

Der Landschwimmer Teil 7

Da die Schwimmhallen immer noch geschlossen haben, müssen wir weiterhin an Land trainieren.

Hier ein paar weitere Übungen für Euch.

- Übung 1: Arme kreisen
Ausgangsposition: aufrechter Stand
- a) Ausführung: beide Arme kreisen gleichzeitig vorwärts, dabei leicht die Knie beugen und mit der kreisenden Armbewegung leicht mitfedern (dies gilt auch für die folgenden Übungen)
 - b) nur der rechte Arm kreist vorwärts bzw. der linke Arm
 - c) beide Arme kreisen gleichzeitig rückwärts
 - d) nur der rechte bzw. linke Arm kreist rückwärts
 - e) bei den folgenden Übungen bleibt Ihr aufrecht stehen, die Füße etwa Schulterbreit aus einander stellen.
Die Arme sollen entgegen gesetzt kreisen, also ein Arm vorwärts und ein Arm rückwärts, versucht auch mal die Richtungen der Arme zu tauschen
 - f) beide Arme kreisen vorwärts wie eine Windmühle, also einen Arm senkrecht nach oben strecken und den anderen nach unten und los geht es mit dem Kreisen,
das Ganze geht auch rückwärts

Alle Übungen ca. 1 Minute ausführen.

- Übung 2: Material: 1 Hocker oder ähnliches, möglichst niedriger als ein normaler Stuhl
Ausgangsstellung: Ihr stellt Euch aufrecht vor den Hocker, die Füße sind etwa Schulterbreit auseinander und dürfen ihre Position nicht verlassen
- a) Ausführung hinsetzen und aufstehen, hinsetzen, aufstehen die Hände dürfen nicht zur Hilfe

genommen werden

Hier geht es um Geschwindigkeit, also die Übung soll möglichst schnell ausgeführt werden.

Achtung!!! Immer ganz aufrichten

2 x 90 Sekunden mit 1 Minute Pause solltet Ihr schaffen, zählt dabei Eure Wiederholungen und versucht beim zweiten Durchgang gleich viele Wiederholungen zu schaffen oder auch mehr

- b) Ausführung wie bei a), aber die Hände werden jetzt hinterm Kopf verschränkt oder Ihr könnt auch die Hände auf die Schultern legen
2 x 90 Sekunden mit einer Minute Pause könnt Ihr versuchen
- c) Wer die Übung etwas schwerer machen möchte, nimmt in jede Hand eine Plastikflasche mit Wasser gefüllt. Die Hände waagrecht in Schulterhöhe nach vorne halten oder zur Seite und schon kann die Übung starten.
Achtung!!! Die Arme sollen während der ganzen Übung gestreckt in Schulterhöhe gehalten werden, also evtl. die Zeit auf 2 x 1 Minute verkürzen um die Übung sauber aus zu führen.

Übung 3:

Material: Ball

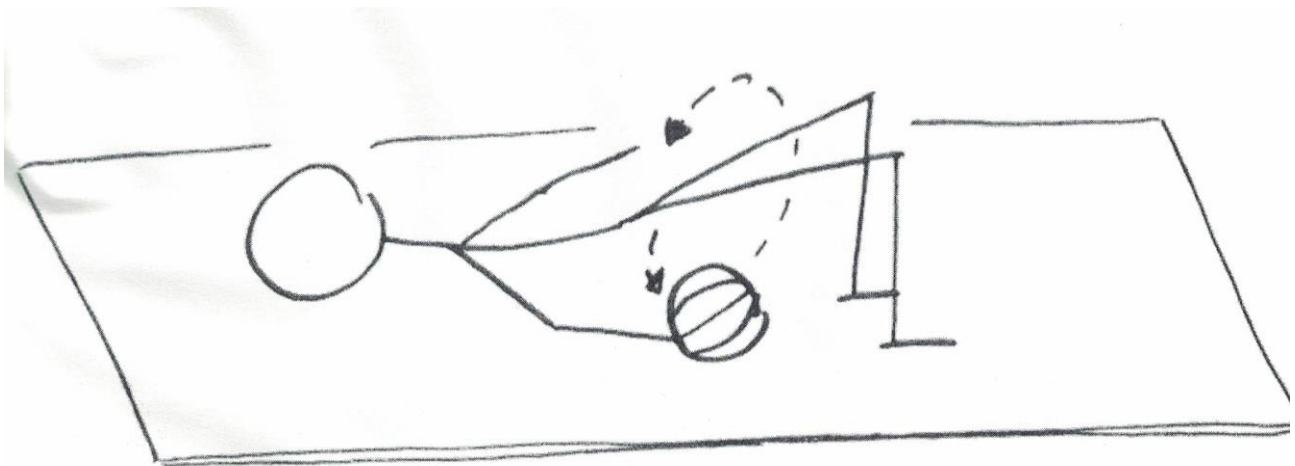
Ausgangsposition: Aufrechter Stand, ein Bein anheben, im rechten Winkel zum Oberkörper halten, Ball in die Hand nehmen.

- a) Ausführung: Den Ball möglichst schnell um das angehobene Bein kreisen lassen,
Versucht mal in 60 Sekunden den Ball auch 60-mal kreisen zu lassen
- b) Wer es etwas schwerer möchte stellt sich auf eine weiche Unterlage (Kissen, Balancebrett/Kissen oder ähnliches). Jetzt wird es etwas wackeliger und Ihr müsst noch mehr auf Eurer Gleichgewicht achten

Bei beiden Übungen solltet Ihr je Bein die Übung 2-3 mal 1 Minute ausführen, immer mit 1 Minute Pause

Umso schneller die Übung ausgeführt wird, um so besser.

- Übung 4: Material: Ball
Ausgangsposition: Auf den Rücken legen, Beine leicht angestellt, Ball in einer Hand halten, Siehe dazu auch die Abbildung
Ausführung: der Ball kreist um den Oberkörper 2 x 1 Minute mit einer Minute sind wir hier aktiv, danach die Richtung wechseln



Unter dem folgenden Link findet Ihr weitere Anregungen:

<https://www.youtube.com/watch?v=kZeRor9mcFc>

Viel Spaß auch weiterhin beim üben.