

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
Erwärmung			
Bein-Arm-Koordination	Laufen und Hüpfen am Ort mit verschiedenen Armbewegungen (z.B. wie bei der Armkreis-Serie)		4 x 1 min
Übungen			
		<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>
Vom Unterarm- in den Liegestütz	Ausgangsstellung Unterarmstütz. Nun erst mit der einen Hand, anschließend mit der anderen Hand zum Liegestütz aufstützen. Dann das Ganze wieder zurück.	3 x 30 sec	3 x 45 sec
Seitwärtsrollen auf der Isomatte	Legt Euch quer auf die Isomatte. Der Hintern muss draufliegen, Beine und Arme nicht. Nun rollt ihr mit dem Becken auf der Isomatte immer von einem Ende zum anderen Ende hin und her. Versucht dabei, möglichst wenig Körperfläche den Boden berühren zu lassen. Also Beine und Arme hoch - und möglichst auch den Oberkörper.	3 x 30 sec	3 x 45 sec
Liegestütze	Zu beachten: Hüfte gestreckt, Kopf blickt nach unten/vorn (<i>nie unter den Körper!</i>). Ziel ist es, durch Einknicken des Ellbogens die Schulter auf die Höhe des Ellbogens zu bringen.	3 x 5 Wdh.	3 x 8 Wdh.
Dehnung der Muskeln			
<i>Wichtig: Die Übungen wirken nur, wenn sie korrekt ausgeführt werden. Bei Übungen, die für 2 Seiten durchgeführt werden können, gelten die Wiederholungen immer pro Seite.</i>			
Eigenständiges Dehnen der Bein-Muskulatur in Vorbereitung des Rumftiefbeugens		5 min	
Rumpftiefbeugen	Bei gestreckten Beinen wird der Rumpf abwärts in Richtung Beine bewegt. Die Hände umfassen die Beine und ziehen den Rumpf noch näher an die Beine heran. Die Zeit beginnt, wenn ein deutliches Zuggefühl im Muskel zu spüren ist.	3 x 30 sec	

Dieses Programm wird am Dienstag von 17.30-18.00 Uhr beim Athletik der AK 9 und 10 online im Videotraining absolviert.

Die Eltern der AK 8 haben den Link dazu auch erhalten.

Anschließend wird es eine kleine "Online-Weihnachtsfeier" mit Weihnachts-Singen geben, unterstützt von der Paralympics- Siegerin Christiane Reppe.

Wer mitmachen möchte, aber den Link noch nicht hat, schreibt bitte eine Mail an: d.oehme@dsc-schwimmen.de

