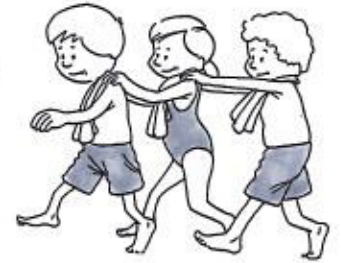




Übungen für zu Hause



LEVEL 2-10

WARM UP

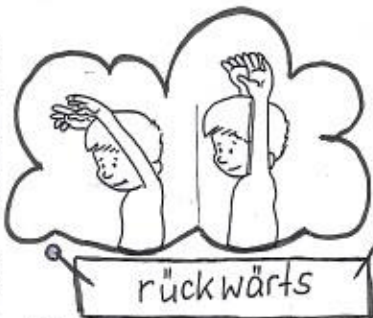
NAME: _____

10 min Joggen

10 min Treppenlaufen oder 8x30s Springseil springen

Armkreisen je 10 mal ←

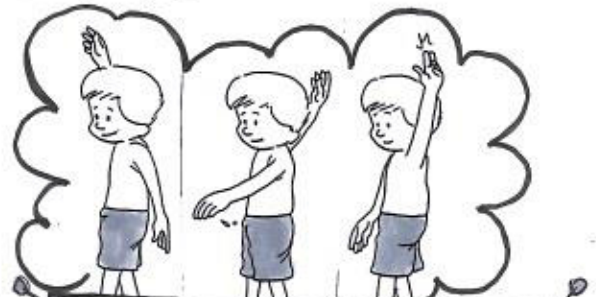
WWN. Schwimmschule.ch



rückwärts



Vorwärts



ein Arm oben / ein Arm unten

⚠ Arme sind gestreckt und gehen am Ohr vorbei



3x15 Stück

Hocksprünge



3x20 Sekunden

Beine anheben & wechselseitig auf- und abwärts bewegen



3x15 Stück

Kniebeuge

3x20 Sekunden

⚠ Beine und Zehen sind gestreckt



Unterarmstütze



5x Purzelbaum



Nase an die gestreckten Beine ranziehen & 5s halten

Datum Unterschrift

Datum Unterschrift



Marz '20 (no)