

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

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

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

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

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