

1. Einheit: Freitag 13. November

Eine kurze Zusammenfassung zum Nach-Turnen:

A) Kleinkinder-Stunde:

Ku-Tschi-Tschi: einfach auf youtube abgespielt.



Die Bewegungen waren:

1. Davonlaufen – einfangen	5. Erw. Grätschstand – Kind läuft unten durch
2. Hoch strecken – tief runter greifen	6. Schwabbelknie: Erw. sitzt mit angehockten Knien – Kind sitzt drauf und wird gut durchgeschüttelt ACHTE auf Blickkontakt!!
3. Arme seitwärts halten – sich um die eigene Achse drehen	7. Erw. steht im Grätschstand: Kind unter den Achseln fassen und unten durchschwingen ACHTE auf deinen geraden Rücken!
4. Grätschstand – Arme gestreckt hoch = X und vom linken aufs rechte Bein hin und her Gewicht verlagern	

Turnen mit dem Geschirrtuch:

Vorhalten und hoch und tief	Seitwärts wie ein Baum biegen	Als Ball um die Hüfte geben
Als Ball unten um die gegrätschten Beine geben a) als Kreis b) als 8er	Tuch auf den Fuß legen und versuchen, es beim Hochwerfen zu fangen	Das Tuch einander zu werfen: wie weit könnt ihr auseinander gehen
Vorhalten auf Nabel-Höhe und sich seitwärts verdrehen – Kopf dreht sich mit	Tuch in einer Hand halten und den Arm gaaaanz schnell kreisen (Achte auf Abstand!!)	Falte das Tuch 4x – lege es auf deinen Kopf – setz dich hin und steh wieder auf (auch ohne Hilfe der Hände!)

„Regentropfen hüpfen“ – laut Ansage (youtube)

Vorübungen Rolle:

Zurückrollen und wieder aufstehen.



Wenn du das kannst, klemm dir ein Kuscheltier unters Kinn und versuche es fest zu halten!

B) Turnstunde für Anfänger und weiter unten für die Fortgeschrittenen:

Allgemeines Aufwärmen, wie wir es immer in der Turnstunde machen:



3 Bewegungen für den Kopf, dann 3 für die Schultern, dann 3 für die Arme; 3 für den Bauch und die Hüfte, dann 3 für die Beine, 3 Dehnübungen im Stehen (Ausfallschritt) und 3 Dehnübungen im Sitzen

Rolle vorwärts perfekter machen:

Wie auf Seite 1 abgebildet: zurückrollen und wieder hoch kommen

Herausforderung 1: Komm ohne Hände wieder in den Hockstand!

Herausforderung 2: Klemm dir einen Bleistift unters Kinn – rolle zurück und wieder vor – und jetzt schreibe oder zeichne etwas auf den Zettel, der vor dir liegt.

Herausforderung 3: polstere dir deinen Boden etwas aus und turne eine ganze Rolle vorwärts:

Hockstand – Rolle – Hockstand (wenn geht, ohne Hilfe der Hände beim Aufstehen)

Herausforderung 4: Klemm dir den Bleistift unters Kinn und behalte ihn dort bis du wieder stehst!

Handstand lernen – Vorübungen, die man auch zu Hause machen kann:

Wir haben Ausschnitte aus dem Video von Gleb Morozov „Handstand lernen | Aber Richtig | Die besten Übungen“ verwendet. Wenn du es nachturnen möchtest und die die Erklärungen nochmal anhören möchtest – hier ist die URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=KNS9nK2fzD4>

Besonders haben wir an der Schulterdehnung und der Schulterstreckung gearbeitet: zuerst im Knien auf der Couch, dann in der Dehnung (mind. 10 Sekunden!!!) und schließlich im Handstand.

Durch diese Übung kannst du deine Schultern schon mit wenig Aufwand dehnen.

Wenn du eine **Herausforderung** suchst: nimm ein kleines Stockerl oder sogar einen Sessel, halte ihn an den Beinen fest und bewege ihn mit gestreckten Armen vor deine Brust und bis hinunter auf den Boden.

Richtig und Falsch – Bilder:

Wenn du dich nun an der Wand in den Handstand stellst und deine Schultern nicht nicht gedehnt, dann stehst du da wie ein „Kipferl“ – mit viiielen Winkeln und Biegungen. Bild A

Versuche nun, die Übung „Rückenlage und Schultern dehnen“ vom Boden auch an der Wand zu machen.

Zuerst kommt es zu einer Streckung in der Schulter – Bild B

Und dann zu der Überstreckung und Dehnung, die du brauchst, um Elemente wie Flick und Überschlag, aber auch ein perfektes Rondat zu beherrschen – Bild C.



Bild A - Kipferl



Bild B – am Weg zum Ziel



Bild C – perfekt

Hier könnte Mira sogar
den Bleistift mit dem Kinn halten!!

Viel Spaß beim Üben und Nachtturnen – wenn du alles fleißig wiederholst, bist du nächste Woche schon ein gutes Stück besser als heute!!

Vielen lieben Dank an Mira und Irene für diese tollen Fotos!

Bis nächste Woche! Dein Seestadt-Team