

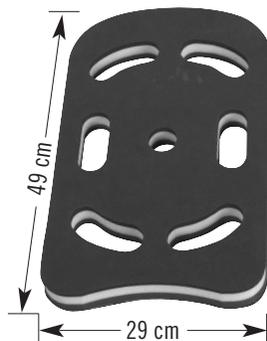
# Multifunktionales Schwimmbrett

Übungsanleitung

zu Art.nr. 114 1001  
114 1014

## Vorteile des Multifunktionalen Schwimmbrettes

Der Vorteil beim „multifunktionalen Schwimmbrett“ gegenüber einem „normalen“ Schwimmbrett liegt in den ergonomisch geformten „Grifflöchern“. Während das Festhalten beim „normalen“ Schwimmbrett bereits Probleme bereiten kann (Verkrampfungen in den Händen), wird das beim „multifunktionalen“ Schwimmbrett – durch eine natürliche Handhaltung – ausgeschlossen.

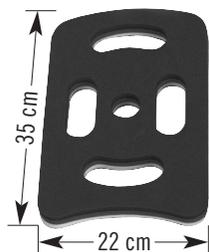


## Großes Brett

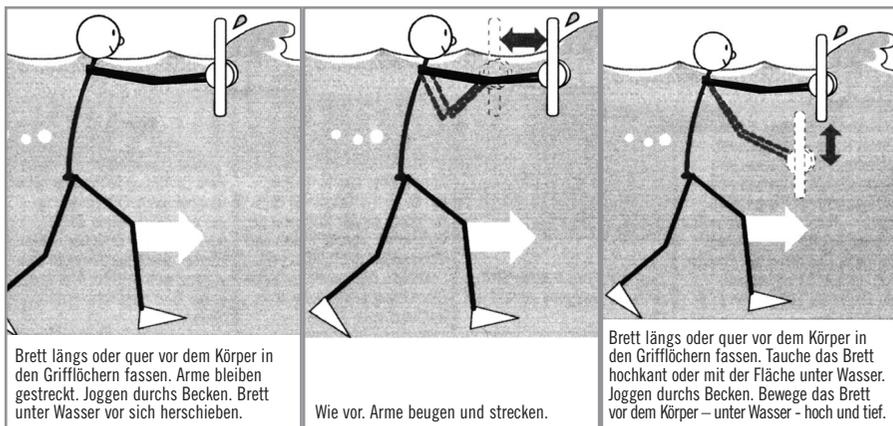
Das große Brett kann ähnlich genutzt werden wie das kleine Brett. Es wird, bei alleiniger Nutzung, mit den Händen längs gehalten. Der Wasserwiderstand ist größer als beim kleinen Brett.

Darüber hinaus kann es zusätzlich genutzt werden zum

- Sitzen (Balanceübungen)
- Liegen in Bauch- und Rückenlage



## Übungen in der Bewegung



# SPORT-THIEME®

Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · [www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de)  
Tel. 0 53 57-1 81 81 · Fax 0 53 57-18190 · [info@sport-thieme.de](mailto:info@sport-thieme.de)

<p>Brett längs oder quer hinter dem Körper in den Grifföchern fassen. Tauche das Brett hochkant ins Wasser. Joggen durchs Becken. Arme bleiben gestreckt.</p>	<p>Wie vor. Arme im Wechsel beugen und strecken.</p>	<p>Brett längs oder quer vor dem Körper in den Grifföchern fassen. Tauche das Brett waagrecht zur Wasseroberfläche - mit leicht angewinkelten Armen knapp unter die Wasseroberfläche. Durchs Becken bewegen mit „Kniehebelauf“ (= das rechte und linke Knie bewegen sich abwechselnd Richtung Brett).</p>	<p>Zwei Teilnehmer (TN) benutzen 1 Brett. Brett längs oder quer – hochkant in den Grifföchern fassen - . Die TN stehen nebeneinander. Das Brett befindet sich zwischen ihnen unter Wasser. Durchs Wasser laufen.</p>

## Übungen im Stand

<p>Beine leicht gebeugt. Schultern sind unter Wasser. Brett hochkant – längs oder quer – zwischen die Oberschenkel, die Knie oder die Knöchel. Auf der Stelle seitlich von rechts nach links springen oder twisten.</p>	<p>Standbein leicht gebeugt. Schultern unter Wasser. Ein Fuß auf das Brett stellen, das Bein heben und senken. (Griffschleufe kann eingesetzt werden).</p>	<p>Beide Füße auf das Brett stellen. Beide Beine leicht gebeugt. Schultern unter Wasser. Beide Beine gleichzeitig anheben und wieder senken.</p>	<p>Beide Beine leicht gebeugt. Schultern unter Wasser. Brett längs oder quer vor dem Körper in den Grifföchern fassen. Tauche das Brett –waagrecht zur Wasseroberfläche- mit leicht angewinkelten Armen knapp unter die Wasseroberfläche. Das Brett mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten vom Körper weg und wieder ran.</p>
<p>Beide Beine leicht gebeugt. Schultern unter Wasser. Ein Brett mit einer Griffschleife – waagrecht zur Wasseroberfläche – rechts bzw. links vom Körper. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Die Schultern bleiben tief. Den Arm beugen und strecken, der Ellenbogen zeigt nach hinten.</p>	<p>Zwei Bretter mit je einer Griffschleife. Bewegungsablauf wie oben.</p>	<p>Zwei Bretter rechts und links mit der Hand fassen. Die Bretter liegen an der Innenseite der Unterarme. Sprung – Arme und Beine gleichzeitig öffnen und schließen (Hampelmann). Beide Beine leicht gebeugt. Schultern im Stand unter Wasser.</p>	<p>Zwei Bretter, gehalten wie beim Hampelmann. Sprungsprung auf der Stelle. Beide Beine leicht gebeugt. Schultern unter Wasser. Die Arme bewegen sich gegengleich (rechter Arm und linkes Bein sind vorn und umgekehrt).</p>
	<p>Zwei Teilnehmer stehen sich gegenüber. Die Beine sind leicht gebeugt. Die Schultern sind unter Wasser. Die Teilnehmer benutzen gemeinsam ein Brett. Das Brett steht senkrecht im Wasser – längs oder quer -. Beide Teilnehmer fassen das Brett und bewegen es kräftig vor und rück. Die Arme sind – im Wechsel - gebeugt und gestreckt.</p>		<p>Zwei Teilnehmer benutzen gemeinsam zwei Bretter. Sie stehen sich gegenüber. Die Beine sind leicht gebeugt, die Schultern sind unter Wasser. Die Teilnehmer halten die Bretter – gemeinsam – senkrecht im Wasser – längs oder quer – in der rechten und linken Hand. Die Arme sind gestreckt. Die beiden Bretter werden zwischen den beiden Teilnehmer zusammen geführt und auseinander gedrückt.</p>