

Wasserfitness – Gleichgewicht: Rodeo

Während dieser Übung sitzen die Teilnehmenden auf einem Schwimmbrett im Wasser und versuchen, das Gleichgewicht ihrer Partner zu stören.



Alle sitzen auf einem Schwimmbrett (Pferd) ohne dieses mit den Kniekehlen einzuklemmen. Nun versuchen alle, sich gegenseitig vom Pferd zu stürzen. Regeln definieren: Zum Beispiel nur mit der flachen Hand stossen oder nur am Rumpf berühren.

Variation

Wer jemanden vom Pferd stürzt, gibt sich ein Handicap: auf das Schwimmbrett knien oder stehen.

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