Wasserfitness – Ausdauer (brusttiefes Wasser): Hindernislauf

Während dieser Ausdauerübung joggen und walken die Teilnehmenden durch brustiefes Wasser und machen verschiedene Sprünge.

Längs im Becken joggen oder walken. Auf ein Zeichen

- in der ersten Länge: von vorwärts auf rückwärts wechseln (halbe Drehung),
- in der zweiten Länge: Absprung mit ganzer Drehung um die Längsachse,
- in der dritten Länge: Strecksprung und möglichst hoch über dem Kopf in die Hände klatschen,
- in der vierten Länge: Hocksprung, so dass die Knie möglichst hoch aus dem Wasser kommen (siehe Abb.),
- in der fünften Länge: Auf einem Bein hüpfen,
- in der sechsten Länge: Zu zweit hintereinander. Bocksprünge über den Partner.

Variation

In der ersten Länge eine, in der zweiten Länge zwei Aufgaben absolvieren etc.

So machts richtig Spass

Einige methodische Tipps, damit die Wasserfitness zum vollen Erfolg wird.

Musik: Mit Musik lässt es sich besser trainieren. Bei Walkingübungen ist ein Tempo von 80 – 110 BPM (Beats per Minute) zu wählen. Für Joggingformen eignen sich Musikstücke mit 110 – 140 BPM.

Belastung: Im Wasser ist der Widerstand um ein Mehrfaches grösser als an Land. Mit der Bewegungsgeschwindigkeit und -dynamik, der Bremsfläche und der Hebellänge kann die Belastung zusätzlich variiert werden. Offene Hände – über möglichst langem Weg eingesetzt – oder Handgeräte (Paddles) erhöhen die Belastung. Zudem nimmt der Wasserwiderstand im Quadrat zur Bewegungsgeschwindigkeit zu. Wird die Bewegung doppelt so schnell ausgeführt, vervierfacht sich der Widerstand. Um die Belastung zu senken, können die Arme widerstandsarm eingesetzt oder die Bewegungen langsamer ausgeführtwerden.

Laufformen: Grundsätzlich wird zwischen Walking und Jogging unterschieden. Bei Laufformen ist es wichtig, dass die Schultern gesenkt sind und der Nacken entspannt ist. Bei der Beinbewegung ist über den ganzen Fuss (Fussballen zuerst, dann Ferse absetzen) abzurollen, die Hände stabilisieren und helfen beim Vortrieb. Beim Walking darf nicht abgesprungen werden. Der Bodenkontakt mit den Füssen sollte möglichst lange gehalten werden. Der Rumpf ist aufrecht und die Knie und Unterschenkel werden weit nach vorne gebracht.

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