

Aqua-Fit Protokoll

- Bauchgurte anlegen
- Schwimmnudel zwischen die Beine
 - Arme in Rudertechnik nach vorn, Beine in Grundtechnik
- bis zur Hälfte skipping schnell, 2. Hälfte ausschwimmen
- das gleiche noch einmal mit erhöhtem Tempo
- 2 Bahnen überlanger Schritt nach vorne: eine Bahn Arme Schaufeltechnik, zweite Bahn Brustschwimmtechnik.
- Eine Bahn bis zur einen Hälfte anfersen mit hohem Tempo Arme Brustschwimmtechnik zweite Hälfte skipping
- Zweite Bahn Grundtechnik mit gestreckten Beinen Oberkörper aufgerichtet.
- laufen in der Grundtechnik Nudelenden in die Hände nehmen und abwechselnd nach vorn schieben.
- eine Bahn Grundtechnik laufen, Arme machen mit den Nudelenden in den Händen eine Fischbewegung (Hände zusammen führe) hinter dem Rücken.
- eine Bahn Arme auf der Nudel aufstützen, Nudel vor dem Körper.
- Eisenbahnmodell: zu zweit hintereinander, beide fassen sich an den Nudelenden eine Nudel auf der rechten, die zweite Nudel auf der linken Seite im Laufschrift nach vorne schieben
- Eine Bahn mit Auftriebkörper für die Beine in Grundtechnik
- zu zweit mit Unterstützung der Auftriebskraft der Nudeln abwechselnd durchs Wasser ziehen