

Aquafit

Tiefenwasser Übungsstunde

Wassertiefe: 1,80m

Material: Aquagürtel, Poolnudel, Fußfesseln

Gruppe: ca. 28 Sportstudenten

1. Übungen mit Aquagürtel:

Bei jeder Übung auf aufrechten Oberkörper (OK) achten!!!

- Schweben im tiefen Wasser, leichte Vorlage mit Oberkörper, Kickbewegungen mit den Beinen, 2 mal 25 m vorwärts „laufen“, Armzug zur Unterstützung
- Kickbewegung, „Skipping“, ½ Bahn, die andere Hälfte der Bahn ausschwimmen
- Gleiches noch einmal, dabei den OK bewusst aufrecht halten
- Überlanger Schritt, Beine weit ausgreifen und zurückführen, 2 mal 25 m
- „Anfersen“, à ohne Armunterstützung keine oder nur sehr langsame Fortbewegung, 1 Bahn mit Armunterstützung
- „Laufen“ mit durchgesteckten Beinen
- ½ Bahn Skippings, restliche Bahn ausschwimmen

2. Übungen mit Poolnudel und Aquagürtel:

alle Übungen 1 Bahn à 25 m

- Nudel im Bogen in Armvorhalte, große Tretschritt unter Wasser
- Nudel flach im Wasser um den OK herum, große Schritte unter Wasser, Arme liegen auf der Nudel
- Nudel hinter dem Rücken halten, gleiche Beinbewegung wie bei den anderen Übungen

- 2er Gruppen: Nudeln auf beiden Seiten flach auf dem Wasser, seitlich neben den Körpern halten, je eine Person vorne, eine hinten. Gleichzeitiger Armzug mit den Nudeln um vorwärtszukommen

3. Übungen mit „Fußfesseln“:

- Wassertreten, Grundtechnik, 1 Bahn
- Große Schritte, kräftiger Zug nach hinten, 1 Bahn
- 2er Gruppen: Pro Paar je noch 2 Nudeln. Einer der Partner liegt auf den Nudeln und lässt sich vom anderen durch das Wasser schieben, danach Wechsel

Protokoll von: Christian Sigg und Anna-Lena Pfund