

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit
Erwärmung		
Hampelmann		2 x 1 min
Hockstrecksprünge	In der Luft sollten die Arme gestreckt und geschlossen über dem Kopf sein. Für die Schwimmer heißt das "Gleithaltung" bzw. "Streckhaltung"	2 x 1 min
Laufen am Ort mit Armkreisen	Die Arme werden beim Laufen gleichzeitig vorwärts bzw. rückwärts gedreht. Nach 30 Sekunden die Richtung wechseln.	2 x 1 min

Koordination

Für die nächsten Übungen benötigen wir einen weichen Untergrund und Hilfe durch jemand Erwachsenen oder ältere Geschwister, damit die Übung richtig ausgeführt wird.

Scheibenwischer	Die Kinder liegen auf dem Bauch, Arme sind vorn gestreckt und geschlossen. Nun schlagen die Beine wechselseitig auf den Boden auf (Wechsel-Beinbewegung Kraul), die gestreckten Arme zeichnen auf dem Boden einen Halbkreis bis zum Oberschenkel und wieder zurück. Die Arme werden dabei gleichzeitig bewegt.	4 x 30 sec
Scheibenwischer verkehrt	Jetzt werden die Bewegungen andersherum ausgeführt: Die Hände schlagen wechselseitig mit der Handkante auf den Boden (Gemüse schnippeln), die Beine grätschen und schließen dabei.	4 x 30 sec
Brust-Beinbewegung im Sitzen (Foto)	Üben der Brust-Beinbewegung im Sitzen und Unterstützung. Bitte darauf achten: Knie enger als Füße lassen, Zehen zeigen beim Beinstrecken nach außen. Nach dem Schließen der Beine eine kurze Pause machen. Beim Strecken sollen die Kinder kräftig gegen die helfende Hand drücken.	5 x 15 Wdh.

Allgemeine Kraft: Kräftigung durch statische Übungen

Kräftigung Rückenmuskulatur	Das Kind liegt auf dem Bauch, die Hände nach vorn gestreckt und geschlossen. Der Kopf liegt mit der Stirn auf dem Boden. Nun die gestreckten Beine und Arme/Kopf/Oberkörper anheben, dass im Prinzip nur noch das Becken den Boden berührt. Diese Stellung 3 Sekunden halten, dann wieder ablegen. / Tipp: Für eine gute Körperspannung ist es hilfreich, den Po fest zusammenzukneifen.	4 x 5 Wdh.
Kräftigung Bauchmuskulatur	Das Kind sitzt im Strecksitz, die Hände stützen hinten ab. Nun die gestreckten Beine anheben und 3 Sekunden halten. Dann wieder ablegen.	4 x 5 Wdh.
Kräftigung Arme: Liegestütz	Ausgangsstellung Liegestütz, die Hände sind schulterbreit unter der Schulter. Nun den Ellbogen so weit wie möglich beugen. Optimal ist es, Schulter bis auf Höhe der Ellbogen zu senken. Dann 3 Sekunden halten und wieder hochstützen. Wer ist nicht so weit runter schafft: Durch das Halten wirkt die Übung auch schon, wenn der Ellbogen-Winkel noch ganz so klein ist.	4 x 5 Wdh.

