

Laufen in der Schwebel

Grundlage des Ausdauertrainings im Tiefwasser bilden vier Schritttechniken. Auf dieser Doppelseite sehen Sie, wie sich geht und finden spielerische Übungsformen zur Umsetzung.



Laufschritt

Der Laufschritt, auch Dauerlauf oder Grundtechnik genannt, kommt dem Laufen am Land am nächsten.

Wie: Knie heben, bis der Oberschenkel schräg nach vorn unten zeigt. VorpPENDeln des Unterschenkels mit gebeugtem Fuss (Flex-Position). Zugphase nach hinten mit gestrecktem Fuss (Spitzfuss) zur vollständigen Streckung im Hüftgelenk. Die Arme bewegen sich neben dem Körper mit ausgeprägter vortreibender Streckung im Ellbogengelenk (Handinnenfläche nach hinten).



Hürdenschritt

Der Bewegungsablauf des Hürdenschrittes, auch Schreitlauf oder überlanger Schritt genannt, entspricht dem Sprung über eine Hürde.

Wie: Knie heben, bis der Oberschenkel waagrecht ist. VorpPENDeln des Unterschenkels mit gebeugtem Fuss (Flex-Position), bis das Bein fast waagrecht gestreckt ist. Zugphase nach hinten (wie Boden fassen beim Hürdenlauf) mit gestrecktem Fuss (Spitzfuss) zur vollständigen Streckung im Hüftgelenk. Die annähernd gestreckten Arme schieben Wasser neben dem Körper vortreibend nach hinten.

Das hält uns über Wasser

Im Tiefwasser wird mit einer Auftriebshilfe gearbeitet. Es werden drei Typen unterschieden:

- Westen in Form eines Gilets oder ganze Auftriebsanzüge.
- Gurte mit einer Schnalle und einem Auftriebskörper oder in Form einer kurzen Hose.

■ Improvisierte Auftriebskörper: Pool-Noodles, Schwimmbretter, Auftriebshanteln, Beinschwimmer.

Die Auftriebshilfe sollte bequem sein, den Körper aufrecht und gerade halten und so viel Auftrieb geben, dass die Schultern an der Wasseroberfläche sind.



Skipping

Der Skippingschritt (auch Kniehebelauf genannt) entspricht dem Sprint in der Leichtathletik.

Wie: Knie mit gebeugtem Fuss (Flex) über Hüfthöhe heben. Vollständiges Strecken des Beines durch Abwärtsstossen mit Ferse voran. Die Arme bewegen sich mit fixiertem rechtem Winkel im Ellbogengelenk neben dem Körper mit.



Stelzenschritt

Diese Schritttechnik (auch Walkingschritt oder Robo-Jogg genannt) ist dem Gehen auf Stelzen nachempfunden.

Wie: Die Beine bleiben während der ganzen Laufbewegung im Kniegelenk gestreckt (ohne das Knie zu überstrecken). Bei der Vorwärtsbewegung ist der Fuss gebeugt (Flex), bei der Rückwärtsbewegung gestreckt (Spitzfuss). Die gestreckten Arme werden neben dem Körper mit der Handinnenfläche nach hinten und mit der Handkante nach vorne geführt.