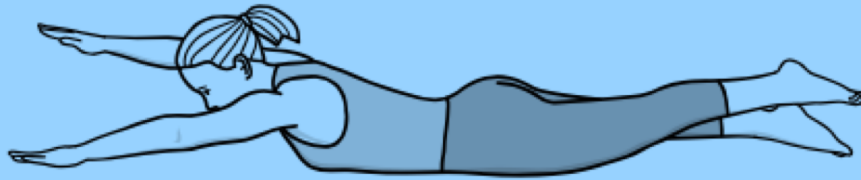


https://youtu.be/4_ytbdQDZO

Swimming



In der Bauchlage die Arme schultergürtelweit nach vorn strecken und die leicht geöffneten Beine nach hinten wegstrecken. Mit dem Ausatmen die Fuß- und Fingerspitzen voneinander wegziehen, um den Körper in die Länge aufzuspannen. Den Schultergürtel sowie Arme und Beine vom Boden anheben, der Blick ist nach unten gerichtet. Dann Arme und Beine im Wechsel zügig auf- und abbewegen.

Hinweis: Während der Paddelbewegung von Armen und Beinen die Ein- und Ausatmung kontinuierlich fließen lassen. Jede Arm- und Beinbewegung zählt als eine Wiederholung. Der Atemrhythmus kann variiert werden. Beispielsweise zählen fünf Bewegungen während der Einatmung und fünf Bewegungen während der Ausatmung als ein Satz.

Variante: Mit der Ausatmung nur eine Diagonale – von der rechten Hand bis zum linken Fuß und umgekehrt – mit dem Schultergürtel vom Boden abheben.