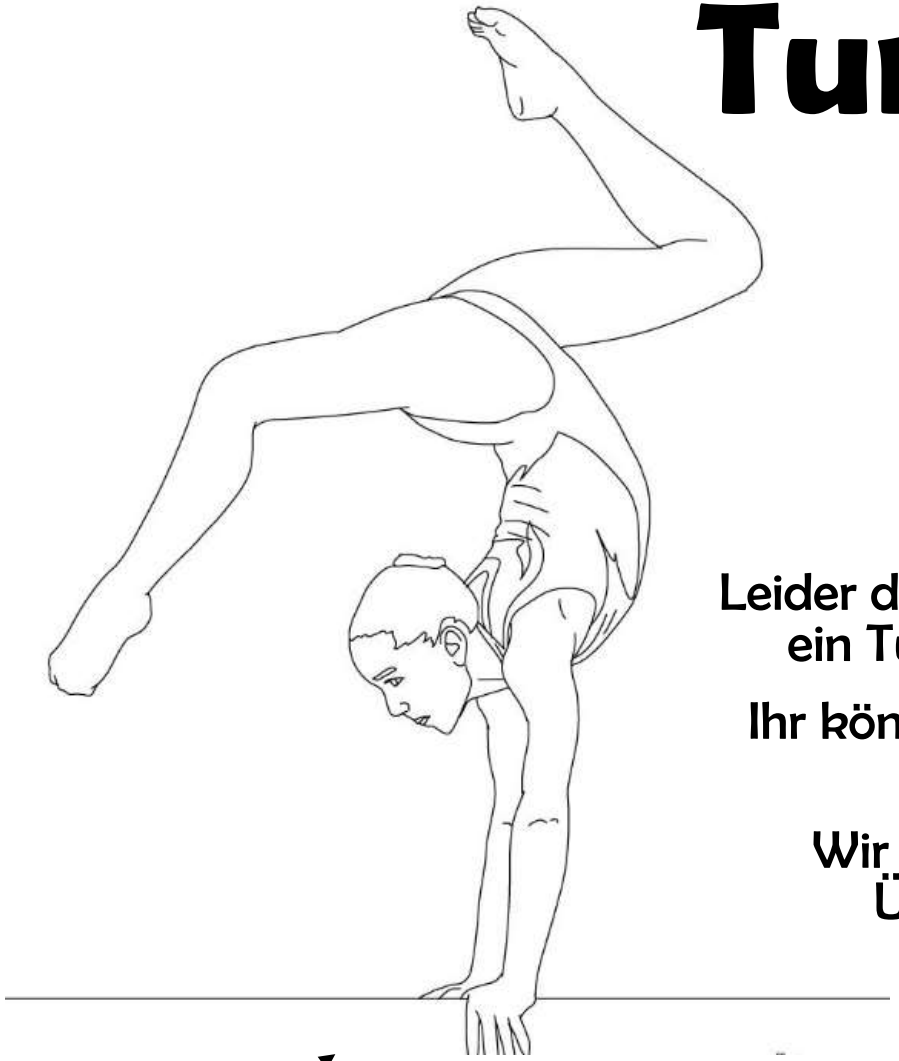
Turntagebuch



Hallo liebe Turnerinnen,

Leider dürfen wir noch kein Training mit Euch machen, daher haben wir ein Turntagebuch mit vielen Übungen für euch zusammengestellt.

Ihr könnt die Übungen frei auswählen und wenn immer ihr Lust habt, ein kurzes Training einlegen.

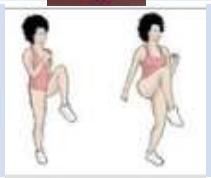
Wir hoffen, es macht Euch Spaß und wir haben auch eine kleine Überraschung für Euch , wenn ihr das Tagebuch ausgefüllt mit zum 1. Training bringt!!!!

Viele Grüße, Annette, Yvonne, Julia und Katja

„Du kannst uns ausmalen!!!“

Aufwärmen

Wie hat es geklappt? sehr gut: gut: muss ich noch üben:

Übung	Bild	Anzahl	1. Training	2. Training	3. Training	4. Training	5. Training	6. Training	7. Training	8. Training	9. Training	10. Training	11. Training	12. Training
Hampelmann		30 x												
Anfersen		30x												
Knie anziehen, im Wechsel (schnell)		30x												
Spannungshüpfer		30x												
Strecksprung, Hocke, Liegestütz-position		10x												
Auf der Stelle Joggen		Zu einem Lied deiner Wahl												
Schmetterlingssitz		3x 10 zählen												

Halteübungen

Wie hat es geklappt? sehr gut: gut muss ich noch üben

Übung	Bild	Anzahl	1. Training	2. Training	3. Training	4. Training	5. Training	6. Training	7. Training	8. Training	9. Training	10. Training	11. Training	12. Training
Unterarmstütz		3x bis 10 zählen												
Im <u>Wechsel</u> rechter Arm, linkes Bein heben		3x 10 Stück												
Wandsitz		3x bis 15 zählen												
Bein im Wechsel anheben (Hüfte nach oben heben)		3x 10 Stück												
Balance halten, Bauch anspannen		3x bis 10 zählen												
Spreitzsitz und Oberkörper u. Arme nach vorne ziehen		3x bis 15 zählen												
Füße bleiben auf dem Boden, Finger berühren den Boden		3x bis 10 zählen												

Handstand/Spagat Übungen

Wie hat es geklappt: sehr gut: gut: muss ich noch üben:

Übung	Bild	Anzahl	1. Training	2. Training	3. Training	4. Training	5. Training	6. Training	7. Training	8. Training	9. Training	10. Training	11. Training	12. Training
Handstand mit rechtem Winkel		3 x bis 10 zählen												
Handstand gehockt an der Wand		3 x bis 10 zählen												
Ausfallschritt, Hüfte nach unten drücken (Seitenwechsel)		Halten und bis 30 zählen												
Ein Bein grade nach vorne und mit dem Kopf zum Knie (Seitenwechsel)		Halten und bis 30 zählen												
Hinteres Bein zum Körper ziehen		Halten und bis 30 zählen												
Vorderes Bein anwinkeln und aufrecht sitzen (Seitenwechsel)		Halten und bis 30 zählen												
Gestrecktes Bein Richtung Kopf ziehen (Seitenwechsel)		Halten und bis 30 zählen												