

Wasserfitness – Ausdauer (brusttiefes Wasser): Zauberfangen mit Paarbefreiung

Diese spielerische Übung in der Gruppe dient der Ausdauer, der Orientierung und der Schnelligkeit.



Eine Person ist mit einer Schwimmnudel als Fängerin gekennzeichnet. Sie kann eine Person fangen, indem sie die Schwimmnudel über deren Rumpf legt. Wer gefangen ist, streckt die Hände in Hochhalte und bleibt mit hohem intensivem Skipping an Ort stehen. Zwei freie Mitspielende können eine gefangene Person befreien, indem sie die Hände zu einem Kreis um die gefangene Person schliessen.

Variationen

- Mehrere Fängerinnen einsetzen, so dass das Spiel möglichst intensiv wird.
- Die Fängerinnen alle zwei bis drei Minuten auswechseln.

Material: Schwimmnudel.

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