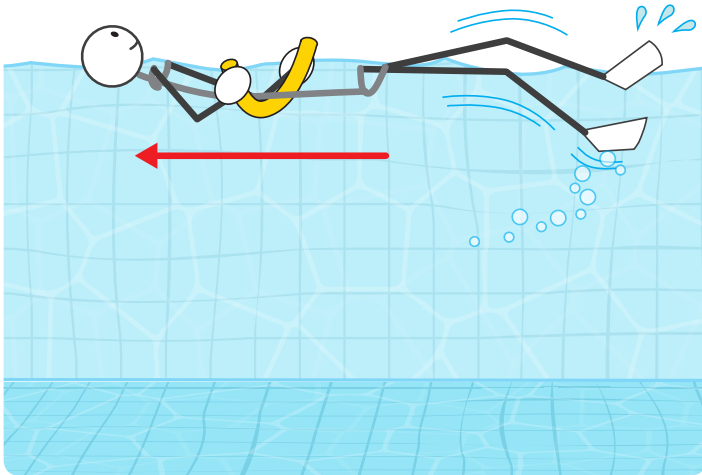


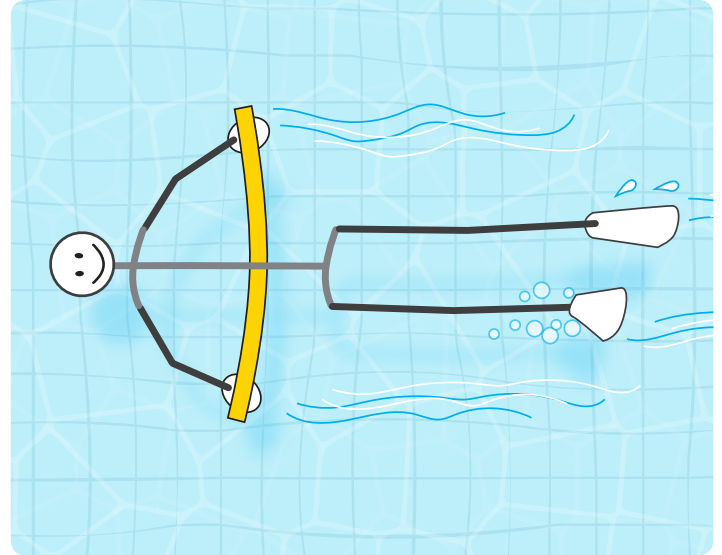
Rad fahren

- Greife die Schwimmnudel mit den Händen an beiden Enden, nimm sie in den Rücken
- Schwimm in Rückenlage und fahre Rad

1. (Seitenansicht)



2. (Draufsicht)



Zirkeltraining im Wasser

...mit der Schwimmnudel

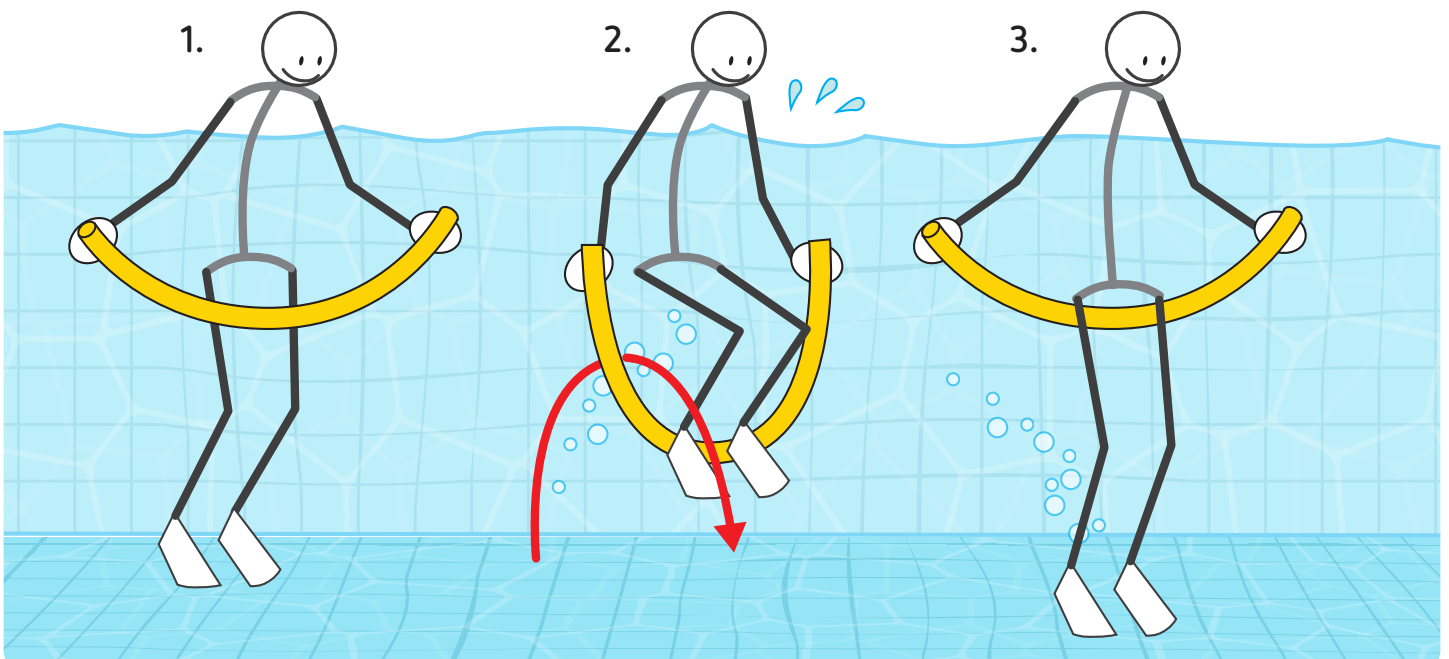


Bitte an der gepunkteten Linie falten

Bitte an der gepunkteten Linie falten

Schluss-Sprung

- Greife die Schwimmnudel mit den Händen an beiden Enden
- Spring mit beiden Beinen gleichzeitig über die Schwimmnudel



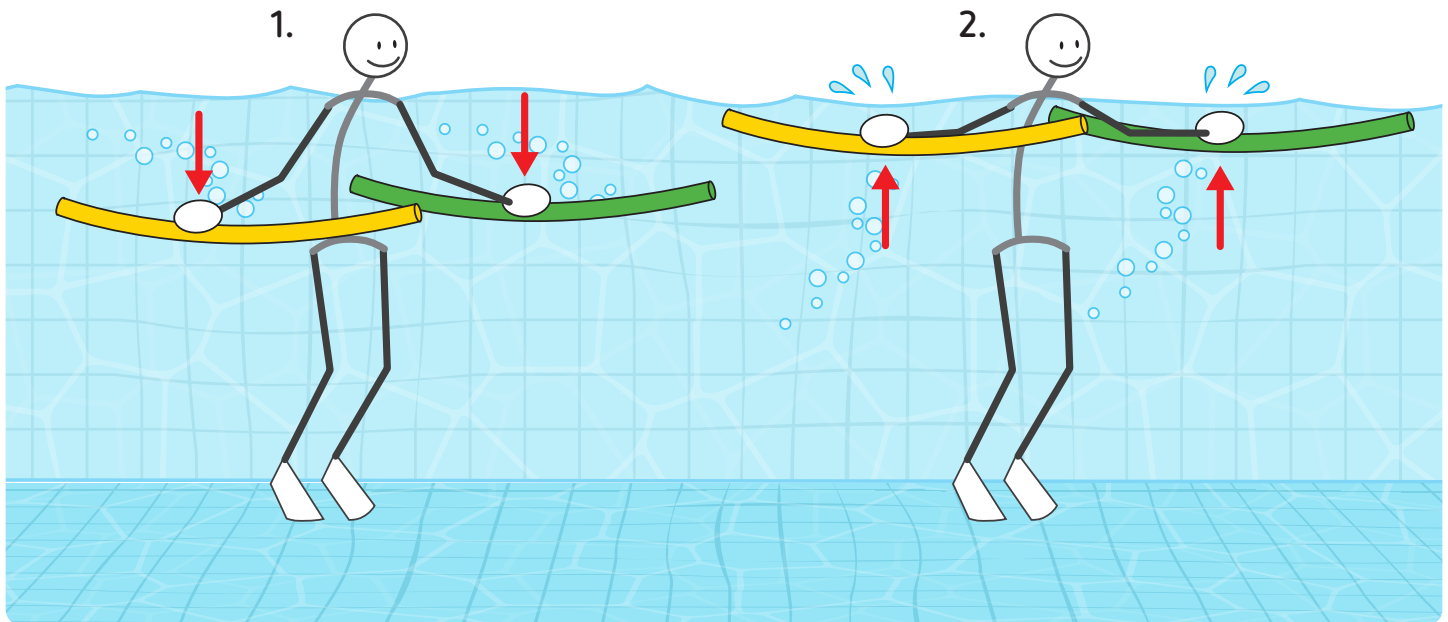
Zirkeltraining im Wasser

...mit der Schwimmnudel



Seitliches Armrudern

- Halte in jeder Hand eine Schwimmnudel
- Strecke beide Arme zur Seite und federe klein nach oben und unten – die Schwimmnudel bleibt unter Wasser



Zirkeltraining im Wasser

...mit der Schwimmnudel

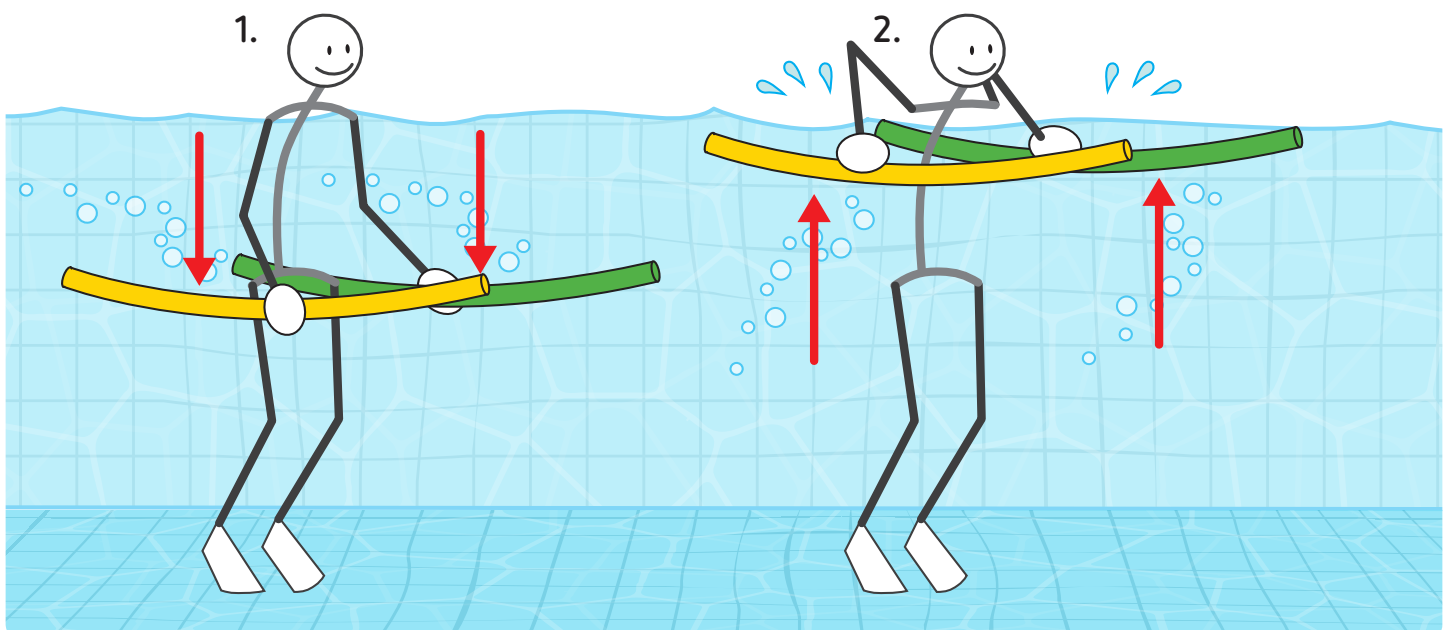


Bitte an der gepunkteten Linie falten

Bitte an der gepunkteten Linie falten

Dippen

- Halte in jeder Hand 1 Schwimmnudel
- Drück die Schwimmnudeln kräftig nach unten, zieh sie dann zurück nach oben in Richtung Achseln



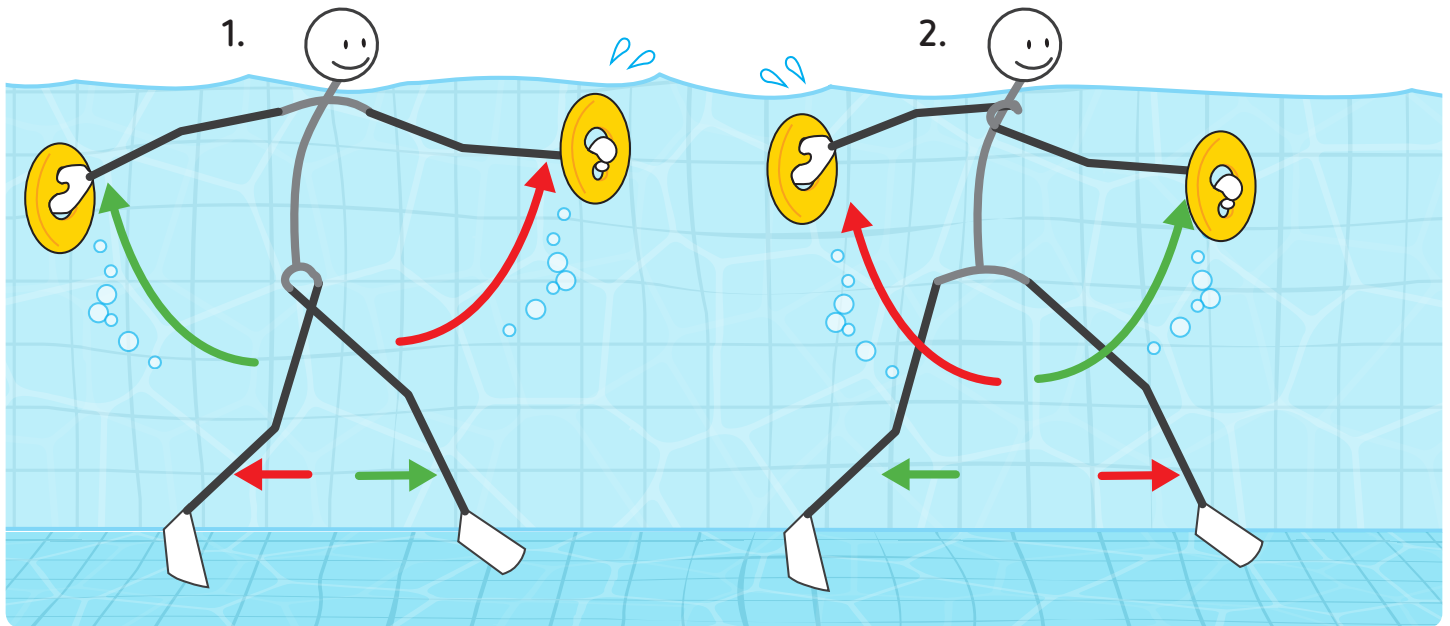
Zirkeltraining im Wasser

...mit der Schwimmnudel



Schrittstellung

- Beine springen nach vorne und hinten
- Gestreckte Arme arbeiten gegengleich



Zirkeltraining im Wasser

...mit Beco Aqua-Discs

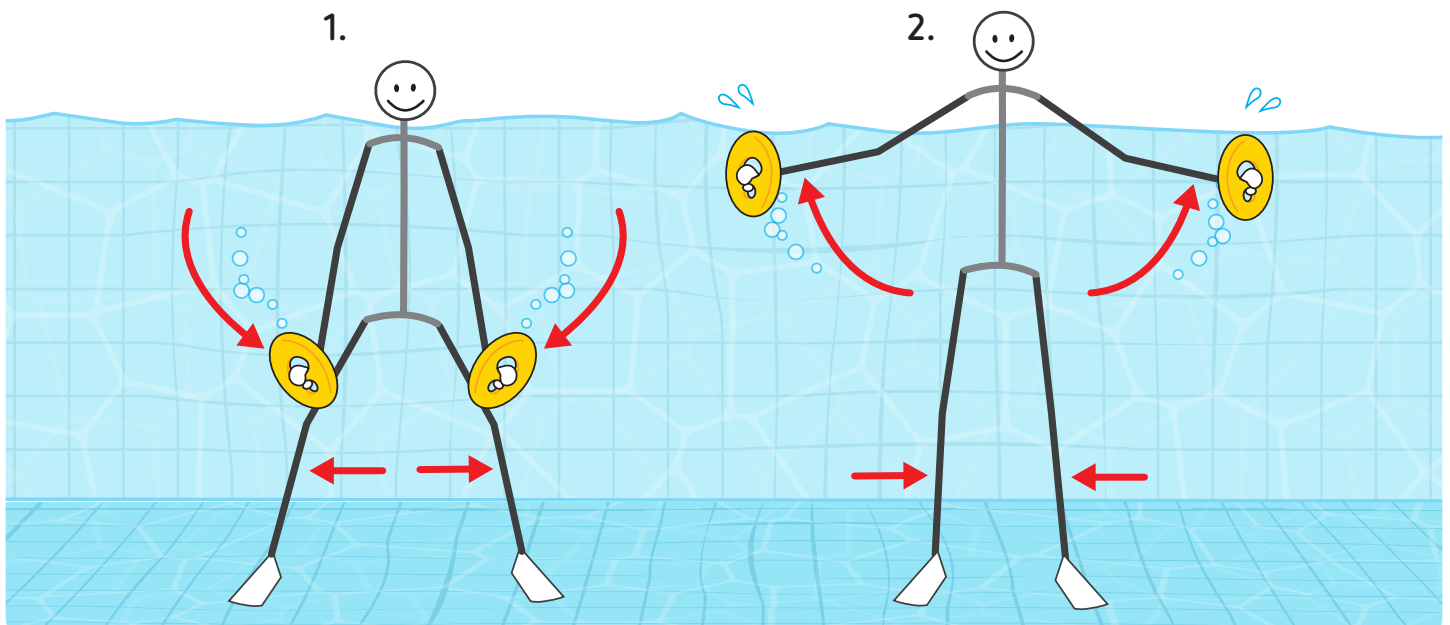


Bitte an der gepunkteten Linie falten

Bitte an der gepunkteten Linie falten

Hampelmann

- Beine springen auf und zu
- Gestreckte Arme arbeiten gegengleich
- Die Discs bleiben unter der Wasseroberfläche



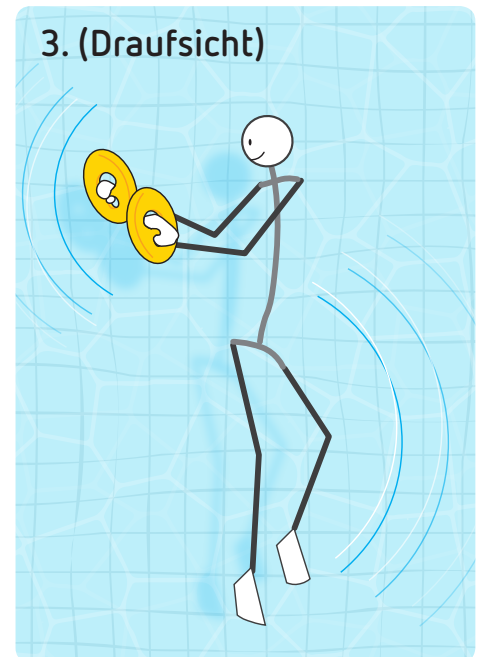
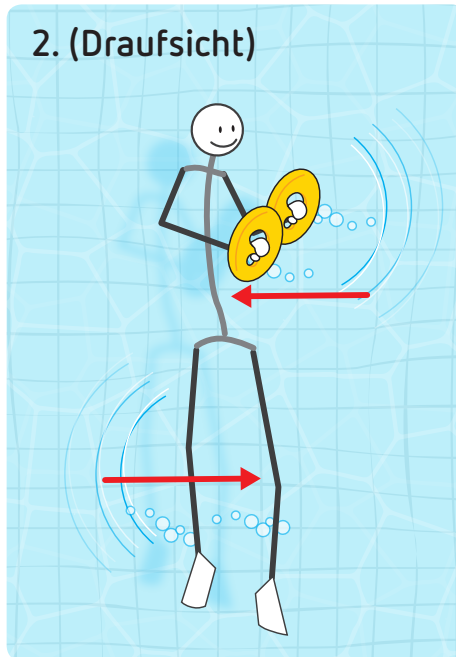
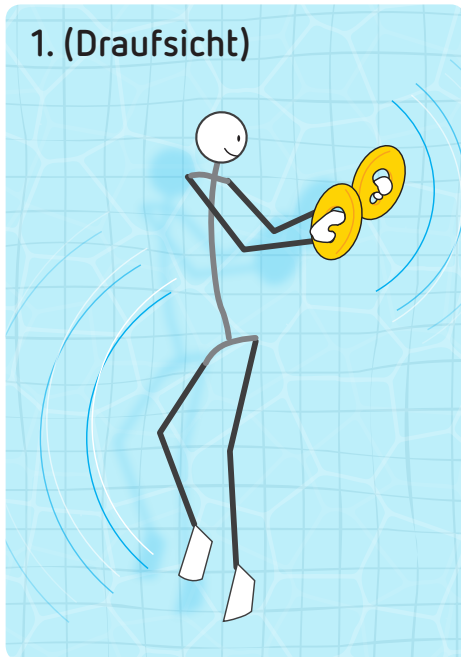
Zirkeltraining im Wasser

...mit Beco Aqua-Discs



Seitenlage

- Arme mit Discs zu einer Seite ausstrecken, die Beine in die entgegengesetzte Richtung
- Mit der Kraft des Bauches Beine und Arme zur anderen Seite „rollen“



Zirkeltraining im Wasser

...mit Beco Aqua-Discs

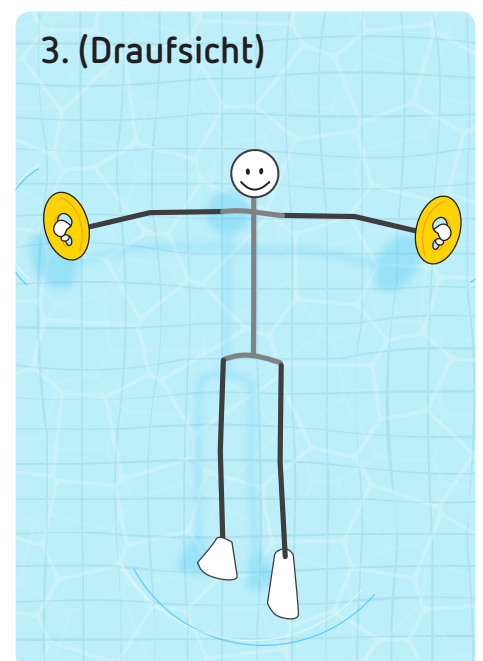
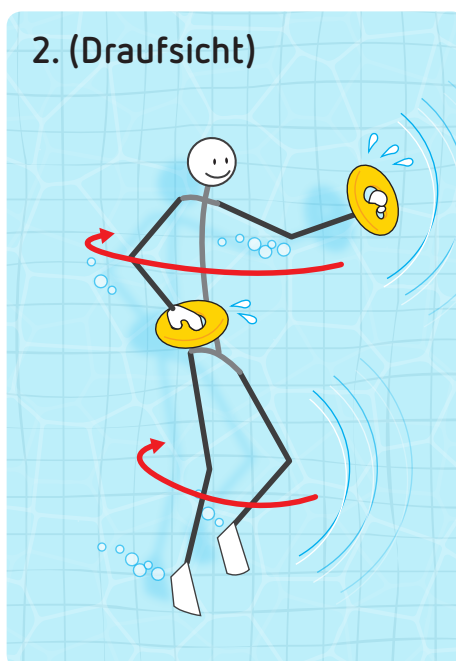
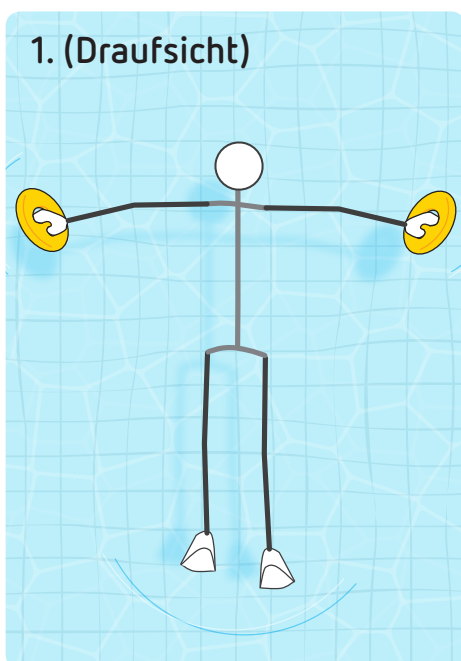


Bitte an der gepunkteten Linie falten

Bitte an der gepunkteten Linie falten

Bauchlage – Rückenlage

- Arme mit Discs zur Seite ausstrecken
- Von der Bauchlage in die Rückenlage rollen



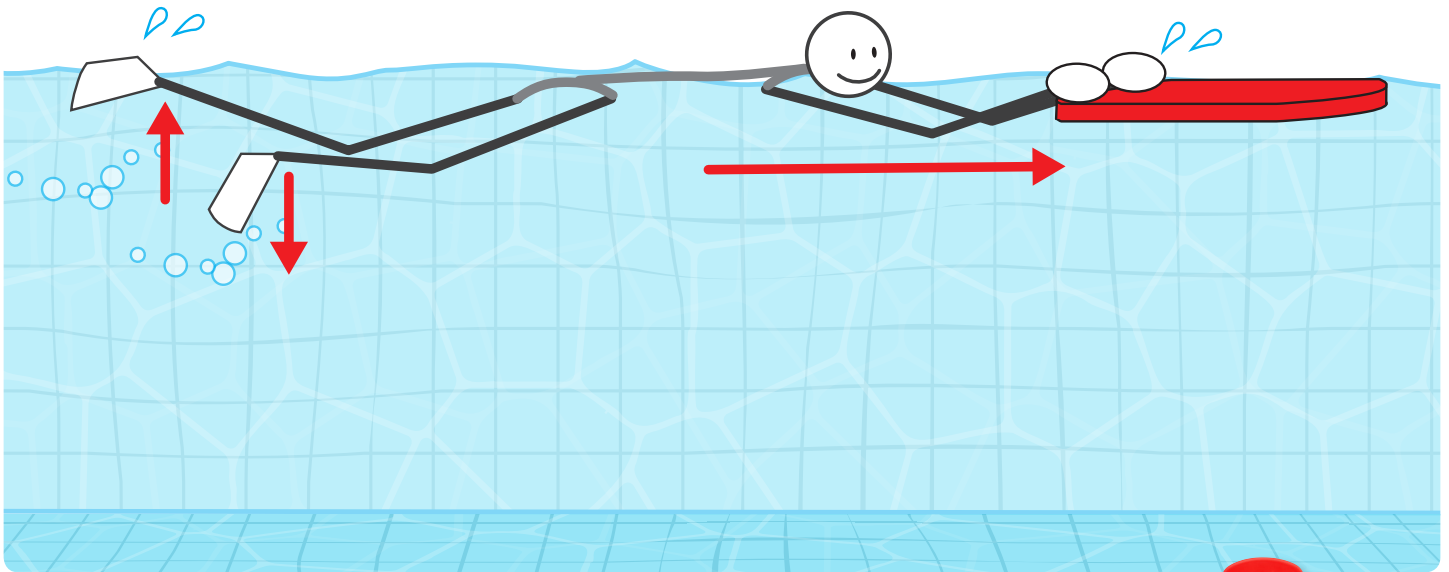
Zirkeltraining im Wasser

...mit Beco Aqua-Discs



Paddeln

- Halte in Bauchlage das Schwimmbrett mit beiden Händen
- Strampele mit beiden Beinen



Zirkeltraining im Wasser

...mit dem Schwimmbrett

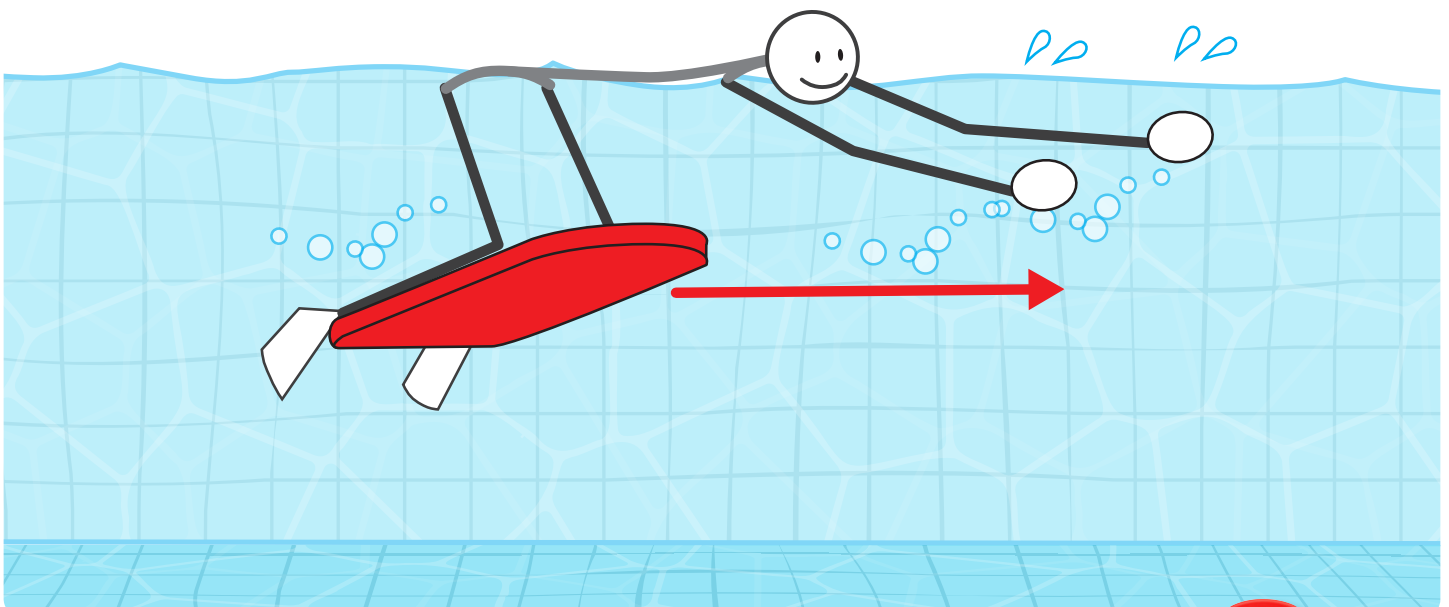


Bitte an der gepunkteten Linie falten

Bitte an der gepunkteten Linie falten

Im Knien schwimmen

- Knie dich auf das Schwimmbrett und schwimm mit der Armkraft nach vorne



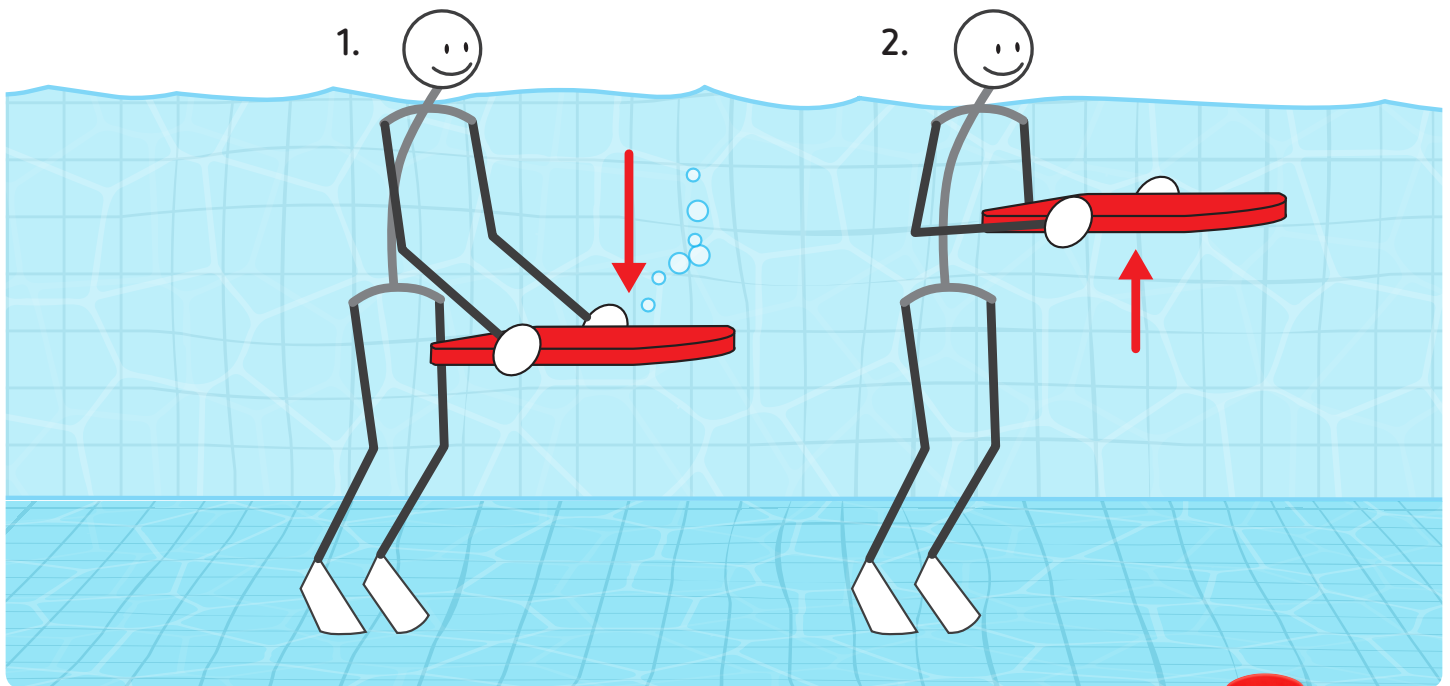
Zirkeltraining im Wasser

...mit dem Schwimmbrett



Schwimmbrett-Push nach unten

- Fasse das Schwimmbrett mit beiden Händen
- Drück es vor den Brust nach unten, zieh es wieder hoch



Zirkeltraining im Wasser

...mit dem Schwimmbrett

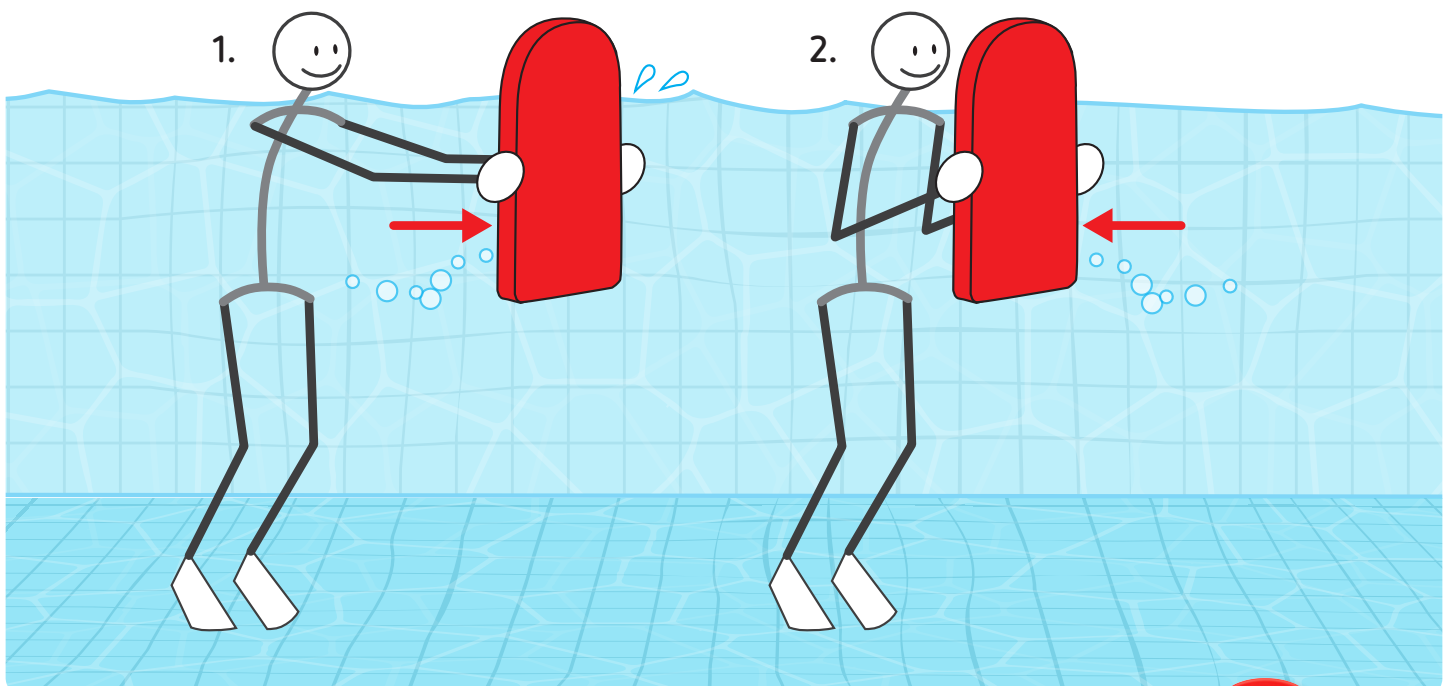


Bitte an der gepunkteten Linie falten

Bitte an der gepunkteten Linie falten

Schwimmbrett-Push nach vorne

- Fasse das Schwimmbrett mittig mit beiden Händen
- Schiebe es senkrecht nach vorne weg, zieh es wieder ran



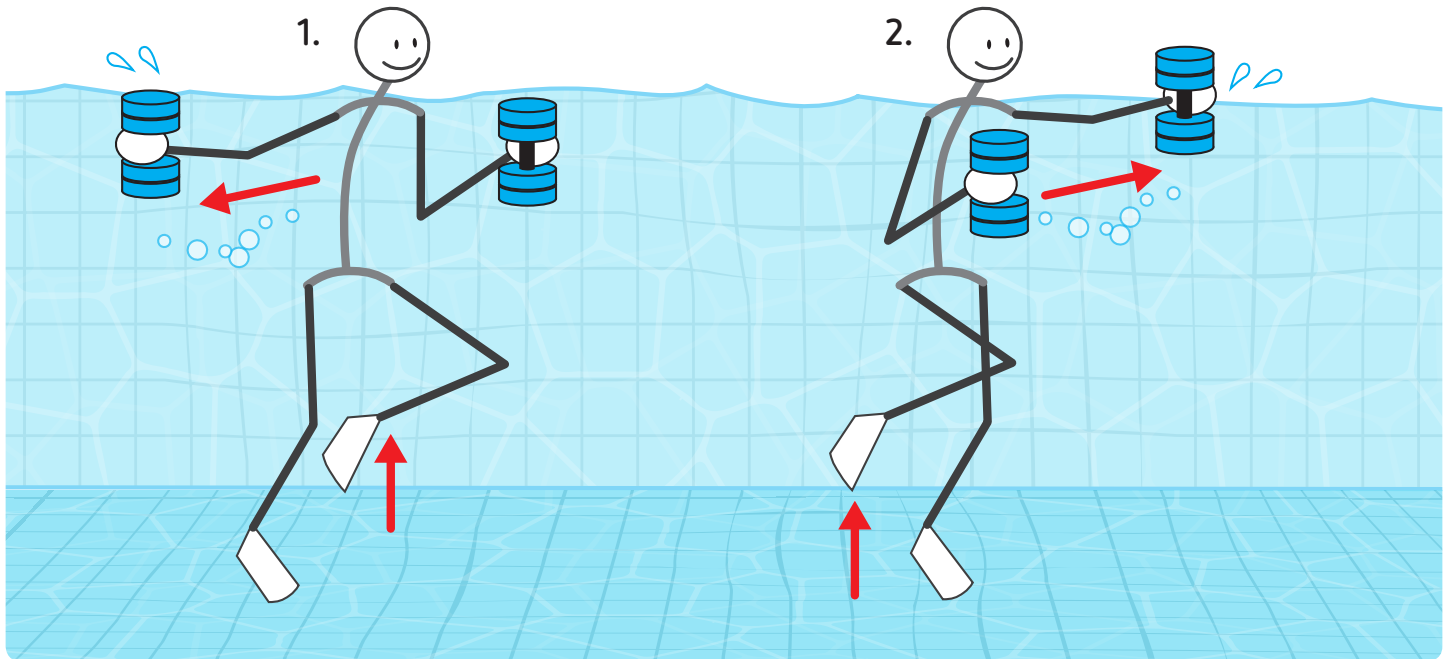
Zirkeltraining im Wasser

...mit dem Schwimmbrett



Seitlich Boxen

- Joggen
- Boxe dabei unter Wasser mit den Armen abwechselnd zur Seite



Zirkeltraining im Wasser

...mit Sport-Thieme Aqua-Jogging-Hanteln

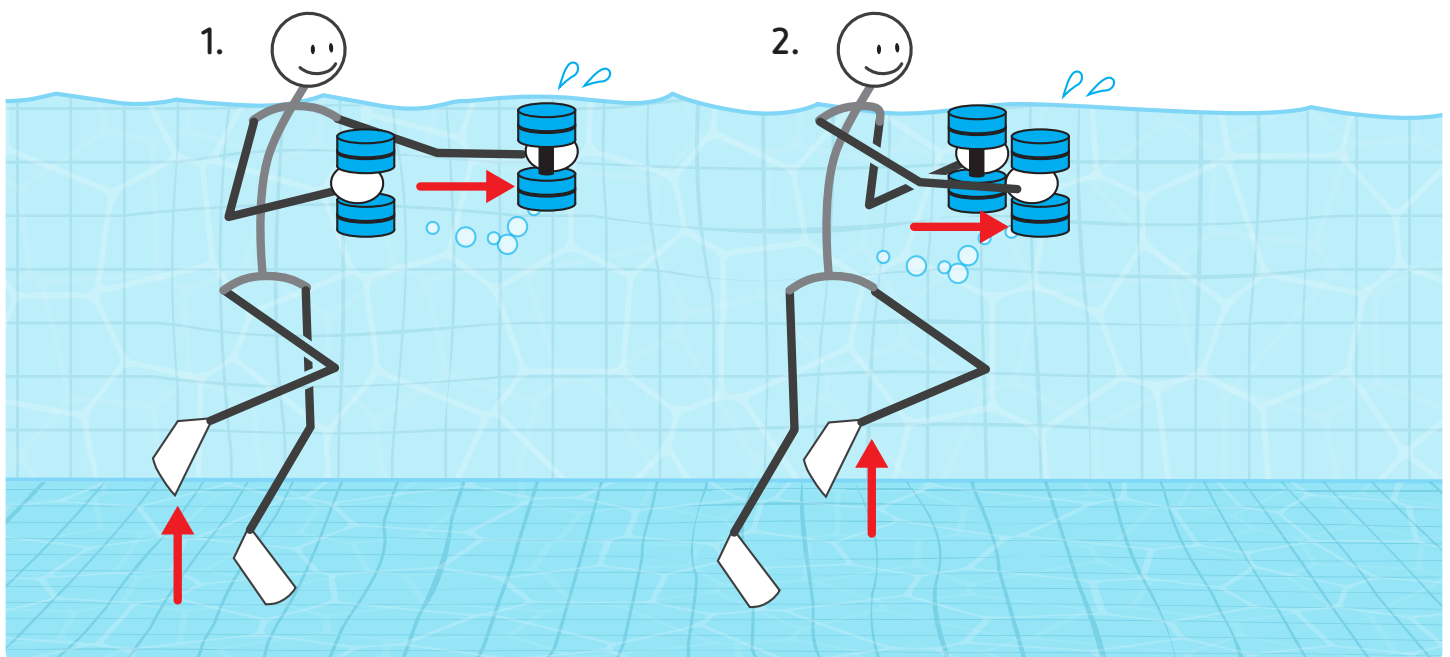


Bitte an der gepunkteten Linie falten

Bitte an der gepunkteten Linie falten

Nach vorne boxen

- Joggen
- Boxe dabei unter Wasser abwechselnd mit den Armen nach vorne



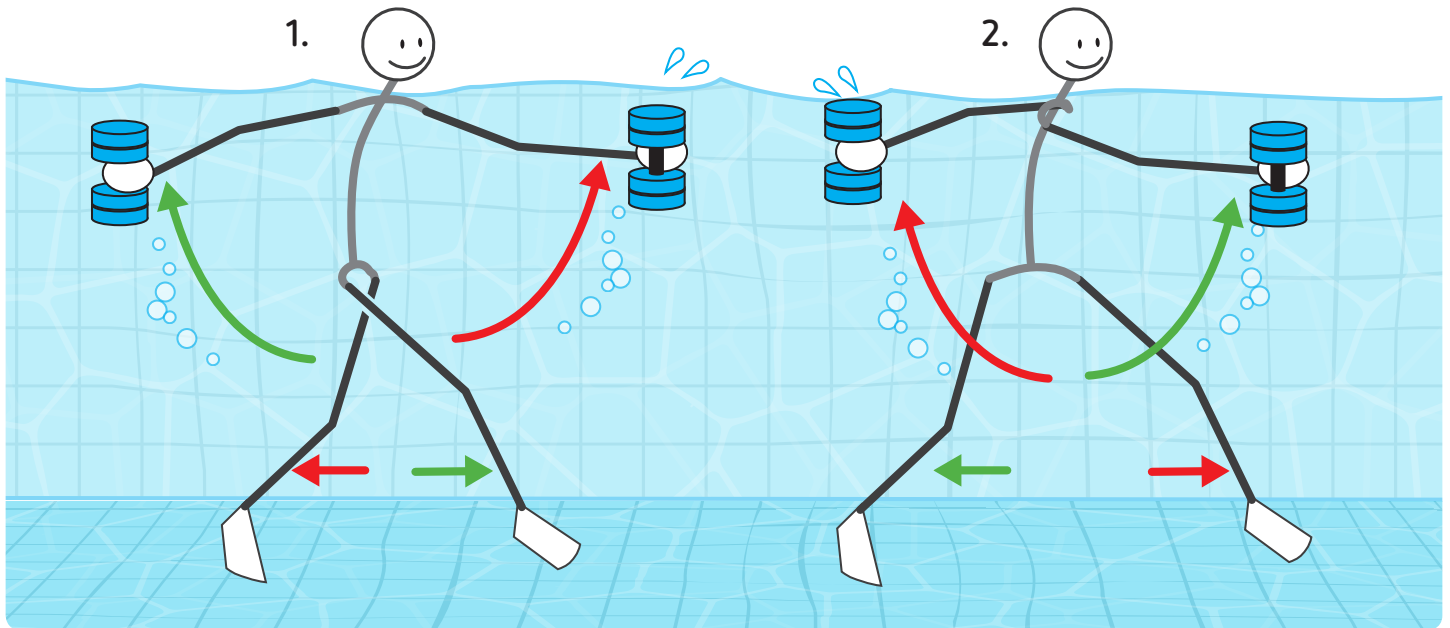
Zirkeltraining im Wasser

...mit Sport-Thieme Aqua-Jogging-Hanteln



Schrittstellung mit Hanteln: langsam

- Bewege in Schrittstellung die Hantel an der Seite gegengleich zum Bein nach vorne und hinten
- Große, kraftvolle Bewegungen



Zirkeltraining im Wasser

...mit Sport-Thieme Aqua-Jogging-Hanteln

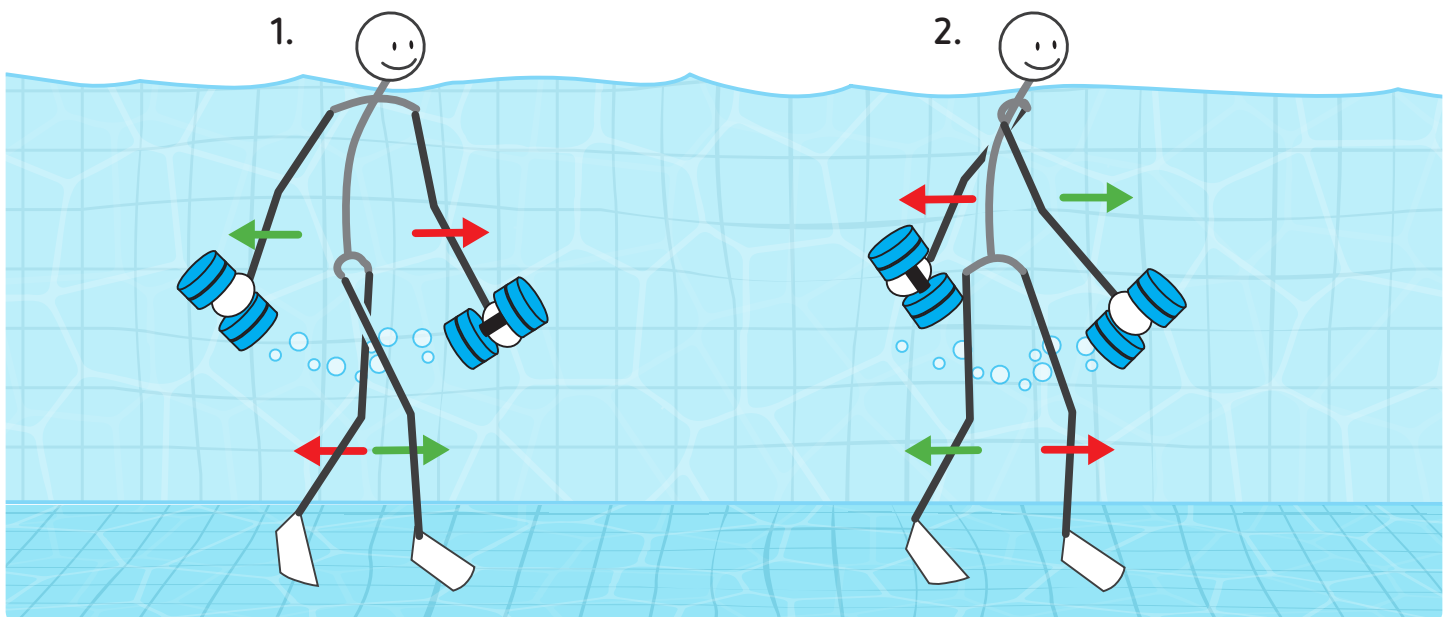


Bitte an der gepunkteten Linie falten

Bitte an der gepunkteten Linie falten

Schrittstellung mit Hanteln: schnell

- Bewege in Schrittstellung die Hantel an der Seite gegengleich zum Bein nach vorne und hinten
- Kleine, schnelle Bewegungen



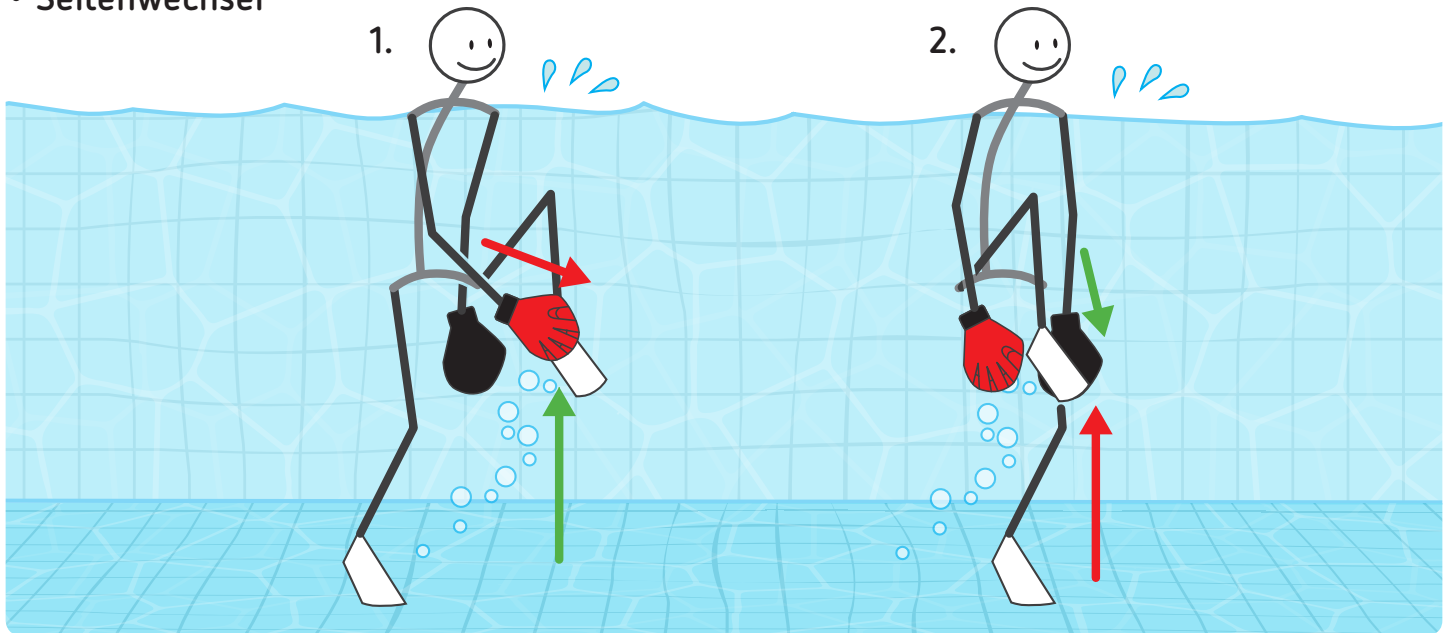
Zirkeltraining im Wasser

...mit Sport-Thieme Aqua-Jogging-Hanteln



Ankle Lift

- Zieh die Füße abwechselnd nach oben
- Führe dabei die entgegengesetzte Hand zum Knöchel und nimm die andere Hand nach außen neben den Körper
- Seitenwechsel



Zirkeltraining im Wasser

...mit Sport-Thieme Aqua-Fitness-Handschuhen

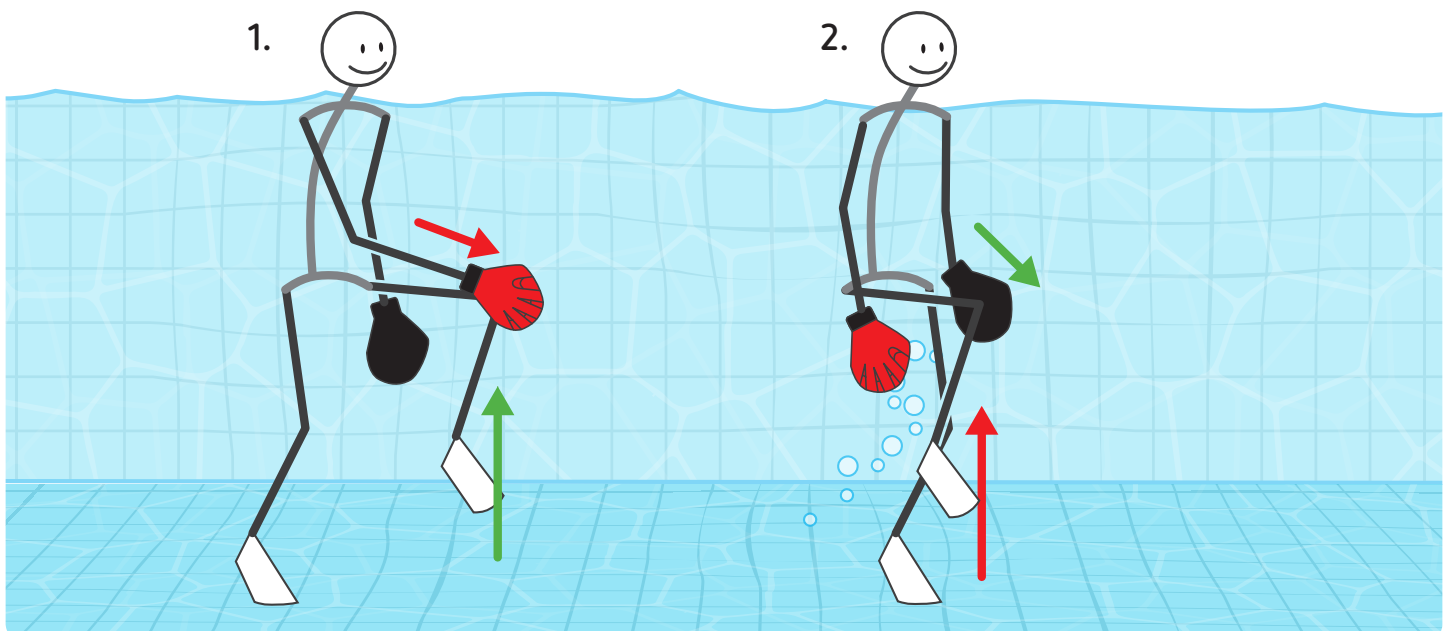


Bitte an der gepunkteten Linie falten

Bitte an der gepunkteten Linie falten

Kneelift

- Zieh die Knie abwechselnd nach oben
- Führe dabei die entgegengesetzte Hand zum Knie und nimm die andere Hand nach außen neben den Körper



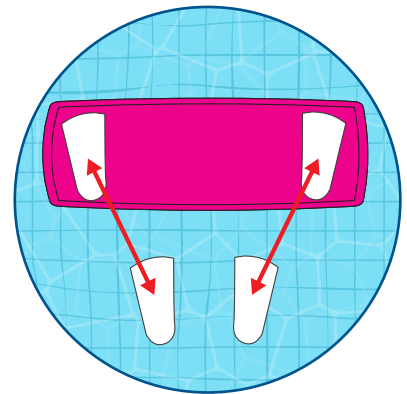
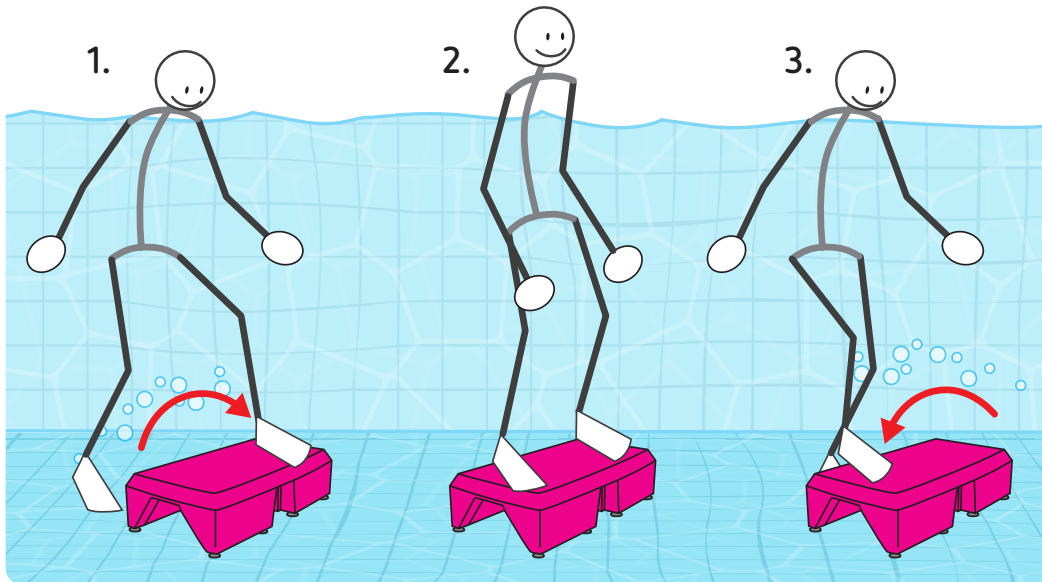
Zirkeltraining im Wasser

...mit Sport-Thieme Aqua-Fitness-Handschuhen



V-Stepp

- Die Beine stehen hüftbreit auf dem Boden
- Steig mit einem Fuß auf das Brett, dann mit dem anderen hinterher, jeweils am äußeren Stepper-Rand
- Oben angekommen geht ein Bein wieder auf den Beckenboden und das andere hinterher, auf dem Boden wieder hüftbreit



V-Stepp:

Füße auf dem Boden hüftbreit, auf dem Stepper bis den Rand

Zirkeltraining im Wasser ...mit dem Sport-Thieme Aqua-Stepper „Classic“

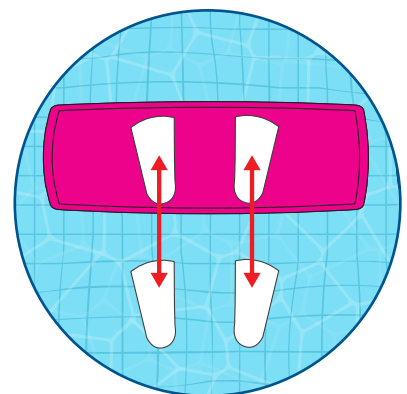
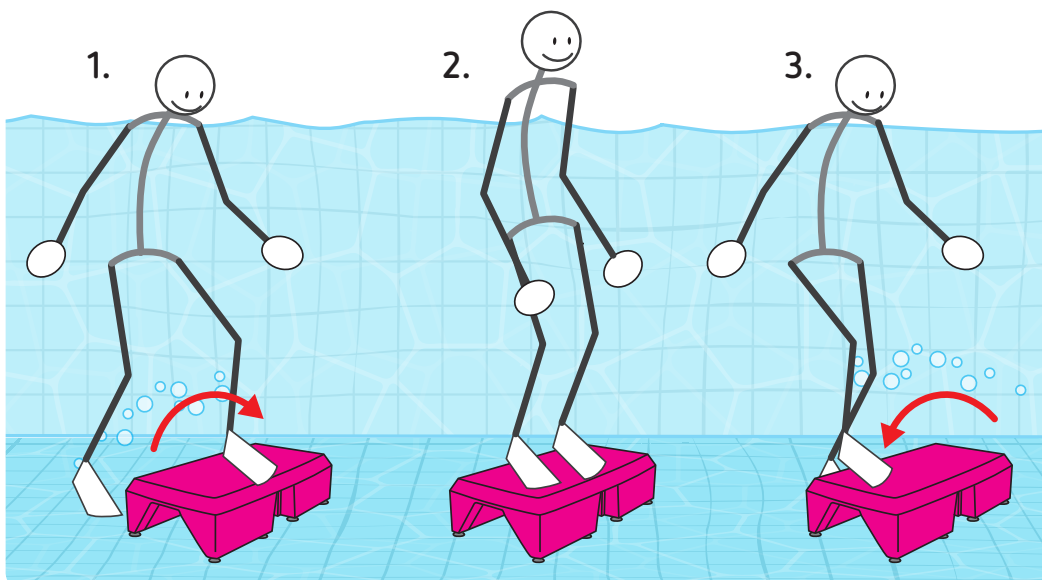


Bitte an der gepunkteten Linie falten

Bitte an der gepunkteten Linie falten

Basis-Stepp

- Steig mit einem Fuß auf das Brett, dann mit dem anderen hinterher, jeweils hüftbreit
- Oben angekommen geht ein Bein wieder auf den Beckenboden und das andere hinterher, wieder hüftbreit



Basis-Stepp:

Füße jeweils hüftbreit

Zirkeltraining im Wasser ...mit dem Sport-Thieme Aqua-Stepper „Classic“

