

## Studentenprotokoll vom 15.06.2006 : Aqua – fit (Kurs A)

*(die Stunde findet im Bereich des Beckens statt, indem die Teilnehmer stehen können; die Gruppe besteht aus ca. 25 Studentinnen und Studenten)*

### Aufwärmen:

- marschieren auf der Stelle
- Joggen, Schaufelbewegung der Arme von vorne nach hinten

### Übung 1 :

- Beine nach oben, springen von einem Fuß auf den anderen
- Variante : gleiche Übung; aber dabei die Schultern möglichst tief unter Wasser lassen
- Seitlich im Becken vor und rückwärts gehen; dabei das Wasser von vorne nach hinten schaufeln
- Variante : gleiche Bewegung; aber das Wasser mit den Armen von vorne nach hinten schieben
- 2.Variante : gleiche Bewegung rückwärts; dabei schieben die Arme das Wasser vom Körper weg
- 3.Variante : gleiche Bewegung rückwärts; dabei schieben die Arme das Wasser zum Körper hin

### Übung 2 :

- Auf der Stelle gehen und dabei die Arme zum Boden drücken
- Auf der Stelle von links nach rechts im Becken springen
- Ausfallschritt; vorwärts Bewegung; auf der Stelle; Arme im Wechsel

### Übung 3 :

- Tap springend vor und zurück; Arme dabei im Wechsel
- Variante: Tap springend zur Seite
- 2.Variante: Tap höher aus dem Wasser raus
- 3.Variante: Tap tief: Schultern dabei unter Wasser halten

### Übung 4 :

- Kick nach vorne; wechselnd rechts und links; auf der Stelle
- Variante: Kick seitlich
- Variante: Kick auf der Stelle mit springen

### Übung 5 :

- Froschsprung; Arme durch Beine; das Wasser wird nach unten gedrückt
- Variante : Froschsprung seitlich
- 2.Variante : Froschsprung rückwärts

### Übung 6 :

- Beine vom Boden abheben
- Von einem Bein auf das andere springen; dabei versuchen so weit wie möglich mit dem Oberkörper aus dem Wasser zu kommen

### Übung 7 :

- Hampelmann springen
- Variante : so hoch wie möglich springen
- 2.Variante : nach links und rechts springen

### Übung 8 :

- Auf der Stelle stampfen
- Auf der Stelle seitlich kicken und dabei den Fuß nach unten ziehen
- Füße schnell bewegen → Sprint

*Jeder Teilnehmer bekommt 2 Sticks*

### Übung 9 :

- Auf der Stelle laufen; Sticks waagrecht halten; Arme dabei nach hinten ziehen
- Variante: Sticks parallel halten; Arme dabei nach vorne ziehen
- 2.Variante: Sticks parallel halten; Arme dabei seitlich nach oben und vorne überkreuzen
- 3.Variante: Sticks parallel halten; Arme dabei nach hinten und nach vorne schieben

### Übung 10 :

- Hochspringen; Sticks parallel zum Körper; Arme dabei nach vorne und hinten schieben
- Mit dem Oberkörper möglichst tief unters Wasser; mit den Arme die Sticks nach hinten und vorne bewegen
- Marschieren auf der Stelle; Sticks parallel zum Körper; die Arme parallel nach hinten, nach vorne und nach oben bewegen
- Seitlich gehen; Sticks waagrecht halten; Arme dabei nach hinten und nach vorne bewegen
- Varianten: gleiche Bewegung; Sticks parallel; die Arme hinten halten
- 2.Variante: gleiche Bewegung; Sticks waagrecht nach hinten halten; Arme parallel nach vorne
- Sticks waagrecht in der Hand halten und versuchen nach unten zu drücken
- Sticks mit Schwung nach unten drücken; gleichzeitig dabei springen

### Übung 11 :

- Auf der Stelle gehen; Sticks parallel nach hinten schieben; Wechsel der Arme → links auf, rechts auf, links zu, rechts zu ...

*Die gesamte Gruppe teilt sich in 4 Gruppen auf*

→ Staffelspiel mit Wettkampfcharakter; Sticks bleiben dabei waagrecht