



SEKTION Wil

9500 Wil

SLRG Wil Vereins-Challenge 5.0

SLRG Wil Rätsel 5.0:

Welche 3 SLRG Symbole gehören in die blauen Kästchen im SLRG Sudoku?

Für die Teilnahme an der Vereins-Challenge muss die Antwort vom «SLRG Sudoku» bis am Sonntag 10.05.2020 an Andreas eingereicht werden.

Die Lösung vom Rätsel folgt im nächsten Mail.

										1	=	
										2	=	
										3	=	
										4	=	
										5	=	
										6	=	
										7	=	
										8	=	
										9	=	

Zusatzaufgabe 5.0:

Bastle mit Papier, Naturmaterialien etc. ein Schiff oder Boot und lass es auf einem Gewässer in deiner Nähe schwimmen.

Sende ein Foto an andreas.hautle@slrg-wil.ch. Pro eingereichtes Bild kannst du für die Challenge wertvolle Punkte sammeln. Mitmachen lohnt sich.

Lösung vom SLRG Rätsel 4.0

Die Lösung vom Symbolrätsel findest du im Mailanhang.



SEKTION Wil

9500 Wil

Fitnessaufgabe:

Mit folgenden Übungen trainierst du während 10 bis 15 Minuten Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Führe die Übungen 2- bis 3-mal die Woche durch.

Die Übungen sind in drei Intensitäten unterteilt.

Wenn du feststellst, dass du bei einer Übung unter- oder überfordert bist, wählst du einen anderen Level.

Bitte denk daran, bevor du mit den Übungen startest, dich ein wenig aufzuwärmen (z. B. mit Hampelmann, Seilspringen etc.) und am Schluss deine Muskelpartien zu dehnen.



- Rechtes Bein anheben und unter linkem Bein durchführen – linker Fuss soll mitrotieren
- Gleichzeitig linke Hand anheben und oberhalb des Körpers zum Ausgleich des Gleichgewichts durchführen

Animal Flow – Für Koordination und Gleichgewicht

Level 1

- Ausgangsposition, wie links zu sehen ist, einnehmen (Knie berühren den Boden nicht)



- Rechtes Bein komplett ausstrecken
- Linker Arm in Gegenrichtung ausstrecken
- Danach Bewegung rückwärts ausführen um in die Ausgangsposition zu gelangen



10-20 Wiederholungen pro Seite, 1-2 Serien

SEKTION Wil

9500 Wil



Level 2

- Ausgangsposition, wie links zu sehen ist, einnehmen
Linker Fuss steht neben linker Hand, rechter Fuss soweit wie möglich nach hinten gestreckt

- Rechter Fuss anheben und zwischen linkem Fuss und rechter Hand durchführen
- Gleichzeitig linke Hand anheben und oberhalb des Körpers durchführen



- Rechtes Bein und linker Arm komplett ausstrecken
- Danach Bewegung rückwärts ausführen um in die Ausgangsposition zu gelangen



10-20 Wiederholungen pro Seite, 1-2 Serien

SEKTION Wil

9500 Wil



Level 3

- Ausgangsposition, wie rechts zu sehen ist, einnehmen
→ Liegestützposition



- Mit beiden Beinen nach vorne springen, währenddessen linke Hand anheben
- Mit linkem Fuss dort landen, wo die linke Hand war
- Rechter Fuss während des Sprungs zwischen linkem Bein und rechter Hand durchführen

- Rechtes Bein komplett nach vorne ausstrecken (es berührt nur in der Liegestützposition mit den Zehen den Boden)
- Linker Arm nach hinten ausstrecken

10-20 Wiederholungen pro Seite, 1-2 Serien



Zu beachten (gilt für alle Level):

- Achtet, dass ihr genügend Platz vorhanden habt
- Alternative zu hartem Untergrund ist ein grosser Teppich
- Die Übung sollen so flüssig wie möglich durchgeführt werden (Animal Flow), dabei darf in der Anfangs- und Endposition kurz verharret werden

SLRG Sektion Wil

Bankverbindung:
St. Galler Kantonalbank
9001 St. Gallen

Konto Nr.
Clearing Nr.
IBAN

90-219-8
781
CH53 0078 1605 6845 6200 0



Ihre Rettungsschwimmer

SEKTION Wil

9500 Wil



Fersenabstützer – Für starke hintere Oberschenkel

Level 1

- Fersen auf Stuhl abstützen
- Oberkörper auf Händen abstützen
- Winkel mit den Beinen sollte 90° sein
- Position halten

30-60 Sekunden pro Seite, 1-2 Serien



Level 2

- Oberkörper auf Händen abstützen
- Einen Fersen auf dem Stuhl abstützen, anderer Fuss in der Luft halten
- Winkel mit Bein sollte 90° sein
- Position halten

50-70 Sekunden pro Seite, 1-2 Serien



Level 3

- Oberkörper auf einer Hand abstützen, andere Hand in der Luft halten
- Gegenüberliegenden Fersen auf den Stuhl abstützen, anderen Fuss in der Luft halten
- Winkel mit dem Bein sollte 90° sein
- Position halten

50-70 Sekunden pro Seite, 1-2 Serien

Zu beachten (gilt für alle Level):

- Allenfalls Kissen als Unterlage für Fersen nehmen
- Stuhl soll festen Stand haben
- Die Bauchmuskeln entspannt lassen, die Kraftübung soll in den hinteren Oberschenkelmuskeln wirken

SEKTION Wil

9500 Wil



Liegestütze – für starke Arme und einen stabilen Rumpf

Level 1

- Ausgangsposition: gestreckte Arme, Hände fest auf dem Boden, Beine angewinkelt, Knie auf dem Boden
- Arme biegen, ohne den Körper abzusetzen, danach hochdrücken



10-20 Wiederholungen, 1-2 Serien

Level 2

- Ausgangsposition: gestreckte Arme, Hände fest auf dem Boden, Beine gestreckt, Zehen auf dem Boden
- Arme biegen, ohne den Körper abzusetzen, danach hochdrücken



10-20 Wiederholungen, 1-2 Serien

Level 3

- Ausgangsposition: gestreckte Arme auf dem Boden aufstützen, Füße auf einem Stuhl abstützen, Hintern in die Luft strecken
- Arme biegen, ohne den Kopf abzusetzen, danach wieder hochdrücken



10-20 Wiederholungen, 1-2 Serien

Zu beachten (gilt für alle Level):

- Weiche dünne Unterlage nehmen
- Achtet auf eine ruhige und nicht zu schnelle Durchführung