

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit
<b>Erwärmung</b>		
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
Hockstrecksprünge	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.
-----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------

## Brust-Beinbewegungen: Üben an Land

*Man kann die sehr komplexe und damit für Kinder schwierige Bewegung der Beine beim Brustschwimmen sehr gut an Land vorbereiten.*

Ausgangsstellung: Das Kind sitzt mit gestreckten Beinen auf dem Boden und stützt sich leicht hinter dem Körper ab. Die Füße sind gestreckt.



## Brust-Beinbewegungen: Üben an Land

*Bei den folgenden Schritten gibt es zwei Varianten der Ausführung:*

**1. Mit Hilfe eines Partners (Eltern Geschwister)**

*Variante 1A: Fersen rutschen auf dem Boden mit (einfach)*

*Variante 1B: Beine sind abgehoben (schwieriger)*

**2. Ohne Hilfe**

*Variante 2A: Fersen rutschen auf dem Boden mit (einfach)*

*Variante 2B: Beine sind abgehoben (schwieriger)*



Variante 1A, 2A



Variante 1B, 2B

## Brust-Beinbewegungen: Üben an Land

*Zusätzlich kann man alles auch in Bauchlage ausführen.*

### **3. Mit Hilfe eines Partners (Eltern Geschwister)**

*Variante 3A: im Liegen auf dem Bauch*

*Variante 3B: mit dem Oberkörper auf z.B. auf einem Stuhl, Beine sind frei*

### **4. Ohne Hilfe**

*Variante 4A: im Liegen auf dem Bauch*

*Variante 4B: mit dem Oberkörper auf z.B. auf einem Stuhl, Beine sind frei*

*Wir zeigen die Schritte hier mit Hilfestellung im Sitzen und abgehobenen Beinen, also Variante 2B.*

*Genau so kann man die Übungen auch mit allen anderen Varianten ausführen – die Schritte sind überall gleich.*

## Brust-Beinbewegungen: Üben an Land

### Schritt 1: Anfersen

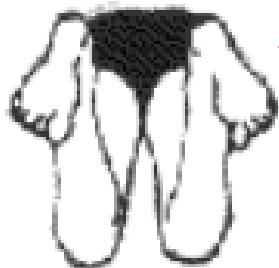
**FAUSTREGEL:** Wir sprechen nicht von einem „Anhocken“, denn das würde bedeuten, dass das Knie an den Bauch gezogen wird. Das wollen wir beim Brustschwimmen nicht.

**Ziel:** Die Fersen werden so nah wie möglich an das Gesäß gezogen.

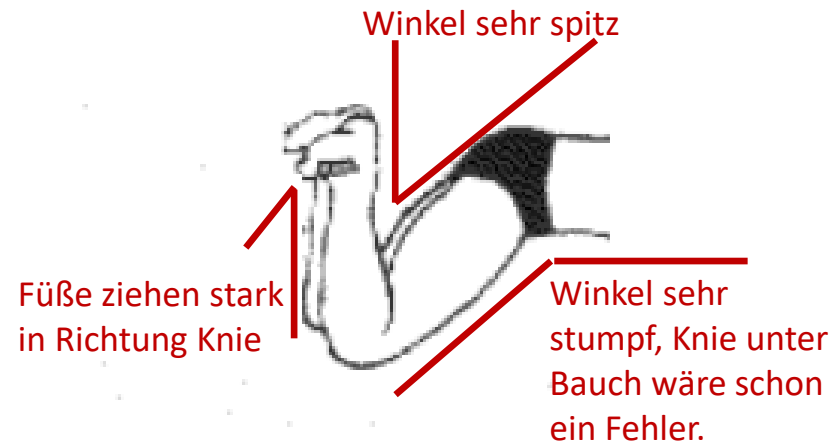
**Kein Ziel:** Das Knie wird unter den Bauch gezogen.

Wir achten also beim Anfersen besonders auf die Füße. Sie müssen:

- 1.) Mit der Ferse in Richtung Gesäß UND
- 2.) mit den Füßen in Richtung Knie gezogen UND
- 2.) Nach außen gedreht werden.



Füße zeigen nach außen, die Zehen werden so weit wie möglich in Richtung Knie gezogen („Pinguin-Füße“)

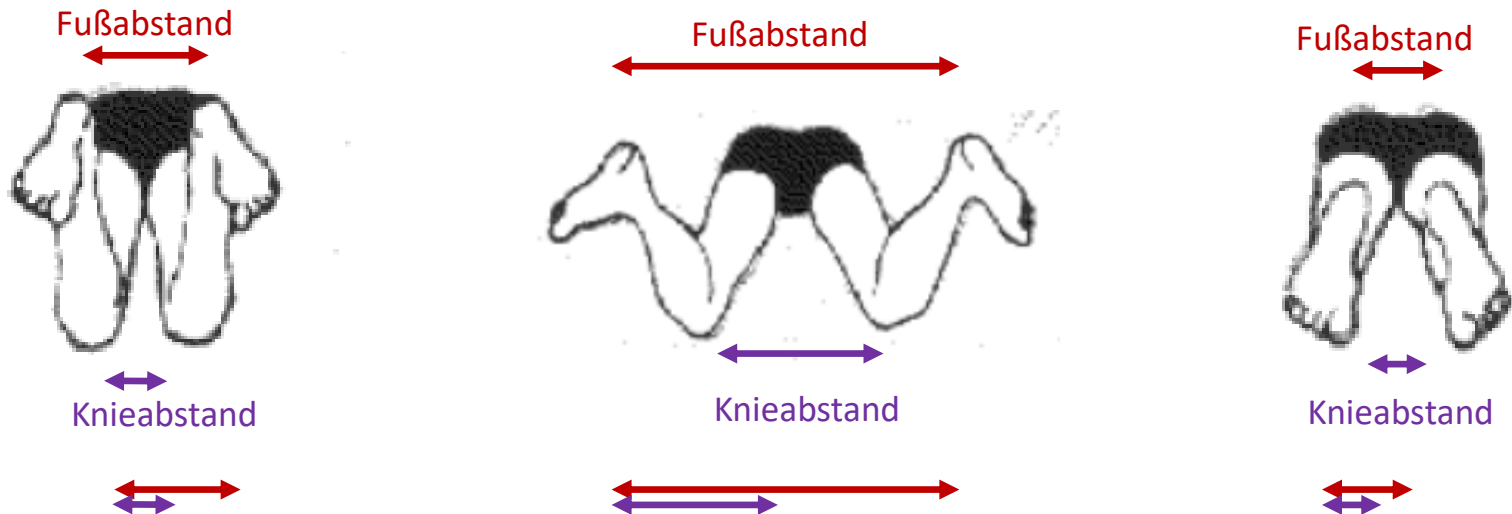


## Brust-Beinbewegungen: Üben an Land

### Schritt 2: Schwung-Grätsche

Die Beine werden jetzt peitschenartig in Form eines Halbkreises nach hinten/außen gestreckt und mit durchgedrückten Knien geschlossen. (Unterschenkelschwung)

**FAUSTREGEL: Die Knie sind niemals weiter geöffnet als die Füße!**



## Brust-Beinbewegungen: Üben an Land

### Schritt 3: Pause

**FAUSTREGEL**: Nach jedem Brust-Beinschlag folgt eine Pause.

## Brust-Beinbewegungen: Üben an Land

### Zusammenfassung

- 1.) Fersen zum Gesäß ziehen („Anfersen“)
- 2.) Zehen anziehen und nach außen drehen („Pinguinfüße“)
- 3.) Schwung-Grätsche = Unterschenkelchwung in die Streckung
- 4.) Pause