

Protokoll vom 08.05.2006

## Aqua-fit

- 10 min. Auquajoggen in versch. Variationen  
(Auf der Stelle, vorwärts und rückwärts mit Armarbeit in versch. Variationen)
- 5 min. „tiefes“ Aquajoggen im Wechsel mit Sprüngen
- 5 min. vorwärts laufen mit ziehender und schiebender Armarbeit  
rückwärts laufen mit ziehender und schiebender Armarbeit
- 2 min. Schrittsprünge auf der Stelle (so hoch wie möglich im Wechsel mit tiefer, schwebender Ausführung)
- 1 min Seitliche „Übersteigschritte“
- 2 min Zwei Gruppen werden gebildet. Dann läuft man Hand in Hand hintereinander im Kreis her. (→ mit Richtungswechsel)
- 1 min. Übungen zum Erfahren der Schwerelosigkeit im Wasser (zur Erholung).
- 4 min. Zwei Gruppen werden gebildet. Dann läuft man Hand in Hand hintereinander im Kreis her. Die Hälfte lässt sich im Wasser schweben.
- 3 min. Fünfer Gruppen werden gebildet. Die Gruppe läuft ihrem Vordermann hinterher. Auf Zuruf geht der Vordermann ans Ende der Gruppe.
- 3 min. Die gesamte Gruppe wird in zwei Teile gespaltet, die sich jeweils auf die Beckenränder aufteilen. Man geht immer zu zweit zusammen und läuft so schnell wie möglich hintereinander an den anderen Beckenrand. Auf Zuruf überholt der Hintere den Vorderen.
- 1 min. Auf dem Rücken treiben lassen.
- 1 min. Einatmen und ausatmen und die Füße vom Boden heben.
- 2 min. Vom einen Bein auf das andere springen (als Variation schwebend).

Von: Marco Zeidler