

Kuscheltier-Gymnastik 2:

Lege dir 2 Kuscheltiere als Markierung für eine Strecke im Wohnzimmer auf:

1 Kuscheltier:

Ganz hoch halten und im hohen Zehenstand gehen

Balanciere es auf deinem Handrücken/deinem Ellbogen/deiner Schulter/ deinem Kopf

Klemm dir das Kuscheltier zwischen deine Beine und **hüpfe** um deine Markierungen vor- und rückwärts

Sitzkreisel: Setz dich auf den Boden. Klemm das Kuscheltier zwischen deine Knöchel und versuche dich 10x auf dem Popo zu drehen – halte dabei deine Beine hoch

Halte dein Kuscheltier mit beiden Händen fest. Deine Ellbogen berühren einander. Jetzt **drehe** deinen Oberkörper gaaaaanz weit nach hinten links und hinten rechts. Das geht nicht besonders weit, oder? Strecke deine Arme vor der Brust gerade aus und verdrehe dich wieder. Das geht schon weiter! Und jetzt nimm das Kuscheltier in 1 Hand – verdrehe dich nach hinten und, wenn du wieder vorkommst, dann gib dein Kuscheltier in die andere Hand und verdrehe dich wieder nach hinten. Je 5x

Baum sw: Stehe wie ein Baum da und wiege dich im Wind nach links und rechts. Halte dein Kuscheltier in der linken Hand und übergib es über deinem Kopf in die rechte Hand 10x

8er um die Beine: Beuge dich weit nach vorne und gib dein Kuscheltier in einem Kreis oder 8er rund um deine Knöchel.

Hockhandstand: Klemm dein Kuscheltier zwischen deine Knöchel und gehe in die Hocke. Jetzt hebe deine Arme hoch und setze sie knapp vor deine Zehen auf den Boden. Gleichzeitig spring mit beiden Beinen ein wenig hoch. Wenn du Angst hast, um zu fallen, lege vor dich einen Polster oder eine Matte. Mein Tipp: Strecke deine Ellbogen FEST durch und halte den Kopf gerade zwischen deinen Armen. „Du hältst dir deine Ohren mit deinen Oberarmen fest zu!“

10 Kuscheltiere zum 1. Markierungstier legen – 1 Wäschekorb auf die andere Zimmerseite stellen: **Sprint:** jetzt transportiere die Kuscheltiere einzeln vom Start zum Ziel

Jetzt geht es nicht mehr um die Geschwindigkeit, sondern **darum WIE** die Tiere von A nach B kommen: immer 2 Tiere auf die gleiche Art:

Katze – auf allen 4ren; **Frosch** sprünge +Strecksprünge;

Baumstammrollen – hier kannst du 2 auf einmal transportieren: Klemm 1 zwischen deine Knöchel und das Andere halte mit beiden Händen hoch;

Krebsgang – lege dir das Kuscheltier auf den Bauch – vorwärts und rückwärts und seitwärts

Krabbe: Liegestützstellung seitwärts gehen, nimm dabei ein Kuscheltier in der Hand mit

Ein Schiff geht unter – Rette sich wer kann auf *****

Ein Sessel ist die „Sessel-Insel“. Der Tisch ist die „Tisch-Insel“. Der Wäschekorb ist die „Wäsche-Insel“.

Unter – auf - neben. Du läufst durchs Zimmer. Ein Mitspieler sagt laut: „Ein Schiff geht unter. Rette sich, wer kann – unter die Tisch-Insel.“

Turnen Einsteiger und Fortgeschrittene:

1) Vorübungen für den Bogen rückwärts und vorwärts: + Kuschtier:

- a) Lege dein Kuschtier auf den Boden und baue ein Haus drüber: Stelle dich wie ein A über dein Kuschtier. Strecke Ellbogen und Knie fest durch. Jetzt braucht dein Haus auch einen Rauchfang = hebe ein Bein nach hinten hoch – auch 5-10 Sek halten und dann das Bein wechseln.
- b) Jetzt bau ein Iglu über deinem Kuschtier: Lege dich auf dein Kuschtier und drücke dich hoch. Halte die Brücke mit möglichst gestreckte Armen. 3x 5-10 Sekunden halten
- c) Stell dich vor eine Wand und wandere langsam die Wand runter bis du in
- d) Wegdrücken: Mach die Brücke nah an einer Wand oder mit 1 Fuß auf der Couch. Drück dich nun mit einem Bein von der Wand ab und steh auf. ACHTE beim Aufstehen auf einen sehr ruhigen Stand.
- e) Bogen rückwärts in den Spagathandstand und Beinwechsel (vom links in den rechts-Spagat)



2) Handstand mit halber Drehung – Vorübungen:

Eine Handstanddrehung ist wie Gehen im Handstand – nur nicht vorwärts, sondern rundherum.

- Stell dich aufrecht hin und strecke deine Arme gestreckt nach oben. Jetzt schiebe deine Schultern ganz weit heraus.
- Stelle dich in einen Handstand an die Wand. **WICHTIG!! SPRICH SELBST DABEI MIT** – so entwickelst du ein Gefühl dafür, wie lange du stehen sollst oder kannst

RAUF - RAUF -- HALTEN - HALTEN - RUNTER - RUNTER

- 1 Hand weg:** Geh in die Liegestützposition. Hebe nach vorne oben 1 Arm hoch und dann den nächsten Arm. Je 10x
- Stell dich in den Handstand an die Wand und **belaste jetzt zuerst den linken Arm** stärker und entlaste den rechten Arm. Wechsel dann die Seite – damit simulierst du das Abheben deines Armes.
- Handstand an die Wand: gehe jetzt am Platz.
- Handstand an die Wand und versuche eine $\frac{1}{4}$ Drehung:

Sprich: **Rauf – Rauf – Rausschieben – Gehen – Gehen – Runter – Runter**



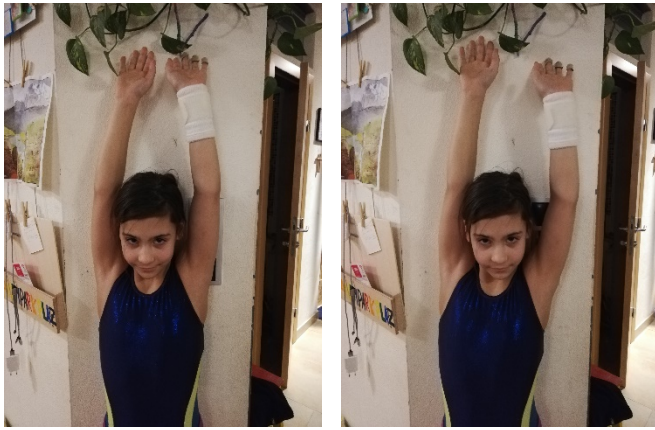
Diese Übung geht auch auf 2 Sesseln!!

Unten: Belasten und entlasten

Handstand im Liegen!



Übung an der Wand: deutlich rausschieben!!



Fester Stand auf beiden Armen, dann einmal die Eine, einmal die Andere entlasten: Zehenspitzen strecken!!



Kondi-Training: „**Ich packe meinen Koffer**“

Packe immer 1 Konditionsübung (Bauch, Arme, Beine, Rücken, Sprungkraft) nach der anderen in den Koffer.

1. Wiederholung: 1 Liegestütz,
2. Wiederholung: 1 Liegestütz und 1 Sit Up
3. Wiederholung: 1 Liegestütz und 1 Sit Up und 1 Stretksprung
4. Wiederholung: 1 Liegestütz und 1 Sit Up und 1 Stretksprung und in der Bauchlage kraulen

Wenn du es schwieriger haben möchtest, mach jede Übung 3x!