

Hallo, mein Name ist Lena.
So wie du, möchte ich ein ganz toller
Schwimmer werden! Leider kann ich momentan
nicht Schwimmen gehen, aber dafür trainiere
ich zu Hause! Das hilft mir, besser und schöner
schwimmen zu können!
Das möchtest du auch?
Dann probier doch die Übungen
einfach mal aus!



Das bin ich:

Auf der nächsten Seite findest du Übungen.
Wenn du eine Übung gemacht hast, darfst
du ein Feld in dem Bild ausmalen! Je mehr
Übungen du machst, desto mehr Felder
darfst du ausmalen!
Suche dir immer 2 Übungen pro Farbe aus.
Wenn du manche Übungen nicht verstehst,
lass dir diese Übung erklären ;)

Blaue Übungen (pro Übung darf man 3 Felder blau malen)

- 1-2 Minute Hampelmänner seitlich
- 1-2 Minute Hampelmänner nach vorne
- 1-2 Minute Hüpfen (wie man möchte)
- 1-2 Minute laufen auf der Stelle (normal, Knie hoch, Fersen zum Po)

1

Grüne Übungen (pro Übung darf man 2 Felder ausmalen)

- So lange auf einem Bein stehen, wie man kann (und auf dem anderen auch :))
- So lange in der Standwaage stehen, wie man kann
- So lange auf Zehenspitzen stehen, wie man kann

2

Rote Übungen (pro Übung darf man 2 Felder ausmalen)

- Strecke die Arme zur Seite aus und kreise sie für 30 sec
- Nehme die Hände vorne zusammen und drücke die Handflächen ganz fest zusammen (2x 20 Sekunden)
- Hebe die Arme vorne hoch und halte Sie gestreckt so lange du kannst

3

Gelbe/Orangene Übungen (pro Übung darf man 2 Felder ausmalen)

- Lege dich auf den Rücken und versuche einen kleinen Gegenstand unter deinem Po her zu geben (10x)
- Stelle dich in den Vierfüßlerstand und versuche deinen rechten Ellenbogen und das linke Knie zusammenzubringen (5-10x)
- Lege dich auf den Rücken und gebe 5-10 Gegenstände von deinem Kopf zu deinen Knien
- Lege dich auf den Boden und stütze dich mit den Händen hoch. Nun versuchst du mit den Beinen auseinander zuspringen und zusammen (10x)

4