
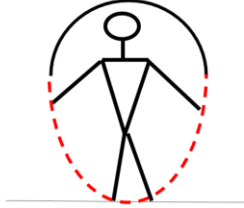
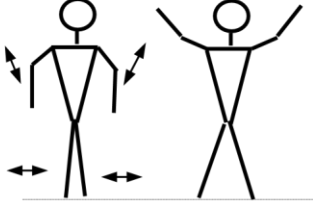
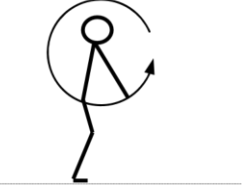
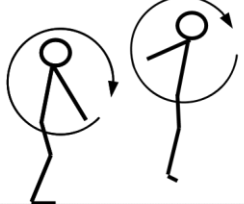
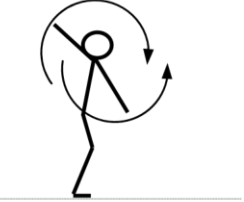
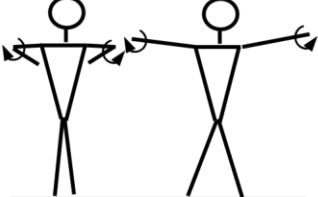


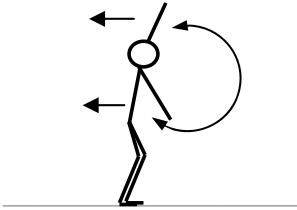
SWISS SWIMMING

Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

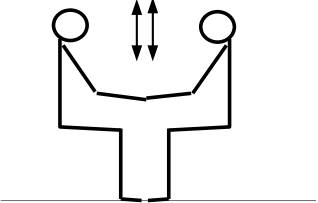

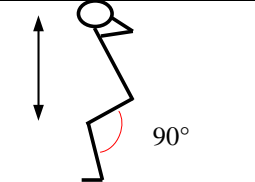

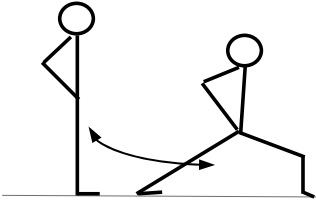
Nr	Bezeichnung der Übung	Dauer, Wiederholung, Belastung	Übung
1	<b>Affen-Marsch (Arm-Bein gekreuzt)</b> Variante: rückwärts, seitwärts, in Rückenlage	6-8 x 20m	
2	<b>Seilspringen</b> Varianten: mit Kreativität unbeschränkt!	2 x 1min	
3	<b>Hampelmann seitwärts</b> Variante: Arme geöffnet – Beine geschlossen	2 x 1min	
4	<b>Armdrehen rückwärts</b> Variante: Armdrehen vorwärts	2 x 1min	
5	<b>Armdrehen mit Sprung</b>	2 x 1min	
6	<b>Armdrehen in entgegengesetzte Richtungen</b>	2 x 1min	
7	<b>Schulterdrehen mit gebeugten und gestreckten Ellbogen (vorwärts und rückwärts)</b>	4 x 1min	

## SWISS SWIMMING

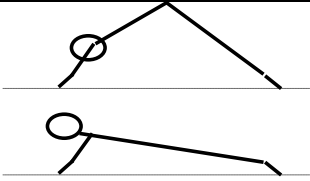
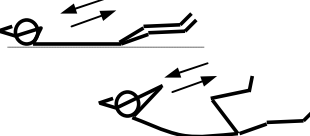
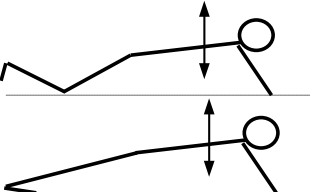

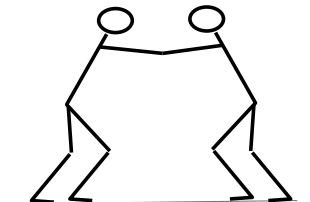
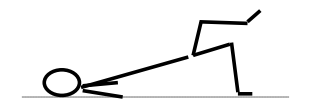
### Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

<b>8</b>	<b>Hampelmann vor- / rückwärts</b> Variante: im Wechsel mit den Füßen	1 min	
----------	--	-------	--

### Muskelaufbauende Übungen

Nr	Bezeichnung der Übung	Dauer, Wiederholung, Belastung	Übung
1	Quadrizeps Variante: aufgestützt Rücken gegen Rücken	2 x 10	
2	Liegestütz auf Unterarm Varianten: - mit Bein- bewegungen - unstabiler Abstützpunkt unter den Armen (z.B. Swiss Ball)	4 x 30"	
3	1/2 Kniebeugen ohne Gewicht	2 x 10	
4	Rumpf seitlich Varianten: - mit Bein- bewegungen - unstabiler Abstützpunkt unter den Armen (z.B. Swiss Ball)	4 x 30"	
5	Riesen-Schritt	2 x 10	

**SWISS SWIMMING**  
 Tipps und Tricks für Kids- und Jugendtrainer im Schwimmen

6	<b>Haus-Dach</b>  2 x 20	
7	<b>Gekreuzte Sit-ups</b> (linker Arm-rechtes Knie)  2 x 20	
8	<b>Liegestütz</b> Varianten: - auf den Knien (Körperposition!) - 2x Schulterbreite - Schulterbreite - Hände zusammen	
9	<b>Kraul-Beinschlag</b> <b>Arme-Beine</b> Varianten: - Delfin-Beinschlag - Arme-Beine differenzieren	
10	<b>Duell einander gegenüberstehend</b>	
11	<b>Mobile Brücke</b> Varianten: - Hüftbewegung - unstabiler Abstützpunkt (Fuss und/oder Schulter)	

**KEIN DEHNEN VOR DIESEN ÜBUNGEN – ERST DANACH ODER NACH DEM TRAINING.**

**JEDEN TAG 20-60 MIN. DIESE ÜBUNGEN KORREKT AUSFÜHREN.**

**VOR DEM TRAINING 15 MIN. AUS DIESEN ÜBUNGEN DURCHFÜHREN.**