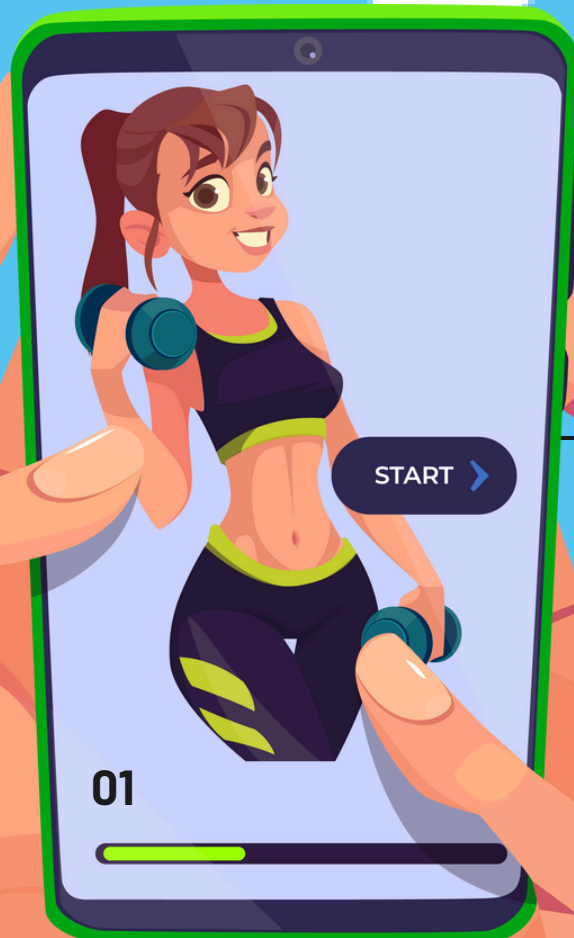


DEHAG ACADEMY

Lerne in deinem Tempo

DEHAG[®]

AQUA DANCE WORKOUT!



Wirkungen des Aquatrainings



Physische Wirkungen

Alle 5 motorischen Grundbeanspruchungsformen werden trainiert.

- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit

Im Alltag machen sich diese Verbesserungen bemerkbar durch:

- a. Mehr Durchhaltevermögen bei Alltagsbelastungen
 - b. Erhöhte Kraft zur Bewältigung alltäglicher Lasten
 - c. Haltungsverbesserung
 - d. Senkung des Blutdrucks
 - e. Erhöhung der Knochendichte als Vorbeugung gegen Osteoporose.
 - f. Reduktion oder Vermeidung von Übergewicht
- Dem natürlichen Alterungsprozess wird entgegengewirkt.

1.2. Psychosoziale Wirkungen

- Aqua Aerobic leistet einen entscheidenden Beitrag zur Verbesserung der persönlichen Fitness und des Wohlbefindens
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Stressabbau
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Kommunikation in der Gruppe
- Spaß und Freude



Die physikalischen Eigenschaften des Wassers:



Die physikalischen Eigenschaften des Wassers:

- Wasserdichte: Hydrostatischer Druck – Je tiefer, umso höher steigt der Umgebungsdruck
- Auftrieb
- Wasserwiderstand
-

Aktion – Reaktion

Für jede Aktion gibt es eine entsprechende entgegengesetzte Reaktion.

Kontraindikation:

- Bluthochdruck
- Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems
- Akute Infekte
- Offene Wunden



Methodisches Vorgehen

Freestyle Methode

Bei dieser Methode wählt der Instruktor die Schrittfolgen spontan nach der Musik aus. Es gibt keine festgelegte Choreographie und die Teilnehmer folgen den Anweisungen des Instructors. Diese Methode bedarf keiner Vorbereitungszeit und lässt viel Raum für Spontaneität, kann aber bei fehlender Kreativität für die Teilnehmer schnell langweilig werden.

Strukturierte Methode

Bei dieser Methode fasst der Instruktor verschiedene Schrittkombinationen in einer Choreographie zusammen. Das Erlernen und Erweitern bestimmter Kombinationen steht im Vordergrund. Ein strukturierter Unterricht fordert die Teilnehmer mehr und eine gelungene Ausführung hebt mit Sicherheit den Motivationsspiegel.



Aqua Ragga Dance

Aqua Ragga Dance

Ragga Dance ist ein sehr dynamischer mit Power geladener Straßentanz. Hier geht es nicht um eine perfekte Technik, sondern um das Musikgefühl. Es ist eine auf Reggae aufbauende Musikrichtung, ähnlich wie Hip Hop Musik.

Warm up

- o 4 Schritte rückwärts gehen (seitlich)
- o 4 Tep re./li. vor
- o Breiter Knee March nach re. – li. einen Kick 4 x wiederholen

Workout

1 Block

- o Langer Step Touch seitlich mit re. nach re. – 1 Jump
- o Langer Step Touch seitlich mit li. nach li. – 1 Jump
- o Double Schere re./li. – 4 Jump around
- o Alles von vorne

2 Block

- o Breiter Stand – Hüfte geht locker mit – Arme mit Schwung nach vorne re./li./re. – 1 Knie
- o Breiter Stand – Hüfte geht locker mit – Arme mit Schwung nach vorne re./li./re. – 1 Leg Curl
- o Gleiche Übung noch mal nur mit gekreuzten Armen

3 Block

- o Hacke re./li. nach vorne
- o Schlotterbeine – 1 Jump tief
- o 4 Jump nach re. – mit geschlossenen Beinen – Tap Hacke re./li./re./li.
- o 4 Jump nach li. – mit geschlossenen Beinen – Tap Hacke li./re./li./re.

4 Block

- o 4 Tap Galopp re. nach vorne – go back mit li.
- o 4 Tap Galopp li. nach vorne – go back mit re.
- o 4 x wiederholen
- o Jump re. nach vorne (1,2) – Jump li. nach vorne (3,4) alles wieder zurück

5 Block

- o 2 Cha Cha nach re., 2 Cha Cha nach li. – 2 Longe Tape re – Arme Push and Pull
- o Alles zur anderen Seite wiederholen

6 Block

- o 2 Knee Repeater re – 2 Knee Repeater li – tep li nach vorne, Seite – 2 Jump seitli. Rückwärts – Soccer back – alles wiederholen
- o Jump re nach vorne (1,2) – Jump li nach vorne (3,4) alles wieder zurück

7 Block

- o 6 Lounge re. nach vorne (Oberkörper steht seitlich) – triebel breitbeinig nach li.
- o Alles auf li.

Warm Down – Sunshine Reggae

Aqua Workout Coreo



Grease Workout „You´re the one that I want “

Slide zur re. Seite – 2 Tap li.

Slide zur li. Seite – 2 Tap re.

Slide zur re. Seite – 2 Tap li

Dribbeln am Platz

2 Shuffle nach vorne re/li

2 Jumping Jack

2 Shuffle zur rück re/li

2 Jumping Jack

2 Shuffle nach vorne re/li

2 Jumping Jack

2 Shuffle zurück re/li

4 Jumping Jack

4 Kick im Wechsel

1 Mambo re zur Seite

4 Kick im Wechsel

1 Mambo li zur Seite

4 Tap nach re. 1 Turn

4 Tap nach li. 1 Turn

usw.

4 Kick re – 4 im Wechsel

4 Kick li – 4 im Wechsel

4 Kick re zur Seite – 4 Kick zur Seite im Wechsel

4 Kick li. Zur Seite – 4 Kick zur Seite im Wechsel

Re Arm von vorne zur -Seite – li. Arm von Vorne zur Seite 2 x

Aqua Workout Coreo



Grease Workout „You´re the one that I want “

Slide zur re. Seite – 2 Tap li.
Slide zur li. Seite – 2 Tap re.
Slide zur re. Seite – 2 Tap li
Dribbeln am Platz

2 Shuffle nach vorne re/li
2 Jumping Jack
2 Shuffle zur rück re/li
2 Jumping Jack
2 Shuffle nach vorne re/li
2 Jumping Jack
2 Shuffle zurück re/li
4 Jumping Jack

4 Kick im Wechsel
1 Mambo re zur Seite
4 Kick im Wechsel
1 Mambo li zur Seite
4 Tap nach re. 1 Turn
4 Tap nach li. 1 Turn
usw.

We go together

4 Schritte vor
4 Schritte schnell zurück – 2 Arme puscht
2 x Wiederholen
2 Cross
1 Mambo zur Seite 1 Jump
4 Ponys nach re – im Stehen Arme 2 x kreisen
4 Ponys nach li.- im Stehen Arme 2 x kreisen
4 Kick nach vorne
Twist zurück
6 x wieder holen
Alles langsam wieder holen

Aqua Workout Coreo



Grease lightning

Re Arm von vorne zur Seite – pusch -vor-seite-vor
Li. Arm von vorne zur Seite – pusch-vor-seite-vor
Re Arm von vorne zur -Seite – li. Arm von Vorne zur
Seite 2 x

Laufen am Platz

4 Kick re – 4 im Wechsel
4 Kick li. – 4 im Wechsel
Im Stehen – 2 x Pusch vor
4 Kick re – 4 im Wechsel
4 Kick li – 4 im Wechsel
4 Kick re zur Seite – 4 Kick li. Zur Seite
4 Kick zur Seite im Wechsel

4 Kick re – 4 im Wechsel
4 Kick li – 4 im Wechsel
4 Kick re zur Seite – 4 Kick zur Seite im Wechsel
4 Kick li. Zur Seite – 4 Kick zur Seite im Wechsel

Hände klatschen von re nach li
Hände klatschen von li nach re
2 x

4 Kick re – 4 im Wechsel
4 Kick li – 4 im Wechsel
4 Kick re zur Seite – 4 Kick zur Seite im Wechsel
4 Kick li. Zur Seite – 4 Kick zur Seite im Wechsel
Re Arm von vorne zur -Seite – li. Arm von Vorne zur
Seite 2 x



Aqua Workout Coreo



Footloose

Tap re/li
Arme schwingen re/li
2 Cross nach re – 1 Tap nach außen
2 Cross nach li – 1 tap nach außen
4 x Walk nach vorne und zurück
3 x wieder holen
Am Platz laufen

4 kick vor – 4 Tap re/li zur Seite
4 kick vor – 4 Tap re/li zur Seite
4 kick vor – 4 Tap re/li zur Seite
Twist
Alles von vorne

Lady Marmalade

Tap re/li am Platz
Nach re drehen – pusch
Mitte
Nach li drehen – pusch
Mitte
2 x

4 tap vor
4 Pony re
4 Pony li
4 Pony re

2 Pusch vor
4 Schritte zurück
2 Pusch vor
4 Schritte zurück

