

Hallo liebe Kinder und liebe Eltern,

damit ihr euch bis zum Start des Schwimmkurses, schon auf die Übungen vorbereiten könnt, senden wir euch ein paar praktische Übungen für zu Hause.

Wiederholt alle Übungen fünf Mal.

Kennt Ihr davon vielleicht schon einige Übungen?





1. Los geht's mit der Beinbewegung. (Anhocken – Grätschen – Schließen)

Zuerst im Sitz

1	2	3	4	5
				
Die Beine sind lang.	Anhocken und die Zehenspitzen zu euch ziehen.	Grätschen , Füße zur Seite treten.		Beine mit Schwung schließen und dabei Ausatmen .





Jetzt legt euch dafür auf einen Hocker oder die Bettkante, die Hüfte liegt an der Kante.

Stellt euch vor, ihr liegt über einer Schwimmnudel der Schwimmsprosse.

1	2	3	4
			
Die Beine sind lang.	Anhocken und die Zehenspitzen zu euch ziehen.	Grätschen , Füße zur Seite treten.	Beine mit Schwung schließen und dabei Ausatmen .

2. Jetzt folgt die Armbewegung. (Ziehen – Beugen – Strecken)

Legt euch dazu auf den Boden oder euer Bett.

1	2	3	4
			
<p>Die Arme sind lang.</p>	<p>Zieht mit den Händen einen Halbkreis bis zur Brust/Schulter, atmet dazu ein. Der Kopf geht nach oben, dann die Arme beugen.</p>		<p>Die Arme vor strecken und ausatmen. Der Kopf geht dabei zwischen die Arme.</p>

3. Und zum Schluss noch die Atmung.

Bitte macht diese Übung zum Schluss, falls eure Haare oder das T-Shirt nass werden.

Ihr könnt diese Übung in einer großen Schüssel, im Waschbecken oder in der Badewanne ausführen.

Wichtig ist, dass nicht nur der Mund das Wasser berührt, sondern das ganze Gesicht.

Diese Übung bitte immer unter Aufsicht und fünf Mal hintereinander ausführen.

1	2
	
<p>Über Wasser einatmen.</p>	<p>Gesicht ins Wasserlegen, ausatmen und dabei bis drei zählen.</p>

Ihr habt das richtig toll gemacht!

Ihr werdet sehen, wenn ihr diese Übungen täglich abends vor dem Schlafen gehen wiederholt, fällt es euch bei der Durchführung leichter und ihr habt mehr Spaß im Schwimmkurs.

Eure Kursmädels