

Wasserfitness – Ausdauer (Tiefwasser): Kreis um

In dieser Übung im Tiefwasser mit Schwimmweste laufen die Teilnehmenden gruppenweise im Kreis und trainieren die Ausdauer.



Die ganze Gruppe läuft im Gegenuhrzeigersinn im Laufschrift im Kreis. Wer sich anstrengen will, wechselt die Richtung, läuft gegen die Strömung im Skipping weiter und fädelt wieder in die Gruppe ein.

Variation

Im Stelzenschritt diagonal durch den Kreis laufen.

Schritttechniken im Tiefwasser (pdf)

Material: Schwimmweste

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