

Wasserfitness – Kraft: Kick

In dieser Übung kräftigen die Teilnehmenden ihre vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur mit Kickbewegungen.



Eingetauchte Sitzposition im Wasser mit waagrechten Oberschenkeln und Blick zum Beckenrand. Links und rechts im Wechsel gegen die Beckenwand kicken. Mit den Fussballen die Wand berühren und den Fuss aktiv zurück in die Ausgangsposition führen.

Variation

Mit beiden Fussballen gleichzeitig die Wand berühren. Die Arme stabilisieren den Rumpf mit Paddelbewegungen.

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