

# Aqua-Jogging

**Zielgruppe:** Erwachsene

**Ziel(e):** Kraft und Ausdauer

**Thema der Stunde:** Zirkeltraining zur Verbesserung der Kraft und Ausdauer

**Max. Teilnehmerzahl:** bis 12

**Uhrzeit/Dauer:** 30 min

**Kursleiter:**

Stundenteil/ Zeit	Übungsauswahl	Organisation/ Geräteauswahl	Methodische Hinweise/ Korrektur	Zielsetzung
Vorbereitungen		<ul style="list-style-type: none"> <li>- linker Beckenrand Nudel mit Schlaufen</li> <li>- rechter Beckenrand Hanteln (klein/groß)</li> <li>- Fensterfront Bretter (klein/groß)</li> <li>- Eingang Langhanteln</li> </ul>		
Begrüßung und Informationen 1-2 min	Begrüßung und Hintergrundinformationen zu den Zielsetzungen der Stunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeder TN erhält einen Gurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gurt mit der runden Seite nach oben anlegen</li> </ul>	Informationen über den Stundenablauf vermitteln
5-6 Minuten Einleitung	Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TN bilden zwei Kreise</li> <li>- Einer Innen einer Außen</li> <li>- TN laufen im Uhrzeigersinn</li> <li>- In beiden Kreisen (Schrittlauf)</li> <li>- bei Zahl 1 läuft der äußere Kreis in die andere Richtung</li> <li>- bei Zahl 2 läuft der innere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aufrechte Oberkörperposition</li> <li>- Arme seitlich mitnehmen</li> <li>- Schultern bleiben unten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bewegen der Gelenke</li> <li>- Anregung H-K-S</li> </ul>

<p>21 Minuten</p>	<p>Hauptteil Zirkel Ausdauer und Kräftigung</p> <p>Jede Station 2 Minuten danach 1 Runde schnelles Jogging in verschiedenen Schrittvarianten und Stationswechsel</p> <p><b>Achtung (bei Tiefwasser) TN laufen eine halbe Runde und laufen dann jeweils über die Diagonale zur nächsten Station</b></p>	<p>Kreis in die andere Richtung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bei Zahl 3 wechselt der äußere Kreis nach innen und der innere kreis nach außen</li> <li>- verschiedene Schrittvarianten</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TN verteilen sich zu 2./3./4. an den Stationen (erst kleine Bretter, Hanteln nehmen)</li> </ul> <p><b>Station 1</b> Tubes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeder TN bekommt 2 Tubes</li> <li>- mit jeweils einem Fuß in ein Tube stehen, so dass re Fuß und linke Hand das Tube jeweils fixieren.</li> <li>- Arme sind vor dem Körper überkreuzt</li> <li>- Zug mit den Händen bzw. Daumen aus der Innenrotation in die Außenrotation nach außen</li> </ul> <p><b>Station 2</b> Bretter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brett hochkant zwischen die Hände vor dem Körper nehmen</li> <li>- Kniehebelauf „twisten“ auf der Stelle und Brett geht links und rechts vor dem Körper mit: Brett links, beide Knie rechts usw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- auf korrekte Ausführung der einzelnen Stationen achten</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schultern bleiben unten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausdauer</li> <li>- Kraft</li> <li>- Stabilisation</li> </ul>
-------------------	--	--	---	--

		<p><b>Station 3</b> Hanteln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schulterbreiter Stand mit dem Rücken zur Wand</li> <li>- Oberkörper nach vorne legen</li> <li>- Rücken bleibt gerade</li> <li>- Arme bleiben lang neben dem Körper</li> <li>- Hanteln gehen neben dem Körper vor und zurück und berühren hinten die Wand</li> <li>- 1 Minute geht das linke Bein gleichzeitig mit vor und zurück (Kickschritt) danach 1 Minute das rechte Bein</li> </ul> <p><b>Station 4</b> Langhanteln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schrittstellung mit dem Gesicht zur Wand</li> <li>-Arme gestreckt nach vorne bringen, so dass die Langhantel die Wand leicht berührt</li> <li>- Langhantel zur Brust ziehen und zur Wand zurück strecken, dabei die Fersen zum Po bewegen</li> </ul> <p><b>2. Runde</b></p> <p><b>Station 1</b> Tubes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeder TN bekommt 2 Tubes</li> <li>- mit jeweils einem Fuß in ein Tube stehen</li> </ul>		
--	--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- andere Ende festhalten und Arme vor dem Körper überkreuzen</li> <li>- Tubes in Vorspannung bringen und kurze schnelle Bewegungen nach hinten (keine langen wie bei der 1. Runde)</li> </ul> <p><b>1 Min., dann die 2. Minute die Arme etwas weiter unten und mehr nach außen/seitlich bewegen,</b></p> <p><b>Station 2</b> Bretter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TN stützen sich auf 2 Bretter</li> <li>- Robo-Jogg Beinbewegung auf der Stelle</li> <li>- Bretter dabei immer noch leicht nach unten drücken oder sogar hoch-tief bewegen</li> </ul> <p><b>Station 3</b> Hanteln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schulterbreiter Stand mit dem Rücken zur Wand</li> <li>- Oberkörper nach vorne legen</li> <li>- Rücken bleibt gerade</li> <li>- Arme bleiben lang neben dem Körper</li> <li>- Hanteln gehen neben dem Körper vor mit kurzen schnellen Bewegungen vor und zurück und dabei das linke Bein 1 Minute abduzieren in kurzen schnellen Bewegungen</li> </ul>		
--	--	---	--	--

3-4 Minuten	Schluß Auslaufen	<p>und dann das rechte Bein</p> <p><b>Station 4</b> Langhanteln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schrittstellung mit dem Gesicht zur Wand</li> <li>-Arme gestreckt nach vorne bringen, dass die Langhantel die Wand leicht berührt</li> <li>- Langhantel mir kurzen schnellen Bewegungen zur Brust ziehen und die Beine machen dabei <b>schnelle, kleine Wechselsprünge</b> auf der Stelle</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TN stehen mit dem Rücken zur Wand und machen lockere Seitsprünge nach rechts</li> <li>- s.o. nur nach links</li> <li>- 2-3 Bahnen auslaufen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme mitnehmen</li> <li>- große Armbewegungen zur Seite</li> <li>- mindestens eine Bahn rückwärts</li> </ul>	- Entspannung
-------------	---------------------	---	---	---------------