
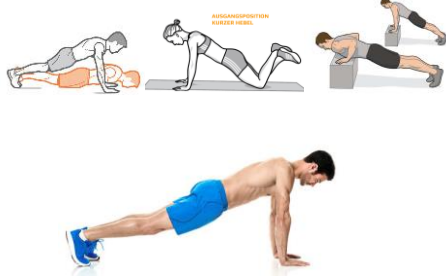








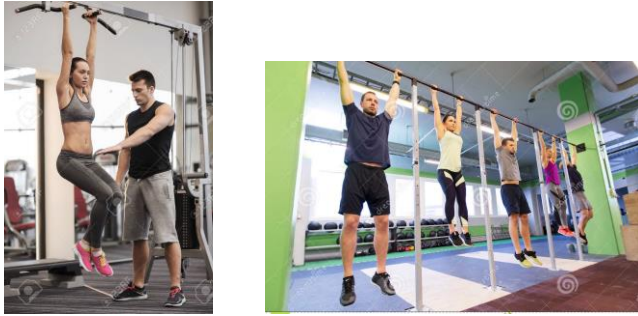

Berliner Schwimmteam e.V.

Stabilitätstraining / Tiefenmuskulatur

- 2 verschiedene Übungs-Runden (Sets) mit je 5 Übungen // jede Runde 2-4x hintereinander, als Kreistraining oder jede Übung 2-4x Runden und dann nächste Übung (Stationstraining)
- **Übungszeit:** 20sek. - 2min. je Übung // **Pause:** 0sek. - 1min. zw. jeder Übung // **zwischen** den verschiedenen **Übungs**runden (Sets) 1-3min. Pause
- steigert euch von kürzerer Übungszeit und längeren Pausen auf längere Übungszeit mit kürzeren Pausen
- **Kriterium:** die jeweiligen **Positionen** möglichst **stabil** und **lange ohne Abweichungen halten**
- **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>
1. Wall-Squat (Kniebeuge-Pos. an Wand)		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kniewinkel etwas über oder unter 90Grad ➤ aufrechter Rücken ➤ Füße flach auf dem Boden
2. Liegestützposition		<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
3. Streamline		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kopf-bis-Fuß-Spannung ➤ Hände übereinander ➤ Arme über Ohren ➤ Beine zusammen+Füße gestreckt
4. Schale		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kinn zur Brust (Kopf einrollen) ➤ Bauchspannung (keine Schmerzen im Rücken!) ➤ ruhig atmen
5. Seitlicher (Ein)Armstütz rechts / links		<ul style="list-style-type: none"> ➤ stützender Ellenbogen gerade unter Schulter! ➤ Körper in einer Linie ➤ Stützpunkte Ellenbogen und Füße in einer Linie ➤ Vereinfachung: Beine nebeneinander (breitere Stützfläche)

Berliner Schwimmteam e.V.

<u>Name</u>	<u>Beschreibung / Bild</u>	<u>Tipps</u>
<p>1. Unterarmstütz</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Füße zusammen ➤ Becken und Rücken in einer Linie halten ➤ Ellenbogen stützen unter Schultern ➤ Bein-Po-Bauch-Rückenspannung ➤ Kopf in Verlängerung Wirbelsäule
<p>2. Ausfallschritt links / rechts</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vorderes Bein: Fuß setzt flach auf, Knie schiebt NICHT über Fußspitze ➤ Aufrechten Rücken halten (Stabihilfe: Ball o. Gegenstand vor Brust halten) ➤ Hinteres Bein: Knie ist etwas hinter Hüfte (nicht in Achillesehne schieben)
<p>3. Kasten (Knie ohne Bodenkontakt)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Knie unter Hüfte, hüftbreit ➤ Hände unter Schultern, schulterbreit ➤ Kopf in Verlängerung Wirbelsäule ➤ Hüfte / Becken auf Höhe Schultern halten
<p>4. Hängen</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ etwas weiter als schulterbreit fassen ➤ Vollständig mit allen Fingern (Daumen!) umschließen ➤ Kopf ausrichten ➤ Bauchspannung ➤ Ruhig hängen
<p>5. Beine heben liegend (Reverse Crunch pos.)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kinn auf Brust (Kopf hoch rollen) ➤ Arme stützen flach am Boden ➤ Beine gestreckt, Füße zusammen gestreckt ➤ Kein Hohlkreuz!