

Protokoll – Aquafit B

29. 05. 2006

20 Teilnehmer

Beginn: 10:30

Ende: 11:15

- 10:35 Austeilen der Schwimmhandschuhen und Schwimmpads für Arme oder Beine
- 10:40 Mit ausgeteilter Ausrüstung im Wasser:
- Aquajogging mit kreisender Armarbeit vor dem Körper
 - Jumping-Jack
 - Schrittsprünge und der Stelle
 - Froschsprünge quer durch das Becken
 - Seitliche Kreuzschritte
- 10:50 Schwimmpads für die Arme werden mit Beinpad getauscht
→ selbe Übungen wie zuvor
- 10:55 Entledigen der Ausrüstung
- 11:00 Wasserball: 2 mal 2 Teams je 5 Spieler auf 2 getrennten Spielfeldern

Protokollant: Caro Braun
Falco Klauser