

Wasserfitness – Ausdauer (Tiefwasser): Kreuz und quer

Der Stelzenschritt sowie die Skippingtechnik stehen in dieser Übung im Zentrum. Die Teilnehmenden bewegen sich kreuz und quer durch das Tiefwasser, tragen dabei Schwimmwesten.



Die eine Halbgruppe läuft mit Stelzenschritt längs hin und her. Die andere läuft im Laufschrift quer und weicht den Stelzenlaufenden aus (bei kleinen Gruppen Bewegungsraum einschränken).

Variation

Auf ein Signal spurten alle im Skipping zu einem Beckenrand und tauschen die Rollen.

Schritttechniken im Tiefwasser (pdf)

Material: Schwimmwesten.

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