

## Home-Trainingsprogramm für die 4. KW 2021 Leistungsturnen TVB ab Jg. 2009

Hallo Mädels,

hier ist das Home-Trainingsprogramm für diese Woche. Bitte mindestens 2x bis nächsten Dienstag durchführen, gerne auch öfter.

Aufgebaut ist das Programm wie folgt:

- A – Erwärmung (Stoppuhr wird benötigt)
- B – Powerblock (Stoppuhr wird benötigt)
- C – Dehnungsgymnastik
- D – Spannungsübungen / Turnelemente
- E – Kräftigungsübungen
- F – Powerblock Wiederholung

Viel Spaß! Tipp: Mit Musik geht alles besser. Bitte nachfragen, wenn Ihr was nicht versteht.

### A – Erwärmung

- 20 sec Hampelmänner
  - 20 sec auf der Stelle joggen und mit den Armen boxen (im Wechsel vor dem Körper und nach oben)
  - 20 sec Standweitsprung beidbeinig nach vorne und 4-5 Toppelschritte rückwärts
- Das Ganze nochmal wiederholen, ergibt 2min

### B – Powerblock,

jeweils 30sec auf Zeit, so viele wie es geht (mitzählen und mit Wiederholungsdurchgang vergleichen), und zwar:

- Dips (an der Couch oder am Bett, Arme nach hinten – NICHT zur Seite – beugen)
- seitl. Situps (immer im Wechsel links – rechts, die Beine am Besten in der Luft gehalten)
- Ausfallschritte (Knie hinten geht gebeugt zum Boden) links und rechts im gesprungenen Wechsel

### C – Dehnungsgymnastik

- Schultern intensiv dehnen:
  - a) angewinkelten Arm mit dem anderen Arm hinter den Kopf drücken und 8sec halten, 3x jede Seite
  - b) Tischposition mit Händen auf eine Stuhllehne und dann die Schulterblätter runterdrücken bzw. runterdrücken lassen - durch Schwester, Bruder oder Elternteil
- nun Dehnungsgymnastik für Spagat
- Spagat, jede Seite 1min halten (Arme möglichst hochnehmen), Achtung: Bei allen Seiten, bei denen Ihr bis ganz runter kommt, bitte vorne unter die Ferse als Erhöhung ein Kissen, gerollte Handtücher o.ä. legen
- 3x Brücke 10sec → Schultern schieben über die Stützfläche, Arme sind gerade

### D - Spannungsübungen / Turnelemente

- 10x jede Seite Vor-Hochsprünge eines Beines (Standbein ist auf Fußspitzen)
- 3x Heben in den Handstand (Start von den Knien, Ende wieder auf den Knien), ggf von einer Erhöhung Starten, wenn man es nicht in den Handstand schafft)
- 5x Hocksprung ganze Drehung

- 5x Spreizsprung (beide Seiten, wenn ihr Platz habt auch mit halber Drehnung)
- 3x Doppeldrehung auf einem Bein
- wer genug Platz hat: Räder, Bogengänge (wer sie sicher kann),  
gerne auch als Akrokombi für Balken Rad-Rad, Bogengang-Rad, Bogengang-Bogengang

#### E - Kräftigungsübungen

- Krabbengang (in der Squatposition – Beine etwas mehr als hüftbreit) abwechselnd seitwärts 5 Schritte nach links, dann 5 Schritte nach rechts laufen
- 20x in Rückenlagen Beine heben und senken (darauf achten, dass der gesamte Rücken abliegt – kein Hohlkreuz!)
- 20x „Latzug“ in Bauchlage (am besten einen Stab oder Besen in die Hand nehmen und hinter dem Kopf „runter ziehen“ - Schulterblätter zusammen ziehen)
- 20x Wadenpumpen jeweils links dann rechts (idealerweise an einer Treppenstufe, auf Fußspitzen an die Kante stellen und dann Fuß heben und senken)
- 30 sec Plank (Unterarmliagestütz) halten
- 30 sec Plank reverse halten (Unterarmliagestütz in Rückenlage)

F – Powerblock, nochmal wie B, wieder mitzählen und mit erstem Durchgang vergleichen

FERTIG 😊