

# TSV Grünwald

## Quarantäne Workout:

### 1. Ausdauer

- Seilspringen (3 x 30s mit Pause)
- Hampelmann (3 x 1 min mit Pause)
- Auf der Stelle laufen
  - ➔ so schnell ihr könnt & so langsam ihr könnt
  - ➔ mit Knie nach oben
  - ➔ mit Versen an Gesäß



Ausdauer ist sehr wichtig beim Schwimmen damit ihr auch länger am Stück schwimmen könnt ohne sofort aus der Puste zu sein.

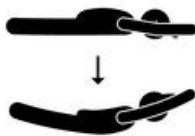
### 2. Übungen zur Verbesserung der Fähigkeiten im Wasser

- Purzelbaum (wichtig für die Wende am Ende einer Bahn)



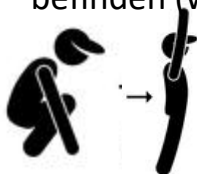
- Luft anhalten (Wichtig um länger tauchen zu können. So lange ihr könnt, immer mal wieder üben)

- Körperspannung: ausgestreckt auf den Bauch legen, Arme und Beine ungefähr schulterbreit strecken und immer wieder kurz vom Boden abheben und anspannen



Superman

- Hock-Streck-Sprung: Achte darauf, dass die Hände beim Sprung in die Höhe zusammen sind und sich die Arme gestreckt zwischen dem Kopf befinden (wie bei der Gleitphase des Brustarmzugs)



### 3. Dehnen

- Schulter & Arme

- Arme parallel zum Boden strecken und gleichzeitig kreisen (erst kleine Kreise dann immer größer werden)



- Arme gestreckt nach oben und nach den einen Arm nach vorne und den anderen nach hinten fallen lassen



- Schultern nach oben zu den Ohren ziehen und wieder fallen lassen
- Körper leicht nach vorne beugen und Arme bis zu den Schultern ausschütteln



- Beine

- Auf ein Bein stellen, das andere locker ausschütteln (dann wechseln)
- Auf einen Stuhl setzen, bis zur Kante rutschen und Beine wie beim Kraulschwimmen auf und ab bewegen  
→ Das selbe kann man auch mit Brustbeinen machen

