



Malchin, 22.04.2020

Liebe Turnerinnen!

Da die schul- und damit auch turnfreie Zeit nun in eine weitere Verlängerung geht, schicke ich euch ein kleines Kraft- und Laufprogramm, damit ihr zum Schulbeginn alle fit seid und wir richtig loslegen können!

Im Turnen benötigt man, neben Koordination und Schnelligkeit, vor allem jede Menge Kraft. Ganz wichtig sind dabei die Muskeln des Oberkörpers und des Rumpfes – also vor allem die Bauchmuskeln! Ihr kennt das Kreistraining schon aus unserem Sportunterricht, als wir an 5-8 Stationen verschiedene Kraftübungen für jeweils 30-40 Sekunden ausgeführt haben. Genau so funktioniert auch mein Kraftprogramm für euch, nur dass ihr als Turnerinnen natürlich auch spezielle Übungen für das Gerätturnen bekommt!

Schaut euch zunächst das Video von der Sendung mit der Maus an! Dort wird gut erklärt, wie Muskeln eigentlich funktionieren und wie man sie trainieren kann. Zum Öffnen des Videos haltet ihr die STRG-Taste gedrückt und klickt einfach mit dem Cursor auf den Link.



<https://www.wdrmaus.de/filme/sachgeschichten/muskeln.php5>

## Wozu Krafttraining?

Neben dem ganzen Home-Office solltet ihr als Turnerinnen auch das Heimtraining nicht vergessen. Leider haben unsere Muskeln die dumme Eigenschaft, dass sie einfach verschwinden, wenn man sie nicht mehr fordert. Bestimmt habt ihr keine Lust, den mühsam erarbeiteten Handstand, Kopfstand oder Hüftaufschwung wieder neu lernen zu müssen, nur weil die Kraft nach der ganzen schulfreien Zeit nachgelassen hat. Das lässt sich leicht vermeiden, indem ihr einfach unser Turn-Team-Malchin-Programm regelmäßig zu Hause durchführt! Im Turnen ist die Technik zwar wichtig, doch letztlich bestimmen eure Muckis darüber, welche Elemente ihr schafft und welche nicht!

**!Hinweis!**

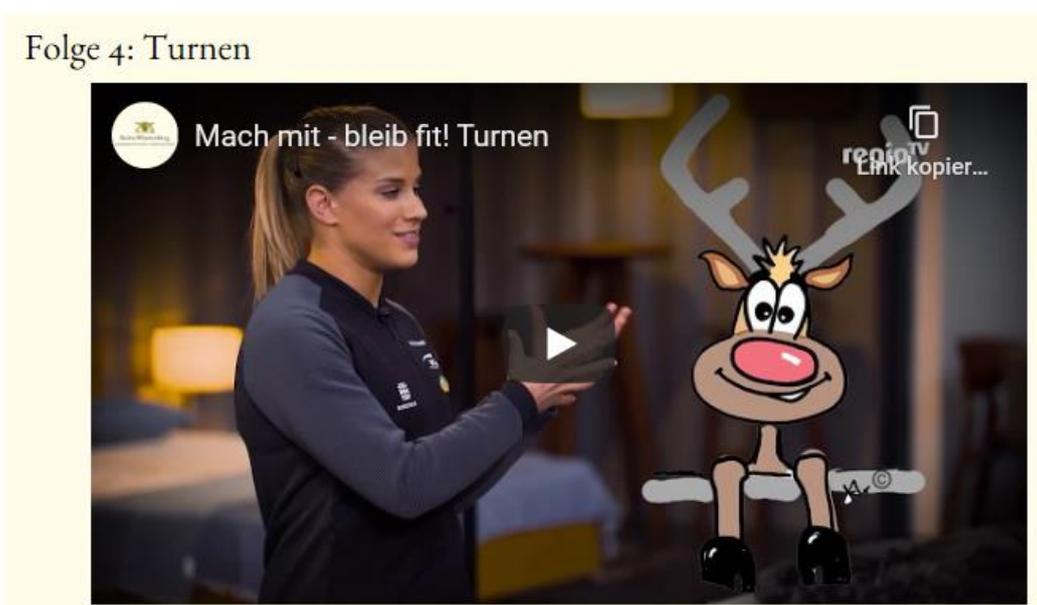
Sprecht unbedingt mit euren Eltern über euer Heimtraining und zeigt ihnen den Brief. Nur wenn eure Eltern einverstanden sind und euer Gesundheitszustand sportliche Betätigung zulässt, fangt ihr mit dem Training an!

## Euer Trainingsplan

1. 2- mal Krafttraining/Woche
2. 1- mal Laufen/Wochen + anschließende Dehnung!

## Sportunterricht-Online mit Elisabeth Seitz

Wenn ihr noch mehr Lust auf Sport habt, dann zieht euch Sportsachen an, schaut euch die Videos von „Mach mit – bleib fit!“ an und macht auch direkt mit! Dort gibt es mehrere Videos von und mit unserer deutschen Weltklasseturnerin Elisabeth Seitz! Ein Video habe ich euch wieder verlinkt!



[https://www.youtube.com/watch?v=hWiZnGBbCgs&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=hWiZnGBbCgs&feature=emb_logo)

## Challenge - Ausdauer

„Och nee – schon wieder Laufen?“

Ziel: 1 Lauf / Woche



Auch wenn im Gerätturnen Kraft, Schnelligkeit und die koordinativen Fähigkeiten gefragter sind als die Ausdauer, so darf man sie dennoch nicht vernachlässigen. Auch die Spitzenturner trainieren regelmäßig ihre Grundlagenausdauer, obwohl ihre Wettkampfübungen nur 70 Sekunden dauern. Wozu eigentlich und was bedeutet Grundlagenausdauer?

Ausdauer ist mehr als die Fähigkeit lang andauernde Belastungen lange auszuhalten, wie beispielsweise bei einem Marathonlauf. Ausdauer ist eine konditionelle Fähigkeit die euch darüber hinaus in die Lage versetzt, sich nach dem Sport schnell zu erholen. Damit spielt die Grundlagenausdauer eine wichtige Rolle zur Steigerung der sportlichen Leistung und klar, warum auch Turner sie brauchen. Wenn ihr nach einem Training eine Woche braucht, um euch von ihm zu erholen – ist es unmöglich besser zu werden! Die Turner in unserer Nationalmannschaft trainieren 30 Stunden und mehr pro Woche. Um so oft trainieren zu können, muss man sich gut und schnell erholen können!

Die klassische Trainingsmethode ist die Dauermethode – also der Dauerlauf. Wichtig ist, dass ihr eine geringe Intensität einhaltet – sprich „Laufen ohne zu schnaufen“. Lauft langsam und dafür möglichst lange. Ihr braucht als Hilfsmittel nur eine Stoppuhr. Lauft gerade so schnell, dass ihr euch mit eurem Trainingspartner noch gut unterhalten könnt! Überhaupt macht es zu zweit oder dritt mehr Spaß als alleine. Beginnt mit 10-15 Minuten. Wenn Gehpausen nötig sind, nehmt sie euch! Es ist keine Schande, wenn ihr nach 2 Minuten Laufen eine Minute geht und danach weiterlauft! Wenn ihr schon mehr schaffen solltet, lauft ihr länger.

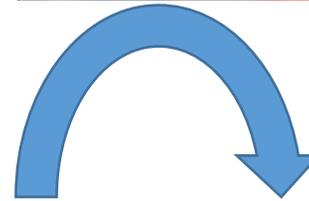
Auf den folgenden Seiten kommen nun der Krafttrainings- und der Plan für die Dehnung! Lest euch alles gründlich durch. Wenn es Fragen gibt, könnt ihr mich auch über die Schul.cloud erreichen. Um euch dort zu registrieren benötigt ihr das Einverständnis der Eltern. Wenn ihr dazu fragen habt, hilft euch eure Klassenlehrerin weiter!

Bleibt alle gesund und sportlich! Ich freue mich auf das Turnen mit euch!

Euer *M. Hanisch*

## Krafttraining Turn-Team-Malchin (K5/6)

2 x/Woche, 3 Runden: 40 Sek. Belastung/40 Sek. Pause, 2:00' Rundenpause



## Krafttraining

Ihr kennt alle Übungen. Lest euch dennoch die Übungsbeschreibungen genau durch. Bevor ihr mit dem Kreistraining beginnt, erwärmt ihr euch!

Erwärmung: : 2-3 Min. locker Einlaufen, 2 Min. : Kniehebelauf, Anfersen, Hopslerlauf, Armkreisen vw,/rw, Ausgehen mit Vor-, Rück- und Seitstreizen der Beine, Handgelenke kreisen

Auf der Stelle: Hampelmann 20x, Burpees 6x , Robbe (Fortbewegung auf den Händen, Bauch ist fest „wie ein Brett“, Beine hinterherziehen) –2 Bahnen nach eigenem Ermessen aber nicht bis zur Erschöpfung

### Übungsbeschreibung

1. Unterarmstütz oder Unterarmliegestütz (schwerer, siehe Bild) – halten! Bauch ist „fest wie ein Brett“,
2. Liegestütze kniend: Füße sind in der Luft, Hände in ersten Runde eng (siehe Bild), zweite Runde: breiter aufstellen
3. Kniebeuge: Füße hüftbreit, Arme nach vorne ausgestreckt, Brust raus – gerader Rücken, Po nach hinten schieben – „Auf einen Stuhl setzen“, Endposition: Oberschenkel parallel zum Boden, aus tiefster Position schnellkräftiger Strecksprung, langsam wieder Knie beugen ...
4. Seitstütz: Seitlage; Auf die rechte Seite legen und mit auf dem Ellenbogen und Außenrand des rechten Fußes abstützen. Körper anheben und halten! Der Kopf und Hals befinden sich in gerader Verlängerung der Wirbelsäule. Nach 20 Sekunden langsam ablegen und-Wechsel auf die linke Seite. Wenn die Übung zu schwer sein sollte, könnt ihr die freie Hand zur Stabilisierung nutzen
5. Aufschwingen in den Handstand an der Wand -> Handstand-Wandern oder 40 Sek. Stehen! Der Bauch zeigt zur Wand und ihr drückt euch kräftig aus den Schultern raus! Bauch und Po anspannen!
6. Die Brücke: Rückenlage einnehmen, Beine anwinkeln, Ball oder einen anderen Gegenstand auf den Bauch legen. Mit Übungsbeginn wird die Hüfte angehoben und der Ball wird mit einer Hand unter dem Gesäß und dem Rücken durchgeschoben. Der Ball wird mit der anderen Hand entgegengenommen und über den Bauch zurückgerollt, dabei wird die Hüfte abgesenkt.
7. Liegestütz rücklings mit Drehung: Liegestütz rücklings einnehmen, dabei die Hüfte durchdrücken!, Aus Liegestütz rücklings das Gewicht auf einen Arm verlagern, der freie Arm zeigt gestreckt zur Decke, kurz inne halten und zurück in den Liegestütz rotieren. Danach wird das Gewicht auf den anderen Arm verlagert. Ständiger Seitenwechsel, Schultern bilden in Endposition eine senkrechte Achse.

## Dehnung 1-2 x/ Woche

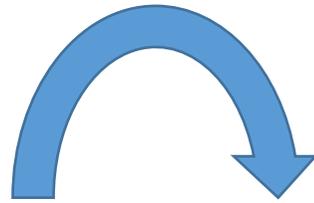
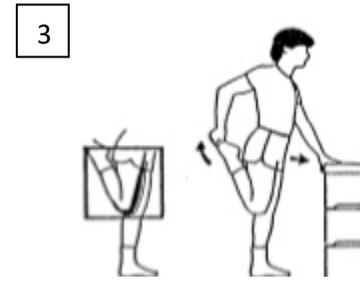
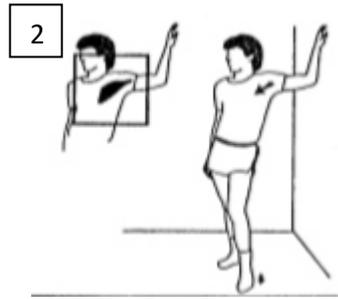
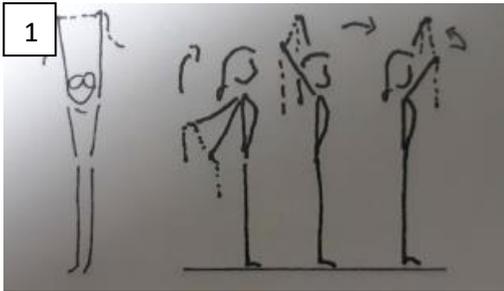
Erwärmung: 2-3 Min. Einlaufen, 2 Min. Kniehebelauf, Anfersen, Hopserlauf, Armkreisen vw./rw, Ausgehen mit Vor-, Rück- und Seitspreizen der Beine  
ODER direkt nach dem Lauftraining! Auf der Stelle: Hampelmann 20x, Burpees 8x

### Dehnung

Dehnt euch nur in aufgewärmtem Zustand. Dehnt euch nach dem Krafttraining oder in einer Extraeinheit. Geht nur so weit in die Dehnposition, wie sie ohne Schmerzen oder Zittern der Muskulatur eingenommen werden kann. Verharrt 7-14 Sek. in der Position, leichtes federn ist erlaubt. Macht pro Übung drei Durchgänge. Wenn ihr einen Partner habt, hilft euch das eine Dehnposition einzunehmen, die ihr alleine nicht erreichen würdet. Geht nur behutsam vor und gebt dem Partner ständig Rückmeldung, ob der ausgeübte Druck für euch in Ordnung ist. Es darf ziehen, sollte aber nicht schmerzen.

### Übungsbeschreibung

1. „Handtuchkreisen“: Armkreisen vw. und rw. mit Handtuch. Mit der Zeit immer enger greifen.
2. Brustmuskel-Dehnung: Schrittstellung an der Wand, wandnahes Bein ist vorne, Arme ist angewinkelt und liegt an der Wand, langsame Rotation von der Wand weg, Spannung auf Brustmuskulatur und Schultern spürbar, Seitenwechsel
3. Dehnung vorderer Oberschenkelmusk.: Einbeinstand, Fuß gegen Gesäß ziehen, Becken vorschieben, Knie geschlossen!, am Fußgelenk fassen
4. Bein gestreckt zurück schwingen (es soll ordentlich im Po ziehen), Arme sind gestreckt
5. Dehnung Adduktoren: weiter seitlicher Ausfallschritt, Fußspitzen zeigen nach vorne, der ganze Fuß ist die ganze Zeit auf dem Boden, Becken nach schräg unten schieben, Knie ist über dem Fußgelenk
6. Dehnung-Hüftbeuge: Ausfallschritt, Brust raus – gerader Oberkörper, Hüfte nach vorne abwärts drücken, hinteren Oberschenkel in Richtung Boden drücken, Bauch einziehen, Oberkörper aufrichten, leichtes federn erlaubt!
7. „Der Schmetterling“: Aufrechter Sitz. Die Beine werden gebeugt und die Fußsohlen werden gegeneinander genommen. Knie nach außen und unten drücken. (Kann man auch mit Partnerhilfe durchführen)
8. „Plattfisch/Briefmarke“: Der Oberkörper wird so weit wie möglich in Bodennähe gebracht. Die Arme ziehen vom Boden weg nach oben.
9. „Bogenstand“ : Füße auf kleiner Erhöhung – Hochdrücken in den Bogenstand, langsam wieder zurück in die Rückenlage gehen
10. „Die Katze“: Bankstellung, einen „Katzenbuckel“ machen, kurz die Position halten, wieder entspannen und wiederholen



2 Durchgänge

Pro Übung etwa 1 Minute inkl. Seitenwechsel

