

046 Aqua-Rückenfit

Sandra Cammann (Dipl. Sportwissenschaftlerin)



Theorie siehe Theorieworkshop 065 Checkliste für ein ganzheitliches Rückentraining

Einstieg

Arme öffnen und schließen (Rücken runden) – Variation: ein Bein an den Körper heranziehen

Cardio: laufen, kicken, scheren – in Bewegung und in verschiedenen Positionen

Hauptübung 1:

Beine Pendeln

- Pendeln (Hände zu Fäusten)
- Ballerina: Arme ins Wasser und das Bein in großen langsamen Bewegungen nach oben führen
- Pendeln (Finger öffnen)
- Ballerina: Arme aus dem Wasser raus, Hände auf den Ellenbogen – gleiche Bewegung wie vorher
- Pendeln (Finger schließen)
- Ballerina: Arme ins Wasser und das Bein nur bis zur Hälfte hoch, dafür im doppelten Tempo
- Pendeln (vorwärts, rückwärts)
- Ballerina: Arme aus dem Wasser raus, Hände auf den Ellenbogen – gleiche Bewegung wie vorher

- Pendel am Platz
- Ballerina: Auf die Seite kippen und in kleinen und schnellen Pushbewegungen das Bein führen, Arme ins Wasser – am Ende die Arme aus dem Wasser raus (seitlich über den Kopf)

Hauptübung 2:

Hüfte schwingen zum Lockern, dann frontales Schaukeln

- Frontkick nur vorne 8x
- Schaukeln – andere Seite
- Frontkick vorne und Arme nach hinten öffnen: Finger geschlossen, Finger geöffnet im Wechsel
- Schaukeln, Seite wechseln
- Nach hinten kicken (Arme in die Taille)
- Schaukeln, Seite wechseln
- Nach hinten Kicken (Arme nach vorne schieben)
- Schaukeln
- Vorne und hinten Kicken langsam
- Schaukeln
- Vorne und hinten kicken langsam mit Armeinsatz
- Schaukeln
- Vorne und hinten kicken schnell mit Armeinsatz

Hauptübung 3:

Jumping Jacks und Füllpositionen

- Jumping Jack langsam Arme schneiden
- Bauch pur Rotation Arme
- Jumping Jack langsam Arme drücken geöffnet
- Bauch pur Rotation Arme und Bein heben
- Jumping Jack Beine kreuzen ohne Arme
- Boxen frontal
- Jumping Jack schnell ohne Arme
- Boxen seitlich
- Jumping Jack schnell seitlich drehen 2x und in der Mitte langsam

Abwärmen:

Vom Baum in den Stuhl

8er Hüfte

Nackendreh und Seelenstreichler

Wasser Qi Gong

Rückenrunden/Abschluss