

# Polysportives Outdoortraining – Wasser: Seehund

Eine spielerische Trainingsform zur Förderung der Ausdauer und der Koordination. Ausserdem soll bei dieser Übung ein effizienter und rhythmischer Beinschlag ausgeführt werden.

Zweierteams bilden. Sich im tiefen Wasser (kein Bodenkontakt!) mit ausreichenden Beinschlagbewegungen permanent an Ort über Wasser halten und gleichzeitig einen Ball (z. B. Tennisball, Wasserball, Plastikball) zuwerfen.



## Variationen

### schwieriger

- Grössere oder schwere (wasserfeste) Bälle zur zusätzlichen Stärkung der Oberkörpermuskulatur einsetzen.
- Ball nicht fangen, sondern direkt zurückspielen (Volleyball).

**Material:** Unterschiedliche Bälle in Grösse und Gewicht, andere Gegenstände

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**