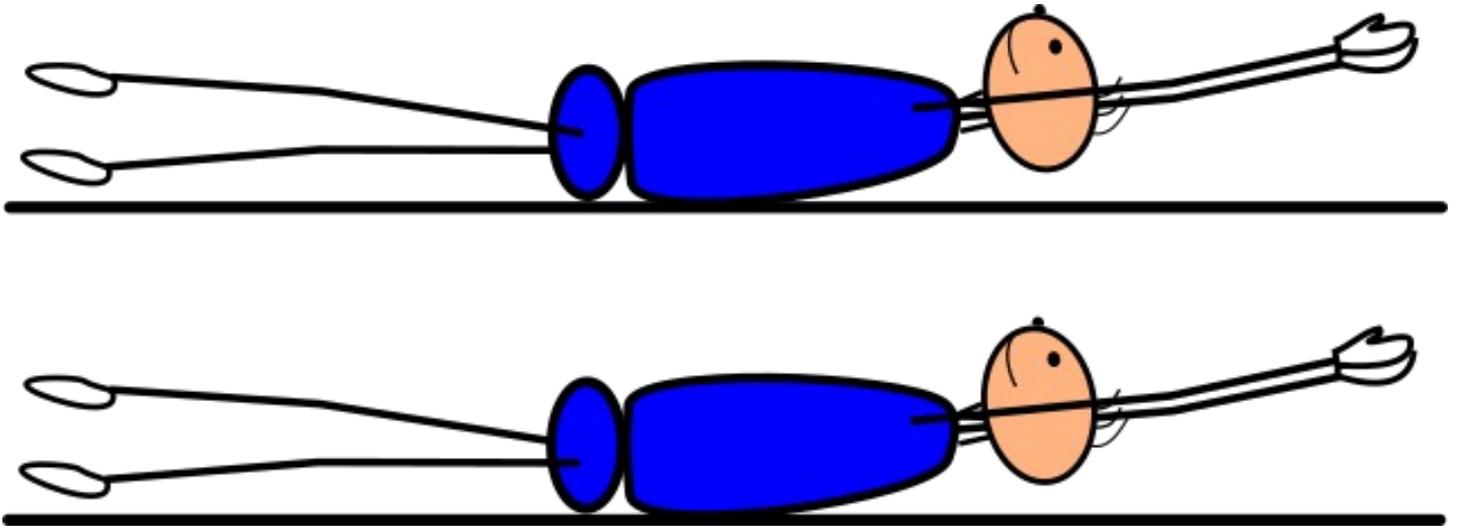


# Rückenschwimmer



**Material:** Matte (Teppich, Isomatte, Gymnastikmatte)

## Aufgabe:

- Ausgangssituation: Rückenlage
- Arme und Schultern vom Boden abheben, Hände ineinander legen
- Kopf vom Boden abheben, Blick in Richtung Decke
- Beine vom Boden abheben
- Wechselbeinschlag vom Rückenschwimmen durchführen (Beine abwechselnd anheben und senken)
- Arme, Beine oder Schultern dürfen nicht abgesetzt werden!

Keine Zeitvorgabe: Wer hält am längsten durch?