

Wasserfitness – Ausdauer (Tiefwasser): Technik übergeben

Diese Übung im Tiefwasser werden verschiedene Lauftechniken ausgeführt. Dabei wird die Ausdauer und die Konzentration trainiert.



A läuft im Hürdenschritt auf B, dieser im Laufschritt auf A zu. Bei der Begegnung schütteln sie sich die Hände und ziehen einander vorbei. Dabei werden die Techniken übergeben. A läuft im Laufschritt bis zum Beckenrand weiter, B im Hürdenschritt.

Variation

Bei der Begegnung einhängen, Technik übergeben und auf die gleiche Seite zurücklaufen.

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