

Online-Athletik AK 6: Freitag 16.30-17.15 Uhr / AK 7: Mittwoch 18.00-18.45 und Freitag 17.30-18.15 Uhr (Zugang bitte erfragen unter [d.oehme\(at\)dsc-schwimmen.de](mailto:d.oehme(at)dsc-schwimmen.de))

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit
Erwärmung		
Hampelmann		2 x 1 min
Hockstretksprünge	In der Luft sollten die Arme gestreckt und geschlossen über dem Kopf sein. Für die Schwimmer heißt das "Gleithaltung" bzw. "Streckhaltung". Variante: In der Luft die Beine ganz schnell 1x grätschen und schließen.	2 x 1 min
Hüpfen am Ort mit Armkreisen	Die Arme werden beim Hüpfen gleichzeitig vorwärts bzw. rückwärts gedreht. Nach 30 Sekunden die Richtung wechseln.	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.		
"Kobra"	Ausgangsstellung: Bauchlage, die Hände werden neben der Schulter auf den Boden gesetzt. Übung : Durch Strecken der Arme und Kippen des Kopfes nach hinten wird der Rücken gebogen. Die Hüfte bleibt auf dem Boden.	3 x 30 sec halten
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
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.
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.

