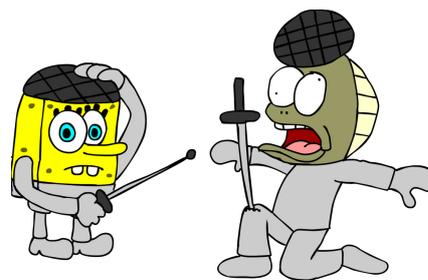


Schwammkopfs Spezial-Training



Spongebob trainiert oft mit dem Küchenschwamm. Bei den folgenden Kräftigungs- und Koordinationsübungen benötigt ihr als Sportgeräte einige Küchenschwämme, einen Besen und (wie Schwamm-Kopf :) euer Eigengewicht.

Finger-Kräftigung (einhändig):	In (tiefer) Fechtstellung: den Besenstiel senkrecht mit dem gestreckten Arm halten. Durch Fingerbewegungen den Besenstiel hinunter wandern lassen. Dann - schon schwerer - den Besenstiel durch Fingerbewegungen (und ohne schupfen!) wieder hinauf wandern lassen. Die Übung mehrmals wiederholen - dann Handwechsel. (Die Übung als Besen-Wettkampf mit einem Partner / Partnerin.)
Schwamm-Drücken:	2-3 Küchenschwämme mit Klebestreifen zusammenkleben. Euren „Kraftblock“ dann eine Minute lang möglichst schnell und oft zusammendrücken, dabei auch Fechtsschritte vor und zurück. (Hand- und Seitenwechsel.) Die Übung mehrmals wiederholen und auch nur einzelne Finger einbauen - z. B. drücken nur mit Daumen und Zeigefinger oder Mittelfinger.
Schwammschere:	Schwamm mit Zeigefinger und Mittelfinger drücken.
Fuß-Wurf-Fangen:	Sitzposition, Arme und Füße dürfen bei der Übung den Boden nicht berühren: Schwamm zwischen die Füße klemmen, mit ihnen den Schwamm hochwerfen und ihn wieder fangen. (Dann auch den Schwamm mit den Füßen zur Hand werfen und umgekehrt.) Als Partnerübung: werft dem Partner den Schwamm mit den Füßen zu.
Schwamm-Stütz:	Aus Liegestütz-Position (auf korrekte Hüft-Haltung achten!) mit einer Hand den Schwamm auf den Kopf legen. Dann ein Liegestütz, ohne den Schwamm zu verlieren. Mit der anderen Hand den Schwamm dann wieder vom Kopf holen. Übung öfters wiederholen. (Partnerübung: Schwamm aus des Liegestütz-Position zuwerfen und fangen).
Schwamm-Dreher für Profis:	In Rückenlage den Schwamm auf eine Fußsohle legen. Drehe Dich im Liegen einmal um die eigene Körper-Achse, ohne den Schwamm von der Fußsohle zu verlieren (funktioniert auch gut mit einem Fechtshuh).
Schwamm-Kopfs Kniebeuge:	Einbeinige Kniebeugen am Standbein (Beinbeugung nicht tiefer als in die Fechtstellung!), den Schwamm dabei am Oberschenkel des Spielbeins balancieren, dann Beinwechsel. Die Übung mit Schwamm am Fußrist: aus leichter Hocke möglichst hoch springen und wieder in der Ausgangs-Position landen, dabei den Schwamm nicht verlieren.
Kennst Du noch andere Übungen von Spongebob?	