

Aqua Fit

Deep Water Power Workout (45 Minuten)

Kurzbeschreibung:

Tiefes Wasser setzt spezielle Übungen und Bewegungsformen voraus! In dieser Stunde nutzen wir zusätzlich Aqua-Gürtel, Beinschwimmer und Hanteln. Dich erwartet eine abwechslungsreiche Power-Workout-Stunde.

Material:

Aqua-Gürtel, Beinschwimmer und Hanteln

3 Blöcke a 4 Übungen a 2 Sätze mit Steigerung

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

kurzes Warm- up: Jogging, Armbewegungen

Block 1

1 Knie hochziehen und Kick nach vorne im Wechsel – am Platz bleiben, Arme wirken entgegen

2 gestreckte Beine gehen auf und zu und die Arme im 90° Winkel auf und zu dabei

3 Arme ziehen und Knie kommt diagonal zur Gegenseite

4 Leg curls mit Biceps curls

Block 2: Hanteln dazu

1 Lange Arme auf + zu

2 Arme pushen nach unten, Knie kommt nach oben - Körper rotiert leicht nach re + li

3 Diagonales Boxen mit den Armen und vor allem der hintere Arm zieht zurück

4 Arme außen + nach außen + innen pushen

Power für zwischendurch: Speedball mit den Hanteln

Block 3: Beinschwimmer ausziehen

1 Seitlage und Scissors in eine Richtung, andere Richtung - Steigerung: beide Arme helfen mit

2 Beine 90 Grad, und Unterschenkel Beine kreuzen, Arme auch „Criss Cross“ - Steigerung: lange Beine

3 Knie und Arm diagonal zusammen, langer Rücken, sitzend im Wasser - Steigerung: lange Beine und lange Arme

4 Frog Legs und beide Hände pushen Hanteln runter, Füße unten dann zsm

Power für zwischendurch: Speedball mit den Hanteln

Ausklang: 1 Satz

1 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)

2 Bauchübung: Füße schieben vor und rück, Hände entgegen

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

Entspannung

Auf den Rücken legen, durch Gurt und Hanteln treiben lassen

-> evtl. Leicht dazu "die Beine bewegen", um den ganzen Körper etwas zu bewegen