

Wasserfitness – Stabilisation: Bremsarm

Diese Stabilisations-Übung wirkt auf den Rumpf. Die Teilnehmenden müssen durch das Wasser joggen, abrupt bremsen und die Laufrichtung ändern.



Alle laufen durcheinander. Mit einem impulsiven Armschub entgegen der Laufrichtung abbremsen. Den Rumpf ausbalancieren, stabilisieren und die Laufrichtung exakt beibehalten.

Variation

Fortlaufend mit Armzügen bremsen.

Quelle: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Praxisbeilage «mobile» 5/04: Wasserfitness. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO