

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

### WS 118 Aqua Power Boxing

Karin Schumann

Aqua Power Boxing ist eine Kampfsportbewegung im Wasser. Durch die spezifischen Arm- und Beinbewegungen werden die Beweglichkeit und die Körperbeherrschung trainiert. Die Kraftausdauer wird gesteigert. Durch Kick's und Punches werden Arme, Schultergürtel, der gesamte Rumpf, sowie Bauch, Beine und Po intensiv trainiert und gestrafft.

#### Geräte:

Wir trainieren mit den Aqua-Box-Gloves (Einsteiger) und mit den Beinschwimmern (Fortgeschrittene).

**Grundpositionen:** Normal (hüftbreiter Stand)  
Open (breit geöffneter Stand)  
Fight (Schrittposition)

**Grundtechniken Arme:** Führhand (jab)  
Schlaghand (punch)  
Aufwärtshacken (uppercut)  
Hacken (hook)  
Kreuzschlag (cross)

Wichtig ist, dass bei der Ausführung der Schlag-Technik das Ellenbogengelenk nicht endgradig d.h. bis zum Anschlag gestreckt wird (= hohe Gelenkbelastung/d.h. verschleißfördernd).

**Grundtechniken Beine:** Fronttritt (frontkick)  
Seitentritt (sidekick)  
Sprungtritt (jumpkick)  
Fersenkick (heelkick)  
Axttritt (axekick)

Auch hier wird bei der Ausführung der Bein-Technik das Kniegelenk nicht endgradig bis zum Anschlag gestreckt.

#### Box Combi

##### 1. Block

1-16 Uppercut mit beiden Armen – Hook – Uppercut - Hook  
16-32 8 Knie up rechts  
Alles auf links

##### 2. Block

1-16 Twist mit den Armen  
16-24 re Kick zur Seite – nach links – re Hand Punch diagonal nach unten  
24-32 re. Kick 2 x vorne u. hinten  
Alles auf links

### **3. Block**

1-16 im geöffnetem Stand 8 Jumps nach vorne  
16-32 gehen rückwärts zurück – 8 x Punch im Wechsel

### **4. Block**

1-16 8 Jab zur re. Seite – Galopp nach re.  
16-32 Kick nach vorne im Wechsel

### **5. Block**

1-8 Cross re. nach li.  
8-24 Kick aus der Hüfte heraus nach vorne – jump 4 x  
24-32 Punch re/ li 8 x im Wechsel  
Alles auf links

Den letzten Block könnt ihr auch gegenüber machen.

So nun wünsche ich euch viel Spaß in eurer Stunde.



Das Aqua Fitness Trainingskonzept

© DEHAG ACADEMY Hermann-Seger-Str. 18-20 \* 50226 Frechen \* [academy@dehaq.de](mailto:academy@dehaq.de) \* [www.dehaq.de](http://www.dehaq.de)  
Tel. (0 22 34) 27 69 3 Fax (0 22 34) 2 37 66