

| Übung | Bemerkung | Wiederholungen / Zeit |
|-------------------------|--|-----------------------|
| Erwärmung | | |
| Mühlkreisen | vorwärts und rückwärts | jeweils 30 sec |
| beidseitiges Armkreisen | vorwärts und rückwärts - beide Arme bleiben beim Kreisen immer nebeneinander. Bringt die Arme immer so weit wie möglich hinter den Körper! | jeweils 30 sec |
| Hüpfen am Ort... | ... jeweils 5x auf dem linken Bein, auf dem rechten Bein und auf beiden Beinen | 2 x 1 min |
| Arme schwingen | Breitet eure Arme weit nach links und rechts aus und schwingt dann die Arme zusammen mit dem Rumpf immer hin und her. Achtet dabei auf einen festen Stand (Füße auseinander) und lasst eure Hüft so fest wie möglich. Sie soll sich nicht mitdrehen. | 2 x 30 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.

| | | |
|------------------------------|---|-----------------------|
| Frosch-Hüpfer | Die Kinder gehen mit breiten Beinen in die tiefe Hocke, bringen dabei ihr Gesäß so nah wie möglich an den Boden. Dann hüpfen die Kinder wie ein Frosch im Zimmer herum. | 3 x 30 sec |
| von Liegestütz in Rumpfbeuge | Geht in die Ausgangsstellung für den Liegestütz. Nun wandern die Hände langsam von vorn bis kurz vor die Füße. Dabei geht der Po immer höher - die Beine bleiben aber gestreckt. Dann langsam wieder zurück. | 3 x 5 Wdh. |
| Krebsgang | Setzt euch hin und stützt euch mit den Händen hinten ab. Nun den Po anheben, so dass nur noch Hände+Füße den Boden berühren. So lauft ihr im Zimmer herum. Versucht dabei, die ganze Zeit den Po oben zu lassen. Nicht aufgeben! Ihr könnt vorwärts, rückwärts oder auch seitwärts gehen. | 4 x 30 sec |
| Einbein-Stehen | Hebt ein Bein so an, dass der Fuß das Knie des anderen Beines berührt. Versucht, ohne abzusetzen diesen Einbeinstand zu halten. | jede Seite 3 x 15 sec |
| Hockstretksprünge | Springt aus der tiefen Hocke so hoch wie möglich und reißt dabei beide Arme schnell über den Kopf. Super wäre es, wenn sich über dem Kopf die Hände berühren würden. Dabei aber die Arme nicht einknicken, sonst kommt ihr nicht so hoch! Dann wieder in der tiefen Hocke landen, ohne dass ihr vorher im Stand seid. | 4 x 7 Wdh. |

Zum Schluss wieder einmal: Üben des Brustschwimmens

| | | |
|---|---|-------------|
| Brust-Beinbewegung im Sitzen (siehe Folgeseiten) | 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. |
|---|---|-------------|