

Polysportives Outdoortraining – Wasser: Schubkarre

Eine Übung im Zweierteam bei der die Kraftausdauer in den Beinen verbessert sowie der Beinschlag optimiert wird. Mit Flossen kann das Tempo erhöht werden.

Zweierteams bilden. Seinen Partner mit kräftigen Beinschlägen übers Wasser schieben. Dieser befindet sich in Rückenlage in optimaler Gleitposition, hilft aber nicht aktiv mit. Nach einer Beckenlänge, einer vorher definierten Strecke oder Dauer abwechseln (Intervalltraining).



Variation

Mit oder ohne Flossen durchführen.

Material: Flossen

Quelle: mobilepraxis 03/1999, Rolf Altorfer, Domenig Dannenberger, Claudia Harder, Marcel K. Meier, Rolf Weber, Pierre-André Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO