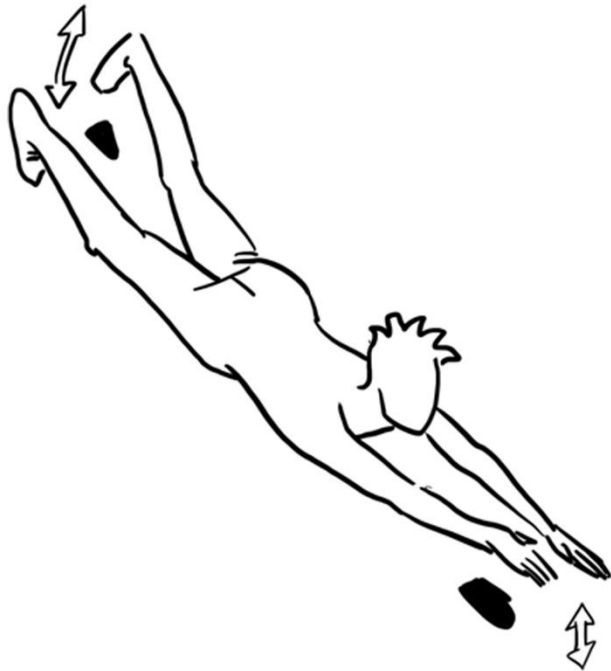


## Schwimmen - gezielte Übungen / 1

### Diagonales Arm- und Beinheben in Bauchlage



#### INTENSITÄT

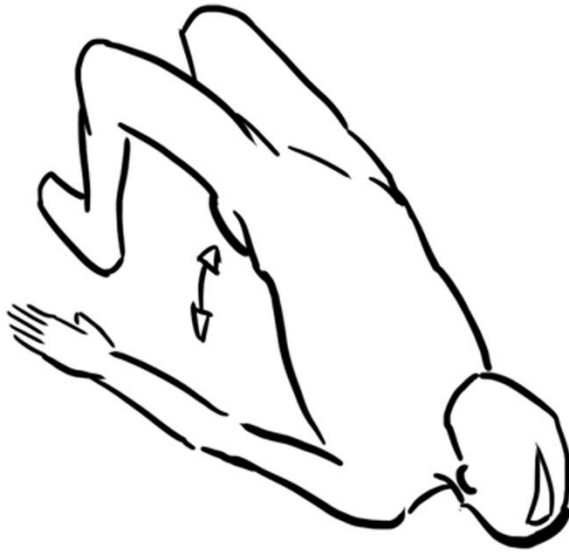
- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

#### ÜBUNGSABLAUF

- Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen, anheben eines Armes gleichzeitig mit dem gegenüberliegenden Bein, Handflächen zeigen nach unten, Knie möglichst gestreckt halten

## Schwimmen - gezielte Übungen / 2

### Nackenbrücke



#### INTENSITÄT

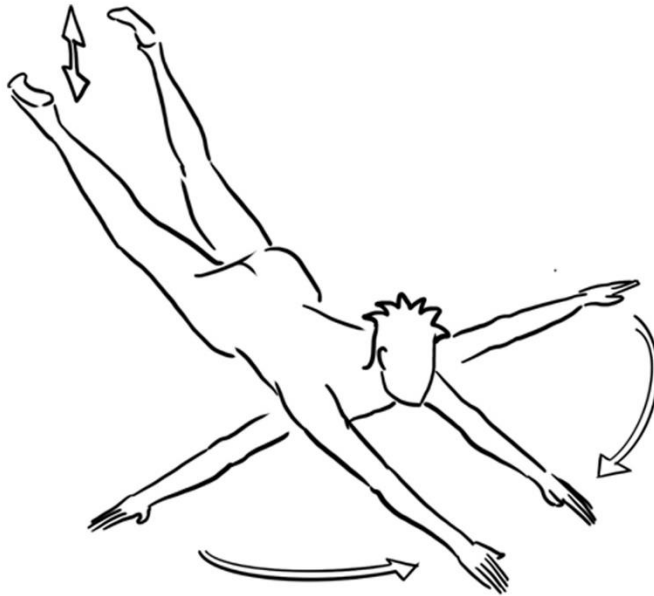
- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

#### ÜBUNGSABLAUF

- Nacken und Füße sind am Boden, Hüfte wird nach oben gestreckt (kurz halten) und wieder bis zum Bodenkontakt gesenkt

## Schwimmen - gezielte Übungen / 3

### Armwischer in Bauchlage mit Kraulbeinen



#### INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

#### ÜBUNGSABLAUF

- Arme parallel zum Boden mit Handflächen nach unten gestreckt halten, Scheibenwischerbewegung zur Seite und wieder nach vorne, gleichzeitig Kraulbeinbewegung