

Übung des Tages, 20.03.2020

Titel/Thema der Übung(en): Schwimmer*in

Name ÜL: Heidi Matheis

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
Einstieg	HKL in Schwung bringen/ Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, anfersen (jedes 3. Mal/jedes Mal), beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i> <i>Du benötigst: 1 Matte oder Teppich/Handtuch</i>
Übung: Schwimmer*in	Grundposition	Lege dich auf den Bauch und strecke die Arme nach vorne aus. Die Beine sind ebenfalls gestreckt, die Fußspitzen sind abgelegt und der Kopf ist leicht angehoben, mit Blick nach unten. Der Bauchnabel ist leicht eingezogen („On-Knopf drücken“), als Rumpf-Grundspannung.	
Nur ein Arm oder ein Bein	Variante 1	Hebe nun nacheinander einzeln den linken und den rechten Arm sowie das linke und das rechte Bein ab. Nimm wahr, wie hoch du Arm oder Bein abheben kannst. Halte jeweils Arm und Bein für etwa 3 Sekunden, dann wieder ablegen. Weiteratmen. 3 x wiederholen	<i>Diese Variante ist als Vorstufe vor allem geeignet für die Leute, die Kraftprobleme haben.</i>
Gegengleich Arm und Bein	Variante 2	Hebe nun den linken Arm und das rechte Bein zugleich so hoch wie möglich an. Spüre die Spannung über den ganzen Körper! Halte die Position für 3 Sekunden und senke dann Arm und Bein wieder langsam ab. Weiteratmen! Seitenwechsel. Pause. 3 x wiederholen	<i>Achte darauf, auch im Liegen nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Dazu hilft der On-Knopf (s.o.).</i>
„Alle viere“	Variante 3	Hebe nun beide Arme und Beine gleichzeitig an, halte die höchste Position 3 Sekunden, lege dann „alle viere“ langsam wieder ab. Dabei das Weiteratmen nicht vergessen. 3 x wiederholen. Wenn du etwas Dynamik möchtest, mache beim Anheben von allen vieren für 3 Sekunden auf- und ab-Bewegungen der Arme und Beine.	<i>Vor allem bei der dynamischen Variante die Grundspannung halten!</i>