

## Der Landschwimmer – Teil 6 -

Immer nur alleine trainieren ist langweilig. Nachfolgend ein paar Übungen mit Partner.

Denkt bitte bei den Übungen mit Partner an die Corona Regeln. Fragt daher Eure Eltern was bei Euch erlaubt ist und was nicht und mit wem ihr zusammen sein dürft.

Bei diesen Übungen müsst Ihr Euch mit Euren Partner abstimmen, also aufpassen und Zusammenstöße und ähnliches vermeiden.

- Übung 1:
- Zum Aufwärmen  
Ausgangsposition: Ihr stellt Euch gegenüber auf und schaut Euch an. Abstand zwischen Euch: was bei Euch erlaubt ist.
- a) Ausführung: vor und zurück hüpfen. Zählt die Anzahl laut mit. Der eine die geraden Zahlen der andere die ungeraden Zahlen.  
4 x 50 Wiederholungen (es können auch mehr Wiederholungen sein) ca. 1 Minute Pause
- b) Ausführung: Jeder von Euch macht zwei kleine Hüpfen nach rechts und dann wieder zurück.  
4 x 20 Wiederholungen könnt Ihr machen. Gezählt wird immer dann, wenn Ihr Euch wieder gegenüber steht.  
Wechselt Euch beim Zählen ab
- Übung 2:
- Ausgangsposition: Ihr steht Euch wieder gegenüber wie bei Übung 1, allerdings geht ein Partner in die tiefe Hocke und der andere bleibt aufrecht stehen  
Ausführung: Ihr macht abwechselnd Strecksprünge, also einer springt aus der tiefen Hocke hoch und der andere geht in die Hocke. Immer ganz runter gehen, also fast hinsetzen.  
3 x 10 Wiederholungen könnt Ihr schaffen (mehr sind erlaubt)
- Achtung: Wer möchte kann den Schwierigkeitsgrad erhöhen. Ihr steht Euch nicht mehr gegenüber, sondern hintereinander. Der Vordere gibt das Tempo vor.  
Wechselt Euch nach 10 Wiederholungen ab

### Übung 3:

Material: 2 Bälle

Ausgangsposition: Ihr sitzt euch im Schwebesitz gegenüber, jeder hält einen Ball zwischen den Füßen

Ausführung: jeder kreist seine Füße um die des anderen 4 x 30 Sekunden könnt ihr versuchen. Jeweils eine Minute Pause zwischen den Wiederholungen



### Übung 4:

Material: 1 Ball

Ausgangsposition: Ihr sitzt euch im Schwebesitz gegenüber, die Beine sind lang ausgestreckt und sollen ca. 10-15 cm über dem Boden „schweben“

Ausführung: während die Beine „schweben“ werft ihr euch einen Ball zu, zählt mal, wie viele Würfe ihr in 30 Sekunden schafft.

Nach einer ausreichenden Pause noch 3 x Wiederholen



## Übung 5:

Material: 1 Ball

Achtung!!!: Hier geht es um Schnelligkeit, also um möglichst viele Wiederholungen

Ausgangsposition: einer von Euch (wir nennen ihn A) liegt ausgestreckt auf dem Boden und hält den Ball in den Händen, der andere (also Partner B) steht ca. 2-3m entfernt aufrecht, Ihr seht Euch dabei an

Bei dieser Übung ist nur einer von Euch wirklich in Aktion, in diesem Fall ist es A

Ausführung: A wirft den Ball aus der liegenden Position zu B, begibt sich in die tiefe Hocke, führt einen Streck sprung aus, bekommt von B den Ball wieder zugeworfen und legt sich wieder in die Ausgangs-Position

Zählt, wie viele Wiederholungen Ihr in einer Minute schafft. Jetzt ist B dran.

Wiederholt diese Übung noch 3-mal und versucht Eure Wiederholungen zu steigern.

Variante: Ihr Wiederholt die Übung 15mal und stoppt Eure Zeit. Bei der folgenden Wiederholung versucht Ihr schneller zu sein.

Falls gerade kein Partner zur Verfügung steht können die Übungen mit leichten Änderungen auch alleine durchgeführt werden.

Viel Spaß beim Üben.