



Station a Hantel, b Ball, c Mini-Power, d ohne Gerät, e Meter-Power

5a. HANTELN | DIAGONALSPRUNG



AUSFÜHRUNG

Li Bein und gestreckter re Arm vorn – li Bein gebeugt. Li Arm und gestrecktes re Bein nach hinten. Re Vorderfuß am Boden. Gleichmäßiger Absprung und Wechsel beider Füße – Arme. Oberkörperverlagerung nach vorn. Hanteln durchs Wasser ziehen.

ANWENDUNGEN

Sprungkrafttraining.

5b. Z-BALL | FROSCHHOCKE (siehe aus Kombi 11c)



AUSFÜHRUNG

Z-Ball unter Wasser drücken und gleichmäßiger Absprung vom Boden – Knie nach außen – beim Landen Beine schließen. Fußspitzen nach unten.

ANWENDUNGEN

Kräftigung und Dehnung der Ab- und Adduktoren, sowie der Rücken- und Bauchmuskeln.

5c. Z-MINI-POWER | ALBATROS (siehe aus Kombi 4a)



AUSFÜHRUNG

Grätschstellung, Fuß- und Kniespitzen zur Seite und Gesäß anspannen. MIP mit seitlich gestreckten Armen tief zu den Beinen und wieder hoch an die Wasseroberfläche.

ANWENDUNGEN

Kräftigung und Dehnung der Schultergürtel-, Arm-, Hand- und Brustmuskulatur.



5d. OHNE GERÄT | JOGGEN mit BUTTERFLY



AUSFÜHRUNG

Knie beim Joggen vorne – Butterfly (siehe Kombi 2).

ANWENDUNGEN

Zusätzliches Kräftigungs-, Dehnungs- und Koordinationstraining für alle Muskeln.

5e. METERPOWER | DURCHHOCKEN



AUSFÜHRUNG

Gestreckte Armausführung. MP jeweils auf den Enden halten. Hocksprünge über die MP. Gleichmäßiges Abspringen und Landen der Füße beachten.

ANWENDUNGEN

Kräftigung und Dehnung Brust-, Schulter-, Bauch- und Oberschenkelmuskeln. Fußsprungkraft, Stabilisierung und Mobilisierung des gesamten Rumpfes.