

## Aufwärmen:

Bevor du anfängst zu trainieren, solltest du alle deine Gelenke mobilisieren. Danach wollen wir den Puls erhöhen, um den Körper auf Betriebstemperatur zu bekommen. Dafür machst du am besten mehrere Hampelmänner oder springst mit einer Springschnur (aber nur, wenn du einen Garten hast oder genügend Platz in deiner Wohnung).



## Dehnen:

Die meisten Dehnübungen kennst du schon. Versuche trotzdem von Kopf bis Fuß den gesamten Körper zu dehnen. Hier sind noch einmal die wichtigsten:

- Alle drei Seiten des Spagats (Knie strecken!)
- Brücke (Ellenbogen & Knie strecken, Fußsohlen am Boden lassen & auf die Finger schauen)
- Langsitz (Knie strecken und Nase zum Knie)
- Grätschsitz (Knie strecken, Füße nach außen drücken und Bauch zum Boden)
- Schmetterlingssitz (Oberschenkel zum Boden, Schulterblätter zusammen & Brust rausdrücken)

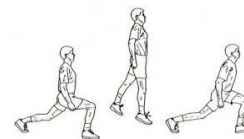


Ich weiß Dehnen ist nicht lustig, gehört aber zum Turnen dazu und spielt bei vielen Übungen eine wichtige Rolle. Also übe fleißig am Spagat 😊

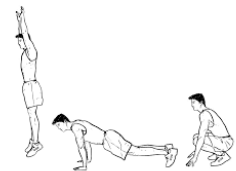
## Übungen:

Versuche die folgenden Übungen nach einander zu machen. 40 Sekunden wird trainiert und 20 Sekunden pausiert. Nach der Pause folgt gleich die nächste Übung.

- Hocksprünge/Kniesprünge (Springen und beide Knie in der Luft bis zur Brust ziehen)
- Hockstretksprünge (Explosiv hochspringen und bei der Landung Hintern bis zur Ferse)
- Auf der Stelle Sprinten
- Kniebeugen (Oberkörper gerade lassen, Hintern hinunter bis zur Ferse)



- Ausfallschritt Sprünge (In der Luft Beine wechseln)



- Burpees

- In der Liegestützposition abwechselnd Kniescheibe zum Ellenbogen bewegen

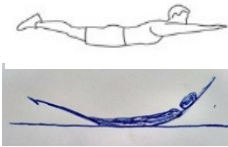


- Am Hintern sitzen; Oberkörper leicht nach hinten neigen; Beine zusammen lassen & nicht den Boden berühren; abwechselnd Knie zur Brust ziehen und wieder ausstrecken.



## Kraftübungen:

- Am Rücken liegen, Oberkörper am Boden lassen & Beine bis zur Senkrechten heben 10x, Schiffchen Position für 10 Sek. halten. Halbe Drehung auf den Bauch & Superman Position für 10 Sek. halten. Halbe Drehung wieder zurück und das Ganze von vorne 3x machen.



- Liegestütz, wie viele schaffst du? Mehr als 20? 25 sind nicht schlecht, 30 sind super 😊  
Falls du keine mehr schaffen solltest, versuche doch den Liegestütz noch ein bisschen länger mit gebeugten Armen zu halten. Mache Variationen, Arme auseinander, zusammen; Hände nach außen drehen; Ellenbogen nach innen/außen drehen
- Sit-Ups, versuche so viele zu machen bis der Bauch zum Brennen anfängt. Wie viele sind das?

## Bodenturnen:

Du kennst und kannst vor allem schon viele Übungen des Bodenturnens. Nun musst du selbst wissen, welche Elemente du zu Hause trainieren kannst (Achtung in engen Räumen).

Mein Vorschlag sind folgende, aber frag immer bei deinen Eltern nach ob das bei Euch zu Hause auch geht:

- Handstände
- Kopfstände
- Räder links/rechts
- Bogen vorwärts/rückwärts
- Rückwärtsrolle zum Handstand

## Workouts:

Ich bin neugierig, ob du auch wirklich alles schaffst.

### Handstand

- Rücken zu einer Wand und die Hände hinunter zu den Füßen, die Fersen müssen die Wand berühren. Nun mit den gestreckten Armen so weit nach vorne wandern solange du es noch halten kannst. Halte diese Position für 10 Sekunden.
- Jetzt kannst du mit den Händen wieder zurück in Richtung gestreckter Füße gehen, sodass der Hintern nach oben kommt. Beuge die Arme und berühre den Boden mit dem Kopf 10x.
- Hebe die Füße an einer freien Wand nach oben zum Handstand. Gehe mit den Händen möglichst nah zur Wand und halte den Handstand für 10 Sekunden.



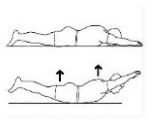
Versuche dieses Workout für einen besseren Handstand 3x zu machen. Ich weiß die letzte Runde ist die Schwierigste, weil die Schultern schon brennen. Aber wenn du es geschafft hast fühlst du dich echt gut.

Viel Spass

Felix

## Turnroutine

- 10 Sek. Schiffchen Position halten, Arme neben Oberschenkel
- 10 Sek. In Schiffchen Position schaukeln, Arme über Kopf
- 10x in Superman Position gestreckte Arme & Beine heben
- 10 Sek. Superman Position schaukeln, Beine möglichst hoch
- 10 Sek. Plank halten; Zehen normal
- 10 Sek. Plank halten; Zehen umklappen → Fußri: 2x
- 10 Sek. Full Plank (Liegestütz Position & aus Schultern ganz rausdrücken); Zehen normal
- 10 Sek. Full Plank halten; Zehen umklappen → am Fußri stehen 2x
- Liegestütz Maximum, so viele wie jetzt noch möglich sind



Diese Routine darfst du ruhig in jedes Training einbauen. Am besten am Anfang und zum Schluss. Damit kräftigst du alle Muskelgruppen, die wir zum Turnen benötigen.

## Plank Challenge

- 2 Minuten Plank
- 1 Minute Plank auf die rechte Seite
- 2 Minuten Plank
- 1 Minute Plank auf die linke Seite
- 2 Minuten Plank
- 1 Minute Plank verkehrt → Bauch in die Höhe
- 2 Minuten Plank
- 1 Minute Plank zum Liegestütz. Abwechselnd links/rechts die Arme durchdrücken zum Liegestütz; nach 30 Sekunden die Richtung wechseln (Beide Arme gleich belasten)
- 2 Minuten Plank
- 1 Minute Full Plank
- 1 Minute so viele Liegestütz machen, wie du schaffst.

Schaffst du diese 16-minütige Bauch Challenge? Versuche sie in einem durch zu bewältigen. Sie ist für Niemanden mit schwachen Nerven. Sie fordert Konzentration, Kraft und Ausdauer. Wenn du das schaffst, bekommst du bestimmt Bauchmuskeln aus Stahl. ■

PS: Es ist auch eine super Übung, die du beim Fernsehen ausprobieren kannst.

Eine letzte **BITTE** habe ich noch an dich: Sei bitte ehrlich zu dir. Du kannst dich nur selbst betrügen. Klappt einmal eine Übung nicht, zerbrich dir nicht den Kopf dabei. Wahrscheinlich hast du schon zu viel trainiert und dir geht vielleicht die Kraft aus. Wenn du brav weiter übst wirst du auch alles schaffen.

Falls du fragen hast, oder mir erzählen möchtest was du alles geschafft hast, kannst du dich natürlich bei mir melden. Meine Nummer hast du hoffentlich schon. Ich wünsch dir viel Spaß beim Trainieren.  
Dein Felix.