

### **Intro:**

- Bebo Modell zeigen
- Hände = Bebo ca. Größe und Dicke
- Bebo Visualisieren lassen
- Bild für Bebo anspannen: Fäuste: Bebo anspannen, Hände offen : Bebo locker  
Faust vorm Bauchnabel
- Meine Arme sind deine Beine
- Körper Aufrichtung
- Atmung und Bebo: Einatmen-Entspannen und Ausatmen-Anspannen
- Material: Poolnudel

### **Warm Up:**

Hinweis für Teilnehmer: Beckenbewegung /Bebo Bewegung wahrnehmen

- Lockeres laufen
- Knie und Ellenbogen / twisten
- Anfersen (Aufrichtung im Becken und Oberkörper, Schulterblätter hinten unten, Bebo Reflexpunkt zwischen den Schultern aktivieren)
- Schreitlauf
- Robowalk

### **Hauptteil:**

Frage an Teilnehmer: Wann ist der Bebo angespannt/entspannt? Wie Atmung einsetzen?

- Alle Laufbewegungen mit Einsatz von Atmung
- Jumping Jack Varianten ( Beine und Arme gleich/gegengleich, Einbeinig, Betonung auf Beine schließen, alles in senkrechter und waagerechter Position, PopUps
- Partnerübung: Handflächen gegeneinander und versuchen sich wegzuschieben, nur mit rechter/linker Hand
- Stehenden Balance auf der Poolnudel, Varianten: beide Beine anhocken nach unten, vorne, schräg zur Seite wegstrecken
- Stehend auf der Poolnudel, ein Bein schwingt, Fußspitze dreht aus (Bein vorne) dreht ein (Bein hinten)
- Sitzend auf der Poolnudel (wie auf einer Schaukel) Fußsohlen aneinander legen (Position O), Knie zusammen und Füße nach außen (Position X) – Hinweis Teilnehmer: Bewegung im Iliosacral Gelenk spüren lassen

**Warm Down:**

- Füße an der Wand, Beine weit geöffnet, re/li schwingen
- Füße an der Wand, Beine weit geöffnet, Knie beugen und strecken, „Squads an der Beckenwand)
- Seitlich zum Beckenrand stehend, langes Bein schwingen lassen mit Fußspitze ein und ausdrehen
- Seitlich zum Beckenrand stehend, Knie 90° nach vorne angehoben, Bewegung zur Seite und zurück
- Mit dem Rücken zum Beckenrand, Beine waagrecht, Radfahren
- Seitenwechsel
- Seitlich zum Beckenrand stehend, langes Bein schwingen lassen mit Fußspitze ein und ausdrehen
- Seitlich zum Beckenrand stehend, Knie 90° nach vorne angehoben, Bewegung zur Seite und zurück

Vielen Dank das du bei meiner Stunde mit dabei warst!

Wenn es dir gefallen hat, dann sehen wir uns vielleicht auf einen meiner nächsten VTF Aqua Fort- oder Ausbildungen? Ich würde mich freuen. Info´s und die Anmeldung zu den Veranstaltungen findest du auf der VTF Homepage.

Hast du Interesse an dem Erwerb von dem Beckenboden Modell, dann schreib mir gerne eine Email.

Aquafrische Grüße,  
Gesa

**Termine :**

- 03.+ 04. Februar 2024 Aquatrainer Prä- und Postnatal
- 18. Februar 2024 Aquafitness ohne Geräte
- 02. Juni 2024 Aqua Zirkel
- 16. + 17. November 2024 Aqua Babytrainer