



TRAININGS PLAN - GRÜNE WELLE

0.1 – Atmen, Schweben und Gleiten

EINSCHWIMMEN			4 Längen beliebig
ATMEN	10	x	<ul style="list-style-type: none"> • am Beckenrand halten • Kopf ins Wasser eintauchen und durch das Mund ausatmen • auftauchen • abwechselnd, im Atmung-Rhythmus, ein und auftauchen
SCHWEBEN	2	x	<ul style="list-style-type: none"> • sich spielerisch auf das Wasser in der Bauchlage legen • zuerst ein Stern abbilden, danach eine Rakete • mit den Armen und Beinen spielen und position variieren • dasselbe in der Rückenlage probieren
GLEITEN	10	x	<ul style="list-style-type: none"> • Sich vom Beckenrand abstoßen, in der Bauchlage, mit nach vorne ausgestreckten Armen gleiten • Sich groß machen, Körperspannung halten, Ohren mit den Oberarmen zusammendrücken, große Zehen berühren sich, der Blick ist zum Beckenboden gerichtet.
BEINSCHLAG	10	x	<ul style="list-style-type: none"> • im Stehen sich am Beckenrand halten • das nach aussen stehende Bein nach vor und zurück bewegen • das Knie ist gestreckt und weich, Zehenspitzen zeigen zum Beckenboden • Wasserdruck abwechselnd auf dem Spann und Sohle spüren • die Seite wechseln.
AUSSCHWIMMEN			4 Längen beliebig