

Turnstunde für Zuhause



Sprünge

- 10 Strecksprünge / 10 Hocksprünge
- Prellsprünge (20sek.)
- Spreizsprünge (re. & li. 10x)
- 10 Halbe und ganze Drehung gesprungen
- Pferdchensprung evtl. mit ½ Drehung



: Falls dir die Sprünge sehr einfach fallen – probiere sie auf einer schmalen Linie aus – so als würdest du auf dem Schwebelbalken turnen.

Schnappe dir jetzt eine **Turnmatte/Yogamatte** oder evtl. einen weichen Teppich:

Bodenübungen

- 10x Raupe mit Liegestütz
- Unterarmstütz (20sek.)
- Bauchlage: schwimmen – einmal durch die Südsee
- Kerze (20sek.) und aus der Kerze aufrollen, ohne Hände aufstehen
- Weihnachtspäckchen packen und auspacken
- Schiffchen halten (20sek.) und schaukeln
- Brücke (2x 20sek.)
- Standwaage halten (jede Seite 20sek.)
- Rad (re. & li.)



Für die nächsten Übungen gehe an eine freie Wand:

Übungen

- Wandsitzen (1min.) Beine 90Grad Winkel, Rücken an der Wand
- Krabbel-Handstand
- Handstand gegen die Wand
- Brücke aus dem Stand Hände an der Wand nach unten wandern lassen
- Bogengang drücke dich mit einem Bein von der Wand ab

außerdem kannst du diese Übungen im Freien machen

Übungen

- Handstand (½ Drehung)
- Handstand abrollen / Rolle Handstand
- Rolle vorwärts und rückwärts
- Bogengang vorwärts und rückwärts
- Radwende – Flickflack



: Wenn dein Handstand noch nicht so gut allein klappt, dann frage deine Mama oder deinen Papa um Hilfe.