

Ideenpool für das Sportvideo

Für die Jüngeren:

- **Seilspringen**
- **Hampelmänner**
- **Kniehebelauf**
- **Auf einem Bein springen**
- **Körperzusammenschluss diagonal**



- **Rückenstrecken diagonal**



Weitere Übungen:

- **Sit-Ups / Crunches**
- **Planking**
- **Körperzusammenschluss diagonal (siehe oben)**
- **Rückenstrecken diagonal (siehe oben)**
- **Triceps-Strecken**



- **Bizepscurl mit Theraband / Gewichten**



- Frontheben mit Theraband / Gewichten

VARIANTE

Frontheben mit Gymnastikband

Das Gymnastikband betont die gleichen Muskeln, doch da sich der Widerstand durch Strecken oder Lockern des Bandes leicht variieren lässt, ist diese Variante zur Ausführung am Rand des Schwimmbeckens besser geeignet.



37

- Kickback mit Theraband / Gewichten

VARIANTE

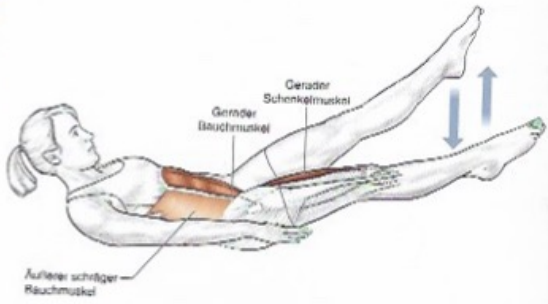
Kickback mit Gymnastikband

Diese Variante ist nützlich für Trockenübungen neben dem Schwimmbecken, wo es keine Stützbank gibt. Die Spannung des Gymnastikbands in der Startposition sollte so gering sein, dass die ganz durchgestreckte Endposition bequem erreicht werden kann. Die Übung kann auch so aussehen, dass beide Arme gleichzeitig Kickbacks durchführen. Wichtig ist eine langsame, kontrollierte Ausführung. Vermieden werden muss dabei das Federn des Oberkörpers.



- Beinschere

Beinschere



Ausführung

1. In Rückenlage auf den Boden legen, die Arme seitlich halten und die Bauchmuskulatur anspannen.
2. Die Schultern 10 cm, die Füße 30 cm vom Boden heben. Die Lendenwirbelsäule bleibt fest auf den Boden gepresst.
3. In dieser Position mit den Beinen auf und ab schlagen, entweder 60 Sekunden lang oder bis das Kreuz nicht mehr in der stabilen Position gehalten werden kann.

Literatur

Die verwendeten Bilder sind aus der folgenden Literatur entnommen:

Madsen / Reischle / Rudolph / Wilke (Hrsg.), Wege zum Topschwimmer. (Aufbau- und Anschlussstraining Band 2), Schorndorf 2015.

Mcleod, Ian, Schwimmen. Anatomie, Grünwald ³2020.