

Agua-Fit am 29.5.06

Thema: Kraft

Zusatzmaterialien:

- Hand- und Fußfesseln (mehr Auftrieb)
- Schwimmhäute (Handschuhe mit Zwischenhaut)

Aufwärmen:

Marschieren am Platz, Knie aktiv nach oben ziehen.

Arme: Schwimmbewegungen zur Seite, danach Arme nach außen drücken und wieder locker zurück.

Arme aktiv nach hinten ziehen und wieder vor.

Hamplemanssprünge; Arme machen „Waschmaschinenbewegung“, dabei hochspringen.

Das gleiche wie oben nur mit Schultern unter Wasser.

Übungen

Mit den Beinen nach vorne kicken, Arme schlagen unter Wasser nach vorne.

Danach Arme schieben vor.

Das gleiche wie oben nur mit Schultern unter Wasser.

Froschbewegung: Springen von einem Bein auf das andere; Hände drücken nach unten.

Sprung: Wechselschritt von links auf rechts ; Arme gehen vor und zurück.

Hochspringen mit Froschsprung von der einen zur Anderen Beckenseite.

Gruppe tauscht die Materialien aus! (Fußfesseln werden mit Schwimmhäuten und Armfesseln getauscht)

Marschieren auf dem Platz, Arme aktiv nach hinten führen.

Danach Arme aktiv nach vorne führen.

Die gleichen Übungen wie oben!

Wasserball:

4 Mannschaften werden gebildet, 2 Felder über die Breite des Beckens. Tore werden an den Rand gestellt. (2 richtige, 2 Matten als Ersatztore)

Für das Protokoll: Oliver Stiesch