

## **Eltern- Kind- Turnen:**

Turnen mit kleinen Pölstern:      Lege 5 kleine Pölster durcheinander im Raum auf:

- Auto einladen: Du bringst deine Koffer ins Auto . Halte den Polster gerade vor dir und bewege ihn nah zu dir und wieder weit weg. zuerst langsam und dann schnell
- Die Dachbox beladen: Nicht alles passt ins Auto – gib auch Gepäck aufs Dach. Halte deinen Polster hoch über den Kopf und dann berühre deinen Kopf damit – wieder langsam und dann schnell
- Unter den Sitz stopfst du auch noch etwas: Steh gerade und halte den Polster gerade vor dir – jetzt berühre mit dem Polster dem Boden und richte dich wieder auf
- Auto fahren: jetzt lenkst du dein Auto durchs Zimmer – Vorsicht fahr nirgends rein!
- Schulterblick: du möchtest überholen. Schau weit nach hinten, damit du kein anderes Auto übersiehst.
- Überholen: jetzt musst du beschleunigen! Halte den Polster (das Lenkrad) vor deinem Bauch. Hebe deine Knie ganz schnell zum Polster.
- Bergstraße rauf fahren – Schlangenlinien laufen
- Steile Bergstraße rauf laufen: deine Knie berühren den Polster
- Ende der Ausbaustrecke: Der Asphalt hört auf. Jetzt liegen Steine im Weg – spring drüber
- Bergab: auf der anderen Seite ist es sehr steil – leg dich auf den Bauch und rolle wie ein Autorad den Berg hinunter (Baumstammrollen über die Pölster)
- Picknick zu Mittag: Jetzt machst du Pause. Setz dich in den Grätschsitz und leg deinen Polster weit vor auf deinen Fuß. Zuerst links und dann hebe ihn hoch und lege ihn auf den rechten Fuß.
- Pausen – Schlaferl: Leg dich auf die Seite und hebe deine Beine 5x hoch, dann dreh dich um und hebe deine Beine auf der anderen Seite hoch.
- Der Apfel ist von der Picknickdecke gerollt: Leg dich auf den Bauch und strecke dich ganz weit nach links, um ihn zu angeln. Dann bieg dich nach rechts.

Das Verdauungs-Turnen beginnt:

- Lege die Pölster in einer Linie auf und mach eine Rolle vorwärts
- Balancieren: Stelle dich wie ein Storch auf ein Bein auf einen Polster – 5-10 Sek. halten
- Steh auf einem Polster und hebe ein Bein nach hinten hoch – 5-10 Sek. halten.
- Die Tiere des Waldes begegnen dir:  
Lege deine Pölster in einer Reihe auf: Spring drüber wie ein Reh.  
Sei ein Storch und spring auf einem Bein hoch!  
Spring wie ein Frosch rund um die Pölster!

Hockhandstand mit Hilfe: Deine Beifahrerin/Dein Beifahrer kann dir sicher gut helfen 😊

Du hockerst dich möglichst klein hin. Dann greifen deine Hände nahe zu den Zehen und du hüpfst mit beiden Beinen ein wenig hoch. Dein Helferlein sichert dich an den Hüftknochen. Jedes Mal kommt dein Po ein Stückchen höher. Achte sehr auf gestreckte Arme!

### Turnen Anfänger:

Vorübungen für die Drehungen:

- Steh wie ein Storch und hebe das Knie sehr hoch – 5-10 Sek. halten
- Steh wie ein Storch mit gestrecktem Bein und wieder abbiegen – immer 5-10 Sek. halten
- Steh wie ein Storch und spring  $\frac{1}{4}$  Drehung – Steh still, wie eingefroren – dann spring weiter

### Balken Sprünge:

Pferdchensprung: über eine Linie von 5 Pölstern, die am Boden liegen

Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung

Wenn du eine kleine Erhöhung hast, dann übe darauf Drehungen - NICHT SPRINGEN, das ist zu gefährlich:

$\frac{1}{2}$  Drehung auf einer Erhöhung: Sprich immer mit:

„ Schritt vor –Beine zusammen ziehen - hoher Ballenstand – drehen – 5 Sek oben bleiben – senken“

Probiere aus, wie du deine Arme am Besten hältst = vor der Brust gekreuzt, Hoch halten, Seithalte,...

### Pezi-Ball:

Wenn du einen hast, übe drauf. Wenn nicht, dann tut es ein Sessel auch.

### Vorübung für den Schweizer Handstand:

„A“ Stand: beide Hände am Boden – deine gestreckten Beine springen auseinander in die Grätsche und wieder zusammen.

Vielleicht schaffst du dieses „Auf und zu“ auch schon in der Luft!

## Turnen Fortgeschrittene:

### Pezi-Ball (wenn du einen zu Hause hast) oder die Couch:

Knie dich auf den Ball und stütze deine Hände nah beim Ball auf den Boden.

- Hebe deinen Po hoch in ein „A“
- Rolle vor und zurück – die Hände bleiben fix
- Heb ein Bein nach hinten hoch und halte diese Position – „Nadel“

### Sprünge:

Lege 5 flache Pölster in einer Reihe mit ca. 50cm Abstand auf. Spring drüber:

- Pferdchen
- Kleine Schrittsprünge – Landung in der Arabeske
- Zwischen den Pölstern: Strecksprung  $\frac{1}{2}$  oder Ganze Drehung – Schritt vor - Sprünge
- Liegestützstellung seitwärts über die Polsterlinie springen – versuche möglich gleichzeitig die Hände und die Füße vom Boden zu lösen!!

### Kerze und.....:

Lege 5 flache Pölster in einer Linie auf ODER denk an den Balken und härte deinen Rücken ab, in dem du diese Übungen auf dem Boden machst 😊

- Zurückrollen in die Kerze – ganz klein anhocken und Strecksprung
- Zurückrollen in die Kerze – Strecksprung mit  $\frac{1}{4}$  Drehung – und ganz steif landen – 5 Sek still stehen!!!!
- Das Selbe mit  $\frac{1}{2}$  und später noch mehr Drehungen – IMMER STILL STEHEN

*TIPP – eng anhocken und bei der Landung Schultern zusammenziehen!!!*

### Vorübung für den Schweizer Handstand:

„A“ Stand: beide Hände am Boden – deine gestreckten Beine springen auseinander in die Grätsche und wieder zusammen. Schaffst du auch 2x oder öfter klatschen in der Luft?

Schweizer an die Wand - Drück die Schultern durch (Übungen von Paul vom Mittwoch – denk an Anja Videos – da siehst du die kleinen Muskelbewegungen, die du dann brauchst gut!)

- Kleiner Hockstand – Katzenbuckel: dadurch werden die Schultern „lang“ – jetzt spring in einen halben Hockhandstand. Wichtig ist, dass die Schultern „draußen“ bleiben – wenn du es richtig machst, kommst du gar nicht hinauf in den Handstand. Wenn du rauf kommst, ist diese Übung falsch!
- Schweizer Handstand an die Wand – Arbeite mit den Schultern = Drück aktiv die Schultern durch  
das ist wie wenn: du die Arme hoch hältst und das Kinn zur Brust ziehst – spüre welche Muskeln du jetzt aktivierst und stelle dich dann auf den Kopf

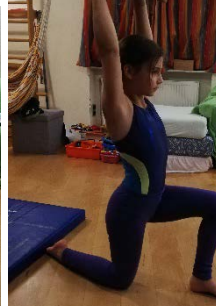
- Dehnen für den Handstand:



Griff unter die Couch!

**Kraft-Training 11. Dezember:**

Vor und wieder zurück – Gewicht bleibt hinten!!





Richtig:

Falsch: zu wenig rausgeschoben

