Wasserfitness – Stabilisation: Boden tauschen

Während dieser Übung ist ein gutes Gleichgewicht und eine gute Kommunikation zwischen den Partner gefragt.

Zwei Spielende stehen sich auf je einem Brett gegenüber. Nun versuchen sie, ihre Bretter zu tauschen, ohne sich zu halten.

Variationen

- Mit Schwimmnudel (Erleichterung) oder auf je zwei Brettern (Erschwerung) stehen.
- A stehtauf einem Brett,B hat keines.A übergibt B das Brett vom Stehen zum Knien, anschliessend erfolgt die Übergabe vom Knien zum Sitzen, etc.

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