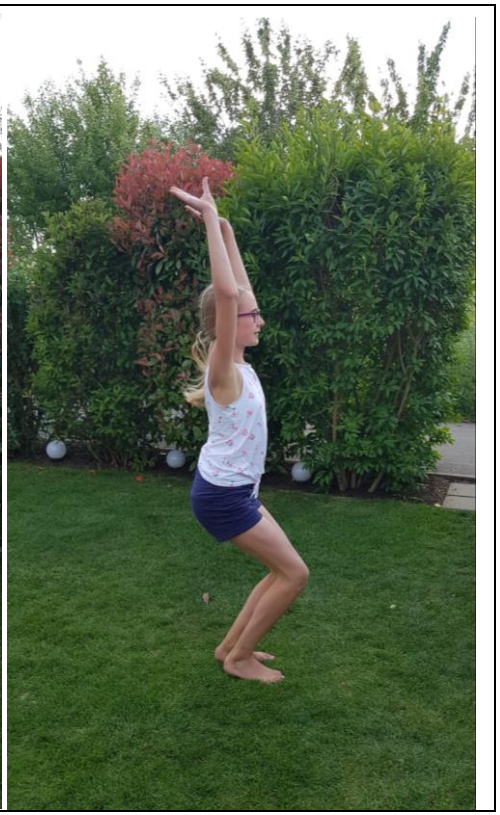
Turnübungen für Daheim

Beschreibung	
Übung 1: Aufwärmen: *2 Minuten* auf der Stelle oder im Kreis durch den Garten joggen	
Übung 2: Vierfüßlergang: ➔*10 Mal* Beine und Arme durch Strecken und laufen	
Übung 3: Raupe: ➔ *10 Mal* (1) Beginn im Vierfüßlerstand (2) mit den Händen bis in die Liegestütz-Position vorlaufen (3) Entweder mit den Füßen bis zu den Händen laufen oder wieder mit den Händen zurück an die Füße	

Übung 4: Ausfallschritt: ➔*Pro Seite 10 Stück*	
Übung 5: Schiffchenposition: ➔*5 Mal wiederholen und jeweils 10 Sekunden halten* Beine und Füße sind weg vom Boden. Wichtig Spannung nicht vergessen.	

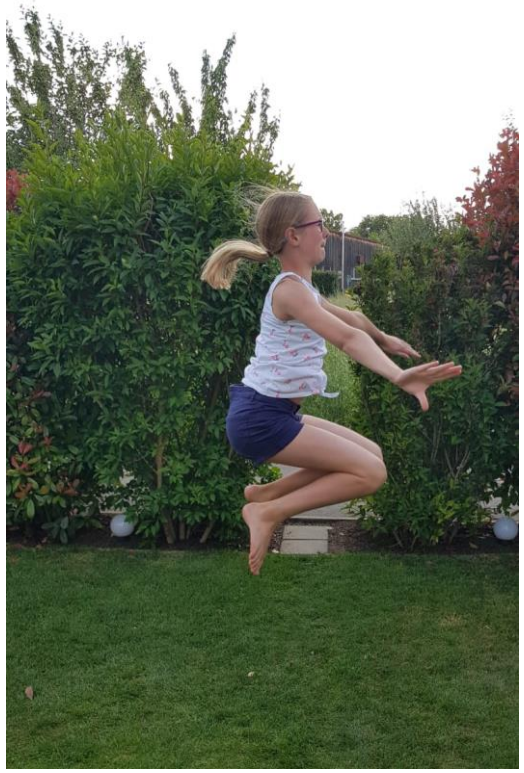
Übung 6: Einsprung Strecksprung:
➔*10 Mal wiederholen*

(1) Schritt
(2) Einsprung
(3) Absprung (Arme ziehen von hinten nach vorne)
(4) Beine und Arme in der Luft strecken
(5) Sichere Landung (ganzer Fuß und leicht gehockt)



Übung 7: Einsprung Hocksprung:
➔*10 Mal wiederholen*

(1) Schritt
(2) Einsprung
(3) Absprung (Arme ziehen von hinten nach vorne)
(4) Beine anziehen
(5) Sichere Landung (ganzer Fuß und leicht gehockt)



Übung 8: Einsprung Strecksprung Hocksprung:
➔*10 Mal wiederholen*

(1) Schritt
(2) Einsprung
(3) Absprung (Arme ziehen von hinten nach vorne)
(4) Beine Strecken
(5) Zweiter Absprung
(6) Beine anziehen
(7) Sichere Landung (ganzer Fuß und leicht gehockt)

Übung 9: Liegestützposition:
➔*So lang wie möglich halten (ca. 45 Sekunden)*

Bitte darauf achten, dass die Hände in einer Linie zu den Schultern sind.
Der Rücken gerade ist.

Übung 10: Unterarm Liegestütz: ➔*So lang wie möglich halten* Rücken gerade halten und alles anspannen.	