

Wasserfitness – Ausdauer (brusttiefes Wasser): Pyramidenlaufen

In brusttiefem Wasser laufen die Teilnehmenden in dieser Ausdauer-Übung mehrere Beckelängen und führen verschiedene Laufschriffe aus.



Eine Länge vorwärts spurten, zwei Längen seitwärts laufen, anschliessend drei Längen rückwärts mit Anfersen laufen, weitere vier Längen vorwärts mit Skipping bis an die Wasseroberfläche und zuletzt fünf Längen vorwärts mit seitlich bremsenden Armen zurücklegen. Wieder zurück bis Eins.

Variation

Eine Halbgruppe beginnt die Übungen mit Doppelbreiten quer, die andere Halbgruppe mit Längen (Querlaufende haben Vortritt, Längslaufende weichen aus).

So machts richtig Spass

Einige methodische Tipps, damit die Wasserfitness zum vollen Erfolg wird.

Musik: Mit Musik lässt es sich besser trainieren. Bei Walkingübungen ist ein Tempo von 80 – 110 BPM (Beats per Minute) zu wählen. Für Joggingformen eignen sich Musikstücke mit 110 – 140 BPM.

Belastung: Im Wasser ist der Widerstand um ein Mehrfaches grösser als an Land. Mit der Bewegungsgeschwindigkeit und -dynamik, der Bremsfläche und der Hebellänge kann die Belastung zusätzlich variiert werden. Offene Hände – über möglichst langem Weg eingesetzt – oder Handgeräte (Paddles) erhöhen die Belastung. Zudem nimmt der Wasserwiderstand im Quadrat zur Bewegungsgeschwindigkeit zu. Wird die Bewegung doppelt so schnell ausgeführt, vervierfacht sich der Widerstand. Um die Belastung zu senken, können die Arme widerstandsarm eingesetzt oder die Bewegungen langsamer ausgeführt werden.

Laufformen: Grundsätzlich wird zwischen Walking und Jogging unterschieden. Bei Laufformen ist es wichtig, dass die Schultern gesenkt sind und der Nacken entspannt ist. Bei der Beinbewegung ist über den

ganzen Fuss (Fussballen zuerst, dann Ferse absetzen) abzurollen, die Hände stabilisieren und helfen beim Vortrieb. Beim Walking darf nicht abgesprungen werden. Der Bodenkontakt mit den Füßen sollte möglichst lange gehalten werden. Der Rumpf ist aufrecht und die Knie und Unterschenkel werden weit nach vorne gebracht.

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