

Wasserfitness – Gleichgewicht: Wellengang

Während eine Gruppe Wellen und Turbulenzen produziert, müssen die Mitglieder der anderen Gruppe in dieser Übung versuchen auf einem Bein zu stehen und das Gleichgewicht zu halten.



Zwei gleich grosse Gruppen bilden. Die eine Gruppe produziert mit Schwimmbrettern unter der Wasseroberfläche Wellen und Turbulenzen, während die andere Gruppe kreuz und quer auf engem Raum joggt.

Auf ein Signal müssen die Joggenden auf ein Bein stehen, ohne sich durch den Wellengang aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen. Auch als Partnerübung durchführbar.

Variation

Die Arme in Hochhalte erschwert das Ausbalancieren.

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