



dandelion.com

© 2008 AGI-Information Management Consultants
May be used for personal purposes only or by
libraries associated to dandelion.com network.

MARGOT ZEITVOGEL

AQUA-TRAINING

UNTER MITARBEIT VON ERIKA MÜLLER

ÜBUNGEN UND PROGRAMME

MIT FOTOS VON HORST LICHTER

ro
ro
ro

ROWOHLT

Bibliothek des Sportbeirates
der Fürstlichen Regierung

797.2

| | |
|------------|---|
| 7 | Vorwort |
| 11 | WAS IST AQUA-TRAINING? |
| 23 | TRAINING OHNE GERÄTE |
| 25 | <i>Programm 1:</i> Basistraining |
| 37 | <i>Programm 2:</i> Ausdauer für Anfänger Erholung für Profis |
| 47 | <i>Programm 3:</i> Kraftausdauer |
| 57 | <i>Programm 4:</i> Schnellkraft/ Schnellkraftausdauer |
| 69 | <i>Programm 5:</i> Beintraining |
| 71 | TRAINING MIT GERÄTEN |
| 73 | <i>Programm 6:</i> Kräftigung für Arme und Schultergürtel |
| 83 | <i>Programm 7:</i> Kräftigung für Schulter- gürtel, Bauch und Rücken Gleichgewicht und Konzentration |
| 93 | <i>Programm 8:</i> Koordination und Stabili- sierung durch Schweben |
| 107 | <i>Programm 9:</i> Stabilisierung |
| 119 | <i>Programm 10:</i> Spielformen in der Gruppe |
| 123 | SCHWERELOS TRAINIEREN |
| 125 | <i>Programm 11:</i> Lauftraining |
| 133 | <i>Programm 12:</i> Kräftigung für Bauch und Rücken |
| 149 | <i>Programm 13:</i> Kräftigung für den Schultergürtel |
| 155 | <i>Programm 14:</i> Entspannung und Regeneration |