

## T U R N F E S T A K A D E M I E

### WS 106 Aqua Jogging und Liquid Toning

Michael DeToia

#### Die Aqua Jogging Techniken

---

##### Kurzer Beinhebel

- Schrittlauf (Grundschrift – Dauerlaufschritt mit mittlerem Kniehub)
- Knie-Hebe-Lauf (Skipping) mit maximalem Kniehub
- Asterix / Nähmaschinchen mit minimalem Kniehub
- Tire-Run (in geöffneter, breiter Beinposition in imaginäre Reifen treten)

##### Langer Beinhebel

- Gleitlauf (Überlanger Schritt – Skilanglaufbewegung)
- Robo-Jog

##### Variante

- Aqua-Climbing (Klettern in größerer Vorlage als Kompromiss in Übergangswassertiefe 140 –155cm)

##### Feinform

Durch die Hinzunahme der Fußarbeit: Point – Flex wird die Technik und der Wirkungsgrad des Aqua-Joggens optimiert.

**Grundtechnik Arme:** Die Armbewegung setzt sich wie beim Schwimmen aus einer **Zug- und Druckphase** zusammen.

##### Armvarianten:

- Stechen
- Vorwärts Stechen und Schaufeln in der Rückbewegung
- Brustarmzug
- Arme rollen vor dem Körper (Frontantrieb: „Außenbordmotor“)
- Ohne Arme (Arme pausierend auf das Wasser legen...)
- Hemmende Arme (seitlich, Daumen nach oben zeigend)
- Arme wie Flossen neben der Hüfte einsetzen

##### Häufiger Fehler:

Die Druck-/Streckphase wird zu wenig oder gar nicht umgesetzt!

## Liquid-Toning für Bauch, Beine, Po incl. Beckenbodentraining (inspiriert von Standing Pilates + Yoga), tiefes Wasser

Liquid-Toning, das beliebte Bauch-, Beine-, Po-Training wird inspiriert durch Übungen aus dem Standing Pilates und Yoga.

Wir trainieren

...in den folgenden **Positionen**:

- Vertikal im Lot („Die Nadel“ – Fußspitze: Point)
- Im Wassersitz (imaginäres Sitzen)
- Im Liegen (Nur für Fortgeschrittene)

...in allen 3 **Hauptebenen** (Frontal, Sagittal, Transversal/Horizontal) und deren Verbindungen (Diagonal, räumlich 3-dimensional für Fortgeschrittene).

Dabei werden die folgenden **Trainingseffekte** erzielt:

- Aufrichtung + Haltungsverbesserung (Bewegungsqualität)
- Muskeltraining
- Verbesserung der allg. Ausdauer

Die **Pilates-Methode** ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind: **Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.**

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten "**Powerhouses**", womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt.

Alle Bewegungen werden zunächst langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Erst dann wird verdoppelt. Im Wasser führen die Arme permanent sog. **Scullings** (eine liegende Acht) aus, um das Gleichgewicht zu halten und um ggf. im kälteren tiefen Wasser nicht auszukühlen.

**Standing Pilates:** - bringt Abwechslung in alle Trainingseinheiten - bringt noch schnellere Ergebnisse, als das bisherige Training - balanciert die Gesamtmuskulatur des Körpers perfekt aus - bereichert den Alltag mit effektiven Bewegungen.

### **Standing-Pilates:**

Frontal: Adduktion + Abduktion (klassisch, Fuß: flex)

Frontal: Adduktion (in Außenrotation) + Abduktion (in Innenrotation)

Ein- und dann beidbeinig

Jumping-Jack im Sinne von A + T (**Aqua-Training**) mit gestreckten und gebeugten Beinen („Diamant“). Diesen Diamant dann in der T-Position „einfrieren“ (Arme balancieren mit Scullings aus) und langsam zur Seite anheben (Lateralflexion re und li).

So erreiche ich die oberflächlichen und tiefen Muskelschichten (Bauch und Beckenboden):  
1-2-3-4-**Power-Pilates** (harter Konsonant = oberflächliche Muskulatur der Bauchdecke)



Auf P-P (Laut sprechen oder brüllen) schulterbreites Stehen und Einfrieren der Bewegung...

1-2-3-4-5-6-**Power-Pilates** (schnelleres Reagieren für Fortgeschrittene)

1-2-3-4-**Power-Pilates** (harter Konsonant = oberflächliche Bauchmuskulatur)

Die **Tiefenmuskulatur** wird erreicht indem am Ende das „s“ von Pilat**essss** als Zischlaut SSSSSsss ausatmend leiser werdend einen kleinen Musikbogen lang gezogen wird und dabei die Beine in der Scherbewegung sich öffnen und wieder schließen (im Quer- und später im Längs-Spagat).

Eine weitere Steigerung/Erweiterung wäre wie folgt:

Die sich wieder schließenden Beine (Füße in Point Position) zum Diamant anziehen und wieder strecken.

Nadel-Twist (slow – fast)

Diamant (slow)

Diamant-Twist (slow: Seite – Mitte - Seite)

Pinguin-Verbeugung als Stretch (Füße in V-Position + betende Hände)

