

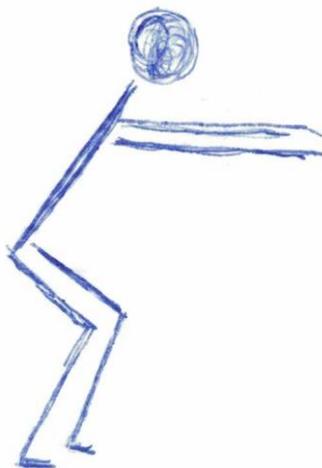
## Der Landschwimmer – Teil 5 -

Da wir immer noch nicht ins Wasser können, geht es mit den Landschwimmern weiter.

Übung 1: Ausgangsposition: mit leicht gebeugten Knien etwas hüftbreit aufstellen, Arme waagrecht nach vorne gestreckt, leicht nach vorne gebeugter Oberkörper  
Ausführung: Stellt Euch vor, Ihr steht auf einer Feuerstelle, um keine heißen Füße zu bekommen, so schnell wie möglich auf der Stelle laufen, immer den ganzen Fußballen abrollen,  
Achtung! Oberkörper und Arme verändern die Position nicht

2 x 60 Sekunden seit Ihr aktiv, 30 Sekunden Pause

Folgeübung: Die Arme schwingen im Tempo mit.  
2 x 60 Sekunden mit 60 Sekunden Pause sollen durchgeführt werden



## Übung 2 Material: Handtuch

Ausgangsposition: aufrechter Stand, Knie leicht gebeugt,, aufrechter Oberkörper, Arme angewinkelt und das Handtuch mit beiden Händen fest halten. Die Arme sind Schulterbreit auseinander

Ausführung: Die Arme nach vorne strecken und wieder anziehen, dabei ziehen beide Hände immer nach außen, so das das Handtuch immer gespannt ist

3 x 50-80 Wiederholungen der Armbewegung solltet Ihr schaffen, ausreichend Pause nach jedem Durchgang



Übung 3: Ausgangsposition: aufrechter Stand, Ihr benötigt ein bisschen Platz  
Ausführung: seitliches Springen, also mit beiden Beinen nach rechts und links hüpfen  
wir machen das als kleine Pyramide, also jede Übung 1x 60 Sekunden und dann eine Minute Pause und weiter geht es mit der nächsten Übung

- a) immer nach rechts und links hüpfen
- b) zweimal nach rechts dann zweimal nach links hüpfen
- c) dreimal nach rechts, dreimal nach links hüpfen
- d) zweimal nach links und 1 x nach rechts hüpfen
- e) 1x nach rechts, 1x nach links hüpfen und 1x Strecksprung
- f) so jetzt das ganze rückwärts also d),c),b), und a)

Übung 4: Material: Wand  
Ausgangsposition: aufrechter Stand, stellt Euch so auf, das Ihr Euch mit den ausgestreckten Händen an der Wand abstützen könnt  
Ausführung: hier ist wieder ein bisschen Vorstellungskraft gefragt, also Ihr sollt Liegestütz an der Wand ausführen (also (stellt Euch vor, die Wand ist der Boden), Arme beugen und wieder strecken usw.

Zählt mal die Anzahl, die Ihr in 90 Sekunden schafft und versucht die gleiche Anzahl nach einer kurzen Pause noch einmal  
Wer es sich zutraut, kann sich im dritten Durchgang auch steigern

Übung 5: Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Arme senkrecht nach oben gestreckt, gerader Oberkörper  
Ausführung: „Äpfel pflücken“, also abwechselnd mit den Händen so weit wie möglich nach oben greifen, achtet darauf, das der Rücken gerade bleibt  
2 Minuten greifen reichen für diese Übung



Viel Spaß  
Martina