

Home-Trainingsprogramm für die 3. 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

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.

Liebe Grüße, Uli

A – Erwärmung

- 20 sec min auf der Stelle joggen
- 20 sec auf der Stelle federn
- 20 sec immer abwechselnd prellen und so hoch springen wie es geht
 - ▶ Das ganze nochmal wiederholen, ergibt 2min

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

- Liegestützen (sorgfältig!)
- Klappmesser
- Skippings

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

- 6x aus der Hocke schnell in den Ballenstand aufrichten, sofort total fest und ohne Wackler 3sec stehen (Arme gehen über vorne gestreckt nach oben)
- 3x Handstand 5sec stehen, am Ende LANGSAM absenken bis auf die Knie
- 5x ganze Drehung auf jedem Bein, Arme fest machen beim Starten, dann beim Drehen nach oben führen – ebenfalls Arme ganz gespannt. Am Ende Arme wieder in die Seithalte.
- 3x Strecksprung ganze Drehung, in beide Richtungen
- 3x Standwaage beide Seiten
- wer genug Platz hat: Räder, Bogengänge (wer sie sicher kann)

E - Kräftigungsübungen

- In den tiefen Ausfallschritt und wieder zurück, jedes Bein 20x. Oberkörper aufrecht. Position siehe Foto unten.

- Schiffchen jeweils 5sec halten, alle vier Seiten (Rücken, auf die Seite drehen, Bauch, weiter auf die nächste Seite drehen), davon 3 Durchgänge.
- 3x 5sec Grätschstütz (Arme sind vor dem Körper und stützen in der Mitte)
- Vorbeugen bis Hände am Boden sind, Hände laufen möglichst weit nach vorne, 5sec halten. Endposition siehe Foto unten.
- 8 Hocksprünge
- 3x über 1 Bein aufstehen, beide Seiten

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

FERTIG! Kleine Belohnung gönnen ;-)



Ausfallschritt

