



Hausaufgabenprogramm Turner Kids-Gym

Liebe Turner, liebe Eltern

Kraft und Beweglichkeit sind im Turnsport elementare Grundlagen und bedürfen einer frühen Entwicklung. Insbesondere für Anfänger, die erst ein- bis zweimal pro Woche das Training besuchen, ist es wichtig zusätzlich **ein- bis zweimal pro Woche** das Hausaufgabenprogramm zu absolvieren. Dies insbesondere in den Ferien oder bei Trainingsausfällen.

Sie finden auf den nächsten zwei Seiten die auszuführenden Übungen in Wort und Bild. Wichtig ist als Vorbereitung eine gründliche Erwärmung der Muskeln. Zum Beispiel durch Seilhüpfen oder schnelles und mehrmaliges Treppensteigen.

Übungen zur Förderung der **Beweglichkeit**

Seitspagat

Füße und Gesäss an einer Wand, gestreckte Beine, Oberkörper möglichst aufgerichtet

3 x 20 Sekunden



Rumpfbeugen

Stehen, Beine geschlossen, nach vorne beugen, gestreckte Beine, Finger oder Handflächen berühren den Boden

3 x 20 Sekunden



Briefmarke

Beine im rechten Winkel, gestreckte Beine, Arme nach vorne ziehen, Brust berührt den Boden, gestreckter Rücken

3 x 20 Sekunden



Ein- und Ausschultern

Im Sitz: Stab oder Seil in Schulterbreite halten, gleichzeitiges Ein- und Ausschultern

10 x Ein- und Ausschultern



Schulterdehnung rücklings

Hände in Schulterbreite, mit Beinen nach vorne ziehen, Arme gestreckt

3 x 20 Sekunden



Übungen zur Förderung der **Kraft**

I-Position Bauchlage

Arme in Hochhalte in Schulterbreite halten, Körper ganz lang ziehen, leicht runder Rücken, gestreckte Beine und Arme, maximale Körperspannung (Po zusammendrücken), Blick leicht nach vorne

3 x 20 Sekunden



I-Position Rückenlage

Arme in Hochhalte in Schulterbreite halten, Beine, Oberkörper und Arme am Boden, Körper ganz lang ziehen, Rücken flach an Boden drücken (kein Hohlkreuz), gestreckte Beine und Arme, maximale Körperspannung (Po zusammendrücken)

3 x 20 Sekunden



Scheibenwischer

Rückenlage, Beine im rechten Winkel gestreckt, Arme seitwärts, beidseits mit den Beinen den Boden berühren

10 x auf beide Seiten



Liegestütze

Hände in Schulterbreite, gestreckter Körper, mit Brust Boden berühren, Aufstossen zu gestreckten Armen, Ausführung auch auf Knien möglich

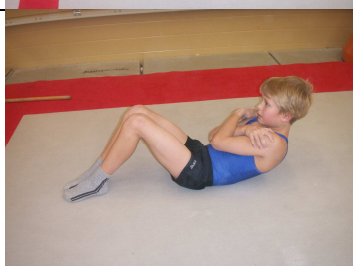
2 x 10 Stk.



Rumpfaufrichten („Sit-Ups“)

Rückenlage, Beine angehockt, Hände vor der Brust gekreuzt, Aufrichten des Oberkörpers und langsames Absenken

2 x 10 Stk.



Winkelstütz halten

Im Sitz Hände neben den Hüften abstützen, Gesäss und Beine abheben, Beine waagrecht halten, gestreckte Beine und Arme, Oberkörper maximal gestreckt, Blick nach vorne

5x solange wie möglich

