

Kleine Finger durchs Wasser seitlich vor und rück,
langsam eintauchen der Hände
Finger auf Schulter-> Rotation BWS
Arme seitlich langschieben, Bewegung auf- und abbauen
Arme seitlich ganzer Körper rotiert mit Beinen
Re Arm Seite, linker Arm auf und zu auf Schulterhöhe
8er Armbewegung vorm Körper -> Öffnen der Flanken

Hände vor dem Brustbein zusammen
Hüftmobilisation auf/zu -> 8er Bewegung (Nachspüren)
Auf Zehballen stehen -> Hände aufs Wasser legen ->
Arme skullen
Arme skullen im Wechsel Knie angeben -> halten re/li -
> Augen schließen

8er Armbewegung vorm Körper mit Beinschwüngen
re/li stehen + Arm 8er -> Bein schwingt vor und rück
re/li stehen + Hände vorm Brustbein -> Bein schwingt vor
und rück

Auf PN stehen mit beiden Füßen (Wahrnehmen) Arme
skullen -> Hände vorm Brustbein
Mit einem Fuß auf PN -> Knie auf und zu -> Knie 8er ->
Beinschwüngen
Fuß mit PN schwebt -> vorm Körper 8er -> Fuß absetzen -
> freies Bein PNF kreuzt hinten

Auf PN stehen -> Seitenwechsel
Auf PN sitzen twisten -> Salmi Füße mit twist -> Balance!

PN hinterm Rücken re/Li langziehen
Diagonal PN tief in „Schieflage“ Balance , Augen
schließen
Beinbewegungen auf/ab ohne Arm->vor/rück -> mit 8er
Arm > oberes Bein schwebt unters schließt

Seitenwechsel mit Arm öffnen und schließen Schulter
lockern

Hinterm Rücken PN seitlich re/li
Schultermobi
Seitneige mit Armschwüngen (ein Ende der PN ins
Wasser schieben)
Knie 8er
Fußgelenke kreisen

**Du möchtest noch mehr über Aqua Balance erfahren?
Am 9.Februar 2020 findet die nächste
Aqua Balance Fortbildung in der VTF Gym Akademie
statt!
Ich freue mich dich dort wiederzusehen!
☺ Gesa**