



## Allgemeines Turnen

Liebe Turnerinnen und Turner,

in den Osterferien habt ihr vielleicht Lust und Zeit euch ein bisschen fit zu halten und zu Turnen. Wir haben euch hier einige tolle Übungen zusammengestellt.

Wir hoffen, ihr erkennt alle wieder! 😊

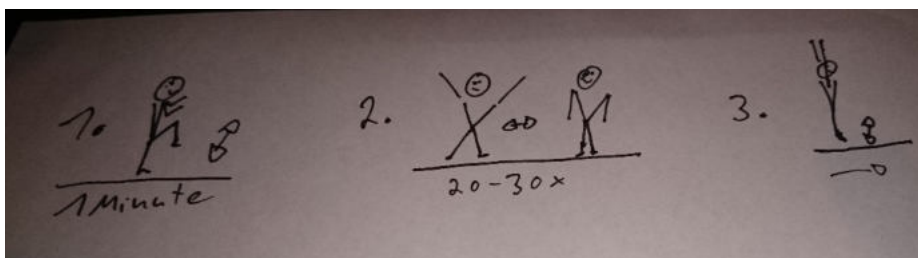
Wir wünschen euch schöne Ostertage und ganz viele Ostereier !

Annette und das Turn-Team

So, jetzt aber „Los geht`s“

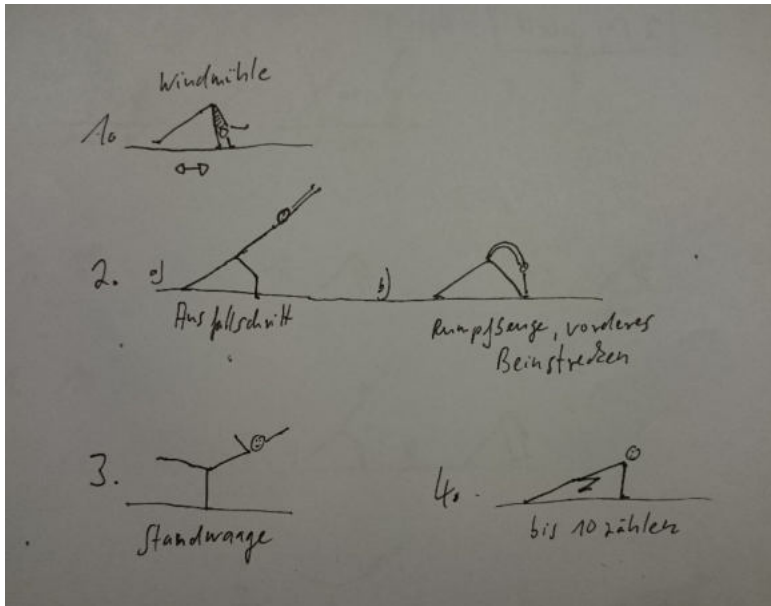
### Aufwärmen:

1. Laufen auf der Stelle, nehmt die Knie dabei hoch! 1 Minute
2. Hampelmänner 20 – 30 x
3. Prellsprünge auf den Zehenspitzen, nehmt dabei die Arme in die Luft. Bleibt ganz gespannt und stellt euch unsere Mattenbahn in der Halle dabei vor!

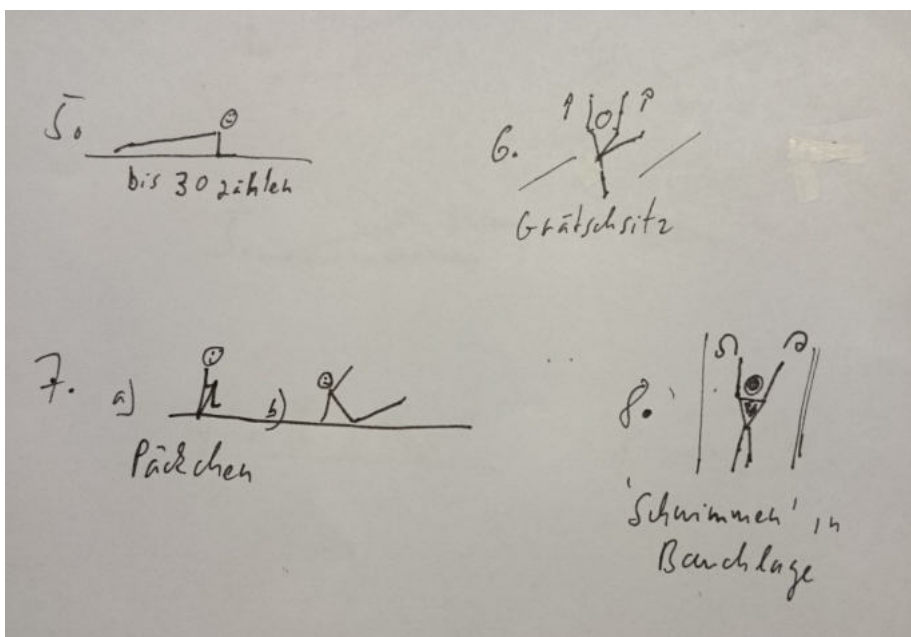


### Übungen:

1. Grätsche im Stehen und versucht dann mit der rechten Hand den linken Fuß und mit der linken Hand den rechten Fuß zu berühren. Die Beine bleiben gestreckt! (Windmühle)
2. Macht einen großen Ausfallschritt nach vorne, hinteres Bein ist gestreckt! Dann setzt ihr eure Hände neben den vorderen Fuß und versucht das Bein zu strecken. Natürlich nur soweit ihr es schafft, zählt bis 3., dann Beinwechsel
3. Standwaage, stellt euch vor einen Spiegel und versucht darin euren Fuß zu sehen. Probiert es aus?
4. Geht in die Liegestütz- Position und versucht so schnell wie ihr könnt die Knie im Wechsel zum Bauch zu ziehen! Zählt bis 10

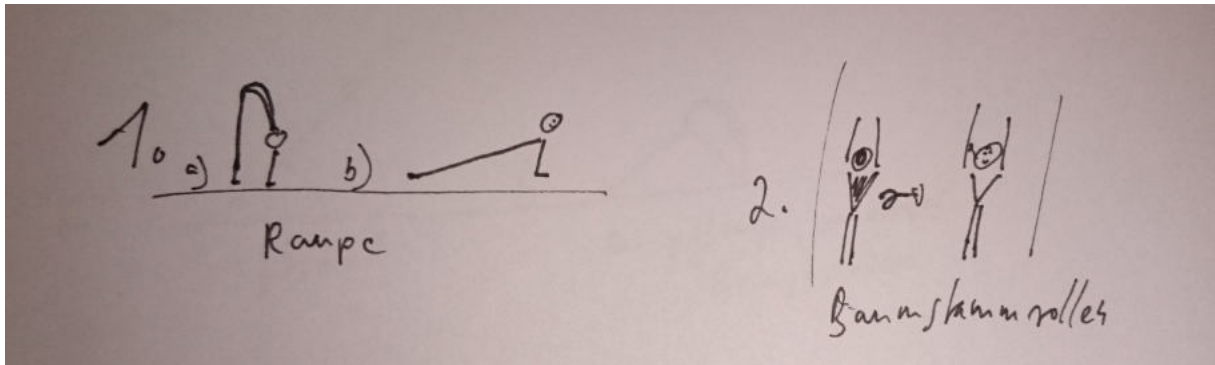


5. Liegestütz- Position auf den Unterarmen (Lieblingsübung von Dani 😊), zählt bis 30!
6. Grätschsitz, achtet darauf, dass eure Füße nicht nach innen fallen. Jetzt streckt euch in die Decke und „pflückt Äpfel“ (es können auch Pflaumen sein 😊). Dann versucht euren rechten Fuß zu berühren und wechselt zum linken Fuß.
7. Päckchen. Setzt euch als „Päckchen“ hin und umschlingt eure Knie. Jetzt „öffnet ihr langsam das Paket“ und streckt die Beine in den Schwebesitz, also Hände und Beine sind in der Luft! Dann kehrt ihr wieder zurück zum „geschlossenem Päckchen“, die Füße bleiben in der Luft! 10x
8. Schwimmen nach Amerika in Bauchlage. Arme und Beine sind gestreckt, jetzt hebt ihr die Arme und den Oberkörper und macht großzügige Schwimmbewegungen, zählt bis 10

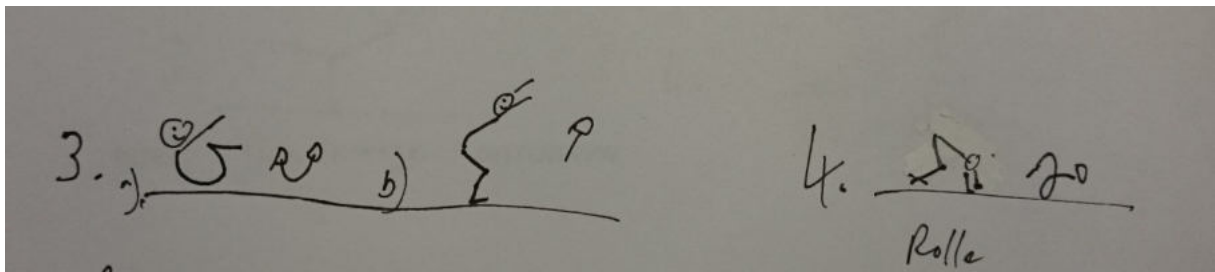


## Turnen:

1. „Raupe“, stellt euch auf, Rumpfbeuge vorwärts und jetzt lauft ihr mit euren Händen in den Liegestütz, dann lauft ihr mit euren Füßen in die Rumpfbeuge und schon geht es wieder von vorne los!
2. Baumstammrollen, legt euch ausgestreckt auf den Boden und spannt euch wie ein „Baumstamm“ an. Dreht euch um die Längsachse nach rechts und dann wieder nach links. Versucht die Arme und Beine vom Boden zu lösen!

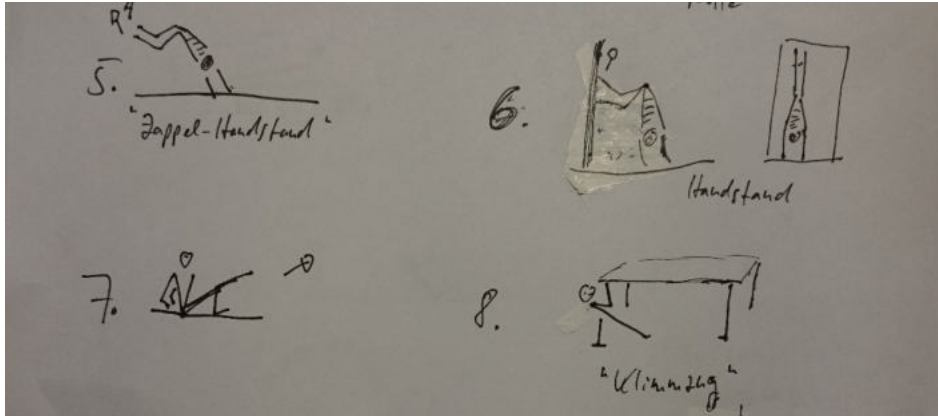


3. Rückenschaukel und Aufstehen, legt euch auf einen Teppich oder eine Decke und schaukelt mit gebeugten Beinen vor und zurück, holt Schwung und versucht über die geschlossenen Füße aufzustehen und macht gleich anschließend einen Strecksprung.
4. Rolle (Purzelbaum) vorwärts und gleich danach aufstehen. Legt euch etwas Weiches unter, z.B. eine Decke oder Kissen.

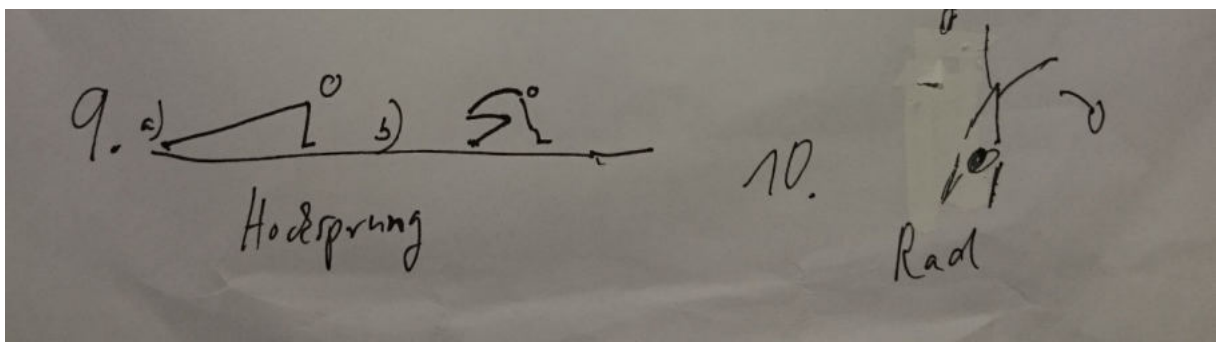


5. „Zappel- Handstand“, setzt die Hände auf den Boden und schmeißt die Füße in die Luft!
6. Handstand auf der Wiese oder gegen die Tür. Legt euch etwas Weiches unter. Wer nicht gleich Handstand machen möchte, läuft rückwärts die Wand hoch. Natürlich nur soweit er kommt.
7. Malt euch eine Linie oder legt ein Seil auf den Boden, das ist jetzt euer Schwebebalken. Setzt euch auch die Linie in den Schwebesitz (Hände hinter euch auf den Boden und die Beine gestreckt in die Luft), jetzt versucht ihr über ein Bein aufzustehen, 3 Pferdchensprünge und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung auf den Zehenspitzen. Die zweite Bahn dürft ihr euch selbst ausdenken 😊

8. Wir trainieren unsere Arme für den Aufschwung am Reck: Ihr braucht dazu einen stabilen Tisch, vielleicht kann sich auch Jemand aus deiner Familie zur Stand-Sicherheit draufsetzen. Das ist eure „Reckstange“. Streckt die Füße unter den Tisch und haltet euch an der Tischkante fest und versucht mit gestrecktem Körper auch zur Tischkante mit den Armen hochzuziehen! Wie oft schafft ihr es?



9. Hocksprung, geht in den Liegestütz du versucht beide Beine anzuheben. Am Tisch oder Stuhl geht es auch, wenn sie stabil genug sind, dass sie nicht umkippen. Stützt euch mit den Händen ab und versucht die Knie anzuheben, als ob ihr auf den Kasten aufhocken wolltet. 10 x
10. Rad, geht dazu am besten auf eine Wiese und versucht ein Rad zu schlagen. Es gibt auch noch die „Nicht- Schokoladenseite“ 😊  
Wer erst noch üben möchte, denkt daran erst den Fuß nach vorne nehmen und als erstes die Hand auf der gleichen Seite auf den Boden setzten! Vielleicht findet ihr etwas wie unsere Tunbank in der Sporthalle über das ihr „radeln“ könnt.



Viel Spaß dabei!