

Aqua Fit

Deep Water Power Workout

3 Blöcke a 4 Übungen a 2 Sätze mit Steigerung

Zu Beginn nur Gurt + Beinschwimmer -> Nudel mitnehmen, aber an die Seite legen

kurzes Warm-up: Jogging, Armbewegungen

Block 1

- 1 Kreisende Bewegung mit Armen und Beinen nach außen - Steigerung: lange Beine, evtl. Lange Arme
- 2 Nach vorne pushen mit Armen und Aqua Jog mit Beinen - Steigerung: Knie ganz hoch und Beine pushen
- 3 Seitlage und Scissors in eine Richtung, andere Richtung - Steigerung: beide Arme helfen mit
- 4 Beine 90 Grad, und Unterschenkel Beine kreuzen, Arme auch „Criss Cross“ - Steigerung: lange Beine

Gib Alles!: Powerrunde für Zwischendurch

Leg Kicks vor und rück- nur re, nur li,

beidbeinig: Core Alarm: beide Beine vor und rücke, beide Arme entgegengesetzt, Handflächen bestimmen die Richtung

Block 2, Nudel an Nudelenden greifen und dazu nehmen

- 1 Knie und Arm diagonal zusammen, langer Rücken, sitzend im Wasser - Steigerung: lange Beine und lange Arme
- 2 Nudelenden nach außen pushen, Beine nach außen pushen - Steigerung:
- 3 Beidseitig gleichzeitig nach außen pushen und innen pushen - Steigerung: Doppelt pushen
- 4 Poolnudel am Ende greifen, 90° im Arm und zusammen pushen und öffnen, Beine weit dabei auf und zu - Steigerung: lange Arme + Knie seitlich noch hochziehen

Gib Alles!: Powerrunde für Zwischendurch

Über die Poolnudel drüber und wieder zurück (Nudel unterm Körper durch) und dann joggen vorne und hinten

+ kleine Kreise „Speedball“ oder kleine Kreise mit engem Griff an Nudel

Block 3 Nudel parallel greifen

- 1 One Leg Side to Side kick, beide Arme schiebe Nudel nach re + li i.W. - Steigerung: beide Beine
- 2 Scissors, Nudel re und li i.W. am Körper tief und hoch pushen - Steigerung: lange Arme über vorne Halbkreis
- 3 Frog Legs und beide Hände pushen Nudel runter, Füße unten dann zsm - Steigerung: langer Hebel, lange Arme vorne tief und hoch
- 4 Senkrecht im Wasser und nur Füße hoch und runter in Richtung Po und Boden re + li i.W. - Steigerung: beide Beine - mit Poolnudel entgegen wirken

Gib Alles!: Powerrunde für Zwischendurch

Wie ein V Step: Beide Beine auf (Kick nach außen) und nur ein Bein zu und dann das andere im Seitenwechsel ständig (Auf, zu und zu, Auf, zu und zu)

Ausklang:

Wave Surfing- both feed on the noodle (ohne Fußteile nur!)

One leg up and down mit Pool Nudel -Arme helfen die Position zu halten und zu stabilisieren (Schultern über der Hüfte)

Twist im 90-90 Sitz, Knie eng zusammen - gut für den Rücken, entspannend

Entspannung

Gurt ausziehen, Pool Nudel unter den oberen Rücken, Füße breit öffnen und strecken, Po hoch und etwas treiben lassen

-> evtl. Leicht dazu "joggen", um sich etwas zu bewegen