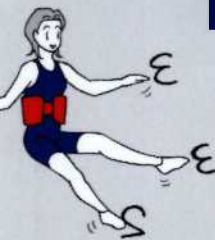


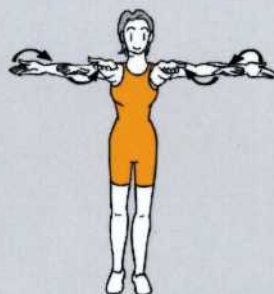
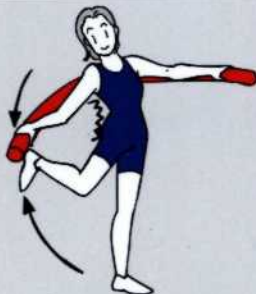
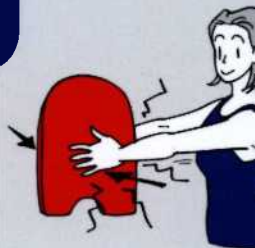


# Aqua- Training



## von Kopf bis Fuß

Das Praxishandbuch für variantenreiches  
Training im Urelement Wasser!



# Inhaltsverzeichnis

AQUATRaining - PROFESSIONELLES UNTERRICHTEN VOM BECKENRAND DAS AQUAFITNESS - TRAININGSKONZEPT	6-8  10-17
OBERE EXTREMITÄTEN	20
1. SCHULTER	21-22
2. SCHULTERGÜRTEL	23-24
3. OBERARM	25-26
4. UNTERARM	27-28
5. HANDGELENK	29-30
6. HAND	31-32
7. FINGER	33-34
UNTERE EXTREMITÄTEN	36
1. BASIC MOVES	37-38
2. HÜFTE UND KNIE	39-40
3. HÜFTSTRECKUNG (EXTENSION)	41-42
4. HÜFTGELENKAB -/ADDUKTION	43-44
5. HÜFTGELENKROTATION	45-46
6. KNIESTRECKUNG (EXTENSION)	47-48
7. KNEIBEUGUNG (FLEXION)	49-50
8. UNTERSCHENKEL	51-52
9. SPRUNGGELENK / FUß	53-54
10. ZEHEN	55-56
OBERKÖRPER	58
1. GERADER BAUCH UND HÜFTBEUGUNG	59-60
2. WIRBELSÄULE / EXTENSION	61-62
3. TAILLE - FRONTAL	63-64
4. TAILLE - ROTATION	65-66
5. RUMPF - ROTATION	67-68
6. KREISE UND 8er - FORMEN	69-70
7. OBERER RÜCKEN, SCHULTER, ARME	71-72
8. BRUST, SCHULTER, ARME	73-74
9. KRÄFTIGUNG IN HALTEPOSITIONEN	75-76
10. NACKEN UND HALS	77-78
11. GESICHT	79-84
OBERKÖRPERTRAINING TEIL 2	86
1. ARME IN ANTEVERSION/RETROVERSION	87-88
2. BRUST & OBERER RÜCKEN	89-90
3. SCHULTER	91-92
4. OBERARM, SCHULTER, BRUST	93-94
5. OBERARM	95-96

6. 'ARMBEUGER	97-98
7. OBERARM UND SCHULTER MIT ROTATION	99-100
8. KOMPLEXEÜBUNGEN OBERKÖRPER	101-102
9. OBERARM, SCHULTER, BEUGER & STRECKER	103-104
10. SCHULTERBEWEGUNGEN	105-106
11. ARME, INNEN -& AUßENROTATION	107-108
12. KOMPLEXEÜBUNGEN ARME	109-110
13. ARME UND OBERER RUMPF	111-112
14. SCHULTER, ARME, OBERER RUMPF	113-114
15. SCHULTER, ARME, BRUST, OBERKÖRPER	115-116
16. OBERER RUMPF	117-118
17. BRUST ODER RUMPF	119-120
18. OBERER KÖRPER & ARMROTATION	121-122
19. ARME, HÄNDE, FINGER	123-124
20. SCHULTERGÜRTEL	125-126
21. DEHNUNG - ARME & SCHULTERGÜRTEL	127-128

#### UNTERE EXTREMITÄTEN TEIL 2

	130
1. HÜFTE	131-132
2. HÜFTE - ABB -& ADDUKTOREN	133-134
3. HÜFTE - ABB -& ADDUKTOREN	135-136
4. HÜFTE - BEUGER & STRECKER	137-138
5. HÜFTE - BEUGER & STRECKER	139-140
6. KNIE - BEUGER & STRECKER	141-142
7. HÜFTE & KNIE - BEUGER & STRECKER	143-144
8. HÜFTE, KNIE, FÜßGELENKE	145-146
9. HÜFTE & KNIE - BEUGER & STRECKER	147-148
10. HÜFTE, INNEN - & ADDUKTOREN	149-150
11. TAILLE, HÜFTE, KNIE	151-152
12. KREISE	153-154
13. KREISSEGMENTE DER HÜFTE	155-156
14. OBERKÖRPER & HÜFTGELENKE	157-158
15. HÜFTE, KNIE, FUß	159-160
16. SPIELFORMEN	161-162
17. HÜFTGELENKE, KNIE, UNTERSCHENKEL	163-164
18. HÜFTGELENKE, KNIE, UNTERSCHENKEL	165-166
19. KLEINE SCHRITTFORMATIONEN	167-168
20. BEIN SCHWÜNGE & SCHRITTE	169-170
21. GEHEN IN VARIATIONEN	171-172
22. LAUFEN IN VARIATIONEN	173-174
23. SPRÜNGE IN VARIATIONEN	175-176
24. BEINBEUGE POWER SPRÜNGE	177-178
25. WEITERE SPRUNGIDEEN	179-180
26. HÜFTE, ABB/ADDUKTOREN ROTATION	181-182
27. HÜFTE UND OBERSCHENKEL	183-184
28. BEIN STRETCHING	185-186

#### ERSTE HILFE, VERHALTEN BEI KRÄMPFEN

187