

Individuelles Trainingsprogramm für zu Hause

Tag 7

Übung	Sätze	Dauer	Pause
Deck Squat	1	30 Sek.	40 Sek.
Beinheber	1	30 Sek.	40 Sek.
Burpees	1	30 Sek.	40 Sek.
Scherenschlag	1	30 Sek.	40 Sek.
Dips	1	30 Sek.	40 Sek.
Schulterdrücken am Türrahmen	1	30 Sek.	40 Sek.

Tag 8

Übung	Sätze	Dauer	Pause
Hüftstrecken, stehend	2	30 Sek.	40 Sek.
Crunch	2	30 Sek.	40 Sek.
Russian Twist	2	30 Sek.	40 Sek.
Kniehebelauf am Ort	2	30 Sek.	40 Sek.
Schulterdrücken am Türrahmen	2	30 Sek.	40 Sek.
Klappmesser Liegestütz	2	30 Sek.	40 Sek.

Individuelles Trainingsprogramm für zu Hause

Tag 5

Übung	Sätze / Runden	Dauer	Pause
Dips	1	30 Sek.	40 Sek.
Superman	1	30 Sek.	40 Sek.
Scherenschlag	1	30 Sek.	40 Sek.
Beinheber	1	30 Sek.	40 Sek.
Kniebeugen mit Gewicht	1	30 Sek.	40 Sek.
Handtuch - Curls	1	30 Sek.	40 Sek.

Tag 6

Übung	Sätze / Runden	Dauer	Pause
Russian - Twist	2	30 Sek.	40 Sek.
Beckenlift am Stuhl	2	30 Sek.	40 Sek.
Crunch	2	30 Sek.	40 Sek.
Pikes	2	30 Sek.	40 Sek.
Liegestütz	2	30 Sek.	40 Sek.
Unterarmstütz mit wechselseitigem Arm- und Beinheben	2	30 Sek.	40 Sek.

individuelles Trainingsprogramm für zu Hause

Tag 3

Übung	Sätze	Dauer	Pause
Crunch	1	30 Sek.	40 Sek.
Kniebeugen	1	30 Sek.	40 Sek.
Pikes	1	30 Sek.	40 Sek.
Diamant Push-Ups	1	30 Sek.	40 Sek.
Liegestütze	1	30 Sek.	40 Sek.
Schulterdrücken	1	30 Sek.	40 Sek.

Tag 4

Übung	Sätze	Dauer	Pause
Besen-Pull Ups	2	30 Sek.	40 Sek.
Klappmesser Liegestütze	2	30 Sek.	40 Sek.
Wandsitzen	2	30 Sek.	40 Sek.
Diamant Push-Ups	2	30 Sek.	40 Sek.
Gleitendes	2	30 Sek.	40 Sek.
Klappmesser Schulterdrücken	2	30 Sek.	40 Sek.

Aufgabe Geräteturnen und Bodenturnen

erstellt jeweils eine Choreographie für:

1. Schwebebalken

2. Bodenturnen

3. Barren

4. Stufenbarren

diese Choreographie sollte in schriftlicher Form erfolgen.

Bringt diese Choreographie für jedes Element einzeln nach den Ferien mit.

Nach den Osterferien werden wir diese von Euch ausgearbeiteten Übungen erlernen und turnen.

Folgende Elemente sollten darin enthalten sein:

1. Schwebebalken:

es sollten 5 Elemente geturnt werden

-Auf- und Abgänge:

Auflaufen vom Hocker

Drehhocke (Hockwende)

Sprung in den Seitstütz mit Überspreizen eines Beines, $\frac{1}{4}$ Drehung in den Grätschsitz

Grätschwinkelsprung

Strecksprung in den Stand

Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)

Salto vorwärts oder rückwärts

Hüftaufschwung in den Seitstütz

Handstütz-Rad mit Aufgang in den Seitstütz

Radwende als Abgang als Aufgang

Schweizer Handstand

Sprünge, Drehungen:

Strecksprung (auch aus der Hocke in die Hocke) mit Beinwechsel

Pferdchensprung

Nachstellhüpfer rechts und links

Hocksprung
Spreizsprung
Hüpfen rechts und links mit Vorhochspreizen des Schwungbeines
Schrittsprung
Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung

Rolle, Rad, Handstand:

Rolle vorwärts
Rolle rückwärts
Radwende
Handstand

Gleichgewicht:

Schwebesitz, Aufrichten
Kniewaage
Standwaage
 $\frac{1}{2}$ Drehung im ein- oder beidbeinigen Ballenstand
 $\frac{1}{2}$ Drehung im Hockstand
Heben in den Ballenstand, Arme in Hochhalte
Beugeschritte, Schöpfschritte
Arabeske
Pirouette 1/1 Drehung um die Längsachse

Sitze:

Grätschsitz
Grätschwinkelsitz
Spitzwinkelsitz

2. Bodenturnen

es sollten 5 Elemente geturnt werden

Stand, führen der Arme in Hochhalte
Standwaage
Kniewaage
Rolle vorwärts
Rolle rückwärts
Sprungrolle
Handstütz-Überschlag

Rolle rückwärts in den Stand
Wechselschritte
Schersprung
Strecksprung mit halber Drehung
Sprung mit 360° Drehung
Flick - Flack
Handstand mit und ohne Drehung
Radwende
Salto vorwärts oder rückwärts
Kopfstand
Schlussstand

3. Barren

es sollten 5 Elemente geturnt werden

Schwungstemme in den Stütz vorwärts und/oder rückwärts
Speichgriffkippe
Oberarmrolle vorwärts und/oder rückwärts
Oberarmstand
Oberarmkippe in den Grätschsitz
Oberarmkippe in den Stütz
Kehre mit ½ Drehung zum Holm
Handstand
Unterschwung
Grätschsitz
Kippe in den Grätschsitz
Schwingen mit geschlossenen Beinen
Schwingen mit Grätschen und Schließen der Beine vorn und hinten
Abgang Kehre mit ¼ Drehung
Sprung in den Stütz
Außenquersitz
Grätschwinkelstütz
Winkelstütz
Salto
Kreishocke

4. Stufenbarren

es sollten 5 Elemente geturnt werden

Hüftaufschwung
Sprung in den Stütz

Überspreizen

Sprung in den Hang am oberen Holm, überhocken in den Liegehang und

Hüftaufschwung am oberen Holm einbeinig

Sprung in den Stütz mit anschließendem Hüftumschwung am unteren Holm

Sprung , Einspreizen am unteren Holm danach sofortiger Griff zum oberen

Holm mit anschließender 1/2 Drehung in den Liegehang

Handstandwende mit Einspreizen und Spreizaufschwung in den Spreizstütz

Spreizumschwung

Hüftumschwung

Hüftabschwung in den Liegehang vom oberen Holm

Innenseitsitz

Innenseitsitz mit Griff zum oberen Holm und Drehung 360°

Langhang mit Vor- und Rückschwingen danach überhocken eines oder beider

Beine in den Liegehang

Stütz am oberen Holm und Abgang mit hoher Wende

Knieabschwung am unteren Holm

schaut Euch dazu Videoclips an und stellt eine Übungsfolge sinnvoll nach dem eigenen Können zusammen.

Viel Spaß dabei

-

Hallo,

auch wenn wir keinen Sportunterricht in der nächsten Zeit zusammen gestalten können,
sollte jeder sich tagtäglich sportlich betätigen.

Sport hält nicht nur fit sondern dient der Gesunderhaltung. Täglich eine Stunde Sport kann Euch helfen relativ fit und gesund zu bleiben.

Dazu hier ein paar Tipps:

Alba bietet online täglich 11 Uhr einen Fit for Kids während der Corona - Zeit Kurs an.

Schaut einfach mal rein unter:

www.youtube.com/albaberlin

Eure Sportlehrer