

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit
<b>Erwärmung</b>		
Laufen am Ort mit beidseitigen Armkreisen	Wechsel der Armrichtung nach 30 sec	2 x 1 min
Hüpfen am Ort mit Mühlradkreisen der Arme	Wechsel der Armrichtung nach 30 sec	2 x 1 min
Laufen am Ort mit gegenseitigem Armkreisen	Wechsel der Armrichtung nach 30 sec	2 x 1 min

### 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.

<b>Beine über Flasche heben, Var. 1</b>	Setzt Euch in den Streckstuhl. Die Flasche steht auf Höhe der Füße vor Euch. Die Beine links und rechts daneben leicht grätschen. Nun die Beine anheben und über der Flasche zusammenführen - dann wieder zurück. Nicht zu schnell üben!	3 x 30 sec
<b>Beinheben im Dreifüßlerstand</b>	Geht in den Vierfüßlerstand. Dann ein Bein nach hinten strecken und Unterschenkel nach oben anwinkeln, so dass der Oberschenkel eine Verlängerung des geraden Rückens ist. Nun das Bein so heben, dass der Fuß in Richtung Decke geht - wieder zurück.	4 x 20 sec (jede Seite 2x)
<b>Beine über Flasche heben, Var. 2</b>	Setzt Euch in den Streckstuhl. Die Flasche steht auf Höhe der Füße vor Euch. Die Beine liegen nun geschlossen neben der Flasche. Nun die Beine anheben, über die Flasche bewegen und auf der anderen Seite ablegen. Nicht zu schnell üben!	3 x 30 sec

### Zum Jahresende noch einmal: Üben des Brustschwimmens

<b>Brust-Beinbewegung im Sitzen (Foto)</b>	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.
--	---	-------------



**Wir  
wünschen  
allen ein  
gesundes  
Jahr 2021!**