

### Rückenkraul – Trockenübungen

#### Beinschlagtechnik

Setzt Euch auf den Boden, streckt die Beine in die Luft und abwechselnd einen Fuss höher.

Ihr dürft Euch abstützen. Versucht die Beine gestreckt zu halten.



Wer schafft es 30 Sekunden lang, ohne die Beine abzustellen?

Gelingt es Euch auch in Bauchlage?

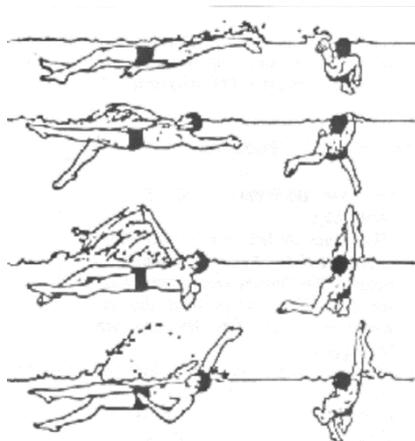
Diese Übungen trainieren nicht nur Eure Beine, sondern auch Eure Rumpfmuskulatur.



#### Armzug

Legt Euch auf die Bett- oder Sofakante. Streckt den Arm ganz nach oben.

Dann knickt Ihr den Ellbogen Richtung Boden und zieht den Arm nach unten, bis sich die Hand gestreckt neben Eurem Oberschenkel befindet. Nun schwingt Ihr den Arm wieder nach oben.



Stellt Euch vor einen Spiegel und beobachtet Euren Armzug. Stimmt der Ablauf? Streckt Ihr den Arm ganz nach oben und endet er gestreckt unten beim Bein? Wo befindet sich Euer Ellbogen?



*P.S. Ja, mein Arm ist etwas überstreckt. Ihr bekommt das gerade hin. Ebenfalls streckt Ihr den kleinen Finger nicht einsam weg – wie ich. Ihr macht das viel besser 😊*