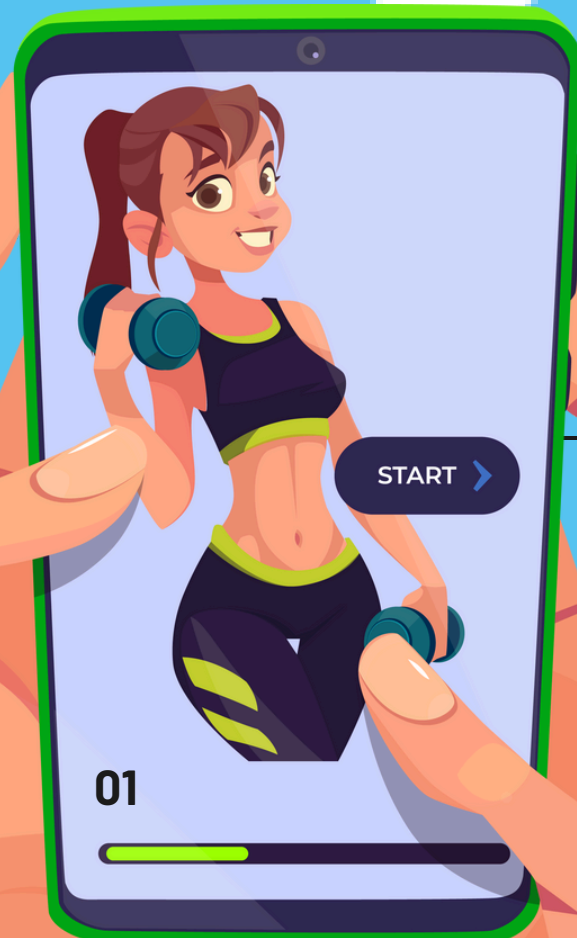


DEHAG ACADEMY

Lerne in deinem Tempo

DEHAG[®]



AQUA DANCE WORKOUT! SKRIPT 2



Verschiedene Tanzformen



Aqua Aerobic

Aqua Aerobic ist ein reines Ausdauer und Koordinationstraining. Es wird in 2 Komponenten aufgeteilt:

- Low-Impact: Hier hat mindestens ein Bein Bodenkontakt
- Mixed-Impact: Dies ist die häufigste Kursform, es ist eine Mischung aus High und Low-Impact.

Hip Hop

Hip Hop ist in 4 Elemente aufgeteilt:

- Breakdance: Hip Hop hat mit Breakdance angefangen
- Rap: Dies ist eine Disziplin, die als Überbegriff für Hip Hop verwendet wird.
- Graffiti: Wenn du Breakdance tanzt, musst du Rap hören und Graffiti malen können
- DJ ing: DJ bewiesen sich gegeneinander: wer konnte mit der größten Lautstärke des eigenen Soundsystems auftrumpfen.

Hip Hop ist eine Tanzform zu Rap- und Hip Hop Musik. Das Musiktempo ist relativ langsam.

Die Schrittkombination mal langsam, mal schnell



Verschiedene Tanzformen



Dance

Dance wird in zwei unterschiedlichen Formen unterrichtet:

- Jazz-Dance – wird als zeitgenössischer Kunsttanz bezeichnet (Bühnentanz)
- Modern-Dance – ist ein Ausdruckstanz der unterschiedlichsten Momente

Beim Dance werden die Grundbewegungen verändert, vergrößert oder verringert, bis der gewünschte Ausdruck in der Bewegung eine artistische Form erhält.

Latin Dance

Latin Dance ist eine Mischung aus

- Salsa – ist eine lateinamerikanische Tanzform

Salsa ist eine lateinamerikanische Tanze Form mit den Ursprüngen aus den Cubanischen Wurzeln. In den siebziger Jahren hat sich die Salsa seitdem immer mehr ausgebreitet.

Salsa ist pure cubanische getanzte Lebensfreude.

-



Grundschrirte

Grundschrirte

Die Basic Aqua Aerobic Schrirte

- March
- Out in
- Low kick
- Knee lift
- Squat
- Tep
- Lounge

Fortgeschrittene Aqua Dance Schrirte

- Chasse, cha cha
- Turn Step
- Mambo
- Twist
- Cross Stepp
- Lunge (side, back)
- Stepp leg Curl
- Heel Jack
- Samba-Turn
- Sexy-Hips
- Puchstop
- Bodyroll



Stundenaufbau



Warm up

Länge: 5 – 10 Minuten

Inhalte: Face to Face

Isolationsübungen (Gelenkmobilisationen)

Ganzkörperbewegungen

Dynamisches Pre – Stretch

evtl. schon ersten Block der Choreographie

Ziele: Vorbereitung des Körpers und des Geistes auf die Belastung

Erwärmung des Organismus / Muskeln / Bänder / Sehnen / Knorpel

Verringerung der Verletzungsanfälligkeit

Musik: 100 – 130 BPM

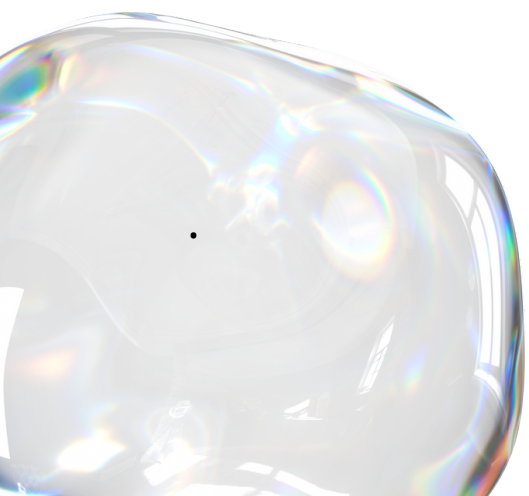
motivierend aber steigerungsfähig

evtl. Themenbezogen

Dont's: keine Drehungen

keine Sprünge

kein High Impact



2. Cardio Phase

Länge: 15 – 35 Minuten

Inhalte: Schrittkombinationen

Breakdown

Motivationstechniken

Low Impact

Low – High Impact im Wechsel

(ansteigende Intensität)

High Impact

Ziele: Herz – Kreislauf – Training

Spas an der Bewegung / Musik

Verbesserung der Koordination

Steigerung des Wohlbefindens

Musik: 110 – 130 BPM

steigend in der Motivation

passend zu den Bewegungen

Dont's: zu viele Drehungen, zu viele Sprünge

3. Workout Phase

Länge: 10 – 15 Minuten

Inhalte: Kräftigungsübungen für

Bauch, Beine, Rücken, Gesäß

Ganzkörperstabilisationsübungen

Ziele: Kraftausdauertraining

Haltungsverbesserung

Osteoporose Vorbeugung

Verletzungsprophylaxe

Problemzonen Training

Erhöhung des Kcal ververbrauchs durch

Muskelaufbau

Musik: 110 – 120 BPM

Stundenaufbau



4. Warm Down

Länge: 3 – 5 Minuten

Inhalte: Face to Face

lockere Ganzkörperbewegungen

Abnehmende Intensität

Ziele:

aktive Erholung

Lockerung der Muskulatur

Senkung der Herzfrequenz

Vermeidung von Schwindelgefühl (Blutrücktransport)

Unterstützung des Abbaus von Stoffwechselendprodukten

Musik:

90 – 135 BPM

Intensitätssinkend

Dont's:

kein High Impact

keine Sprünge



Stundenaufbau



5. Stretch

- Länge: 5 – 10 Minuten
- Inhalte: Face to Face
Statische Dehnung (mind. 30 Sekunden halten)
- Muskelgruppen: Dehnung der beanspruchten Muskelgruppen
- Teilnehmer aussprechen: Weiche Bewegungen
Dank und Lob für die Leistung der Teilnehmer aussprechen
- Ziele: Herzfrequenz auf Ruhepulsniveau absenken
Steigerung der Flexibilität
Entspannung (physisch und psychisch)
- Ruhe finden: Körper bewusst wahrnehmen
- Musik: unter 100 BPM
Entspannend
- Dont's: keine Hektik (zu kurze Stretches)
laute Stimme
zu viel Reden
niemals Hyperflexibilität zeigen

Variationen und Verbindungen



Verändere oder erschwere einen Grundschrift!

Elemente der Variationen

- Armvariationen
- Drehungen
- Bein-, Schrittwechsel
- Frontwechsel – die Bewegung wird zu einer anderen Front gemacht
- Richtungswechsel – der Blick ist immer nach vorne gerichtet
- Rhythmus- oder Tempovariationen
 - Splitting – mehr Bewegungen werden in der gleichen Zeit gemacht
 - Joining – weniger Bewegungen in der gleichen Zeit
 - Accenting – heist, betonen bestimmter Musikcounts

