

# Rückenkraulen



Stelle dich in einen leichten Spreizstand und halte die Arme entspannt neben dem Körper.



Mache mit den Armen Bewegungen wie beim Rückenkraulen. Passe aber auf, dass der Unterrücken nicht hohl wird. Die Bauchmuskeln werden bei dieser Übung ganz schön beansprucht.



Lockere die Schultern, während der Rücken stabil bleibt.



Angesprochen werden die Schultergürtelmuskeln und die Bauchmuskeln.



Versuche, 60 Rückenkrauschläge zu schwimmen.



Zum Aufwärmen vor der Sportstunde oder einfach, um auf dem Spielplatz alles ein wenig zu lockern.



# Atlas



Stelle einen Fuß einen Schritt nach vorne, die Arme hängen neben dem Körper. Der Rücken ist kerzengerade, der Oberkörper ein wenig nach vorne geneigt.



Neige den Oberkörper weiter nach vorne, ohne die stabile Rückenhaltung zu verlieren. Trage eine Weltkugel auf den Schultern. Erstarre in dieser Haltung.



Lernen, den Rücken stabil zu halten. Auch die Krümmung des oberen Rückens wird hierbei abgeflacht, sehr wichtig für schnell wachsende Jugendliche.



Die Haltungsmuskulatur und die Muskulatur zwischen den Schulterblättern arbeiten hier hart.



Verharre 6 Zählzeiten in dieser Haltung. Dann kurz entspannen und neu starten. Mache dies 6 Mal hintereinander.



Gelesen, geschrieben, gekrümmt gegessen? Dann mache kurz diese Bewegungen.

