

Wasserfitness – Gleichgewicht: Eroberere das Brett

In dieser Übung sollen die Teilnehmenden versuchen auf ein Schwimmbrett zu stehen ohne dabei die Arme und Hände zu Hilfe zu nehmen.



Verschiedene Bretter liegen an der Wasseroberfläche. Mit beiden Füßen ein Schwimmbrett ergreifen und versuchen, draufzustehen. Arme und Hände dürfen nicht zu Hilfe genommen werden.

Variationen

- Nur mit einem Fuss ausführen.
- Anstelle des Brettes eine Pool-Noodle (Erleichterung) oder für jeden Fuss einen Pull-Buoy (Erschwerung) nehmen.

Material: Schwimmbrett.

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