

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit
Erwärmung		
Hampelmann	Lasst die Arme dabei immer ganz lang!	1 min
Hockstretksprünge	Springt aus der tiefen Hocke so hoch wie möglich in die Luft, reckt dabei die Arme weit nach oben.	30 Wdh
Hopserlauf im Zimmer		1 min
Krebsgang im Zimmer	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.	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.

Aufrichten aus der Rückenlage (Situps)	Auf dem Rücken liegend werden die Beine leicht angezogen. Die Hände verflechten sich hinter dem Nacken. Nun wird der Rücken rund gemacht und Stück für Stück vom Boden bis zum Sitzen abgehoben. Nun den Rücken richtig strecken - macht euch ganz groß. Dann wieder einen Rundrücken machen und LANGSAM ablegen.	3 x 10 Wdh.
Unterarmstütz	Stützt euch nicht wie beim Liegestütz auf die Hände, sondern auf den ganzen Unterarm. Nun streckt die Hüfte und haltet diese Position über den gesamten Zeitraum.	3 x 30 sec
Liegestütze	Die Hände sind genau unter der Schulter, der Kopf blickt direkt auf den Boden unter ihm. Nun die Ellbogen beugen, bis die Schultern in Höhe der Ellbogen sind. DABEI DEN KOPF+HÜFTE NICHT BEWEGEN!	4 x 5 Wdh.
Unterarm-Seitstütz (Sideplank)	siehe Video	jede Seite 3 x 30 sec halten (abwechselnd)

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.
-------------------------------------	---	-------------

