












Liebe Kinder und Jugendliche,

nun ist unsere geliebte Schwimmhalle leider schon wieder zu. Damit euch in den nächsten Wochen nicht zu langweilig wird und ihr eure sportliche Betätigung nicht aus den Augen verliert, haben wir wieder ein paar Übungen für euch zusammengestellt, ähnlich wie im Frühling.

Ihr solltet vor allem wieder an eurer Ausdauer arbeiten, um diese zu steigern. Daran haben wir ja auch schon fleißig in der Schwimmhalle gearbeitet. Also geht mindestens einmal oder besser auch mehrmals in der Woche **Laufen**. So eine Einheit sollte ca. 30 bis 60 Minuten lang sein (gern auch länger). Wenn dann um die Weihnachtszeit auch vielleicht ein bisschen Schnee liegt, ist natürlich **Langlaufen** auch sehr zu empfehlen.

Für ein paar **Kraftübungen** zu Hause im Warmen haben wir euch ein kleinen Plan auf der nächsten Seite erstellt. Zwischen jeder Übung solltet ihr 30 Sekunden Pause machen. Absolvier diesen Plan am besten zweimal pro Woche, er dauert nämlich nur 15 Minuten. Damit verliert ihr eure Kraft in den Muckies nicht oder bekommt noch mehr als ihr jetzt habt und dann können wir, wenn die Schwimmhalle wieder öffnet, voll durchstarten.

Viel Spaß beim Sport, viel Gesundheit und eine schöne Weihnachtszeit,
euer Saalfelder Schwimmverein

Übung	Wiederholungen/ Dauer	Bild
Hampelmann	40 Wiederholungen	
Wandsitzen	40 Sekunden	
Liegestütze	20 Wiederholungen	
Sit-ups	20 Wiederholungen	
auf einen Stuhl steigen	40 Wiederholungen	
Kniebeuge	30 Wiederholungen	
Trizeps-dips	20 Wiederholungen	
Unterarmstütz	40 Sekunden	
Kniehebelauf auf der Stelle	60 Sekunden	
Ausfallschritte (Knie auf Boden)	40 Wiederholungen	
Liegestütz mit Drehung	10 Wiederholungen	
Seitstütz	20 Sekunden pro Seite	