

## Der Landschwimmer – Teil 4-

Die Osterfeiertage sind vorbei und ab jetzt heißt es wieder fit halten mit unseren Landschwimmern.

Übung 1: Material: Springseil

Ausführung: normales hüpfen mit Springseil

Anfänger ca. 4 x 30 Sekunden mit 1-2 Minuten Pause

Fortgeschrittene ca. 4 x 1 Minute mit 1 Minute Pause

Übung 2: Material: Springseil

Ausführung: normale Sprünge wie in Übung 1 (Anfänger 30

Sekunden/Fortgeschrittene 1 Minute), Anzahl der Sprünge

zählen, drei Wiederholungen und jedes mal die Anzahl versuchen die Anzahl um 5 Sprünge zu erhöhen

Übung 3: Material: stellt Euch einfach nur vor, wie eine Leiter aussieht, die auf dem Boden liegt oder malt Euch eine mit Kreide auf Die Länge sollte mindestens 6 m sein.

Ausführung: Schlusssprünge, also Sprünge mit beiden Füßen gleichzeitig. Zwei Sprünge vor – einen zurück – zwei vor ...

Macht jeweils zwei Durchgänge langsames Tempo, zwei mittleres Tempo und zwei in ganz schnell

Variationen: 3 Sprünge vor und zwei zurück  
oder

3 Sprünge vor und einen zurück

oder

in die Mitte springen – dann nach rechts – zurück

zur Mitte – nach links zur Mitte und dann einen

Sprung weiter nach vorne ...

Es gibt hier ganz viele Möglichkeiten, denkt Euch selber mal was aus.

Um das Tempo zu variieren immer 2 x Durchgänge langsam – dann steigern – und zweimal ganz schnell

- Übung 3: hier etwas für die Arme  
Material: 2 Plastikflaschen mit Wasser gefüllt  
Ausgangsstellung: Aufrechter Stand, Wasserflaschen in die Hand nehmen, Arme seitlich am Körper hängen lassen.  
Ausführung: Arme ausgestreckt seitlich bis zur Schulterhöhe anheben und wieder absenken  
3 - 4 x eine Minute Wiederholen mit 1 Minute Pause
- Übung 4: Material: 2 Plastikflaschen mit Wasser gefüllt  
Ausgangsstellung wie Übung 3  
Ausführung: die Arme werden ausgestreckt nach vorne bis in Schulterhöhe angehoben und wieder abgesenkt  
3 – 4 x eine Minute Wiederholen mit 1 Minute Pause
- Übung 5: Ausgangsposition: Rückenlage auf dem Boden, Beine angestellt  
Ausführung: siehe Bild  
die Position ca. 30 Sekunden halten, 2 – 3 Wiederholungen pro Seite mit ausreichend Pause

