

04-Ruderboot - Fox-Blues

| | |
|-----------------|-------|
| Mobilisation | ●●●○ |
| Koordination | ●●●●● |
| Kräftigung | ●●○○○ |
| Ausdauer | ●●●●○ |
| Sturzprophylaxe | ●●●●● |



Kräftigung Schultergürtel, Mobilisation Ellenbogengelenk



Kräftigung Halswirbelsäulenmuskulatur

Wirkung: Dynamische Kräftigung des Schultergürtels, HWS. Mobilisation des Ellenbogengelenks. Statischer Aufbau der Wirbelsäulenmuskulatur im Freisitz.

Beschreibung: Wir rudern über den See und sitzen dabei aufrecht in unserem Ruderboot. Die Übung kann im Sitzen und Stehen durchgeführt werden. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung.

Text:

Das Schwimmen macht mir keinen Spaß mehr, ein Ruderboot, ein Boot, das muss her. Da drüben liegt eins, am Steg, da liegt eins, das hol ich mir. Ich hol es mir und steige ein.

Die Ruder in den Händen leg´ ich gleich los.

Ja, die Arme nach vorne, nicht in den Schoß.

Wir ziehen´s ran, ja ran. Die Ruder weg, jetzt weg. Im Wechsel ran, dann weg, so kommen wir vom Fleck, vom Fleck.

Ich lege jetzt ´ne Ruderpause ein, denn ausruh´n ja, das muss halt auch sein. Heiß scheint die Sonne, oh welche Wonne. Wird ich jetzt rot in meinem Boot? Jetzt leg ich los.

Die Ruder in den Händen....

Den Landungssteg, den hab ich erreicht. Will anlegen, das Ufer ist seicht. Das Boot, das schaukelt leicht auf den Wellen. Da kommt ´ne Bö, oje, oje! Jetzt schnell zurück.

Die Ruder in den Händen....

Durchführung:

Ein Boot, wie beim Seilziehen übergreifend an Ufer ranziehen und einsteigen. Vorsicht das Boot wackelt etwas.

Die Ruder mit beiden Händen greifen. Die Arme nach vorne wegstrecken und kraftvoll die Ruderbewegung rhythmisch im Takt stetig wiederholen.

Entspannen, beide Arme ausschütteln und lockern. Evtl. den Nachbarn aus dem Boot heraus mit Wasser anspritzen.

Übung wie oben.

Entspannen, beide Arme ausschütteln und lockern.

Übung wie oben..