

**Allgemeines:**

Ideal wird das Beweglichkeitsprogramm nach einer lockeren Laufenheit gemacht. Ansonsten empfiehlt es sich 10-15min durch Ergometer fahren oder Seil springen aufzuwärmen. Sämtliche Übungen sollten mit einem hohen Qualitätsanspruch ausgeführt werden (Nicht reißen, aktiver Rumpf,...). In der Übergangsperiode empfiehlt sich das Programm 2x in der Woche zu absolvieren mit ca. 2-3 Serien.

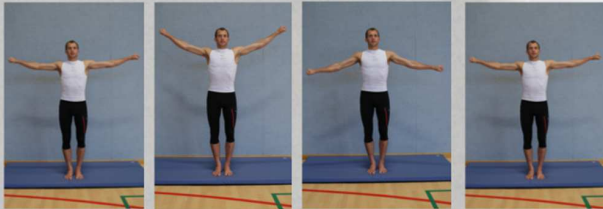
**Block 1: Koordinative MOBILISATION (Schwunggymnastik)**

**Übung 1: "Armkreisen", Muskulatur: Schultermuskulatur, Brustmuskel, Rückenmuskel**



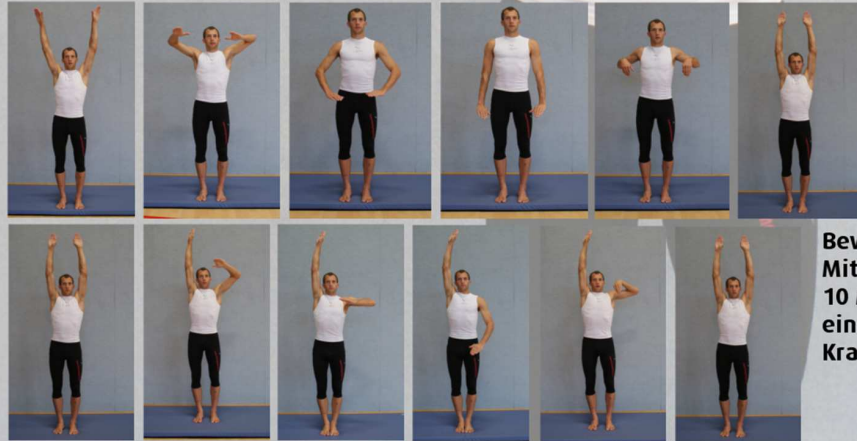
**Bewegungsausführung:**  
Bei stabilem Rumpf werden die gestreckten Arme dynamisch 20 Mal vorwärts/rückwärts und gegengleich gekreist.  
**Variation:** Handflächen nach innen/außen drehen

**Übung 2: "Faustkreisen", Muskulatur: Schultermuskulatur**



**Bewegungsausführung:**  
Die seitlich (Schulterhöhe) weggestreckten Arme werden in immer größer und dann wieder kleiner werdenden Kreise 20 Mal vorwärts/rückwärts/gegengleich bewegt. Die Hände sind zu einer Faust geballt. 3 Serien.

**Übung 3: "Kraulübung", Muskulatur: Schultermuskulatur**



**Bewegungsausführung:**  
Mit den Armen wird die Kraulschwimmbewegung je 10 Mal imitiert. Zuerst beidseitig gleich, dann einseitig rechts/links, und zuletzt im gewohnten Kraulrhythmus.

**Übung 4: Muskulatur: Schulter, Rumpf, Oberschenkelrückseite**



**Bewegungsausführung:**  
2 Armkreise vorwärts, 2 Mal mit den Händen zum Boden greifen (Beine bleiben gestreckt!), 2 Armkreise rückwärts, im geraden Stand mit fixiertem Rumpf die Arme gestreckt 2 Mal leicht zurückfedern, 3 Serien