

## Der Landschwimmer

In den letzten Tagen wurden wir immer wieder gefragt, wie kann ein Schwimmer ohne Wasser trainieren. Uns fehlt natürlich das Schwimmbecken um unseren Sport richtig auszuüben, Starts, Wenden und die vier Schwimmarten können wir an Land natürlich nicht richtig üben und verbessern, aber das Training an Land ist auch alleine möglich. Zum Schwimmen braucht man auch Ausdauer und Kraft (z.B. Sprungkraft für Start und Wende).

Wir haben hier einige Übungen für Euch zusammengestellt, die Ihr im Haus oder auch draußen machen könnt.

### Übung 1: Ausgangsposition:

Aufrechter Stand und Arme waagrecht nach vorne gestreckt

Ausführung:

Mit dem rechten Fuß die linke Hand berühren, dabei das Bein möglichst ausgestreckt lassen und zurück in

Übung 1:



die Ausgangsstellung, dann das Bein wechseln

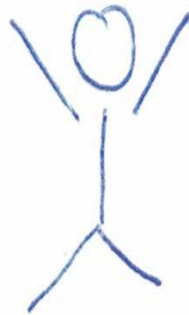
Die Übung ist auch gut geeignet zum Aufwärmen.

Beginnt zum Beispiel mit 4 x 20 Wiederholungen. Mehr Wiederholungen sind natürlich jederzeit möglich.

## Übung 2: „Hampelmann

Auch bei dieser Übung sollte Euch ordentlich warm werden.  
5 x 20 Wiederholungen können durchgeführt werden. Hier gilt natürlich  
auch, mehr ist immer möglich.

Hampelmann



### Übung 3: Kräftigung der Bauchmuskeln

Ausgangsposition:

mit gestreckten Beinen auf den Boden setzen, gestreckte Beine anheben

hier gibt es jetzt verschiedene Übungsformen

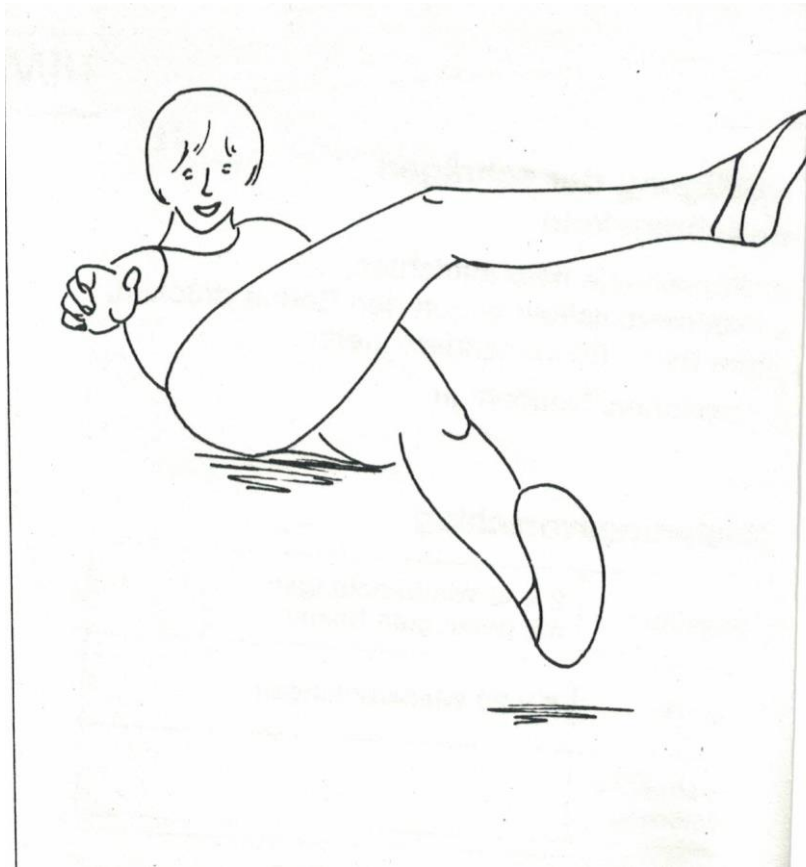
a) Überkreuzen der Beine in der Luft

b) einwärtskreisen der Beine

c) vertikal auf- und abwärts bewegen der Beine

d) mit den Beinen die Zahlen von 1-10 in die Luft schreiben

e) abwechseln die Beine Scheren und Grätschen



Geübte schaffen hier 5 x 20 Wiederholungen, ungeübte können mit 2 x 10 Wiederholungen beginnen

#### **Übung 4: Ausfallschritt**

Ausgangsposition:

Aufrecht hinstellen, Hände in den Nacken

Ausführung:

mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne machen, das linke Knie berührt den Fußboden und wieder aufrichten, das Bein wechseln

Ausfallschritt



Wer die Übung etwas erschweren möchte, nimmt zwei volle Wasserflaschen (Plastik) in die Hände, die Arme können dann nach unten gestreckt, oder auch in der waagerechten gehalten werden.

Versucht für den Anfang 5-10 Wiederholungen je Seite. Eine Steigerung ist natürlich möglich.

Viel Spaß bei Euren Home-Swimming Trainingseinheiten.  
Fortsetzung folgt.

Viele Grüße und bleibt gesund  
Martina