

Liebe TurnerInnen,

ich hoffe, dass ich mit dieser Aufzeichnung eine Anregung für das Training zu Hause gegeben habe.

Je nach Leistungsstand könnt Ihr Euch auch einzelne, einfache Grundübungen herausuchen, damit Ihr Euch fit halten könnt, dann ist der Anfang im nächsten Jahr (hoffentlich) nicht ganz so schwer.

Eine schöne Adventszeit und frohe Weihnachten wünscht Euch

Karl-Heinz Brückner

Grundlagen für das Training zu Hause

Draußen: 15-20 Meter Sprints

Auf dem Platz (auch vorwärts und rückwärts, wenn möglich)

GEHEN mit:

- Armkreisen vorw./rückw.
- Beinheber gehockt/gestreckt vorw./rückw.
- kombiniert

LAUFEN mit

- Knieheber
- Anfersen
- kombiniert mit Armschwüngen

HÜPFEN

- auf beiden Beinen
- auf der Stelle
- vorw./rückw./seitw.
/Slalom
- Hinken und
- Seilspringen.



STRECKSPRÜNGE - „Hampelmann“

- aus der halben Hocke,
- aus der Hocke mit Aufsetzen der Hände
- Kombination: Streckspr.-Grätschspr.-Hocksprung ohne Unterbrechung
- Kombination: Streckspr.-in die Hocke-Beine strecken-Liegestütz anhocken

DEHNUNG Beine

- Anfersen eines Beines (Fußspitze geflext)
- Ausfallschritt (Wand wegschieben)

- auf einem Bein (Knie hoch)

- DEHNUNG Rumpf**
- Grätschstand und Oberkörper zur Seite (eine Hand eingestemmt)
 - Grätschstand: Arme schwingen um den Körper in Schulterhöhe
 - Grätschstand: Oberkörper nach vorne, Hände diagonal zum Fuß
 - Grätschstand: Arme so weit wie möglich durch die Beine führen, anschließend Oberkörper waagrecht und Arme schulterbreit nach oben bzw. vorne führen



- DEHNUNG Grätsche**
- seitlicher Ausfallschritt (ein Bein gebeugt das andere Bein gestreckt)
 - Rutschen in die Grätsche (Vordehnung, Lockern, Hauptdehnung)

- DEHNUNG Spagat**
- Knie aufsetzen - Vorderes Bein gestreckt, nach vorne rutschen
 - **WICHTIG:** Vorderes Knie zeigt genau nach oben, das aufgesetzte Knie zeigt genau senkrecht zum Boden
 - Auch die schlechte Seite Spagat dehnen



RUMPFBEUGE

Stand - Hände auf den Boden-Beine gestreckt - dann krabbeln nach vorne - Rücken überstrecken - zurückkrabbeln
Sich vorbeugen und den Oberkörper so weit wie möglich auf die gestreckten Beine ziehen
Sitzend mit gestreckten Beinen (Hände fassen unter die Füße und ziehen den Oberkörper auf die Beine
Wichtig: keinen Tunnel bauen - Rücken bleibt gerade)



SCHWEITZER

Schulter gegen die Wand - enge Grätsche auf Fußspitzen - heben in den Handstand
Grätschsitz nur stützen und halten. Auch mit geschlossenen Beinen
Aus dem Stand - senken in den Grätschstütz - wieder zurück (ohne Absetzen) in den Fußspitzenstand. Geht leichter mit Handstandklötzen

SCHULTER

Kniestand - Arme gestreckt nach vorne und Oberkörper so tief wie möglich
Sitzend mit Seil oder Stab - durchschultern mit gestreckten Armen

BRÜCKE

Auf den Rücken legen - Hände neben die Ohren auf den Boden stützen - Körper anheben.

Wichtig: Arme gestreckt, Beine gestreckt

Schulter sollte über den Händen sein - wenn nicht, lieber mit einer Beinerrhöhung arbeiten

Erschwert: Hände eng oder sogar übereinander stützen

In der Brücke abwechselnd ein Bein gestreckt hochschwingen

Aus dem Stand rückwärts in die Brücke gehen (**Achtung!**

Verletzungsgefahr

Handgelenke) eine

ausreichend weiche

Unterlage benutzen

Bogengang

Bogengang mit Beinhalte

Bogengang auf der Linie



SCHIFFCHEN

Gegenbewegung zur Brücke - Schiffchen

In Ruheposition/ mit

Schaukelbewegung

Aufschaukeln bis zum

Nackenstand (Arme sind über dem Kopf - abrollen zum

Schiffchen

Abrollen zum Aufstehen

(Wichtig: Knie sind geschlossen)

Abrollen zum einbeinigen

Aufstehen - das Spielbein

gestreckt/waagrecht halten



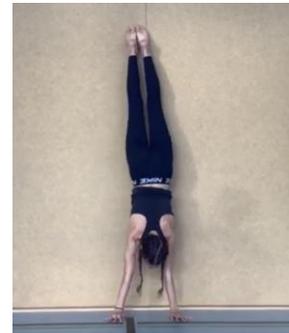
BAUCHMUSKEL Aus Schiffchenhaltung Situps mit geschlossenen Beinen und auch einbeinig
Beine an die Stange halten. Beine absenken bis zur Waagerechten und wieder hoch an die Stange

LIEGESTÜTZ

- einfach
- Ellbogen ganz dicht am Körper
- Hände übereinander
- Arme weit auseinander
- einarmig versuchen
- mit Klatschen in die Hände
- mit Arme nach vorne ziehen in der Luft
- mit Arme hinter dem Rücken
- ganz schnell, so dass Arme und Beine gleichzeitig in der Luft sind

HANDSTAND

- Krabbelhandstand an der Wand
- Felgrolle rückwärts mit halber Drehung zum Abrollen
- Krabbelhandstand (größter Bogen): Füße auf Fußleiste - Hände so weit wie es geht
- Krabbelhandstand: Hände so dicht es geht an der Wand. Rippenbogen darf nicht die Wand berühren - nur die Fußspitzen geflext
- nur Aufschwingen zum Scherhandstand
- Handstand mit geschlossenen Beinen
- Schritte im Handstand (vorw./rückw./seitw.)
- Stehen im Handstand (wie weit kannst Du zählen?)
- Handstand mit halber/ganzer/doppelter Drehung



RAD

- Rad auf der Linie (für Balken)
- Rad mit Abdruck und Flug in der zweiten Phase
- Rad einarmig (entfernte Hand und nahe Hand aufsetzen)
- Radwende aus dem Stand mit Prellsprung (wenn genügend Platz)
- freies Rad versuchen, wenn genügend Platz vorhanden

ROLLEN

- Rolle vorwärts
- Rolle vorwärts und anschließend Hochhocken oder Hochgrätschen oder Hochbücken
- Rolle rückwärts gehockt/gestreckt - Felgrolle durch den

ZUGKRAFT

- Klimmzüge in
Schiffchenhaltung
so hoch und so oft
geht
Leichter: Klimmzüge
mit aufgelegten
Füßen

