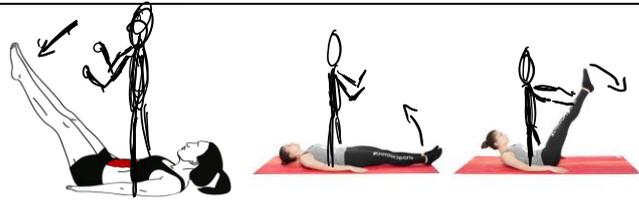
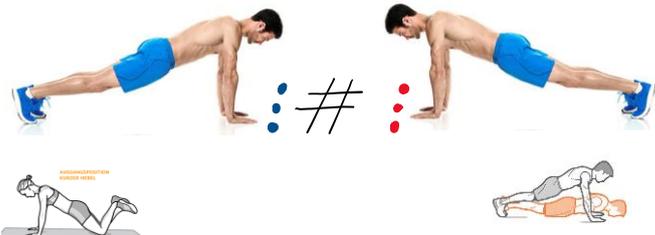


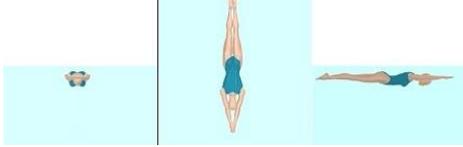
Berliner Schwimmteam e.V.

Schnelligkeit/Schnellkraft

- Übungen mit Partner durchführen, ein Partner gibt immer ein Signal oder ist der Gegner
- Übung 1+3+5 jeweils 7 Wiederholungen
- Übung 2+4 maximal 2 Durchgänge je Runde (einmal Revanche fordern ist OK ;))
- Insgesamt die Runde (Übungen 1 bis 5) 2-3 mal
- Legt zwischen den Übungen genügend Pausen (30sek-1min) ein, damit ihr in der Lage seid die Bewegungen mit der maximalen Schnelligkeit auszuführen
- **Kriterium:** Jede Übung soll **so schnell wie möglich** ausgeführt werden
- **Beispiel.:** 30sek. halten - 30sek. Pause, 45sek. halten - 30sek. Pause, u.s.w. (von einfach steigern zu schwer)

<u>Name</u>	<u>Beschreibung / Bild</u>	<u>Tipps</u>
<p>1.</p> <p>Beine heben liegend (Reverse Crunch pos.) Mit Partner</p>	 <p>Der stehende Partner schubst die gestreckten Beine Richtung Boden. Der Partner am Boden versucht die Beine abzubremsen, bevor diese den Boden Berühren</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kinn auf Brust (Kopf hoch rollen) ➤ Arme stützen an den Beinen des Partners ➤ Beine gestreckt, Füße zusammen gestreckt ➤ Kein Hohlkreuz!
<p>2.</p> <p>Liegestütz-TikTakToe</p>	 <ul style="list-style-type: none"> - Partner stehen sich gegenüber in Liegestützposition, dazwischen das TikTakToe-Feld - Nachdem man einen Liegestütz gemacht hat darf man seinen Spielstein in ein Kästchen platzieren – wer seine Liegestütze schnell macht kann sich also einen Vorteil erarbeiten - Es muss immer im Wechsel ein Liegestütz und ein Spielzug gemacht werden. - Jeder Spieler hat nur 3 Spielsteine. Wenn nach 3 Liegestützen noch kein Sieger feststeht können die eigenen, bereits gelegten Spielsteine verschoben werden bis ein Sieger feststeht. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule ➤ Brust zwischen den Armen / Händen ➤ Finger zeigen nach vorn ➤ Beine-Becken-Rücken in einer Linie halten ➤ Die Liegestütze müssen natürlich von beiden sauber ausgeführt werden. Um das zu kontrollieren kann man bspw. Ein dickes Buch, oder eine Getränkedose (jeder Gegenstand zw. 5-10cm ist in Ordnung) unter den Brustkorb legen und diesen mit der Brust kurz berühren

Berliner Schwimmteam e.V.

<p>3. Streamline</p>	 <p>Aus der Bauchlage (Arme ausgestreckt, Beine ausgestreckt, alles liegt locker auf dem Boden) auf Signal die Streamline-Position einnehmen und 5sek halten Partner geben abwechselnd ein Signal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kopf-bis-Fuß-Spannung ➤ Hände übereinander ➤ Arme über Ohren ➤ Beine zusammen+Füße gestreckt
<p>4. Russian-Twist Klopapierduell</p>	<p>Partner sitzen mit den Rücken zueinander Auf beiden Seiten steht ein Turm aus 2 Klopapierrollen Ziel ist es alle Rollen auf seinen Stapel zu bringen</p> <p>Die Rollen müssen mit beiden Händen berührt werden Es darf immer nur eine Rolle transportiert werden</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bauchspannung (keine Schmerzen im Rücken!) ➤ Erhöhte Schwierigkeit: Beine leicht abheben ➤ Ihr könnt natürlich auch was anderes als Toilettenpapier stapeln :D
<p>5. Kniebeugeposition</p>	<p>Aus dem stehen versucht Partner 1 so schnell wie möglich in die Kniebeugeposition 90° zu kommen. Partner 2 gibt ein Signal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Füße etwa schulterbreit auseinander ➤ Rücken gerade ➤ Zehenspitzen zeigen nach vorn oder leicht nach außen