

Berlin, den 14. Januar 2021

Möglichkeiten, auch im Lock-Down,
mit dem Fokus auf die Bewegungsanforderungen im Schwimmen,
sportlich aktiv zu sein
für den Breitensport (Kinder und Jugend und junge Erwachsene)
und für die Kinder in unseren Schwimmausbildungsgruppen

Liebe Breitensportlerinnen und Breitensportler,
liebe Schwimmausbildungskinder,
liebe Eltern, Erziehungsberechtigten und Angehörigen,

willkommen im Jahr 2021! – Wenn man das so sagen will. Das neue Jahr begrüßt uns fast genauso, wie sich das alte von uns verabschiedet hat. Ich wünschte, ich könnte Euch etwas anderes schreiben, aber Fakt ist, dass wir weiterhin nichts gemeinsam in der Gruppe offline in der realen Welt, so ganz analog in physischer Begegnung in sportlicher Hinsicht tun dürfen. Jede/r Einzelne von uns ist also bis auf Weiteres auf sich alleine gestellt... :-)

Da sich leider abzeichnet, dass wir mit der gegenwärtigen Situation noch eine ganze Weile werden zurechtkommen müssen, möchte ich Euch als Lebenszeichen ein paar Vorschläge schicken, damit Ihr Euch einigermäßen fit halten (oder wieder fit werden) könnt.

Die Altersangaben sind natürlich nur ungefähr, wenn Euch Vorschläge ansprechen, die eigentlich für etwas ältere oder jüngere Kinder/ Jugendliche im Vergleich zu Euch selbst gedacht sind, nur zu, versucht Euch ruhig daran!

Bleibt sportlich und gesund!
Viel Spaß!

Gudrun Kock
Breitensportfachwartin

Schwimmgemeinschaft Steglitz Berlin e. V.
eingetragen im Amtsgericht Charlottenburg unter VR 11514Nz
Vorsitzender Morten Droas
Geschäftsstelle Undinestraße 6, 12203 Berlin
Telefon 030 817 47 11
Fax 030 71 20 23 17
service@sg-steglitz.de
Bankverbindung:
IBAN DE67 1001 0010 0085 7811 02 BIC PBNKDEFF

Altersgruppe zirka 4 Jahre bis 6 Jahre einschließlich

- Trampolin springen
- schaukeln
- hangeln
- balancieren
- auf einem Bein hüpfen, vorwärts und rückwärts
- Rolle vorwärts und Rolle rückwärts
- Arme kreisen und Schultern kreisen; beim Rückwärtskreisen der Arme die Hand wie beim Rückenschwimmen drehen (der kleine Finger taucht zuerst ein)
- Füße drehen; mit und gegen den Uhrzeigersinn
- Roller fahren, Fahrrad fahren und Rollschuhe laufen/ Inline skaten
- Körperwalze: flach auf den Boden legen; in Bauch- und Strecklage oder in Rücken- und Strecklage beginnen; Arme, Hände, Kopf, Beine und Füße haben keinen Bodenkontakt; um die Körperlängsachse rollen; dabei ausschließlich die Rumpfmuskulatur aktiv zur Hilfe nehmen; abwechselnd mit dem Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn rollen

täglich, so lange Ihr wollt und könnt!!!

Altersgruppe zirka 6 Jahre bis 8 Jahre einschließlich

- Trampolin springen
- Seil springen
- Hock-Strecksprünge
- Stand-Weitsprünge
- schaukeln
- hangeln
- balancieren
- Rolle vorwärts und Rolle rückwärts
- Arme kreisen und Schultern kreisen beim Rückwärtskreisen der Arme die Hand wie beim Rückenschwimmen drehen (der kleine Finger taucht zuerst ein)
- Füße drehen; mit und gegen den Uhrzeigersinn
- Roller fahren, Fahrrad fahren und Rollschuhe laufen/ Inline skaten
- Körperwalze: flach auf den Boden legen; in Bauch- und Strecklage oder in Rücken- und Strecklage beginnen; Arme, Hände, Kopf, Beine und Füße haben keinen Bodenkontakt; um die Körperlängsachse rollen; dabei ausschließlich die Rumpfmuskulatur aktiv zur Hilfe nehmen; abwechselnd mit dem Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn rollen

täglich, so lange Ihr wollt und könnt!!!

Altersgruppe zirka 9 Jahre bis 11 Jahre einschließlich

- Trampolin springen
- Seil springen
- Hock-Strecksprünge
- Stand-Weitsprünge
- schaukeln
- hangeln
- balancieren
- Rolle vorwärts und Rolle rückwärts
- Unterarmstütz
- Krebsgang
- Bäengang
- Arme kreisen und Schultern kreisen
- Füße drehen; mit und gegen den Uhrzeigersinn
- Fahrrad fahren und Rollschuhe laufen/ Inline skaten
- Körperwalze: flach auf den Boden legen; in Bauch- und Strecklage oder in Rücken- und Strecklage beginnen; Arme, Hände, Kopf, Beine und Füße haben keinen Bodenkontakt; um die Körperlängsachse rollen; dabei ausschließlich die Rumpfmuskulatur aktiv zur Hilfe nehmen; abwechselnd mit dem Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn rollen

am besten täglich etwa 90 Minuten bis 120 Minuten

Altersgruppe zirka 12 Jahre bis 14 Jahre einschließlich

- Trampolin springen
- Seil springen
- Hock-Strecksprünge
- Stand-Weitsprünge
- schaukeln
- hangeln
- balancieren
- Rolle vorwärts und Rolle rückwärts (Ja, immer noch!!!)
- Unterarmstütz
- Liegestütz
- Klimmzüge
- Crunches und/ oder Sit Ups in gerader und in schräger Ausführung
- Krebsgang
- Bäengang
- Arme kreisen und Schultern kreisen
- Füße drehen; mit und gegen den Uhrzeigersinn
- Fahrrad fahren und Rollschuhe laufen/ Inline skaten
- Körperwalze: flach auf den Boden legen; in Bauch- und Strecklage oder in Rücken- und Strecklage beginnen; Arme, Hände, Kopf, Beine und Füße haben keinen Bodenkontakt; um die Körperlängsachse rollen; dabei ausschließlich die Rumpfmuskulatur aktiv zur Hilfe nehmen; abwechselnd mit dem Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn rollen

am besten täglich etwa 90 Minuten bis 120 Minuten

Altersgruppe zirka 15 Jahre und älter

- Trampolin springen
- Seil springen
- Hock-Strecksprünge
- Stand-Weitsprünge
- schaukeln
- hangeln
- balancieren
- Rolle vorwärts und Rolle rückwärts (Ja, immer noch!!!)
- Unterarmstütz
- Liegestütz
- Klimmzüge
- Crunches und/ oder Sit Ups in gerader und in schräger Ausführung
- Beine heben und Beine kreisen sowie Beinschere
- Schulterstand/ Kerze und Pflug
- Krebsgang
- Bärengang
- Arme kreisen und Schultern kreisen
- Füße drehen; mit und gegen den Uhrzeigersinn
- Fahrrad fahren und Rollschuhe laufen/ Inline skaten
- Körperwalze: flach auf den Boden legen; in Bauch- und Strecklage oder in Rücken- und Strecklage beginnen; Arme, Hände, Kopf, Beine und Füße haben keinen Bodenkontakt; um die Körperlängsachse rollen; dabei ausschließlich die Rumpfmuskulatur aktiv zur Hilfe nehmen; abwechselnd mit dem Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn rollen

am besten täglich etwa 90 Minuten bis 120 Minuten **plus**

- geht regelmäßig laufen, mindestens 2 bis 3mal pro Woche à zirka 30 Minuten
Minimum **und** absolviert ebenfalls mindestens 2 bis 3mal pro Woche ein gezieltes Workout für Eure Rumpfmuskulatur (Bauch- und Rückenmuskeln) **und** widmet Euch täglich Eurer Beweglichkeit

<https://www.youtube.com/watch?v=EKJoeNhkNzU> 6 Minuten Rückentraining

https://www.youtube.com/watch?v=X_ZJpZgRecI 8 Minuten Bauchmuskeltraining

<https://www.youtube.com/watch?v=k5Q36UmuEuk> 15 Minuten Rumpfmuskulaturtraining
(englisch)

https://www.youtube.com/watch?v=OslOJd0_5Ek 16 Minuten Rumpfmuskulaturtraining
(englisch)

https://www.youtube.com/watch?v=KfFN_00I2mw Beweglichkeitstraining
frei nach Michael Phelps (englisch)

Info-Kasten

Was bedeutet Strecklage?

<https://www.youtube.com/watch?v=pDGgM1u6TTs> Strecklage in Rückenlage
(in der Turnhalle)

<https://www.youtube.com/watch?v=W0ErXuJ6fHs> Strecklage in Bauchlage (in der Turnhalle)

Ein kleines praktisches Beispiel dafür, warum Körperspannung und die Strecklage auch und gerade in der Schwimmausbildung (schon) so wichtig sind:

<https://www.youtube.com/watch?v=vYMkoCmbciM> in Bauch- und Strecklage gleiten
(im Wasser)

<https://www.youtube.com/watch?v=vWITNvLPdVA> abstoßen und gleiten/ Tauchphase
(im Wasser)

Strecklage in Bauch- oder Rückenlage (Körperwalze): beim Schwimmen wollen wir, wenn wir diese Übung durchführen oder diese Übung als Ausgangsposition wählen, dass der Rumpf Bodenkontakt hat, und die Gliedmaßen und der Kopf knapp über dem Boden schweben; die Arme werden am besten lang und gestreckt hinter dem Kopf zusammengeführt, mindestens aber liegt der Kopf zwischen den Armen und die Oberarme berühren die Ohren; die Körperspannung wird aktiv hergestellt und aktiv aufrechterhalten!

Schwimmgemeinschaft Steglitz Berlin e. V.
eingetragen im Amtsgericht Charlottenburg unter VR 11514Nz
Vorsitzender Morten Droas
Geschäftsstelle Undinestraße 6, 12203 Berlin
Telefon 030 817 47 11
Fax 030 71 20 23 17
service@sg-steglitz.de
Bankverbindung:
IBAN DE67 1001 0010 0085 7811 02 BIC PBNKDEFF