



Swimming

Bauchlage

Arme und Beine strecken, Bauchnabel tief nach innen Richtung Wirbelsäule ziehen, Oberkörper, Arme und Beine anheben, bei normaler Atmung mit den Armen und Beinen kleine Bewegungen auf und ab. Kurzes, schnelles Tempo. 10 – 20 Bewegungen mal 3 Frequenzen



Single Straight Leg Stretch

Rückenlage

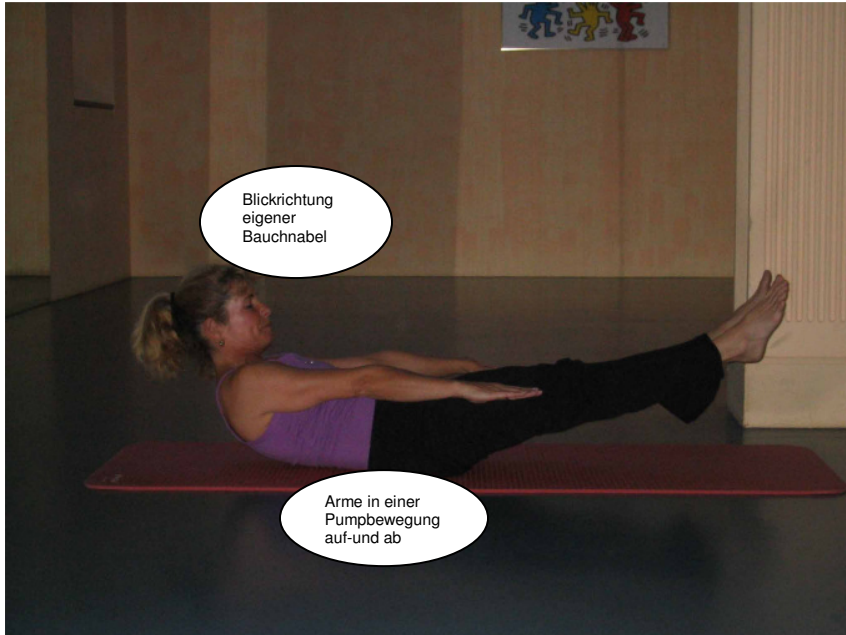
Rechtes Bein zur Decke strecken, Linkes Bein gestreckt knapp über den Boden halten. Den Bauchnabel tief nach innen ziehen, Richtung Wirbelsäule und den Oberkörper anheben. Nun im 2er Atemrythmus – ein, ein- aus, aus- mit angehobenem Oberkörper im Wechsel das rechte und das linke Bein gestreckt (oder für Anfänger leicht gebeugt) zur Brust heranziehen. 5 – 10 Sätze mal 3 Frequenzen



Side Kicks :
Auf und Ab

Seitenlage

Auf die linke Seite legen und den Kopf mit der linken Hand abstützen. Die Rechte zum Abstützen vor der Brust flach auf die Matte legen. Die gestreckten Beine in einem minimalen Winkel von ca. 45° nach vorne strecken. Den Bauchnabel tief in Richtung Wirbelsäule ziehen und dort halten. Mit der **Einatmung** das obere rechte Bein nach oben führen. Dabei das Bein so drehen, dass Kniescheibe und Fußspann nach oben zeigen. Mit **Ausatmung** das Bein wieder zu Boden führen. 5 -10 Sätze , dann die andere Seite.



The Hundred

Rückenlage

Arme re/li neben den Körper legen. Den Bauchnabel tief Richtung Wirbelsäule ziehen. die Schulterblätter nach unten ziehen und den Nacken lang machen. Mit der **Einatmung** Oberkörper, gestreckte Arme und gestreckte Beine (für Anfänger gebeugte Beine) anheben. Mit der **Ausatmung** die Arme in einer Art Pumpbewegung hoch und tief bewegen. 5 x pumpen **ausatmen** – 5 x pumpen **einatmen** . Die Pumpfrequenz sollte die 100 zum Ziel haben.