

<u>Montag</u> <u>Ausdauer/ Kraft</u>	<u>Dienstag</u> <u>Sprung/ Anlauf</u>	<u>Mittwoch</u> <u>Barren</u>	<u>Donnerstag</u> <u>Balken</u>	<u>Freitag</u> <u>Boden</u>
<ul style="list-style-type: none"> • 3 Minuten Seilspringen am Stück mit verschiedenen Variationen (1-beinig, 2-beinig, rückwärts, Doppeldurchschlag) • Dehnen mit Spagat • Wandsitzen (3x30sek) • Strecksprünge aus der Hocke (3x20) • Unterarmstütz (3x 20 sek) • Seitstütz (3x20) • Sit ups (3x15) • Baumstammrollen insgesamt ca. 10 m (mit Klappmesser) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen und kurzes Dehnen • Koordinationsleiter basteln/ malen • Skippings mit einem Fußkontakt pro Feld (2x) • 2 Fußkontakte pro Feld (2x) • 3 Fußkontakte pro Feld (2x) • Zwei Felder vor, eins zurück mit je einem Kontakt pro Feld (2x) • 1. Feld 1 Kontakt, 2. Feld 2 kontakte, 3. Feld 3 Kontakte und wieder von vorne (2x) • Beidbeinige Sprünge in jedes Feld (2x) • Überkreuzlaufen (2x) • Handstandhüpfen • Schneller Sprint (ca. 20 - 30 Meter) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen und Dehnen • Handstand stehen an der Wand (3x30sec.,ohne Hohlkreuz!) • Handstand frei stehen im Raum (3x5 Sekunden Stehen) • Liegestütze (3x15) • Schiffchen halten Bauchlage (3x20) • Schiffchen halten Rückenlage (3x20) • Klappmesser (schnelles Klappen!)(3x10) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Langes Dehnen • Denkt oder malt euch eine Balkenlinie (etwa 10 cm breit) • Standwaage 3 Sek.halten (5x) • Halbe/ ganze Drehung im Ballenstand • Strecksprung • Hocksprung • Streck/Hocksprung • Pferdchensprung • Nachstellsprung • Halbe/ ganze Drehung auf einem Bein • Spreizsprung (min. 90°) • „P6 Drehung“ (auch komische Drehung genannt) • Flüchtiger Handstand (mit aufrichten) • Rad (mit aufrichten) • Verschiedene Kombination von Sprüngen • Schwebesitz mit aufstehen • Balkenübung (Linie...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Dehnen • Brücken • Prellsprünge • Schiffchen halten, Rückenlage, Bauchlage, Kerze, aufstehen (3x) • Strecksprung halbe/ ganze Drehung • Hocksprung mit halber/ ganzer Drehung • Spagatsprung • Drehung auf einem Bein • Handstand abrollen • Rolle vorwärts / rückwärts • Bein vorspreizen, Handstand • Bogengang • Bodenübung (soweit möglich) <p style="text-align: right;">TVEschersheim 1895 e.V. Turnen</p>

--	--	--	--	--