

#### 4. Online Turnstunde 4. Dezember

### **Eltern- Kind- Turnen:**

#### **1) Stopp-Tanz-Turnen mit einem Kopfpolster Überzug**

Lege deinen Kopfpolsterüberzug vor dir auf den Boden. Dann schalte eine Musik ein und bewege dich dazu. Wenn diese Musik Pause macht, dann...

- Mit der Musik gehen – Pause: Setz dich drauf!
- Hüpfen + Bauchlage
- Einbeinig springen + Rückenlage
- Rückwärts gehen + versteck dich im Überzug, kleines Gespenst!
- Krabbeln + Sackhüpfen

4x falten und auf dem Kopf balancieren

- Damit gehen – auch wie ein Storch mit hochgezogenen Knien
- Damit Kniebeugen machen
- Damit hinsetzen und wieder aufstehen
- Und jetzt das Meisterstück – aus dem Stehen bis in die Bauchlage und wieder hinsetzen – alles mit dem Tuch auf dem Kopf
  
- „Gebückte Frau /Gebückter Mann“: Leg dir das Tuch auf den Rücken/Po und gehen eine Runde im Zimmer herum.
- Balanciere das gefaltete Tuch auf dem Handrücken
- ... und auf der Handfläche

Im Vier-Füßer-Stand:

- Lege dir den Überzug unter die Hände und gehen eine Runde im Zimmer – so als würdest du aufwischen!!
- Jetzt leg dir den Überzug unter die Knie und ziehe dich wie eine Schnecke durch's Zimmer.

Im Stand:

- Versuche den Überzug mit den Füßen zusammen zu legen und wieder auseinander zu falten.
- Versuche den Überzug mit den Zehen hoch zu heben und kurz zu halten.
- Dann versuche ihn mit den Zehen zu nehmen und auszuschütteln!

## 2) **Aus 2 Zeitungsblättern einen Ball knödeln:**

- Auf der hohlen Hand balancieren – gehen; auf den Bauch legen und wieder aufstehen;
- Auf dem Handrücken balancieren – gehen; hinknien und wieder aufstehen; hinsetzen;
- Auf dem Kopf balancieren – ui, das ist aber schon sehr schwer (drückt ihn für den Anfang einfach ein wenig flach!) - gehen, Bauchlage,
- Leg dich auf den Bauch und lege den Ball auf den Rücken. Jetzt gehe hoch in den 4-Füßer-Stand und lass den Ball eine Runde durchs Zimmer reiten.
- Gehe in den Krebsgang: 4 Füßer Stand mit dem Bauch nach oben – lege den Ball auf den Bauch und hebe den Bauch hoch und tief, dann gehe eine Runde im Zimmer und lass den Ball auf deinem Bauch reiten
- Stell dich hin und rolle den Ball einmal um deine geschlossenen Beine herum.
- Stell dich in die Grätsche und roll den Ball um deine Beine – vielleicht schon in einem 8er.
- Geh wieder in den 4-Füßer-Stand – stütz dich nur auf eine Hand und roll den Ball um diese Hand herum. Spann dabei deinen Bauch fest an = mach bitte kein Hängebauch-Schwein!
- Gib den Ball im Schneidersitz um deinen Körper herum
- Versuch es auch einmal mit hochgehobenen Beinen!
- Geh in die Rückenlage, drücke deinen Po hoch und rolle den Zeitungsball unter deinem Körper durch – um den Kopf herum und wieder unten durch. In beide Richtungen!!
- Setz dich in den Langsitz. Lege den Ball vorne zu deinen Knöcheln. Jetzt hebe deine Beine so hoch, dass der Ball bis auf deine Nase rollt!
- Jetzt versuche aus dem Langsitz den Ball mit den Beinen so hoch zu schupfen, dass du ihn fangen kannst!
- Knie dich hin! Wirf den Ball hoch und fang ihn wieder. Das ist ganz anders als im Stehen, oder?
- GaberIn: Stell dich aufrecht hin, lass deinen Ball auf deinen Fuß fallen und versuche den Ball mit dem Fuß wieder hoch zu werfen.

## 3) **Den Körper durchbiegen und schütteln:**

Mach die Robbe!



Mach ein Kugelr aus dir und rolle vor und zurück!



## Turnen Anfänger:

### 1) Erwärmen mit dem Handtuch: (Geschirrtuch oder etwas größeres Handtuch)

- **Hampelmann:** Halte das Handtuch 5 Sprünge in der linken Hand und 5 Sprünge rechts
- Lege das eingerollte Handtuch quer zu dir auf den Boden. **Spring vor und zurück** drüber.
- Leg das eingerollte Handtuch wie ein „I“ vor dich hin und **springe beidbeinig links und rechts drüber**
- Grätschstand – Handtuch hoch halten und links und rechts **dehnen (wie ein Baum)**
- **Grätschsitz** – Halte das Handtuch mit beiden Händen hoch und lege dich nun weit auf das linke Bein vor. Versuche das Handtuch über deinen Fuß ein zu fädeln. Halte die Dehnung 10 Sekunden. Dann das andere Bein! 3x wiederholen
- **Liegestützposition:** Lege deine Handtuchrolle zwischen deine Hände – **die Hände gehen vor und zurück**
- **Liegestütz** – Handtuch liegt bei den Knien – **springe mit den Beinen vor und zurück**
- **Arme hinter dem Rücken dehnen:** Knie dich hin! Nimm das Handtuch mit einer Hand und lass es hinter deinem Kopf deinen Rücken entlang hinunterfallen. Greif mit der anderen Hand zu und dehne so deine Schulter! Zuerst links und dann rechts.
- **Spagat dehnen:** mind. 30 Sekunden lang – links und dann rechts
- **Brücke dehnen:** versuche a) deine Ellbogen zu strecken und b) deine Beine zu strecken!

### 2) Rolle vorwärts und rückwärts:

- Leg dich auf den Rücken und jetzt zieh deine Beine an und hebe deinen Kopf, so dass du deinen Bauchnabel siehst. Rolle vor und zurück!
- Rolle nun mit mehr Schwung vor und zurück, bis du aufstehen kannst.  
TIPP 1: Stelle deine Fersen ganz nach zum Po!!  
TIPP 2: Versuche deinen Kopf und deine Schultern weit vor deine Zehen zu bekommen!
- Geh in die Kerze. Halte diese Position mindestens 2 Sekunden! Dann rolle nach vor und versuche wieder auf zu stehen (ohne, dass deine Hände nachschieben müssen!)

### 3) Gesprungene halbe und ganze Drehung

- Achte auf deine Zehen! Sie zeigen an, ob du alles richtig gemacht hast oder etwas zu wenig gedreht hast!
- Such dir mit deinen Augen einen Punkt gerade aus – dann springe eine halbe Drehung und suche dir auch dort einen Punkt – jetzt spring noch eine halbe Drehung und schau wieder auf den 1. Punkt!!
- Wenn du das gut kannst ->  $\frac{3}{4}$  Drehung und dann die Ganze Drehung – PUNKT SUCHEN!
- TIPP: Versuche unterschiedliche Arm-Haltungen! Nach oben, vor der Brust, usw.
- Verbinde nun die Kerze mit dem Sprung: Langsitz – Kerze – aufrollen - Sprung mit  $\frac{1}{2}$  Dr.

### 4) Kopfstand an die Wand:

- **ACHTE AUF DAS DREIECK:** der Kopf ist nahe der Wand, die Hände bilden ein großes Dreieck dazu.
- Hebe deinen Po bis an die Wand – erst dann strecke deine Beine!
- Jetzt versuche das Heben aus dem Grätsch-Stand - wieder zuerst der Po an die Wand, dann erst die Beine schließen

- Herausforderung 1: geh so langsam, wie möglich wieder runter (vielleicht auch über den Frosch-Kopfstand von letzter Woche!)

#### 5) Krafttraining: „Die Affen-Insel“

Lass dir die Geschichte am Besten vorlesen (bzw nimm sie auf dem Handy auf, dann können sie deine Kinder immer wieder abhören!)

Affe = 3x Strecksprünge; Krokodil = 3x Liegestütz;

(Version 2: dazu noch Wasser = in der Bauchlage schwimmen: 3x nur die Arme, 3x nur die Kraul-Beine)

„Es war einmal eine Insel. Auf dieser Insel lebten viele Affen (!). Die Insel war umgeben vom schönsten blauen Wasser (!), dass du dir nur vorstellen kannst. Ganz in der Nähe gab es noch eine zweite schöne Insel. Im Wasser zwischen den Inseln lebte ein Krokodil (!).

Das war für die Affen wirklich schwierig. Auf der einen Insel gab es Bananen und auf der anderen Kokosnüsse, die die Affen genauso liebten. Aber dazwischen schwamm ja das Krokodil.

Eines Tages beschlossen die Affen, dass sie den gefährlichen Weg gemeinsam auf sich nehmen wollen. Sie nahmen einige Kokosnüsse als Wurfgeschosse mit. Damit wollten sie das Krokodil im Wasser vertreiben.

Sie schwammen so schnell durch´s Wasser, dass das Krokodil zu langsam war. Die Affen kamen alle gut auf der Bananen-Insel an und schlugen sich die Bäuche voll. Aber dann hatten sie großen Durst auf Kokosnuss-Milch. Die gab es aber nur auf der anderen Insel. Hoffentlich erwischt sie das Krokodil auch diesmal nicht!

Die Affen schwammen sehr schnell durch´s Wasser und wieder einmal war das Krokodil zu langsam. Da freuten sich die Affen so sehr, dass sie laut zu singen begannen: „Wo ist die Kokosnuss?“ das war das passende Lied. Das Krokodil schnappte mit seinem großen Maul laut dazu. Man konnte fast glauben, das Krokodil im Wasser singt mit den Affen auf der Insel gemeinsam. „

## Turnen Fortgeschrittene:

- 1) Erwärmen mit dem Handtuch: (Geschirrtuch oder etwas größeres Handtuch)
  - **Hampelmann:** Übergib das Handtuch bei jedem Sprung über dem Kopf in die linke und die rechte Hand      Var.1: 1 Übergabe über Kopf, 1 Übergabe hinterm Rücken
  - Lege das eingerollte Handtuch quer zu dir auf den Boden. **Spring vor und zurück** drüber. auch in Schrittstellung
  - Leg das eingerollte Handtuch wie ein „i“ vor dich hin und **springe beidbeinig links und rechts drüber**      Var. 1: Springe **im „X“ drüber**. X – auflösen – X – auflösen; Var. 2: **einbeinig**
  - Grätschstand – Handtuch hoch halten und links und rechts **dehnen (wie ein Baum)**  
Var. 1: Tisch = Oberkörper in der Waagrechten halten – die Arme ziehen über den Kopf hoch  
Var. 2: Mit dem Oberkörper einen Kreis beschreiben – Arme halten das Handtuch hoch: weit vor = Tisch; seitwärts dehnen rechts; nach hinten dehnen; seitwärts dehnen links
  - **Grätschsitz** – Halte das Handtuch mit beiden Händen hoch und lege dich nun weit auf das linke Bein vor. Versuche das Handtuch über deinen Fuß ein zu fädeln. Halte die Dehnung 10 Sekunden. Dann das andere Bein!    3x wiederholen  
Var. 1: Lege dabei deine Schulter auf das Bein!  
Var. 2: Lege die Brust auf das Bein und hebe mit dem Handtuch dein Bein hoch.
  - **Rückenlage und beide Beine 90° in die Luft halten:** Lege dein Handtuch um deine Fusssohlen und zieh an.
  - **nur ein Bein** hoch halten, Tuch drüber und **bis zur Nase ziehen**
  - „**V“-Sitz:** und jetzt fädle das Handtuch unter deine Beine und wieder drüber
  - **Liegestützposition:** Lege deine Handtuchrolle zwischen deine Hände – **die Hände gehen vor und zurück;**    Var. 1: Spring drüber!
  - **Liegestütz** – Handtuch liegt bei den Knien – **springe mit den Beinen vor und zurück**  
Var. 1: Spring 5x nur mit dem linken Bein, das Rechte halte hoch! Dann Wechsel!
  - „Schmetterling“: Setz dich in den Schneidersitz und drücke / wippe deine Knie fest nach unten.
  - **Arme hinter dem Rücken dehnen:** Knie dich hin! Nimm das Handtuch mit einer Hand und lass es hinter deinem Kopf deinen Rücken entlang hinunterfallen. Greif mit der anderen Hand zu und dehne so deine Schulter! Zuerst links und dann rechts.
  - **Spagat dehnen:** mind. 30 Sekunden lang – links und dann rechts  
Var. 1: Halte das Handtuch mit beiden Armen hoch über deinen Kopf!
  - **Brücke dehnen:** versuche a) deine Ellbogen zu strecken    und    b) deine Beine zu strecken!  
Var. 1: Lege das Handtuch zwischen deinen Händen ab und gehe vor und zurück!
  - **Kerze – vorrollen** in den Langsitz und die Arme hinter deinem Kopf hochziehen = Schultern dehnen – **beim Zurückrollen in die Kerze fädelt** du das Handtuch unter deinem Po durch nach vorne und im Langsitz unter deinen Fersen nach vor aus = im Langsitz dehnen wieder zurück in die Kerze und im Vorrollen das Handtuch über die Zehen wieder einfädeln



halten oder  
drüber fädeln



## 2) Elemente: die beiden Möglichkeiten zu drehen

Turnerinnen drehen im Normalfall über vorne nach außen. Also wenn das rechte Bein vorne ist, über die rechte Schulter (oder auch: das rechte Ohr geht nach hinten).

Vorübungen für die Drehung:

- Im Ballenstand ganz hoch drücken und wieder senken
- **Beinposition:** Auch einbeinig, dann liegt das Spielbein beim Knie: auf der Innenseite ist neben der Kniescheibe eine kleine Mulde, da gehört deine große Zehe hin.  
Position mind. 5 Sekunden halten = **Finde deinen Mittelpunkt!**
- **Armposition:** Seithalte – 1 Arm vor der Brust abbiegen – hochziehen
- Bein gestreckt im 90° Winkel hochhalten (2x 10 Sekunden) li und re
- Bein abgewinkelt ans Knie halten – strecken – beugen mind. 10x (je langsamer desto besser)
- **Bein-Vorbereitung:** Bein vorne knapp über dem Boden halten – Bein zur Seite – Bein hinten abstellen – schnell hochdrücken in die Dreh-Position (heißt im Ballett „Passe“)

Trainiere immer Links und Rechts und nie mehr als 5 Drehungen auf eine Seite!

Das kräftige Hochdrücken in die Passe-Position bringt dir die Kraft auch mehr als 1 Drehung zu halten!

Suche dir vorne einen Punkt – dreh dich und fange diesen Punkt rasch wieder mit den Augen ein!

Aus der Ausgangstellung = ein Bein vorne leicht abgebogen - hier liegt auch das Körpergewicht!  
das andere Bein hinten abgestützt  
Arme: re Bein hinten – re Arm gestreckt vorne (li Arm Seithalte)  
li. Bein hinten – li. Arm gestreckt vorne

Jetzt kannst du dich drehen a) über das Standbein drüber ODER  
b) zum gestreckten Bein nach hinten

Abstoppen: Arme in Seithalte „Ziehe deine Schulterblätter hinten fest zusammen“  
am Balken kommt noch dazu: „Spanne deinen Po fest an“

Für das Ende einer Drehung ist ABSOLUTE SPANNUNG nötig!

Übungsabfolge: Drehe zuerst 4x nur eine ¼ Drehung - ACHTE AUF DAS ENDE!!  
Drehe 2x ½ Drehung und erst, wenn du das immer kannst  
Drehe eine Ganze Drehung 1/1  
Drehe 1½ Drehungen ....usw

Wenn du das kannst, kannst du mit ausgestrecktem Spielbein drehen: das Spielbein kommt von hinten nicht zum Knie, sondern bleibt gestreckt auf der Seite!!

**An dieser sehr fortgeschrittenen Drehung wird Nadine mit dir in 2 Wochen weiterarbeiten!! Bis dahin bitten wir dich, täglich mind. 50 Drehungen nach diesem Schema zu machen! Du wirst merken, wie schnell du besser wirst!**



### Schweizer Handstand:

Kraft in den Schultern ist sehr nötig:

- Bauchlage – drücke deine Handflächen fest in den Boden, sodass sich dein Brustkorb abhebt ziehe auch dein Steißbein nach vorne Richtung Nabel
- Liegestütz mit unterschiedlichen Armhaltungen: eng, weit, Finger zeigen zueinander, Finger parallel, .....
- Einbeinige Liegestütz
- Liegestütz-Haltung und schiebe die Schultern vor deine Finger und weit hinter deine Hände
- Staubsauger (siehe Bilder) vorwärts und rückwärts



### Vorübung:

Grätsch-Stand – drücke deine Schultern fest durch (dein Kopf zeigt in Richtung Knie)

- Jetzt **spring** mit den Füßen zusammen und auseinander
- Steigerung: Während du hochspringst, Beine schließen UND WIEDER öffnen 1x
- Mehr als 1x
- Var. 2: wegspringen und Po zur Wand ziehen – Beine 2-3x zusammen und öffnen und wieder abstellen
- **Gewicht verlagern:** Grätschstand – Hände am Boden: verlagere dein Gewicht auf den Ballen und schließlich auf die Zehenspitze der großen Zehe. Wie lange kannst du das halten?
- **Gewicht verlagern und Po zur Wand ziehen**

Sicherung: an den Hüftknochen und (wenn nötig) mit den Knien die Schultern zurückdrücken!

Diese Kraft, die Schultern selbst zurück zu drücken, musst du dir „erturnen“!

