

## Trainingsprogramm für zu Hause

- für Turner und Nicht- Turner --

Wir laden Euch zu unserer kleinen „Turnstunde zu Hause“ ein. Schafft Euch ein bisschen Platz, damit ihr nirgendwo dagegen stößt. Ihr könnt Euch gerne dazu eine „Gute- Laune- Musik“ auflegen. Denkt dran, achtet auf Euch und macht nur das mit, was Euch angenehm ist!

Viel Spaß und los geht's!

Eure Annette, Dani und Isi

### Aufwärmen

#### 1. Seitliches Hin- und Herspringen 30x

Nehmt ein Seil, Lineal oder was Euch sonst so einfällt zum drüber Springen.



#### 2. Hampelmann 20x



#### 3. Hock- Streck sprung 10x

Geht in die Hockposition und springt gestreckt in die Luft!



### Dehnen und Kräftigen

#### 4. Raupe 5-8x

Lauft mit den Händen in den Liegestütz und lauft dann mit den Füßen zu den Händen. Versucht die Beine gestreckt zu halten!



#### 5. Unterarmstütz 3x 20-30 Sekunden

Spannt euch fest wie ein „Brett“ an.



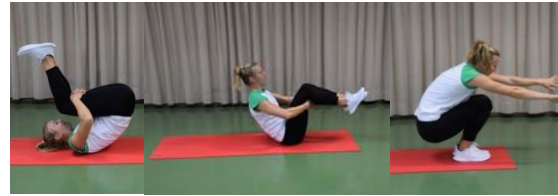
#### 6. Baumstammrollen („Schiffchen“)

Legt Euch auf den Rücken und rollt ein paar Mal gespannt auf den Bauch und wieder zurück. Beine und Arme bleiben in der Luft!



### 7. Rückenschaukel

Legt Euch auf den Rücken und rollt ein paar Mal wie ein Päckchen hin und her. Wer will, kann versuchen aus der Rückenschaukel ohne Hände aufzustehen.



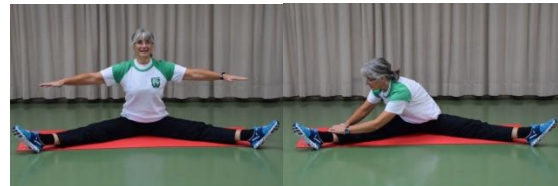
### 8. Kerze 3x 10 Sekunden

Stützt euch mit den Händen am unteren Rücken ab und zieht die Füße zur Decke hoch. Spannt Euren ganzen Körper dabei fest an!



### 9. Grätschsitz

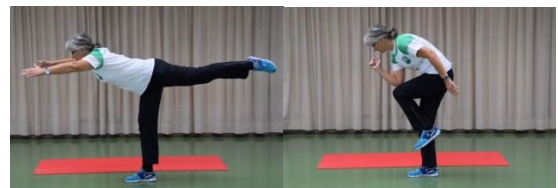
Setzt euch gerade in den Grätschsitz und zieht den Bauchnabel nach vorne. Wandert dann mit euren Händen zu einem Fuß und haltet die Position für etwa 10 Sekunden. Kommt in die Ausgangsposition zurück und wandert mit den Händen zum anderen Fuß.



### 10. Standwaage 3-6x je Bein

Macht die Standwaage und zieht dann euer Knie mit dem gegenüberliegenden Ellenbogen zusammen.

„Profiübung“: stellt euch dabei auf ein Kissen



### 11. Handstand

Legt eure Füße auf einen Stuhl oder euer Bett und haltet den Stütz. Dann könnt ihr probieren ein Bein in die Luft zu strecken.

Wer möchte kann einen richtigen Handstand an der Wand/Tür machen.



Zusatzaufgabe:

### 12. Schwebebalkenübung

Bein vorspreizen rechts und links,  
Pferdchensprung, Strecksprung mit halber  
Drehung