

## Die Landschwimmer – Teil 3

Wer in sein Übungsprogramm auch gerne eine Laufeinheit einbauen möchte kann dies natürlich auch gerne tun. Auch hier könnt Ihr einige unserer Übungen mit integrieren. Z.B. 2 – 3 Minuten Laufen und dann 1 Minute eine Übung wie z.B. Hampelmänner, auf der Stelle mit Tempospiel laufen oder hüpfen oder auch Strecksprünge.

Hier weitere Übungen:

Übung 1: Zum Aufwärmen leichtes hüpfen auf der Stelle, dabei nach jedem 10ten kleinen Hüpfen ein Strecksprung (Strecksprung: ganz in die Hocke runter gehen und mit viel Kraft und mit nach oben gestreckten Armen hoch springen) jeweils 1 Minute Aktiv und 1 Minute Pause 3-5x wiederholen oder 2-3 x 220 Sprünge

Übung 2: einbeinig hüpfen  
– Rechte Hand greift vorne zum linken Fuß  
oder  
– Rechte Hand greift hinterm Körper zum linken Fuß  
die gleichen Übungen auch mit linker Hand u. Rechten Fuß  
– versucht jede Übung eine Minute

Übung 3: Ausgangsposition: aufrechter Stand, Arme in Schulterhöhe seitlich gestreckt  
Ausführung: schnelle kleine Armkreise Bewegungen vorwärts u. Rückwärts  
dies geht auch einarmig  
je Richtung mindestens 1 Minute

Übung 4: Material: Ball  
Ausgangsposition: gestreckte Rückenlage und den Ball mit den Füßen festhalten  
Ausführung: Beine mit dem Ball heben und in die Senkrechte strecken, von dort langsam die Füße hinterm Kopf absenken. Die Beine sind die ganze Zeit gestreckt.  
2 x 10-20 Wiederholungen , je nach Leistungsstand

## Übung 5:

Ausgangsposition: Liegestütz

Ausführung: Kreisen mit den Armen um die Füße herum,

Achtung: gestreckte Haltung Oberkörper und Beine

versucht 2-3 Runden zu kreisen, dann eine kurze Pause  
und dann noch einmal 2 -3 Runden drehen

