



Association des Etablissements Sportifs asbl

Avenue Jean Materne, 164
B-5100 Jambes
Tel : +32 (0)81-31 26 72
Fax : +32 (0)81-31 26 73
Web : www.aes-asbl.be
Mail : info@aes-asbl.be

Aqua Swing: "FUN"ctional AquaFitness

Par Katrien – Kataqua – Lemahieu



Le but de l'AquaSwing est de rendre les anciens et les nouveaux exercices plus agréables quand vous vous déplacez dans l'eau, quand vous changez de direction ou quand vous changez de vitesse. L'AquaSwing est basé sur la chorégraphie et nécessite beaucoup de réflexion ! Quand vous préparez la chorégraphie, vous écoutez la musique, vous essayez d'en comprendre les paroles et vous la divisez en mouvements qui s'enchaînent facilement. Vous essayez bien sûr d'être le plus inventif possible pour que les danses restent amusantes. Vous pouvez répéter les mêmes mouvements chaque semaine, y ajouter des nouveaux, refaire des anciens, changer le rythme, mais garder les exercices. C'est votre choix. Je vais vous aider à en faire quelques uns:

I save the day : échauffement

Refrain : pas de course combiné avec un mouvement de bras pour le FUN : tapez sur l'eau 2x en avant, 2x sur le côté, poussez les mains vers l'avant ; vers l'intérieur ; sur le côté et frappez les mains 1x au-dessus de la tête (entre chaque combinaison, faites un quart de tour sur vous-même)

Strophe : 8 pas en avant, 8 sauts, 8 pas en arrière, 8 sauts

8 pas sur le côté, 8 sauts en ciseaux, 8 pas sur le côté (retour), 8 sauts en ciseaux

Body to Body : pousser et s'accroupir

Strophe : basculer 4x à droite en biais vers l'avant, jambe gauche : coup de pied 2x vers l'arrière, 2x vers l'avant, 2 x sur le côté, saut et reprenez (avec un demi tour !) (répéter en symétrie)

Intermezzo : sauts en triangle : ouvrir en mouvement latéral, fermer vers l'avant, ouvrir en mouvement latéral, fermer en position debout ; bras (mains en position de coupe, pouces vers le haut) en avant, sur le côté, en avant et sur les hanches.

Refrain : pousser vers l'avant (1x à droite, 1x à gauche), s'accroupir sur le côté (1x à droite, 1x à gauche) ensuite combinaison dans le rythme (1 jambe !) en avant, sur le côté, en avant, en arrière, en avant, sur le côté, en avant et fermer (répéter le tout en symétrie).

Streetdance : travail de rebond, utiliser la pression de l'eau !

Bloc 1 : genou droit vers le haut, la jambe gauche pour le coup de pied, genou droit vers le haut, jambes écartées (répéter en symétrie, changement de rythme si tout le monde suit).

Bloc 2 : lever le genou droit, croiser sur la jambe gauche, lever le genou droit, poser (jambes écartées), répéter avec le genou gauche, croiser 2x sur la jambe droite, saut croisé (1x à gauche), saut jambes serrées et demi tout, terminer les jambes écartées (répéter !) (attention au changement de rythme !)

Bloc 3 : jambes écartées, déplacement latéral vers la droite, tourner 4x (commencer vers la gauche), déplacement vers la gauche, "sauter" en faisant un tour complet et se trémousser.



Association des Etablissements Sportifs asbl

Avenue Jean Materne, 164
B-5100 Jambes
Tel : +32 (0)81-31 26 72
Fax : +32 (0)81-31 26 73
Web : www.aes-asbl.be
Mail : info@aes-asbl.be



Everybody dance now : combat aquatique, force des bras et des jambes !

Coups : coup sec, coup croisé, crochet et uppercut (répéter d'abord 4x, puis 2x)

Coups de pied : coups de pied dans tous les sens avec et sans pas, mouvement circulaire

Coup de pied vers l'avant, coup de pied latéral, coup de pied vers l'arrière, quart de tour (quart de tour intermédiaire également)

WatskeJump : le hype dans l'eau

Saut de base (idem sur le sol !) 2x 2 jambes ensemble rebondir, position de ski, 2x coup de pied droit vers l'avant, 1x coup de pied gauche vers l'avant, 1x coup de pied gauche vers l'arrière, 1x coup de pied droit vers l'arrière, puis symétrie

Saut en tournant : (cf. coup de pied Kelly) 2x coup de pied droit vers l'avant, 2x coup de pied droit vers l'arrière, 1x coup de pied droit vers l'avant, 1x coup de pied droit vers

l'arrière, 2x coup de pied droit vers l'avant, ½ tour à gauche, puis symétrie

Répéter les deux (intermezzo !)

For the longest time : vieux tubes, profiter, positions des bras et travail en suspension

Dès la première strophe PERSONNE ne peut toucher le sol pendant tout l'exercice ! (Les clients oui, les instructeurs NON).

Balancer ouvert fermé, choisir la position des mains : poings, ciseaux, doigts ouverts, mains fermées, coupes (pas possible avec le webbing).

Ensuite : "planer" ; position chaise ; tendre les jambes vers l'extérieur, rentrer les jambes, saut, rentrer les jambes ; puis les abdominaux, tendre et rentrer vers le côté, changer de côté.

Lollipop : classique tous âges

3x ski de fond, au 4^{ème} terminer par les pieds ensemble, répéter 3 x, la 4^{ème} fois se termine par "PLOP".

2x basculer vers l'avant droit, coup de pied gauche vers l'arrière, vers l'avant, vers l'arrière, vers l'avant.

Déposer à gauche de biais vers l'arrière, pas sur le côté gauche et droit, 2x saut.

Répéter les deux morceaux en symétrie, terminer par "PLOP"

Pon de Replay : jouer avec le changement de rythme et de niveaux

Lever le genou avec force en 2x WT (rythme dans l'eau), 4x LT (rythme au sol)

Marchez sur le côté : 2 x lever le genou droit, répéter la 1^{ère} partie en symétrie.

Epaules basses ; sauter, plier, avant, plier, bas, plier, sauter, plier (toucher le sol).

Mambo: avant, arrière, avant, rapprocher les jambes, sauter en arrière et pousser les mains en avant.

Jump : AquaKids

Marcher sur le côté 4x, rebondir avec les mains levées 4x (symétrie)

Croiser les bras, montrer vers la gauche et 4x "boink" (symétrie)

S'accroupir (8 x)

Sauter 4x en l'air, les mains dans le dos aller et retour.

Combinaison des mains : les deux mains sur le côté, les attraper vers l'avant, porter les deux mains à la poitrine, une à côté des oreilles, changer de côté, 1 main retourne, la tourner autour de la tête vers l'autre côté, relever la main, l'étendre vers le bas.



Association des Etablissements Sportifs asbl

Avenue Jean Materne, 164
B-5100 Jambes
Tel : +32 (0)81-31 26 72
Fax : +32 (0)81-31 26 73
Web : www.aes-asbl.be
Mail : info@aes-asbl.be

Anyplace, anywhere, anyhow : rock

Sauts : sur le côté, vers l'intérieur, vers l'avant droit, vers l'intérieur, vers l'avant gauche, vers l'intérieur et en combinaison ! (à la deuxième fois RYTHME).

Mouvements de twist aller et retour : 3x sur le côté, 1x vers l'arrière, 3x sur le côté, rapprocher les jambes.

Kelly kick : avant gauche, arrière, avant et demi tour, ensuite répéter et à nouveau vers l'avant (puis twist et répéter le Kelly kick en symétrie)

Rock & Roll is here to stay : rock & roll en position neutre et en extension

Pendule/basculer sur le côté, 4x (1 genou plié, l'autre jambe en extension), jambe en extension : pousser sur le côté avant, sur le côté arrière, rapprocher les deux jambes. (4^{ème} x s'accroupir et ½ tour) répéter avec la même jambe (le visage tourné de l'autre côté) et symétrie. Attention : 2 groupes en face à face !

ATP: Aquatic Three Power: ¾ de mesures de la musique pour une nouvelle impulsion et une plus grande relaxation (warming down)

Dans le workshop d'aujourd'hui, plusieurs styles de chorégraphie et de danse seront montrés. J'espère vous avoir aidé avec un tas de nouveaux exercices pour vous aider à construire vos propres exercices d'Aqua Swing. Démarrez simplement, avec votre propre musique, celle que vous aimez, plus tard, vous pouvez les rendre plus difficiles et élaborer les combinaisons. Bonne chance ! Je vous souhaite beaucoup de plaisir !

