

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

### WS 108 Aqua Step

Michael DeToia

#### Vorbemerkungen

1. Die Arme unterstützen die Bewegung hoch auf den Step und auch wieder runter! Handschuhe (Aqua Gloves) steigern die Intensität.
2. Nur so ist das Tempo der Musik gut umzusetzen.
3. Immer senkrecht auf den Step steigen (sonst rutscht er ev. weg) und die ganze Fußsohle auf die Mitte des Steps aufsetzen für sicheres und optimales Aqua-Step-Training!
4. Optimale Wassertiefe: Wenn du auf dem Step stehst, sollte dein angewinkelter Ellenbogen die Wasseroberfläche gerade berühren!
5. Alle 8 Grundbewegungsformen sind auch auf den Aqua-Step übertragbar! Für Neulinge zum Kennenlernen des Gerätes und auch zum Warm-up empfiehlt es sich immer ein Bein auf dem Step zu haben und mit dem „Spielbein“ Grundbewegungen zu machen.

#### Der Grundschrift: Basic Step

Re. Fuß auf den Step, li. Fuß auf den Step, re. Fuß auf den Boden, li. Fuß auf den Boden (up, up, down, down).

Beim Schritt auf den Step unterstützen die Arme die Bewegung, indem sie seitlich am Körper entlang von vorne nach hinten ziehen. Beim Schritt runter vom Step unterstützen die Arme, indem sie von hinten nach vorne geschoben werden.

#### Basic Lunge

Schrittstellung, ein Bein auf dem Step und das andere auf dem Boden

#### Lunge with hip extension

Hinteres Bein gestreckt heben

#### Lunge with knee flexion

Hinteren Fuß zum Gesäß führen

#### Lunge with knee lift

Knieheber vorne

#### Straddle up and down

Auf dem Step stehen: re. Bein runter, li. Bein runter, re. Bein auf den Step, li. Bein auf den Step

#### Rocking Horse

Schaukeln vorwärts auf dem Step

**Pendulum**

Pendelbewegung seitlich auf dem Step

**Joggen:** Auf dem Step

**Over the top:** Von einer Seite zur anderen...

**Skateboard**

Mit einem Bein auf dem Step stehend, das andere seitlich am Step entlang führen...

**Repeater:** Jeweils 3x entweder side lunges, knee lift...

**Adductor/abductor lunges**

Aufrecht stehen, Hüfte gestreckt halten

**Squat:** Hockbeuge mit Entenpo

**Weitere Schritte: V-Step, L-Step, V-Step, T-Step, Toe Tap, Cross Tap, Heel Dig**

