

Liebe Turnrunde!

Um in dieser schwierigen Situation deinen Körper in Schwung zu halten und auch deine Seele von dem uns alle betreffenden Stress zu befreien oder ihn zumindest für eine Weile zu vergessen, bist du eingeladen, an diesem Work out teilzunehmen! Viel Spaß!

Du brauchst dazu: deine Turnkleidung, ein dickes Handtuch oder eine Turnmatte (Isomatte!), ein bisschen Platz und gute Motivation! Lüfte den Raum, lege eventuell deine Lieblingsmusik ein... und schon kann es losgehen!

Teil 1: Warm up

- 5 Min auf dem Platz im Stand traben – Arme locker angewinkelt mitschwingen, den Bauch leicht anspannen (Nabel einziehen und hochziehen), dann die Arme locker aus der Schulter kreisen, vw/ rw immer am Ohr vorbei
- Im Stand 2 Min die Schultern abwechselnd hoch ziehen und betont kräftig wieder fallen lassen
- Gleichzeitig tief durchatmen
- Im Stand den Kopf von links nach rechts pendeln, NIE über hinten!!!
- Jetzt stellst du dich parallel hin und steigst zur Seite und bringst abwechselnd eine Ferse ans Gesäß
- Dabei immer über die Mitte arbeiten, dh die Knie beugen
- Nimm nun die Arme mit (vw oder sw)
- Das machst du 3 Minuten
- Im Stand: Abwechseln hebst du ein Bein gebeugt hoch und klatscht unter dem Oberschenkel mit den Händen zusammen
- Ebenfalls im Stand bringst du nun gegengleich ein Knie und einen Ellbogen zusammen
- Achte dabei darauf, dass dein Oberkörper aufrecht bleibt ,dein Nabel eingezogen ist und deine Atmung ruhig läuft
- Das machst du einige Minuten (2-3)—es soll dir gut warm werden!!!
-
- Nun bleibst du aufrecht stehen: du machst nun abwechselnd einen großen Schritt nach vorne und wieder zurück in die parallele Ausgangsposition.
- Achte dabei auf deine Füße!
- Diese Übung machst du mit jedem Bein 8 Mal
- Danach schüttelst du deine Beine gut aus.
- Parallelstand: du setzt dich nun zurück in die Hocke, ziehst deine Arme angewinkelt mit, wenn du unten bist sine deine Arme vor dem Körper, dann stehst du kraftvoll wieder auf. Du machst diese Übung 8 Mal, dann Arme und Beine ausschütteln, und dann nochmals 8 Mal!
- Nun kommen noch die Arme dran!!
- Parallelstand: du spannst deinen Bauch, ziehst deine Arme abwechselnd in die Höhe und streckst sie zur Seite, das Ganze 15 Mal, dann gut ausschütteln. (20-25 Minuten)

Stunde 1/ Seite 2

Teil 2:

- Nun darfst du Wasser trinken, deine Matte / Handtuch nehmen und dich niederlegen.
- Falls du Sportschuhe trägst, zieh sie jetzt bitte aus .
- Wir nehmen abwechselnd unsere Füße und bearbeiten sie in gewohnter Weise: Durchkneten, Kreisen, Zehen vor und zurückbiegen, Ferse und Achillessehne massieren

- **Du liegst nun in Rückenlage :**
- Wir beginnen mit lockerem Radfahren—vw /rw , die Beine abwechselnd langsam oder schneller bewegen
- Nun strecken wir unsere Beine senkrecht hoch – und lassen sie gespannt in die Grätsche fallen- Grätschen – Schließen – kräftig im Wechsel
- Wir stellen unsere Beine auf—der Rücken wird kontrolliert auf dem Boden abgelegt – achte dabei vor allem auf deine Lendenwirbelsäule!! Es darf kein Hohlkreuz entstehen!
- Ziehe nun ein Bein an- in die „mittlere Position“- abwechselnd dazu führst du das andere Bein nach vorne, bis in die Streckung , und ganz knapp über dem Boden
- **Wichtig** Dabei hältst du deinen Bauch gespannt , zieh deinen Nabel in den Rücken und stelle dir vor, du müsstest ihn bis zum Boden ziehen!!!
- Atme ruhig und regelmäßig , du machst die Übung mit jedem Bein 8 mal
- Nun streckst du die Beine senkrecht hoch und versuchst, dein Gesäß ein wenig von der Unterlage hoch zu heben (5mal, Pause, dann noch einmal 5)
- Nun stellst du die Beine auf- verschränkst deine Arme vor der Brust, und versuchst, dich 10 Mal aufzusetzen. Dann den Bauch ein bisschen ausklopfen--- und noch einmal 10 Stück!!

Los, du schaffst das!

Trink einen guten Schluck Wasser und lege dich dann in Seitlage.

- Du hebst ein Bein seitlich ab – hochspreizen- ablegen- im Wechsel--- 10 Mal
- Dann führst du dein Bein im großen Bogen über den Boden nach vorne—bis zur Schulter- tippst mit dem Fuß kurz auf- und führst das Bein wieder zurück. (Gesäßmuskel!!) 10 Mal!!

Diese beiden Übungen machst du jetzt mit dem anderen Bein ebenfalls je 10 Mal

- Bleibe in Seitlage, Stütze dich nun seitlich auf deinem Unterarm auf und hebe deinen Körper hoch! Schiebe jetzt deinen freien Arm unter dem Körper durch.
- 10 mal machst du das auf jeder Seite.
-
- Du bleibst in Seitlage !!!/ seitlich gedreht liegen und jetzt versuchst du dich seitlich !!! aufzusetzen und zu deinen Füßen zu greifen! Du kennst diese Übung—sie ist schwierig und anstrengend, aber sehr effektiv! Versuche , sie auf jeder Seite 8 bis 10 Mal zu machen.

Jetzt hast du dir wieder einen Schluck Wasser verdient!

Stunde 1/ Seite 3

Nun legst du dich auf den Bauch:

- Deine Stirn zeigt zum Boden, Bauch, Po, Rücken sind gespannt.
- Nun hebst du deine Arme im Boden nach vorne hoch und ziehst sie kraftvoll gebeugt wieder zurück („ins U“) Beim Vorgehen ausatmen, beim Zurückziehen einatmen

Stunde 1 / Seite 3

Du ziehst dich zurück in die Bankstellung:

- Abwechselnd „Katzenbuckel“ und „Sattel“... so mobilisierst du deinen Rücken
- Nun hebst du abwechselnd einen Arm und das gegengleiche Bein möglichst gestreckt weit und hoch ab. Arbeite langsam und kontrolliert!!! Bauch spannen (Nabel einziehen!! Kein Hängebauch!!) Ruhig atmen!
- Bei der nächsten Übung hebst du ein Bein hoch- den gegengleichen Arm aber zur Seite--- und nun führst du ihn UNTER deiner Schulter möglichst weit durch
- Diese Balanceübung ist schwierig!! Spannen ! Konzentrieren! Nicht umfallen!

Diese Übungen machst du alle jeweils 8 Mal auf jeder Seite!

Nun hast du es fast geschafft!!

Du gehst noch in den Liegestütz--- die Knie können auf dem Boden aufgesetzt bleiben.

Du beugst deine Arme – Ellbogen möglichst knapp am Körper halten - und drückst dich schön langsam wieder hoch. Achte darauf, möglichst senkrecht wieder hoch zu drücken, und nicht nach hinten auszuweichen. Diese Übung wiederholst du 8 Mal, dann setzt du dich weit ins „Kind „ zurück, und dann übst du noch 8 Mal.

Jetzt hast du es geschafft!!

Das Cool down hast du dir verdient!

Rückenlage—ruhig ein-und ausatmen—ein Bein anziehen- das andere liegt ausgestreckt auf dem Boden. Strecke dein Bein zur Decke- ziehe es näher an den Oberkörper. Dann wechseln.

Das gestreckte Bein weit zur Seite legen, aus der Hüfte ausdrehen, wenn geht, den Vorfuß mit der Hand halten.

Das Bein anwinkeln und über den Körper auf die andere Seite schlagen. Dabei beide Schultern möglichst auf dem Boden liegen lassen.

Zuletzt rollst du beide Beine angewinkelt von links nach rechts. ein paar Mal. und dann stehst du über die Seite auf.

Leichter Grätschstand- Arme über die Seite hoch führen – tief einatmen, und fest ausatmen. Diese letzte Übung machst du 3 Mal.

Ich wünsche dir einen entspannten Tag!

Andrea