

# Aqua Junkies (Intervalle)

von  
Sandra Eberlein

So manch einer von Euch hat es vielleicht schon erlebt. In deinem Pool sind mit einmal mehr Teilnehmer als erwartet, und Vorbereitungen für die Aqua- Stunde verlieren an Bedeutung (z. B. zuwenig Geräte, zuwenig Platz im Pool). Jetzt kommt es auf die Flexibilität und Kreativität des Übungsleiters an.

Bei diesem Intervall- Training arbeite ich mit einer non- stop- Musik- CD (120- 130 BPM). Nach einem warm- up sind die Belastungs- und Erholungsintervalle auf das durchschnittliche Fitness- Level der trainierenden Gruppe angepasst. Die Belastungsphase und die „aktive Pause“ sind abhängig von der Belastungsintensität und Belastungsdauer.

Nach einer längeren Belastung folgt eine längere Erholung.  
Nach einer kürzeren Belastung folgt eine kürzere Erholung.

Belastungszeitspanne: ca. 20 Sek. – ca. 1 Min.  
Erholungszeitspanne: ca. 10 Sek. – ca. 30 Sek.

## **Hinweise für den Übungsleiter :**

- Wanduhr mit Sekundenzeiger in der Schwimmhalle? Armbanduhr mit Sekundenzeiger?
- Immer ein oder zwei Ersatz- CD' s dabei haben.
- Einfache Übungen wählen.
- In der Erholungsphase die nächste Übung erklären und Korrekturen bei TN vornehmen.
- Fließender Übergang v. Belastung - aktive Pause – Belastung.
- Auf gute Durchführung der Übung und Atmung achten.
- Die Teilnehmer motivieren.
- Blickkontakt zu den TN.
- Talk Test.
- Damit die TN ein absehbares Ende vor Augen haben, zähle ich bei intensiven Intervallen von 8 oder 6 rückwärts.
- Abwechselnd Oberkörper-, Unterkörper- und Rumpfmuskulatur trainieren.

**Viel Spaß !!!**

## **vorbereitet von :**

Sandra Eberlein

Brauhofstr 7 , 10587 Berlin

Tel.: ++49-(0)30/ 341 21 45

Fax : ++49-(0)30/ 3478 71 16

e-Mail: [H.u.S.Eberlein@t-online.de](mailto:H.u.S.Eberlein@t-online.de)

Autorin des Buches „Aquafitness in der Schwangerschaft“

Meyer&Meyer Verlag, ISBN 3-89124-982-9 (Okt.2003),www.m-m-sports.com

# Übungsbeispiele einer Trainingsstunde

**Warm up:** Joggen, Kicken und Schaukeln

**Cardio- warm up:** Basisbewegungen in der Fortbewegung (bei Platzmangel die TN aus dem Wasser hoch arbeiten lassen)

## Hauptteil:

### **Inhalt**

### **Schwerpunkte**

- |   |  |
|---|--|
| - Joggen, beide Arme schieben parallel nach vorn<br>V= Slow/speed, nach vorn schaukeln.   | pectoralis mayor (gr. Brustmuskel)   |
| - Schultern im Wasser (auf aufrechte Haltung achten):<br>Beine joggen leicht geöffnet, Arme vor dem Körper wechselseitig reinschaufeln.<br>V= Slow/speed, einseitig kl. Hebel/gr. Hebel | pectoralis mayor wechsel-<br>u. einseitig, abdominalis obliquus<br>(schräger Bauchmuskel)            |
| - Joggen, Schultern im Wasser, mit verstärktem Einsatz der Arme.<br>V= Hände schneiden, boxen, wechselseitig und einseitig, nach vorn, zur Seite.                                       | deltoideus (vorn/hinten Schultermuskel), triceps brachii<br>Mobilitätssteigerung des Schultergürtels |
| - Lockerungen des Schultergürtels und bewusste Atmung<br>Dabei joggen.  |  |
| - Kicken nach vorn<br>V= klein/groß, Hände klatschen unter dem gestrecktem Bein<br>Nach dem Kick das Bein kraftvoll runterziehen  | quadrizeps (Oberschenkelmuskel),<br>Unterbauch<br>gluteus maximus(gr. Gesäßmuskel),                  |
| - Hampelmann<br>V= Nach dem Sprung kraftvoll nach außen<br>Geöffnete Beine, nach dem Sprung kraftv. zusammen  | Hüftadduktoren/ Hüftabduktoren<br>Hüftabduktoren<br>Hüftadduktoren, Beckenbodenmus.                  |
| - Schwebend in die Bauchlage/ Rückenlage<br>V= Slow/ speed  | abdomen (Bauchmuskeln),erector<br>spinae (Rückenstreckmuskel)  |
| - Schwebend zur Seite pendeln<br>V= Slow/ speed   | abdominalis obliquus (schräge<br>Bauchmuskeln)   |
| - Scheren mit wechselseitigem Armeinsatz<br>V= Slow/ speed, gleichseitiger Armeinsatz<br>Hände schneiden, fausten, fächern.   | quadrizeps, ichiocruales,<br>Beckenbodenmuskulatur,<br>gluteus maximus                               |
| - Beine joggen leicht geöffnet, die Arme parallel mit der Handrückseite nach hinten ziehen.<br>V= Kl. Hebel/ gr. Hebel, einseitig.  | deltoideus, latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel), trapezius (Kappenmuskel),                       |
| - Joggen, Hände schaufeln von hinten nach vorn<br>V= Kl. Hebel/ gr. Hebel, einseitig/ wechselseitig<br>Slow/speed   | biceps brachii   |

## V= Variationen

- |  |   |
|--|---|
| - Joggen, Hände am Körper mit der Handrückseite weit nach hinten ziehen/ zurück schneiden.<br>V= Kl. Hebel/ gr. Hebel, einseitig/ wechselseitig<br>Slow/ speed | triceps brachii, rhomboideus (Rautenmuskel)                         |
| - Beine schwebend anhocken u. anschließend gestreckt aus dem Wasser halten. Hände stabilisieren.<br>V= Beine kreuzen oder scheren<br>Atmen nicht vergessen!    | rectus abdominis (gerade Bauchmuskeln), deltoideus (Schultermuskel) |
| - Schaukeln vor und zurück, Hände schieben und ziehen<br>V= kl. Bewegung/ gr. Bewegung/ aus dem Wasser raus arbeiten.  | pectoralis mayor, quadrizeps latissimus dorsi                       |

**Cool down:** Kicken in alle Himmelsrichtungen

## **Stretching/ Warm down**

### **vorbereitet von :**

Sandra Eberlein

Brauhofstr 7 , 10587 Berlin

Tel.: ++49-(0)30/ 341 21 45

Fax : ++49-(0)30/ 3478 71 16

e-Mail: [H.u.S.Eberlein@t-online.de](mailto:H.u.S.Eberlein@t-online.de)

Autorin des Buches „Aquafitness in der Schwangerschaft“

Meyer&Meyer Verlag, ISBN 3-89124-982-9 (Okt.2003), [www.m-m-sports.com](http://www.m-m-sports.com)

**Aqua Junkies (Intervalle)**  
**( WO 115 )**  
by Sandra Eberlein

Perhaps some of you have experienced it: In your pool are more participants than expected and preparations for the Aqua-lesson lose to meaning (for example: not enough equipment, not enough space in the pool ). Now, it's time for flexibility and creativity of the Aqua Fitness instructor.

During this intervall-training I work with a non-stop music CD (120-130 BPM).

After the warm up, the working and resting periods adapted of the exercising group.

The working periods and the „ active relaxation“ are dependent on the working intensity and working length.

After a longer working period follows a longer relaxation

After a shorter working period follows a shorter relaxation

Time of working period : about 20 sec.to1 min.

Time of relaxation period : about 10 sec.to 30 sec.

**Notes for the exercise instruktör:**

- Clock with second hand in the swimming hall? Watch with second hand?
- Always have one or two substitute-CD's in mind
- Choose simple exercises
- Explain the next exercise during in the relaxation period and offer posture-correction to the participants
- Smoothly change to working periods to relaxation periods to working periods
- Be aware to control the breathing and the performance the exercise
- Always motivate the participants
- Visual contact with the participants
- Talk Test
- So that the participants have the end of the intensive interval in their mind, I count backwards starting with 8 or 6
- Change the strenghtening of the upperbody-, lowerbody- and trunkmuskles

Have fun „with the hotpack“ !!!

prepared by:

Sandra Eberlein

Brauhofstr.7

D - 10587 Berlin

Tel.:++49-(0)30/341 21 45 Fax:++49-(0)30/3478 71 16

e-Mail: [H.u.S.Eberlein@t-online.de](mailto:H.u.S.Eberlein@t-online.de)

Autorin des Buches „Aquafitness in der Schwangerschaft“

Meyer&Meyer Verlag, ISBN 3-89124-982-9 (Okt.2003)