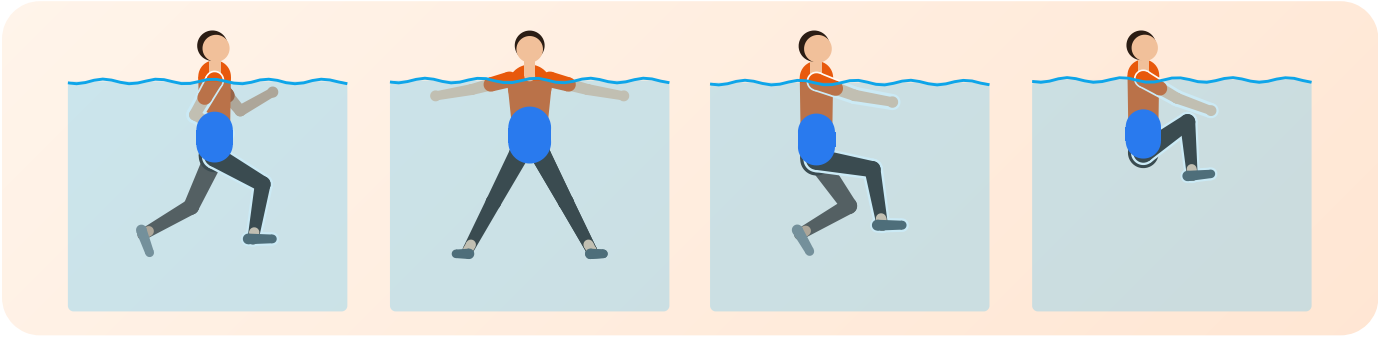
Aquajogging
8 Übungen im tiefen Wasser

Laufen ohne Aufprall: Mit Auftriebsgürtel trainierst du im tiefen Wasser Ausdauer und Kraft, ohne Knie, Hüfte oder Rücken zu belasten. Mit Bildern, Technik-Tipps und drei Intervall-Einheiten.



Was ist Aquajogging?

Beim Aquajogging läufst du im tiefen Wasser, ohne den Boden zu berühren. Ein Auftriebsgürtel hält dich aufrecht. Die Beine machen Laufbewegungen, die Arme schwingen mit.

Weil kein Aufprall entsteht, ist Aquajogging ideal bei Gelenkproblemen, nach Verletzungen, bei Übergewicht und als Ausgleich für Läuferinnen und Läufer.

Das brauchst du

- Ein Becken mit tiefem Wasser (über 2 m)
- Einen Auftriebsgürtel – oft im Bad ausleihbar
- Optional: Aquajogging-Handschuhe
- Trinkflasche am Beckenrand
- 20–40 Minuten Zeit

Die 8 Übungen

1	Laufen im Tiefwasser	S. 2
2	Knie hoch	S. 2
3	Anfersen	S. 2
4	Radfahren	S. 2
5	Hampelmann im Tiefwasser	S. 3
6	Schere	S. 3
7	Langer Laufschritt	S. 3
8	Knie zur Brust	S. 3

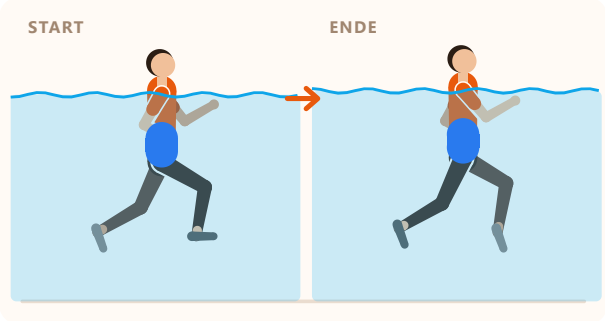
Kurz zur Sicherheit: Aquajogging nur, wenn du sicher schwimmen kannst, und am besten nicht allein. Leg den Gürtel eng an. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorher ärztlich abklären. Der Puls ist im Wasser niedriger als an Land – richte dich nach deinem Gefühl.

Lauftechnik und Grundformen

1 Laufen im Tiefwasser

3–5 Minuten

Trainiert: ganzer Körper, Ausdauer



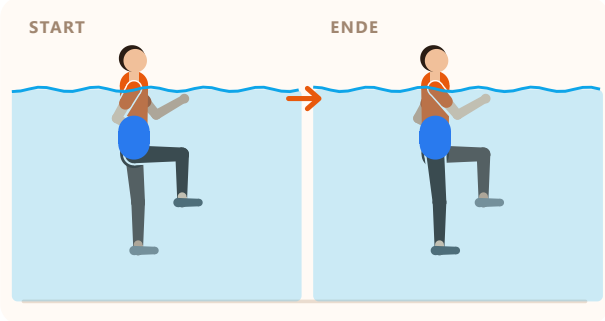
1. Leg den Auftriebsgürtel an und lass dich ins tiefe Wasser gleiten, der Kopf bleibt über Wasser.
2. Lauf wie an Land: Knie nach vorn, Fuß nach hinten unten drücken.
3. Die Arme schwingen angewinkelt gegengleich mit.

Achte darauf: Aufrecht bleiben, nicht nach vorn kippen – du sollst laufen, nicht schwimmen.

2 Knie hoch

30 Sek. × 4

Trainiert: Hüftbeuger, Bauch, Puls



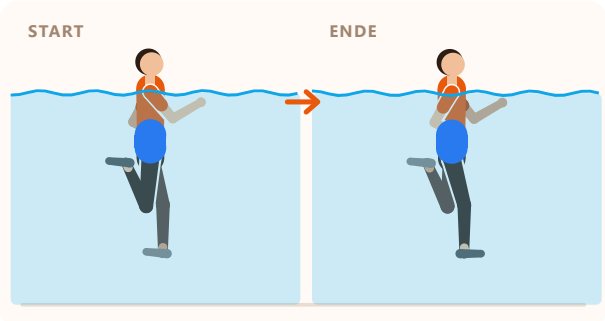
1. Aus dem Laufen heraus die Knie im Wechsel bis auf Hüfthöhe ziehen.
2. Kleine, schnelle Schritte machen.
3. Die Arme arbeiten kräftig mit.

Achte darauf: Den Oberkörper aufrecht halten, nicht nach hinten lehnen.

3 Anfersen

30 Sek. × 4

Trainiert: Rückseite der Oberschenkel



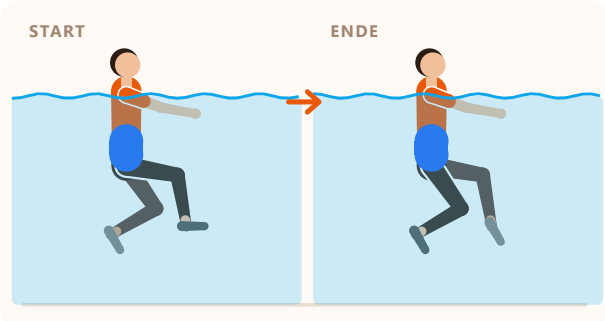
1. Die Oberschenkel zeigen nach unten.
2. Zieh die Fersen abwechselnd zügig Richtung Po.
3. Die Arme schwingen locker mit.

Achte darauf: Die Knie bleiben dicht beieinander.

4 Radfahren

1 Minute

Trainiert: Beine, Po



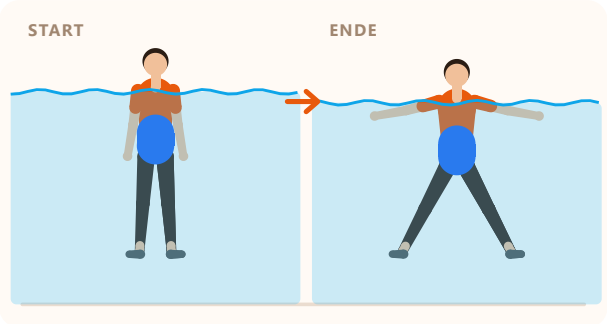
1. Stell dir vor, du sitzt auf einem Fahrrad.
2. Tritt mit beiden Beinen große, runde Kreise.
3. Die Arme helfen mit sanften Bewegungen beim Gleichgewicht.

Achte darauf: Große Kreise trainieren mehr als kleine, schnelle.

Koordination und Kraft

5 Hampelmann im Tiefwasser — 15–20×

Trainiert: Hüfte, Schultern, Koordination

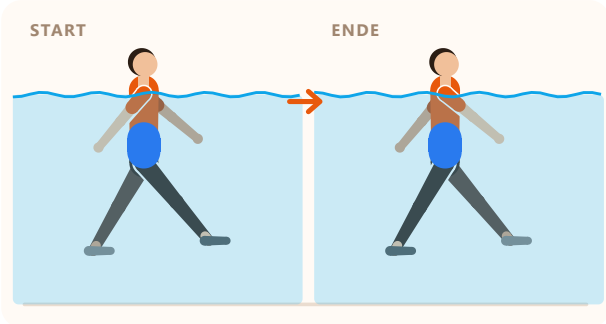


1. Beine geschlossen, Arme am Körper.
2. Beine und Arme gleichzeitig zur Seite öffnen.
3. Kraftvoll schließen. Der Kopf bleibt ruhig über Wasser.

Achte darauf: Das Schließen ist die Kraftphase – hier richtig Druck geben.

6 Schere — 30 Sek. × 3

Trainiert: Beine, Po, Rumpf

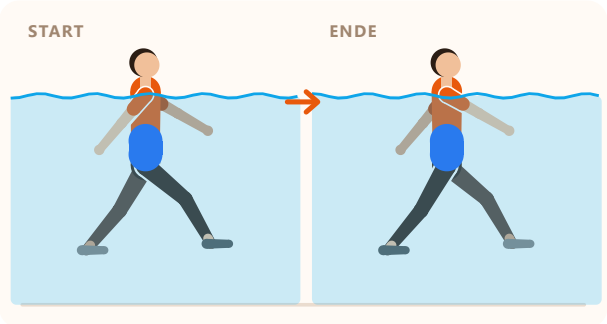


1. Streck die Beine und spreiz sie weit nach vorn und hinten.
2. Wechsel die Beine wie eine Schere, die Arme bewegen sich gegengleich.
3. Ruhig und weit, nicht hektisch.

Achte darauf: Die Beine bleiben fast gestreckt, die Knie sind locker.

7 Langer Laufschritt — 2 Minuten

Trainiert: Ausdauer, ganzer Körper

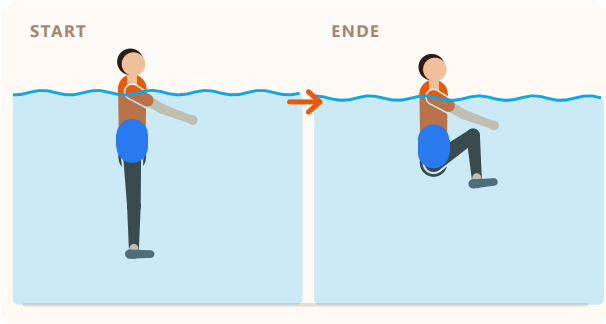


1. Lauf mit langen, weiten Schritten wie beim Skilanglauf.
2. Die gestreckten Arme schwingen weit vor und zurück.
3. Gleichmäßig atmen.

Achte darauf: Gute Übung für ruhige Ausdauerphasen zwischen den schnellen Teilen.

8 Knie zur Brust — 10–12×

Trainiert: Bauch, Rumpf



1. Häng gerade im Wasser, die Arme stabilisieren seitlich.
2. Zieh beide Knie gleichzeitig zur Brust.
3. Langsam wieder strecken.

Achte darauf: Die Arme halten das Gleichgewicht. Nicht nach hinten kippen.

Drei Einheiten zum Abwechseln

2–3-mal pro Woche

A · Einstieg (20 Min.)

- 5 Min. ruhig laufen
- 4 × (30 Sek. Knie hoch + 1 Min. locker laufen)
- 2 Min. Radfahren
- 5 Min. langer Laufschritt, ausklingen

B · Intervalle (30 Min.)

- 5 Min. einlaufen
- 6 × (1 Min. schnell laufen + 1 Min. locker)
- 3 × 30 Sek. Anfersen
- 2 × 12 Knie zur Brust
- 5 Min. ausklingen

C · Ausdauer (40 Min.)

- 5 Min. einlaufen
- 3 × 8 Min. gleichmäßig laufen, dazwischen 2 Min. Schere oder Hampelmann
- 5 Min. langer Laufschritt
- Dehnen am Beckenrand

Die richtige Technik

Körperteil	So ist es richtig	Häufiger Fehler
Oberkörper	aufrecht, leicht nach vorn geneigt	nach hinten lehnen wie im Sessel
Beine	Knie nach vorn, Fuß nach hinten unten drücken	nur kleine Strampelbewegungen
Arme	angewinkelt, schwingen gegengleich	Arme paddeln wie beim Schwimmen
Kopf	ruhig, Blick nach vorn	Kinn ins Wasser, Nacken überstreckt

Meine Einheiten

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Datum						
Einheit (A/B/C)						
Dauer						
Gefühl (1–5)						