

| Übung | Bemerkung | Wiederholungen / Zeit |
|-------------------------|--|----------------------------------|
| Erwärmung | | |
| Mühlradkreisen | 1 Arm oben, 1 Arm unten, dann gleichzeitig kreisen / Zu beachten: Arme gestreckt, Arme streifen an den Ohren | je 15 Wdh. (vorwärts, rückwärts) |
| beidseitiges Armkreisen | beide Arme oben, dann gleichzeitig kreisen / Zu beachten: Arme gestreckt, Arme streifen an den Ohren | je 15 Wdh. (vorwärts, rückwärts) |
| Rumpfkreisen | leichter Grätschstand, Hände in die Hüfte stützen. Nun den Rumpf um das Becken kreisen lassen / Zu beachten: Becken und Beine so wenig wie möglich bewegen | jede Richtung 10 Wdh. |
| Hüpfen am Ort... | ... mit Grätschen und Kreuzen der Beine | 60 sec |
| Ferselauf | Bei jedem Schritt werden die Fersen schwungvoll an das Gesäß gebracht. | 60 sec |

Koordination / Kraft

| | | |
|--|--|-------------|
| Für die nächsten Übungen benötigen wir einen weichen Untergrund und Hilfe durch jemand Erwachsenen oder ältere Geschwister, damit die Übung richtig ausgeführt wird. | | |
| Fersentippen | Ausgangsposition: Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße auf dem Boden / Arme gestreckt neben Körper / Oberkörper wird leicht angehoben / Finger berühren im Wechsel die Fersen | 3 x 30 Stk. |
| Hampelmann | geschlossene Beine und Arme gestreckt über dem Kopf / Beine grätschen und gleichzeitig Arme nach unten zu den Oberschenkeln / Beine schließen und gleichzeitig Arme wieder gestreckt über dem Kopf und Hände klatschen | 4 x 45 sec. |
| Skispringer | Ausgangsposition: rechter Arm vorn, linkes Bein hinten / in sprungartiger Bewegung Arme & Beine gleichzeitig wechseln / wiederholen | 3 x 30 sec. |
| Zwiebel hacken | auf Bauch legen / Arme & Beine anheben / Wechselbewegung Arme & Beine / Zu beachten: Kopf ist angehoben & schaut nach unten, Körper ist die ganze Zeit angespannt & gestreckt | 2 x 30 sec. |

Zum Schluss wie gewohnt: Üben des Brustschwimmens

| | | |
|--|---|-------------|
| 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. |
|--|---|-------------|

