

AQUA FOLKLORE 2019

AMERIKA

- 1) Jogging, 16 Takte
- 2) Schaukeln, 16 Takte
- 3) Schaukeln, mit den Händen klatschen (oben rechts -> oben links -> unten rechts -> unten links), 16 Takte
- 4) Rechts: Kick vorne -> das Bein ausstrecken und nach Hinten ziehen; Links: Kick Vorne -> das Bein ausstrecken und nach Hinten ziehen, 16 Takte
- 5) Rechts: Vorne curl, rechten Arm mitbewegen ("Hut ausziehen und anziehen") 4 mal -> Links: Vorne curl, rechten Arm mitbewegen ("Hut ausziehen und anziehen") 4 mal. Alles 2 mal wiederholen, 16 Takte
- 6) Kick zur Seite, Arme mitbewegen (zur Seite ziehen), 16 Takte
- 7) Im schrägen Ausfallschritt stehen, linken Arm nach Vorne strecken, mit dem rechten Arm 2 mal kreisen. Wiederholen auf der anderen Seite. (4-6 Takte)
- 8) Rechts: Kick zur Seite -> das Bein ausstrecken und nach Vorne ziehen. Links: Kick zur Seite -> das Bein ausstrecken und nach Vorne ziehen, 16 Takte
- 9) Ausfallschritt-sprung, Arme nach Vorne drücken. 14 Takte. Im stehen: Arme von Unten schnell nach Oben ziehen (Handflächen nach Oben), 8 Takte
- 10) Im liegen auf der rechten Seite (ohne Boden): Knie im Wechsel zur Brust ziehen. 8 mal. Dann Links. 5 mal wiederholen (4 mal Rechts und 3 mal Links), 40 Takte
- 11) Im Sitzen (ohne Boden) mit gestreckten Beinen große Acht malen, 16 Takte. Wiederholungen mit einem Bein, dann mit dem anderen Bein, 16 Takte

12) Double Kick (kurz und schnell), 8 Takte.

13) Wiederholen Nr.4 und Nr.5 (siehe Oben), 32 Takte

14) Double Kick zur Seite mit Oberkörper Drehung, 32 Takte

UKRAINE

1) Jogging, 16 Takte

2) Rechts: Leg Curl \times 4 mal -> Links: Leg Curl \times 4 mal. Wiederholen 2 mal, 16 Takte

3) 4 \times mal Kick zur Diagonale -> kleine Kicks nach Hinten. Wiederholen 2 mal, 14 Takte

4) Rechts: Leg Curl (gerade und schräg) \times 4 mal -> Links: Leg Curl (gerade und schräg). Wiederholen 2 mal, 16 Takte

5) Wiederholen Nr.3

6) Sprinten (kurze Bewegung) nach Hinten, Arme nach Innen ziehen. 4 Takte. -> sprinten nach Vorne, Arme nach Außen ziehen. Wiederholen 2 mal, 16 Takte

7) Twisten nach Rechts 4 Takte -> twisten nach Links 4 Takte

8) Unterschenkel zur Seite kicken 8 Takte

9) Wiederholen Nr.3

10) Im sitzen: (ohne Boden), Beine nach Vorne strecken. Erst das rechte Bein zur Seite ziehen, dann Links. Wiederholen 16 Takte.

11) Wiederholen Nr.3

12) Kleine Kicks nach Vorne, Arme auf machen, 4 Takte -> Leg Curl nach Hinten, Arme zur Mitte, 4 Takte. Wiederholen 2 mal.

13) Wiederholen Nr.3

14) Sprünge, Ferse wie beim Hackenhebelauf. 16 Takte

15) Wiederholen Nr.4, 16 Takte

16) Wiederholen Nr.3, 4 mal

RUSSLAND

1) Jogging, 16 Takte

2) Nach Vorne laufen 4 mal -> zurück kommen 4 mal. 2 mal wiederholen, 16 Takte, -> Schaukeln 12 Takte

3) Rechts: Das Bein ausstrecken und Vorne-Hinten 4 mal ziehen. Arme mitziehen wie beim gehen, 8 Takte

4) Rechts: das Bein ausstrecken, hoch heben (90°) und halten. Auf dem linken Bein hüpfen und sich drehen, 8 Takte

5) Rechts: das Bein beugen, Knie hoch ziehen und halten. Auf dem linken Bein twisten, 8 Takte

6) Wiederholen Nr.4, Links

7) Wiederholen Nr.5, Links

8) Wiederholen Nr.6, Links

9) Jogging nach Vorne (4 Takte), Arme auf -> Jogging nach Hinten (4 Takte), Arme zu.

10) Rechts: das Bein seitlich auf die Fußspitze stellen, dann auf die Ferse. Wiederholen

11) Links: wiederholen Nr.10

12) Rechts: wiederholen 3; 4; 5.

13) Links: wiederholen 3; 4; 5

14) Ohne Boden: im Sitzen, Unterschenkel nach Vorne ausstrecken im Wechsel. Arme seitlich, 16 Takte

15) Wiederholen Nr.14, Unterarme aufeinander legen, 16 Takte

16) Wiederholen Nr.14, aber mit beide Beine gleichzeitig, 16 Takte

IRLAND

Alle Übungen mit kurzer Bewegungsamplitude machen. Arme sind ausgestreckte.

Block 1

1) Rechts: 2Kicks nach Vorne -> 2Kicks nach Hinten -> 2Kicks nach rechts -> 2Kicks nach links.

2) Links: wiederholen Nr.1

3) Rechts: Kick nach Vorne -> Kick nach Hinten -> Kick nach Vorne -> Kick nach Hinten -> Kick nach Rechts -> Kick nach Links -> Kick nach Rechts -> Kick nach Links.

4) Links: wiederholen Nr.3

Block 2

5) Rechts: 2Kicks nach Vorne -> links: 2Kicks nach Hinten. Wiederholen

6) Links: 2Kick nach Vorne -> rechts: 2Kick nach Hinten.

7) Rechts: Kick nach Vorne -> Links: Kick nach Hinten. Wiederholen

8) Links: Kick nach Vorne -> Rechts: Kick nach Hinten. Wiederholen

Block 3

9) Rechts: 2Kicks in die Linke Diagonale -> 2Kicks in die rechte Diagonale.

10) Kniehebelauf

11) Links: wiederholen Nr.9

12) Wiederholen Nr.9

13) Wiederholen Nr.10

Block 4

Wiederholen Block Nr.1

TÜRKEI

- 1) Stehen, Arme hoch ausgestreckt. Mit Hüfte "8" malen, 8 Takte

- 2) Mit der rechten Hüfte kreisen, Arme von Oben nach Unten ziehen, 4 Takte -> mit der linken Hüfte kreisen, Arme von Oben nach Unten ziehen, 4 Takte.

- 3) 4 Schritte nach Rechts, Arme hoch, Körper wie eine Welle bewegen. 4 Schritte nach Links. Wiederholen 2 mal, 16 Takte

- 4) Rechts: Kick nach Vorne mit Unterkörper Drehung -> nach Hinten. Wiederholen 2 mal. Links: Kick nach Vorne mit Unterkörper Drehung -> Kick nach Hinten. 2 mal.

- 5) Kick nach Vorne mit Unterkörper Drehungen. 16 Takte

- 6) Rechts: Kick nach links Diagonal Vorne -> Kick nach links Diagonal Hinten. 3 mal dann mit Schultern schütteln. Links: Kick nach rechts Diagonal Vorne -> Kick nach rechts Diagonal hinten. Dann 3 mal mit den Schultern schütteln.

- 7) Wiederholen Nr.3

- 8) Wiederholen Nr.4

- 9) Wiederholen Nr.5

- 10) Kick nach Vorne mit Unterkörper Drehungen, ohne Boden. 8 Takte

- 11) Wiederholen Nr.10, aber mit beiden Beinen gleichzeitig, 8 Takte

- 12) Wiederholungen Nr.2

ARGENTINIEN

1) Rechts: Kick zur rechten Seite -> zur linken Seite Diagonal (Beine kreuzen) -> zur rechten Seite -> Links: Kick zur linken Seite. 2 mal Verkehrt. 2 mal

2) Jogging, mit den Hände klatschen und die Arme von Unten nach Oben ziehen, seitlich erst auf die linke Seite, und dann auf die rechte Seite.

3) Wiederholen Nr.1, aber 4 mal pro Seite

4) Im halbdrehen stehen, ein Arm nach Oben, ein Arm auf die Taille, mit einem Bein curl 4 mal, dann die Seite wechseln. Dann noch mal wiederholen.

5) Beide Arme von den Seiten nach Vorne ziehen -> separat jeden Arm nach Vorne bringen 2 mal. Nochmal wiederholen.

6) Wiederholen Nr.5, aber mit Sprinten. 2 mal.

7) Im halbdrehen stehen, rechtes Bein (leicht gebeugt) gegen Wasserwiderstand Vorne und Hinten ziehen. Dann andere Seite. 8 mal pro Bein.

8) Wiederholen Nr. 1, aber 4 mal pro Seite.

9) Wiederholen Nr. 6, 2 mal

10) Wiederholen Nr 1, aber 4 mal pro Seite

11) Wiederholen Nr.2

12) Wiederholen Nr.1, aber 4 mal pro Seite

ÖSTERREICH

Da kann man verschiedene Bauch-Rolle-Variationen machen. Vorne-Hinten, oder Seitlich, oder mit Beine in verschiedenen Seiten, oder mit einem Bein. Das Lied ist kurz.

KAUKASUS (AILE LÄNDER)

- 1) Jogging
- 2) Twist langsam, Arme mitziehen (ein Arm beugen, anderer ausstrecken, auf Schulter Höhe)
- 3) Twist ohne Boden
- 4) "Gehen" mit kleine Kicks nach Rechts, rechter Arm gebeugt, linker Arm ausstreckt
- 5) Wiederholen Nr.4, aber links, 8 Takte
- 6) Wiederholen Nr.4, 8 Takte
- 7) Wiederholen Nr.5
- 8) 3 mal Kick nach Hinten, 1 mal nach Vorne, dann Bein wechseln. 32 Takte
- 9) Jogging, mit Arme-Kombination: rechten Arm ausstrecken, linken Arm beugen auf Schulter Höhe -> rechten Arm nach Unten bringen, linken Arm hoch bringen), 32 Takte
- 10) Rechts: kleiner Kick nach Vorne, Links: curl, Arme auf Schulter Höhe halten. 16 Takte
- 11) Wiederholen Nr.10, die Seiten wechseln
- 12) Wiederholen Nr.4
- 13) Wiederholen Nr.8
- 14) Wiederholen Nr.9
- 15) Wiederholen Nr.10

FRANKREICH

- 1) Schaukeln, 8 Takte
- 2) Rechts: Knie hoch -> Bein nach Hinten bringen -> Kick nach Vorne -> Bein nach Hinten bringen. Wiederholen 2 mal. Links: Bein nach Hinten bringen -> Kick nach Vorne -> Bein nach Hinten bringen. Wiederholen 2 mal. Dann noch mal Rechts und noch mal Links, 32 Takte

- 3) Heel touch 4 mal vor dem Körper -> hinter dem Körper -> vor dem Körper -> hinter dem Körper, 16 Takte
- 4) Wiederholen Nr.2, aber 16 Takte
- 5) Sprünge auf gestreckten Beinen mit Körper Drehung, 32 Takte
- 6) Wiederholen Nr.4
- 7) Rechts: eine große "8" malen, 8 Takte
- 8) Links: eine große "8" malen, 8 Takte
- 9) Rechts: Unterschenkel seitlich schüttern, 4 Takte, dann links 4 Takte, dann noch mal rechts 4 Takte, dann links 4 Takte.
- 10) Sprünge: Beine zusammen -> "in der Lüft" seitlich, 16 Takte
- 11) Wiederholen Nr.2
- 12) Sprünge auf ein Bein, das andere austrecken (90 Grad) und kreisen. 8 Takte auf eine Seite -> 8 Takte auf andere.

DEUTSCHLAND

- 1) Schaukeln
- 2) Kick nach Hinten, Arme Kombination: Ellenbogen zur Seite bringen 4 Takte -> Oberkörper Drehung, Arme mitnehmen 4 Takte -> Arme von Unten nach Oben ziehen 4 Takte -> Arme kreuzen und dann seitlich 4 Takte. 16 Takte
- 3) Kleine Kicks seitlich-Oben mit dem rechten Bein, Unterarme kreisen 4 Takte -> dann links -> dann Rechts, dann Links. Wiederholen 2 mal, 32 Takte
- 4) Rechts: 3 mal Kick nach Hinten -> 1 mal Vorne. Dann Links. Im wechseln, 32 Takte
- 5) Wiederholen Nr.3
- 6) "Auf Gitarre spielen" 36 Takte
- 7) Wiederholen Nr.3, aber 4 mal (64 Takte)