

6. Aquafitness Kongress 2023

Warum „Scullings“ während des Aqua Trainings?

Bedeutsamkeit von „Scullings“ (rudern) während des Aqua Trainings.

Sculling ist die Fertigkeit, mit der man

- Den Antrieb durchs Wasser steigert
- Die Balance
- Sowie Anheben des Körpers
- Unterstützt (maximal Power Pops)

Das Wasser spüren und fühlen – „Water Feeling“–

Achterfigur, mit den Händen.

Die Handflächen nach unten und etwas zur Seite bewegen.

Beim aufrechten Stand die Hände neben den Hüften bewegen (Athletischer Stand-Der Körper ist zentriert, wenn Kopf, Schultern, Hüften Fersen sich in einer Linie befinden)

- Unter der Wasseroberfläche, als wenn man Sand flach streichen möchte.
 - Unterstützung bei der Balance, um wieder die Beine unter den Körper zu bringen.
 - Durch die Hilfe des Prinzips Aktion/Reaktion steht der Körper durch das Runterschieben der Hände gerade.
 - Scullings zur Fortbewegung durch wischen (vorwärts, rückwärts, zur Seite, im Kreis)
 - Scullings um den Körper in einer bestimmten Position zu halten. (z.B. Aqua Pilates)
 - Sollte Bestandteil im Ablauf von Schwimmunterricht sein (Sicherheitsmaßnahmen/Überlebenstraining)
 - Übungen beim Schwimmtraining – In Rückenlage („Badewanne „ oder Arme über den Kopf gestreckt „Propeller“ und mit gestreckten Beinen fußwärts durchs Wasser. –In Bauchlage nur durch Scullings vorwärts bewegen, Beine liegen gestreckt im Wasser.
 - Scullings von großer Bedeutung, wenn mit Auftriebsmitteln an den Füßen oder Knöchel gearbeitet wird (Aqua Twins , Beinschwimmer, Aqua Fins)
 - Die Wirkung der Scullings wird durch den Einsatz von Aqua Handschuhen verstärkt
 - Hilfwörter für Teilnehmer in den Kursen, wenn die Umsetzung schwer ist:
- Staub wischen
 - Fenster putzen
 - Auto polieren
 - Propeller
 - Sand glatt streichen



Sculling Positionen

- Weit über dem Kopf
- In Kopfhöhe
- In Schulterhöhe
- In Bauchnabelhöhe
- Hüfthöhe
- Oberschenkelhöhe

Lagen / Figuren

- Aufrechter Stand
- Bauchlage
- Rückenlage
- Diagonale Lage
- Seitenlage rechts
- Seitenlage links
- Strecksitz
- Rolle

Viel Spaß beim Üben



vorbereitet von: **Sandra Eberlein**

e-mail: H.u.S.Eberlein@t-online.de
Autorin des Buches – Aquafitness in der
Schwangerschaft –
(Meyer&Meyer, 2003, 2.Auflage 2008)
ISBN 3-89124-982-
(www.m-m-sports.com)
Bei Fragen...schreibt mich gerne an.

Aus- und Fortbildungen bei Aquamedical
welcome@aquamedicalakademie.de
www.aquamedicalakademie.de

