

## 5. Aqua Kongress 2021 - HH

### Aquafit für Senioren (Flachwasser)

- Sandra Eberlein -

In diesem Flachwasser Workshop werden die Zielsetzungen wie Kräftigung der Muskulatur - Ausdauer - Beweglichkeit und Sturzprophylaxe mit bunt gemischter Musik im Wasser umgesetzt.

#### **Lied 1.) Movie Star -Warm-up 3:04**

Basisbewegungen: Joggen, Kicken, Knieplattler, Scheren

Verschiedene Hand- und Armbewegungen

#### **Lied 2. ) Shakn' Stevens - Cardio Warm-up 4:12**

Kicks in der Fortbewegung (re./li.)

Kickvariationen:

Kicks vorn /hinten

Kicks zur Seite und nach vorn (erst Single ,danach doppelt)

Kicken in alle Himmelsrichtungen und zurück

Schultertanz li, re. beide, re.,li. beide .....

Kicken nach vorn mit Hüftdrehung

kicken nach hinten, nach vorn die Hände schieben

Joggen, Hebelarbeit der Arme und verschiedene Handstellungen

Wiederholung von Kicks

#### **Lied 3.) Too proud to beg 2:53**

Mobilisation – 8ter Bewegungen der Beine zur Seite > 8ter Bewegung der Beine nach vorn und nach hinten

Aktive Dehnung des Oberkörpers mit bewusster Atmung

Schulter, Flanken, Rücken, Brust

Fußspitze > Ferse > Fußspitze > Ferse >.....

Joggen, Arme pendeln

Joggen, Arme hinter dem Körper mit verschiedenen Handstellungen parallel pendeln



#### **Lied 4.) New York groove**

**2:53**

Jumping Variationen

Hüpfen zur Seite / Hüpfen nach vorn und zurück

Hüpfen zur Seite, verschränkte Arme / Hüpfen nach vorn und zurück, verschränkte Arme

Schwebend nach vorn Strecken und zum Boden (erst 1 x > 2 x > diagonal Streckung 2 x)

Hüpfen nach vorn mit Hüftdrehung

Hüpfen in alle Himmelsrichtungen

Seitstreckung nach li. > stehen > Seitstreckung nach re. > stehen.....

#### **Lied 5.) Sugar Honey**

**3:51**

Scherkombinationen

Scheren in der Fortbewegung (re.,li.) - Tempo

Kombi:

Scheren – rechter Arm vor, linker Arm vor, beide Arme zurück

Scheren – linker Arm vor, rechter Arm vor, beide Arme zurück

Scheren - beide Arme vorn, linker Arm nach hinten, rechter Arm nach hinten, beide Arme mit der Handrückseite zurück

Scheren – beide Arme vorn, re. Arm nach hinten, le. Arm nach hinten, beide Arme mit der Handrückseite zurück

Scheren in der Fortbewegung - Tempo

Scherstand - die gestreckten Arme schwingen seitlich am Körper > erst Langsam > Tempo

Scherstand - die Übung wie oben, nur wechselseitig schwingen > langsam > Tempo

Wiederholung

#### **Lied 6.) I see trees – What a wonderful world ( 1 Disc pro Person)**

**2:18**

1 Aqua Disc pro Person

Disc unter einen Fuß - Bein anheben und senken (auch wenn es Senioren gibt, die durch eingeschränkte Beweglichkeit die Disc nicht unter den Fuß bekommen können, so ist auch der Weg dorthin eine Übung in die richtige Richtung. Zusätzlich muss die Balance gehalten werden).

Disc unter einen Fuß - Bein angewinkelt kreisen lassen > Richtungswechsel

Disc unter einen Fuß - angewinkeltes Bein öffnen /schließen

Disc unter einen Fuß - Radfahrbewegung

Beinwechsel



**Lied 7.) Heaven ( 1 Disc pro Person)**

**3:58**

1 Disc Scheibe pro Person

Gruppe joggt kreuz und quer durchs Becken - 1 Hand auf den Rücken, die Disc soll mit dem Oberkörper durch das Wasser getrieben werden. Die „freie“ Hand darf unterstützen. Auf Kommando des Kursleiters wird die Disc mit Jemanden getauscht.

Disc unter jeweils einem Bein im Wechsel reichen

Disc mit beiden Händen greifen; an die Knie tippen > an die Schienbeine > an die Füße (wer kann, kein muss)

Konzentrationsübung, joggen, Arme hinter dem Rücken und die Disc mit dem Bauch vorwärts treiben > die Disc mit Jemanden tauschen

**Lied 8.) Papa was a Rolling Stone ( 1 Disc pro Person)**

**3:16**

Alle Teilnehmer treiben 1 Aqua Disc kreuz und quer durchs Becken; ein Arm dabei auf dem Rücken; die andere Hand darf helfen. > Auf Kommando der Kursleitung wird die Disc getauscht. 😊

Disc in die Hand > Disc zum Knie > zur Wade > zum Fuß / Seitenwechsel  
Beide Hände greifen die Disc wie ein Rad > schieben / ziehen > rudern re. / li.,

Schaukeln zur Seite; ein Arm nach vorn gestreckt, die andere Hand mit Disc schieben und weit ziehen (spitzer Ellenbogen) / Seitenwechsel

Schaukeln wie oben, die Disc im großen Umfang schieben / ziehen / Seitenwechsel

Schaukeln wie oben, Disc schneidet rein und mit Handrückseite im gr. Umfang nach hinten ziehen / Seitenwechsel

**Lied 9.) Get down ( 1 Disc pro Person)**

**2:42**

Twisten - 1 Disc zwischen die Knie klemmen, schwebend hoch und runter twisten

Twisten - ein Bein lang, anderen Bein Kurz > Seite wechseln

Strecksitz, die gestreckten Beine pendeln > kreisen

Disc zwischen den Knien , Seitstreckungen

Wiederholungen

**Disc an den Beckenrand ablegen**



**Lied 10.) my fist, my last everythink**

**3:00**

Hampelmann Kombi (Koordination)

Hampelmann steht, 1 Arm vorn, ein Arm seitlich weggestreckt > parallel in die Bewegung;

Hände Schneiden > fausten > schaufeln / Arme Seitenwechsel

Hampelmann wie oben, nur wechselseitig die Arme mit Handstellungen bewegen

Hampelmann - Arme vorn und hinten im Wechsel

Joggen – Arme schieben und ziehen, ABER - 1 Hand Daumen oben andere Hand Daumen unten im Wechsel

**Lied 11.) in the summertime**

**3:34**

Schaukeln vorw./rückw.

Langsam im großen Umfang / Schnell Ellbogen nach hinten

Schaukeln einarmig; re. Bein vorn, re. Hand auf dem Rücken > Handrückseite der re. Hand

im kl. U. gr. Umfang bewegen > Handinnenseite

Beinwechsel

**Lied 12.) Du di dum didi du**

**2:16**

Joggen Hände einwärts bewegen erst Zeigefinger> + Mittelfinger>+ Ringfinger >+ Kleiner Finger > reinschaukeln > weiter Umfang

Joggen Hände auswärtsbewegen.....w.o.

Wiederholung

Knieplattler

**Lied 13.) When I just a little girl**

**3:50**

Schaukeln langsam zur Seite, 1 Hand schiebt zur Seite > beide Hände schieben zur Seite > im 2er Rhythmus

Joggen - 1 Hand schaufelt rein > 2te Hand schaufelt rein > beide Hände schaufeln zurück > im Wechsel

Joggen - 1 Hand zieht von vorn mit der Handrückseite nach hinten > 2te Hand zieht mit der Handrückseite nach hinten > beide Hände mit der Rückseite nach vorn > im Wechsel

Schaukeln langsam zur Seite, Arme wie oben

Joggen – Hände wie oben



## Lied 14.) hey, hey, hey goodbye

3:49

Joggen, aktive Dehnung Oberkörper > Recken/Strecken > Oberschenkel (Hüftbeuger)

> große weite Scheren

Im Stand 1 Knie einwärts / auswärts ziehen

Langsame Kicks nach vorn und hinten

Joggen Stop and go > Durchs Wasser gehen Stop and Go

Joggen, mit den Händen winken, im Wechsel im Wasser; aus dem Wasser

Joggen kreuz und quer mit Abklatschen



### Sandra Eberlein

Brauhofstr.7, 10587 Berlin

Tel.: 030/ 341 21 45 Fax: 030/ 34 78 71 16

e-mail: [H.u.S.Eberlein@t-online.de](mailto:H.u.S.Eberlein@t-online.de)

Autorin des Buches – Aquafitness in der Schwangerschaft –

(Meyer&Meyer, 2003, 2.Auflage 2008)

ISBN 3-89124-982- ([www.m-m-sports.com](http://www.m-m-sports.com))

Schulungsinformationen über [www.aquamedical.de](http://www.aquamedical.de)