kreislaufsystems 	<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 • Die Hände in die Hüfte gestützt • Variationsmöglichkeit: den Ball zwischen den Unterschenkel einklemmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Als Partneraufgabe bietet die Übung eine weitere Herausforderung der Koordination. • Der Eine hüpfte vor, zeitgleich der Andere zurück

Aquafitnessprogramm

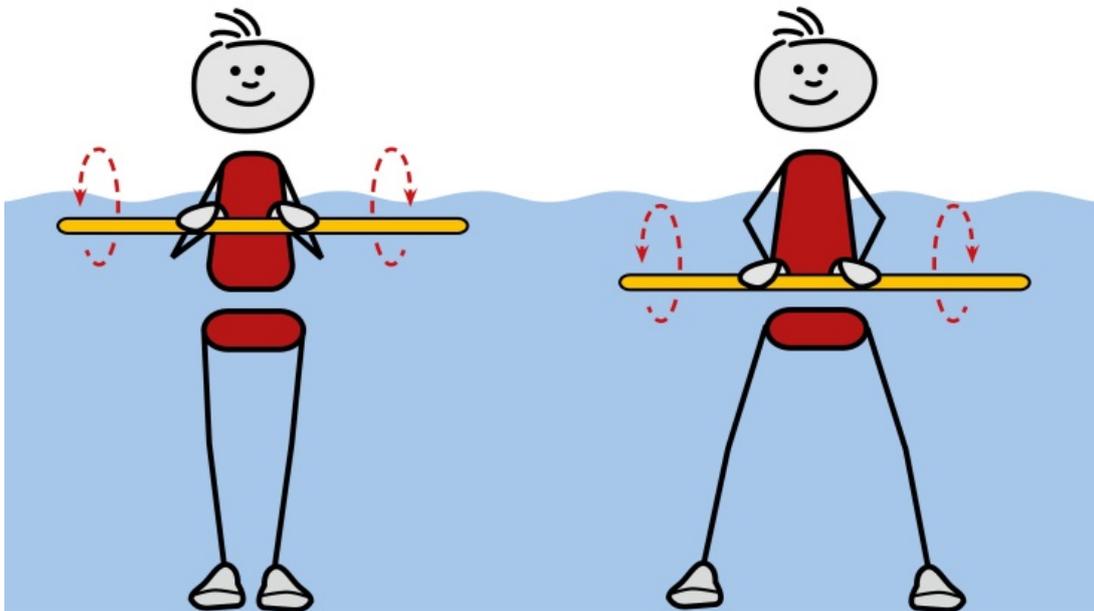
Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Aufrichten		<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation des Oberkörpers • Kräftigung der Rumpfmuskulatur 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Poolnudeln (p.P. eine Poolnudel) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktiver hüftbreiter Stand • Die Poolnudel wird mittig mit einer Hand gegriffen • Beide Arme nach außen gestreckt • Den Körper aufrichten • Vor dem Körper die Poolnudel in die andere Hand übergeben • Die Wirbelsäule runden 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherer Stand
Schieben		<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 • Flach bis leicht angeschrägt vor dem Körper vor und zurück schieben 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherer Stand • Körper stabil halten
Jump/ Sprung		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Beine und Arme • Stärkung des Herz-Kreislaufsystems 	<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 Neutralgriff fassen • Im Sprung die Hanteln am Körper vorbei runter drücken • Die Knie beim Jump anziehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Brust im Wasser lassen während des Sprunges • Bei Bedarf einen Zwischenhüpfer zur Erholung

Aquafitnessprogramm

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Ballüber- gabe		<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation der Gelenke • Kräftigung der Beine • Stärkung des Herzkreislaufsystems 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Bälle (p.P. einen Ball) <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Marschieren den Ball unter die Knie im Wechsel durchgeben 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechte Haltung
Schleudern		<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 mit beiden Händen waagrecht greifen • Weitestgehend im Wasser halten • Vor dem Körper leicht schräg/ diagonal zu den Seiten ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechte Haltung • Als Partneraufgabe bietet die Übung eine weitere Herausforderung der Koordination. • In der einen Hand sein Nudelende, in der anderen Hand das Nudelende des Partners. • Gemeinschaftlich zu den Seiten ziehen

Station 1

Hampelmann



• Aufgabe:

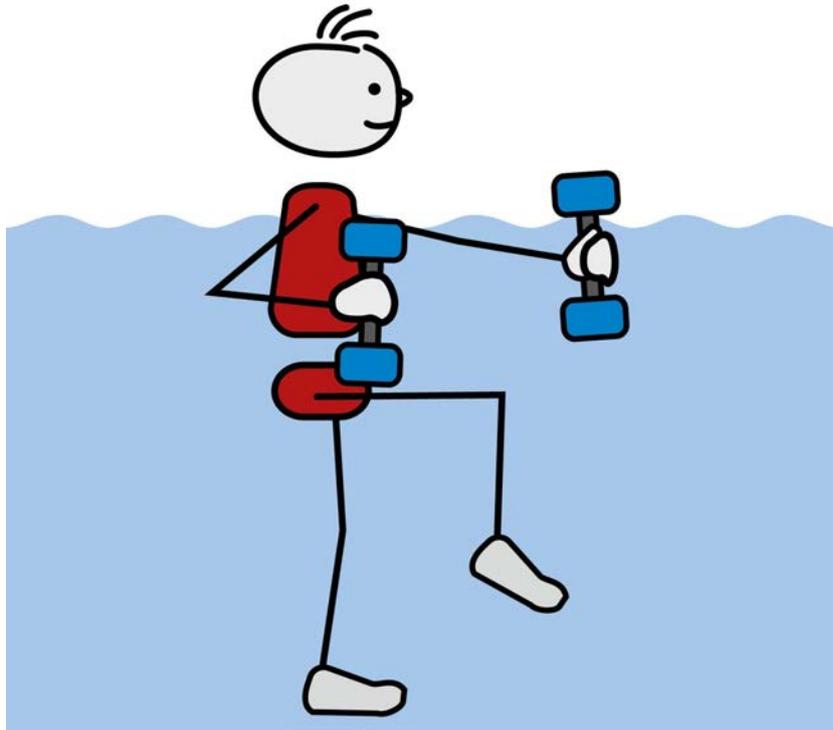
- Im Hüften die Beine öffnen/ spreizen und schließen
- Den Stab mit beiden Händen fassen und im Hüften kreisend bewegen

• Material:

1 Stab

Station 2

Boxen



• Aufgabe:

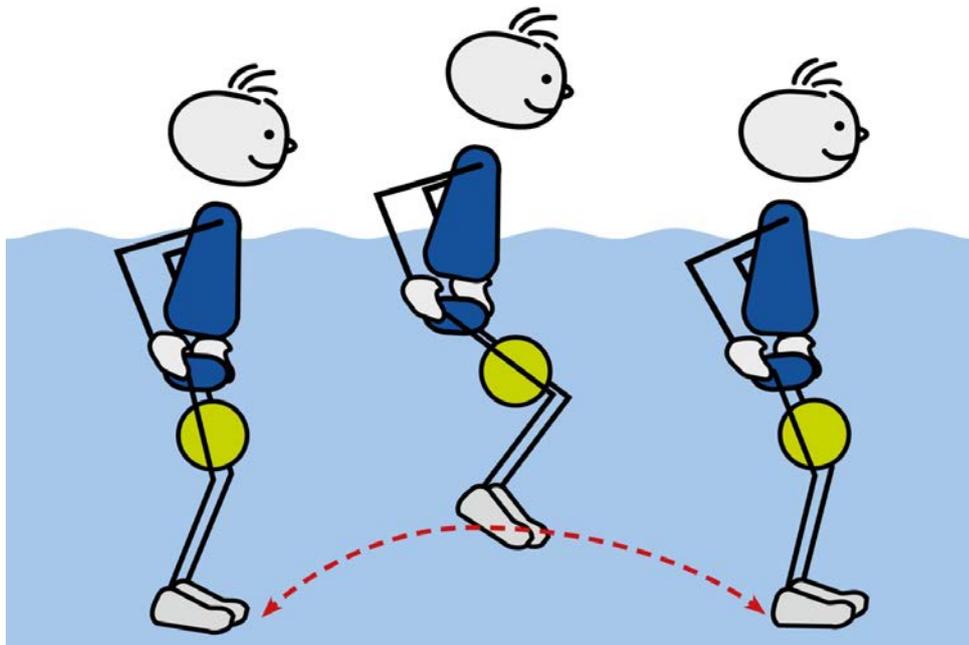
- Die Hanteln im Obergriff fassen
- Die Hanteln im Wechsel nach vorne führen
- Dabei Marschieren auf der Stelle

• Material:

2 Hanteln

Station 3

Wechselsprung



● Aufgabe:

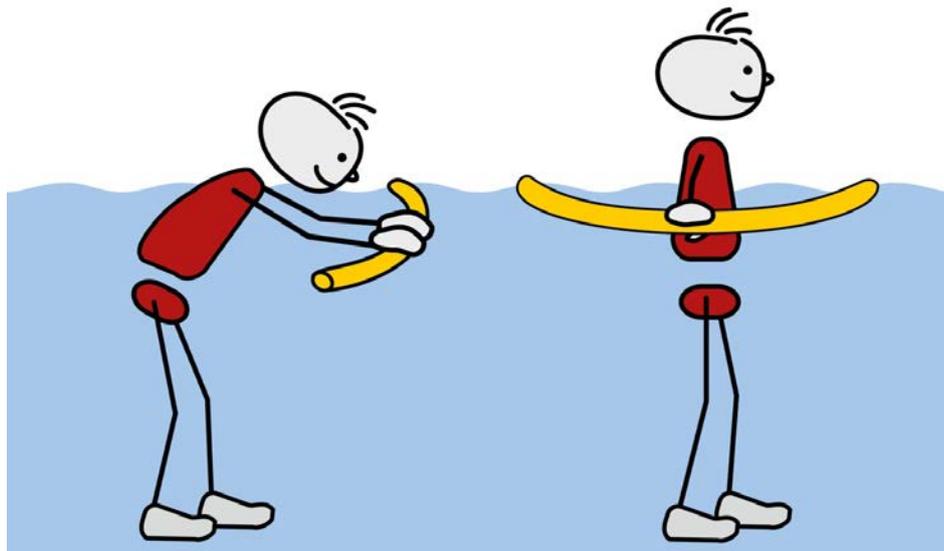
- Den Ball zwischen die Oberschenkel einklemmen
- Vor und Zurück Springen
- Die Hände in die Hüfte gestützt
- Variationsmöglichkeit: den Ball zwischen den Unterschenkel einklemmen

● Material:

1 Ball

Station 4

Aufrichten



• Aufgabe:

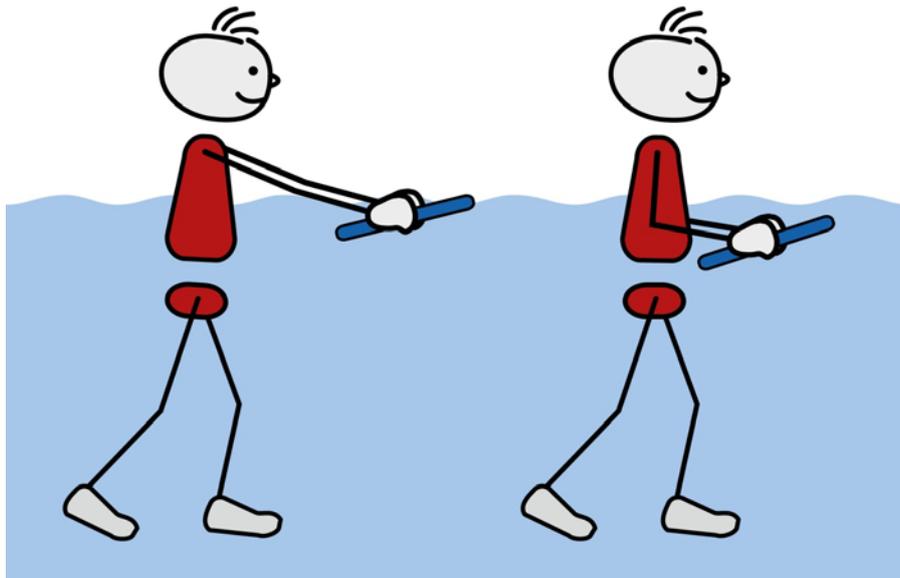
- Aktiver hüftbreiter Stand
- Die Poolnudel wird mittig mit einer Hand gegriffen, beide Arme nach außen strecken
- Den Körper aufrichten
- Vor dem Körper die Poolnudel in die andere Hand übergeben, die Wirbelsäule runden

• Material:

1 Poolnudel

Station 5

Schieben



● Aufgabe:

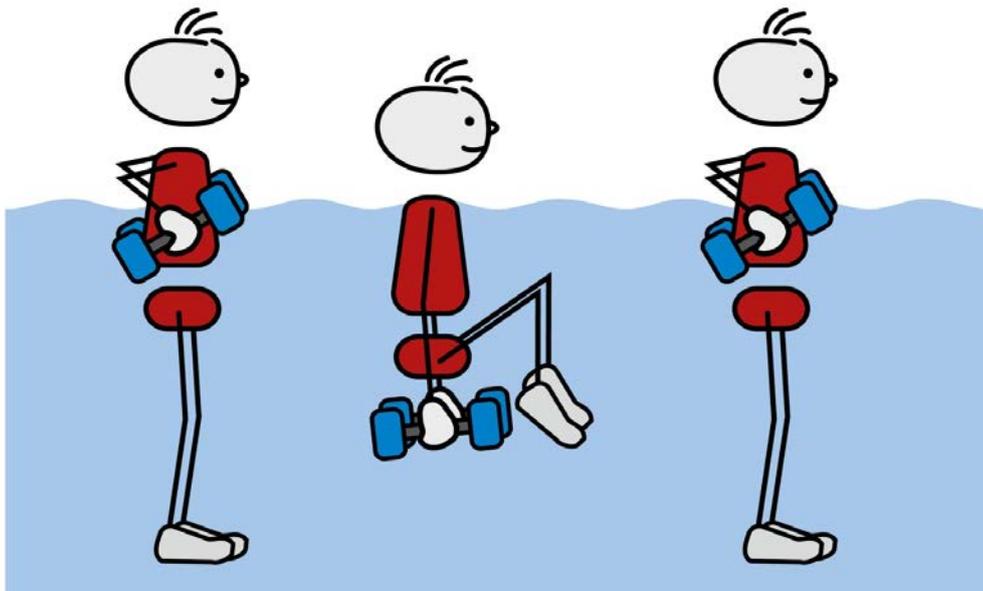
- Schrittstellung
- Das Brett mit beiden Hände greifen
- Flach bis leicht angeschrägt vor dem Körper vor und zurück schieben

● Material:

1 Brett

Station 6

Jump/Sprung



• Aufgabe:

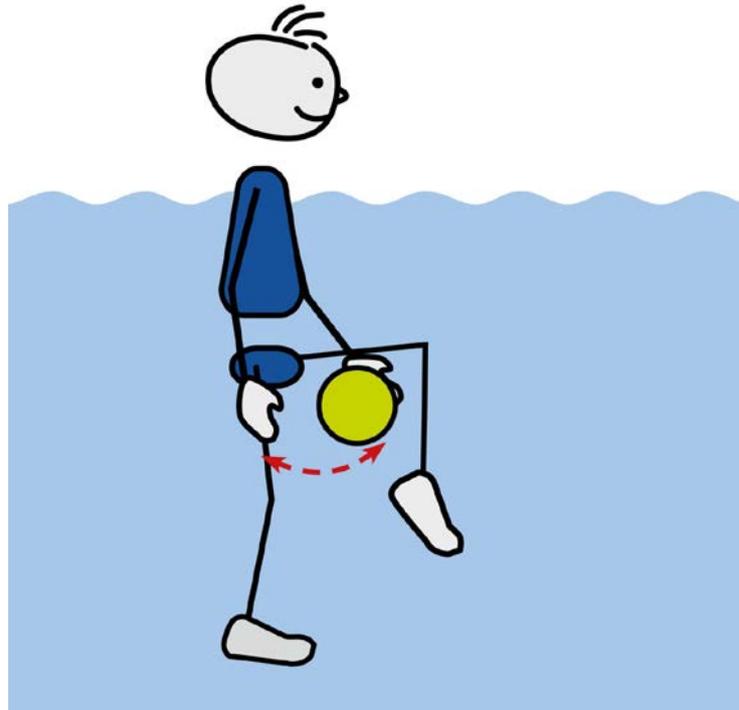
- Die Hanteln im Neutralgriff fassen
- Im Sprung die Hanteln am Körper vorbei runter drücken
- Die Knie beim Jump anziehen

• Material:

2 Hanteln

Station 7

Ballübergabe



• Aufgabe:

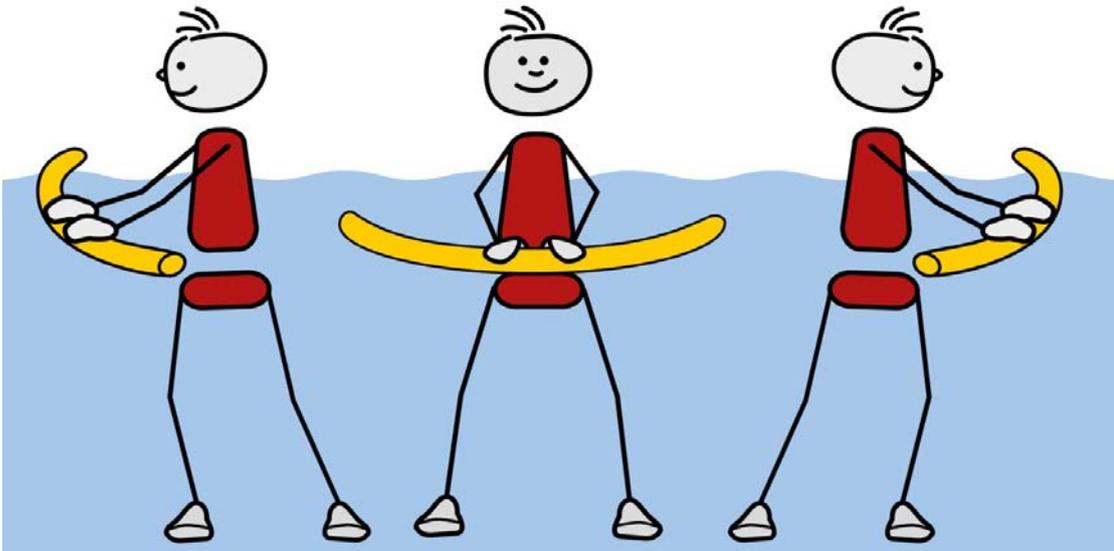
- Im Marschieren den Ball unter die Knie im Wechsel durchgeben

• Material:

1 Ball

Station 8

Schleudern



• Aufgabe:

- Breiter Stand
- Die Poolnudeln mit beiden Händen waagrecht greifen
- Weitestgehend im Wasser halten
- Vor dem Körper leicht schräg/diagonal zu den Seiten ziehen

• Material:

1 Poolnudel