

ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE VON KARL-HEINZ BRÜCKNER FÜR DIE TURNER/-INNEN DES BMTV

1. TEIL

ALLGEMEINE HINWEISE ZUM TRAINING;

Diese Übungen sind alleine und ohne Hilfsmittel bei Euch Zuhause möglich. Die meisten Übungen kennt Ihr aus dem Training. Achtet auf die korrekte Ausführung und schummelt nicht 😊.

Hier noch ein paar Tipps:

- Trainiert in bequemer Sportkleidung
- Schaut, dass ihr genügend Platz habt
- Trinkt zwischendurch etwas
- Zwischen den Übungen 30 Sekunden Pause

Viel Spaß und bleibt gesund.

Ich freue mich wieder auf Euch Alle in der Halle.

1. KNIEHEBELAUF AUF DER STELLE



Knie hoch,
Arme und Beine diagonal
führen
Fußspitzen während des
Laufs nach unten führen
Hände sind gespannt
Fußspitzen nach unten.
30 - 45 Sekunden
Variation: schnellere
Ausführung
Dauer: 30-45 Sekunden

ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE VON KARL-HEINZ BRÜCKNER FÜR DIE TURNER/-INNEN DES BMTV

2. TEIL

ALLGEMEINE HINWEISE ZUM TRAINING;

Diese Übungen sind alleine und ohne Hilfsmittel bei Euch Zuhause möglich. Die meisten Übungen kennt Ihr aus dem Training. Achtet auf die korrekte Ausführung und schummelt nicht 😊.

Hier noch ein paar Tipps:

- Trainiert in bequemer Sportkleidung
- Schaut, dass ihr genügend Platz habt
- Trinkt zwischendurch etwas
- Zwischen den Übungen 30 Sekunden Pause

Viel Spaß und bleibt gesund.

Ich freue mich wieder auf Euch Alle in der Halle.

2. FUßSPITZENGANG



Arme nach oben
gehen mit ganz
durchgestreckten
Knien
Bauchnabel fest
raus auf der Schulter
Arme gespannt
auf einer Linie gehen
keine Hoch oder Tief-
Bewegung

ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE VON KARL-HEINZ BRÜCKNER FÜR DIE TURNER/-INNEN DES BMTV

3. TEIL

ALLGEMEINE HINWEISE ZUM TRAINING:

Diese Übungen sind alleine und ohne Hilfsmittel bei Euch Zuhause möglich. Die meisten Übungen kennt Ihr aus dem Training. Achtet auf die korrekte Ausführung und schummelt nicht 😊.

Hier noch ein paar Tipps:

- Trainiert in bequemer Sportkleidung
- Schaut, dass ihr genügend Platz habt
- Trinkt zwischendurch etwas
- Zwischen den Übungen 30 Sekunden Pause

Viel Spaß und bleibt gesund.

Ich freue mich wieder auf Euch Alle in der Halle.

3. PRELLSPRÜNGE AUF FUSSSPITZEN



Hände in die Hüfte stemmen
aktive Fußarbeit durch abdrücken
der Füße
Bauchnabel einziehen
keine Überstreckung
Oberkörper ruhig
Etwa 15-20 Wiederholungen

ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE VON KARL-HEINZ BRÜCKNER FÜR DIE TURNER/-INNEN DES BMTV

4. TEIL

ALLGEMEINE HINWEISE ZUM TRAINING;

Diese Übungen sind alleine und ohne Hilfsmittel bei Euch Zuhause möglich. Die meisten Übungen kennt Ihr aus dem Training. Achtet auf die korrekte Ausführung und schummelt nicht 😊.

Hier noch ein paar Tipps:

- Trainiert in bequemer Sportkleidung
- Schaut, dass ihr genügend Platz habt
- Trinkt zwischendurch etwas
- Zwischen den Übungen 30 Sekunden Pause

Viel Spaß und bleibt gesund.

Ich freue mich wieder auf Euch Alle in der Halle.

4. HALBE HOCHE/ STRECKSPRÜNGE



In halber Hocke
landen.
hoch und tief
bewusste Armführung
Hände nicht
aufsetzen.
sicherer Stand bei der
Landung

Diese Übung kann man
auch auf der Stelle
machen.
Etwa 10-15 Sprünge

ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE VON KARL-HEINZ BRÜCKNER FÜR DIE TURNER/-INNEN DES BMTV

5. TEIL

ALLGEMEINE HINWEISE ZUM TRAINING:

Diese Übungen sind alleine und ohne Hilfsmittel bei Euch Zuhause möglich. Die meisten Übungen kennt Ihr aus dem Training. Achtet auf die korrekte Ausführung und schummelt nicht 😊.

Hier noch ein paar Tipps:

- Trainiert in bequemer Sportkleidung
- Schaut, dass ihr genügend Platz habt
- Trinkt zwischendurch etwas
- Zwischen den Übungen 30 Sekunden Pause

Viel Spaß und bleibt gesund.

Ich freue mich wieder auf Euch Alle in der Halle.

5. ARME KREISEN



vorwärts
rückwärts und
gegengleich.
dabei auf den Fußspitzen gehen

ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE VON KARL-HEINZ BRÜCKNER FÜR DIE TURNER/-INNEN DES BMTV

6. TEIL

ALLGEMEINE HINWEISE ZUM TRAINING;

Diese Übungen sind alleine und ohne Hilfsmittel bei Euch Zuhause möglich. Die meisten Übungen kennt Ihr aus dem Training. Achtet auf die korrekte Ausführung und schummelt nicht 😊.

Hier noch ein paar Tipps:

- Trainiert in bequemer Sportkleidung
- Schaut, dass ihr genügend Platz habt
- Trinkt zwischendurch etwas
- Zwischen den Übungen 30 Sekunden Pause

Viel Spaß und bleibt gesund.

Ich freue mich wieder auf Euch Alle in der Halle.

5. ANFERSEN



Hände hinter dem Rücken
auf der Stelle anfersen.
Die Fersen im Wechsel zum
Gesäß führen
Fußspitzen abdrücken.
Kein Feuerharken!!
Etwa 30-45 Sekunden

ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE VON KARL-HEINZ BRÜCKNER FÜR DIE TURNER/-INNEN DES BMTV

7. TEIL

ALLGEMEINE HINWEISE ZUM TRAINING;

Diese Übungen sind alleine und ohne Hilfsmittel bei Euch Zuhause möglich. Die meisten Übungen kennt Ihr aus dem Training. Achtet auf die korrekte Ausführung und schummelt nicht 😊.

Hier noch ein paar Tipps:

- Trainiert in bequemer Sportkleidung
- Schaut, dass ihr genügend Platz habt
- Trinkt zwischendurch etwas
- Zwischen den Übungen 30 Sekunden Pause

Viel Spaß und bleibt gesund.

Ich freue mich wieder auf Euch Alle in der Halle.

7. ANKNIEEN VORNE



Knie nach oben
Fußspitzen abdrücken
Arme bleiben oben
Variation:
Bein nach hinten führen

ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE VON KARL-HEINZ BRÜCKNER FÜR DIE TURNER/-INNEN DES BMTV

8. TEIL

ALLGEMEINE HINWEISE ZUM TRAINING:

Diese Übungen sind alleine und ohne Hilfsmittel bei Euch Zuhause möglich. Die meisten Übungen kennt Ihr aus dem Training. Achtet auf die korrekte Ausführung und schummelt nicht 😊.

Hier noch ein paar Tipps:

- Trainiert in bequemer Sportkleidung
- Schaut, dass ihr genügend Platz habt
- Trinkt zwischendurch etwas
- Zwischen den Übungen 30 Sekunden Pause

Viel Spaß und bleibt gesund.

Ich freue mich wieder auf Euch Alle in der Halle.

8. AUF ALLEN 4en KRABBELN



Die Füße gehen ganz dicht zu den Händen.

Knie komplett durchgestreckt wenn möglich, ganzen Fuß und ganze Hand aufsetzen

Variation: Fingerspitzen nach hinten

ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE VON KARL-HEINZ BRÜCKNER FÜR DIE TURNER/-INNEN DES BMTV

9. TEIL

ALLGEMEINE HINWEISE ZUM TRAINING;

Diese Übungen sind alleine und ohne Hilfsmittel bei Euch Zuhause möglich. Die meisten Übungen kennt Ihr aus dem Training. Achtet auf die korrekte Ausführung und schummelt nicht 😊.

Hier noch ein paar Tipps:

- Trainiert in bequemer Sportkleidung
- Schaut, dass ihr genügend Platz habt
- Trinkt zwischendurch etwas
- Zwischen den Übungen 30 Sekunden Pause

Viel Spaß und bleibt gesund.

Ich freue mich wieder auf Euch Alle in der Halle.

9. NADEL



Hände aufsetzen und ein Bein
dynamisch nach oben führen

Fußspitze strecken

Seitenwechsel

Hinweis: Bei den Jungs ist das der
halbe Liegestütz.