Trainingsplan

Damit ihr fit bleibt und wir ganz bald wieder alle zusammen turnen können!



Wichtig: Achtet darauf, dass immer die Füße gestreckt sind, ihr euch spannt, ordentlich turnt und natürlich immer schön lächelt.

Ausdauer und Kraft

Liegestütz

Laufen	vorwärts	10 x
Laufen	rückwärts	10 x
Seilspringen	vorwärts	50 x
Seilspringen	rückwärts	20 x
Seilspringen	ü berkreuz	10 x
Flummisprünge		20 x
Hampelmänner		20 x
In den Stütz drücker	n so lange	wie möglich
Situps		25 x
Klappmesser		12 x
Unterarmstütz		7 x
Liegestütz	30	Sekunden

Aufwärmung und Dehnen



Mit den Armen nach hinten laufen

Brücke + Rückenschaukel	
Standspagat rechts + links	5 x
Flunder rechts + mitte + links In der Grätsche sitzen, Oberkörper beugen und halten	5 x
Strecksitz + nach vorne beugen danach auf den Rücken legen und ein Bein an den Kopf ziehen. Beide Seiten!	

Alle 3 Seiten Spagat

Auf Zehenspitzen gehen

Schönes gehen

Elefantengang

Hand- und Fußgelenke drehen

Berg und Tal

Beine schwingen vorne + hinten

C- Halte auf dem Rücken und Bauch

Auf dem Bauch strampeln

SSV Kästorf

Turnelemente

Räder	
gute und schlechte Seite	5 x
schöne Handstände	5 x
Handstandabrollen	_
mit geraden Armen!!	5 x
Radwenden mit Anlauf und Anhüpfer	5 x
denkt an den Strecksprung und guten Abdruck vom Boden	
Bogengänge erst Brücke aufwärmen! Wenn du den noch nicht kannst,	5 x
probiere aus der Brücke rumzukommen.	
von unseren Sprung-Vorübungen	5 x
Handstand-Hüpfen und Sprünge gegen die Wand	
Standwaagen	
bestimmt findet ihr auch was, was ihr als Balken benutze	en könnt 5 X
Rollen vorwärts und rückwärts gerne auch Flugrollen	
Drehungen	5 x
wer die halbe gut kann, probiert auch eine ganze Drehung	
verschiedene Sprünge jeden 5 mal wiederhe	olen 5 x
z.B. Strecksprung, Hocksprung, Spreizsprung, Pferdchensprun	ıg,
Kipphüpfer, ihr habt bestimmt noch viele Ideen	

Wir vermissen euch und freuen und immer wenn wir etwas von euch hören und tolle Bilder bekommen! Wenn euch etwas bedrückt oder ihr reden mögt, könnt ihr uns natürlich immer anrufen.

Eure Trainer Sonja, Imke, Henrica, Merle, Janne, Pauli, Anette und Kira