

Celtic Aquatic Dance

Beispiel eines Intervalltrainings

- Ziel:** Verschiedene Intervalle kennenlernen und deren Unterschiede spüren. Spüren wie hoch die Intensität während des Belastungsintervalls und wie angenehm und entspannend das Erholungsintervall sein kann.
- Auftriebs-
Aufwärmung** Die Musik hat einen schnelleren Rhythmus und ist noch durchgehend. Joggen/Kicken/
Schaukeln in S/E/A
- Herz-Kreislauf-
Aufwärmung** Kurz vor dem Hauptteil ist eine kleine Ruhephase musikbedingt eingebaut worden. Sowohl Oberkörper als auch Unterkörper und die Stabilisatoren müssen auf die folgende Leistung vorbereitet werden.
Joggen/Kicken/Hüpfen in S/A/T
- Hauptteil**
- 1. Intervall** 4 Runden – 20 Sek. Belastung/40 Sek. Erholung
Musik motiviert die Bewegung – Unterkörpertraining
stehend – Jax-Sprung – Adduktoren (W)
stehend – Jax-Sprung – Abduktoren (W)
sitzend – Adduktion mit den Beinen (T)
sitzend – Abduktion mit den Beinen (T)
- 2. Intervall** 4 Runden – 30 Sek. Belastung/30 Sek. Erholung
Musikmotivation wird gesteigert – Unterkörpertraining
stehend – Kicks wie Can-Can (W)
stehend – Kicks wie beim Fußball (W)
sitzend – beide Beine kicken gegengleich (T)
sitzend – beide Beine kicken gegengleich in die andere Richtung (T)
- 3. Intervall** 4 Runden – 40 Sek. Belastung/20 Sek. Erholung
Musik nur während der Belastungsphase – Unterkörpertraining
Schere (W)
Schere mit kleiner Amplitude (W)
Jogging (W)
Jogging mit Sprung (W)

Erholungsphase 3-4 Min.
Große, ruhige Bewegungen, Beweglichkeitstraining, warm bleiben, dann wieder Tempo aufnehmen und auf das nächste Intervall vorbereiten
Schaukeln/Joggen in E/A dann später auch T

4. Intervall 8 Runden – 30 Sek. Belastung/30 Sek. Erholung
Training des Oberkörpers
Schaukeln seitlich – Armbeuger-Kräftigung (S)
Schaukeln seitlich – Armstrecke-Kräftigung (S)
Schaukeln vor/zurück – Arme kraftvoll nach vorne (S)
Schaukeln vor/zurück – Arme kraftvoll nach hinten (S)
sitzend – Arme kraftvoll nach vorne (S/T)
sitzend – Arme kraftvoll nach hinten (S/T)
stehend – Hampelmann-Arme nach unten/zickzack (S)
stehend – Hampelmann-Arme nach oben (S)

Erholungsphase 2 Min.
Große, ruhige Bewegungen, Beweglichkeitstraining, warm bleiben
Schaukeln/Joggen in E/A dann später auch T

5. Intervall 4 Runden – 30 Sek. Belastung/30 Sek. Erholung
Training der Stabilisatoren/Bauchmuskeln
Waschmaschine (S/E)
Halbkreis in alle Richtungen laufen vor/zurück (S/E)
Halbkreis in alle Richtungen laufen rechts/links (S/E)
2 cm Grenze – Beine halten (S)

Erholung und Flexibilität 4 Min.
Große, ruhige Bewegungen, Beweglichkeitstraining, warm bleiben

Abwärmung 2 Min.
Reaktivierung und den Körper warm halten