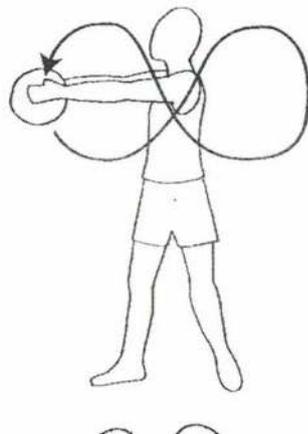


Die Landschwimmer – Teil 2

- Übung 1 : auf der Stelle laufen
Ausführung: 5 x 1 Minute auf der Stelle laufen, ca. 30 Sekunden langsam laufen – dann etwas schneller werden – und nochmals ein bisschen steigern und die letzten 10 Sekunden so schnell wie möglich
Zwischen den Wiederholungen 30 Sekunden Pause
- Übung 2: auf der Stelle hüpfen
Ausführung: ähnlich wie Übung 1, aber nur 3 x 1 Minute aktiv mit 1 Minute Pause und zwar 30 Sekunden locker hüpfen und dann 15 Sekunden schnell und zum Abschluss wieder 15 Sekunden locker hüpfen
- Übung 3: Ausgangsposition: Bauchlage gestreckte Arme (Daumen zeigen nach oben) und Beine
Ausführung: wechselseitiges Heben und Senken von Armen und Beinen, also re Arm + li Bein oben schnelles wechseln mit li Arm + re Bein
3 x 30 Wiederholungen mit ausreichend Pause
- Übung 4: Material: Ball od. Plastikflasche mit Wasser gefüllt
Ausgangsposition: aufrechter Stand, Arme waagrecht in Schulterhöhe nach vorne gestreckt, Ball (Flasche oder einen anderen Gegenstand) halten
Ausführung: Bewegungen der Arme in Achterfiguren
Achtung!!! Schulterhöhe nicht vergessen
4 x 30 Wiederholungen (denkt an Richtungswechsel)



Hier ein Link zu einem kleinen Filmchen.

<https://www.youtube.com/watch?v=LurCQ9XGkt0>.

Viel Spaß beim nach machen.