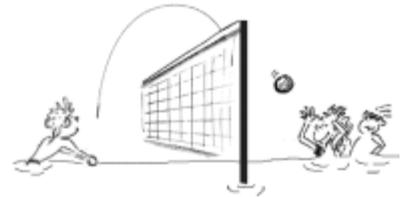


Polysportives Outdoortraining – Wasser: Rundschwimmen

Diese spielerische Übung kann zur Einstimmung oder bei entsprechender Anordnung auch als komplettes Training der aeroben Ausdauer angewandt werden.

Zwei Gruppen bilden (je kleiner, desto intensiver). Diese stehen sich im Wasser gegenüber und spielen Volleyball. Nach jeder Ballberührung wird auf die andere Seite «gesprintet» (geschwommen) und dort weitergespielt. Bei einem Fehler verliert man ein «Leben» oder scheidet aus und muss eine Zusatzaufgabe lösen.



Variationen

schwieriger

- Mit Netz spielen.
- Distanz zur anderen Gruppe verlängern.
- Beachball statt Volleyball verwenden.

Material: wasserfester Volleyball

Quelle: mobilexpraxis 02/2000, Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO