

Wasserfitness: Laufen in der Schwebel

Grundlage des Ausdauertrainings im Tiefwasser bilden vier Schritttechniken. Dieses Hilfsmittel enthält spielerische ubungsformen zur Umsetzung von Laufubungen mit Auftriebsmittel.



Im Tiefwasser wird mit einer Auftriebshilfe gearbeitet. Es werden drei Typen unterschieden:

- Westen in Form eines Gilets oder ganze Auftriebsanzuge.
- Gurte mit einer Schnalle und einem Auftriebskörper oder in Form einer kurzen Hose.
- Improvisierte Auftriebskörper: Pool-Noodles, Schwimmbretter, Auftriebshanteln, Beinschwimmer.

Die Auftriebshilfe sollte bequem sein, den Körper aufrecht und gerade halten und so viel Auftrieb geben, dass die Schultern an der Wasseroberfläche sind.

[Wasserfitness: Schritttechniken im Tiefwasser](#) (pdf)

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