

## Aqua- Fit

Protokoll vom 08.05.2006

- 1.)
  - Jogging auf der Stelle
  - Vorwärts laufen
  - Rückwärts laufen
  - Auf der Stelle springen
  - Auf der Stelle laufen
  - Schwebend auf der Stelle laufen
  - Vorwärts laufen und das Wasser mit den Armen wegziehen
  - Rückwärts laufen und das Wasser mit den Armen nach vorne schieben
- 2.)
  - Schrittsprünge auf der Stelle
  - Schrittsprünge schwebend
  - Auf der Stelle springen
  - Auf der Stelle laufen
  - Übersteigschritte zur Seite
- 3.)
  - 2 Kreise bilden und im Kreis laufen:  
Wassergefühl/Auftrieb erfahren: Arm heben, Bein heben
- 4.)
  - Wieder 2 Kreise bilden und Hand in Hand im Kreis laufen
  - Jeder 2. legt sich nun auf das Wasser- die anderen laufen weiter im Kreis und ziehen die anderen somit
- 5.)
  - In 5er Gruppen „Schattenlaufen“
- 6.)
  - In Gruppen hintereinander aufstellen und immer der letzte taucht durch die Beine der Vordermänner
- 7.)
  - In 2er Gruppen so schnell es geht von der einen Beckenrandseite zur anderen  
Der Hintermann versucht ab der Hälfte der Strecke den Vordermann zu überholen
- 8.)
  - Auf dem Rücken treiben lassen
  - Einatmen und ausatmen und die Füße vom Boden wegnehmen
- 9.)
  - Auf der Stelle springen
  - Schwebend springen

Für das Protokoll: Carolin Braun