

Bewegungskalender TSV Betzingen

Für Turnerinnen und Turner drei Übungen am Tag

Jeden Block 3 mal wiederholen!

1. Tag		
1 min Hampelmänner.	15 Bauchaufzüge	7 Liegestützen
		
2. Tag		
1 min am Platz laufen und dabei die Knie hochziehen	30 sec Schiffchen auf dem Rücken, drehen ohne absetzen, 30 sec auf dem Bauch.	Lehne dich an die Wand, gehe in die Hocke. Halte die Position 1 Minute und hebe abwechselnd die Beine.
		
3. Tag		
1 min Kniebeugen	Stuhl gegen die Wand (damit er nicht wegrutscht) Hände auf den Stuhl (siehe Bild). Drücke dich 10 mal mit deinen Armen hoch und runter.	1 min Fahrrad fahren im sitzen
		
4. Tag		
An einer Treppenstufe ein Bein auflegen und im Wechsel 1 min springen	Auf dem Bauch liegen und die Arme im Wechsel vor und zurück (wie Kraulen) 45 sec	Auf den Rücken liegen und Füße aufstellen. Po hoch und runter bewegen. 1 min
		

5. Tag		
Laufen am Platz mit hinten Anfersen. 1 min	Unterarmstütz abwechselnd die Füße heben. 1 min	Bauchaufzüge. 15 Wiederholungen
		

6. Tag		
Seitlich an die Wand stehen Bein gestreckt zur Seite heben und senken. Pro Seite 45 sec	Burpees (Liegestütz -> Anhocken -> Stretksprung -> Liegestütz) 10 Wiederholungen	Schere (auf dem Rücken liegen und die Beine abwechselnd heben und senken) 30 sec
		

7. Tag => heute wird gedehnt! :D		
<ul style="list-style-type: none"> - Liegestützposition Beine im Wechsel vor und zurück springen - Grätschsitz (rechts, links, zur Mitte dehnen) - Oberkörper auf den geschlossenen Beinen ablegen - Brücke - Spagat (Männer & Frauen) - Und Arme selbständig dehnen (Übungen wie im Training)		

8. Tag		
Laufen am Platz. 1 min	Lege dich in Seitenlage stütze dich auf deinem Unterarm ab hebe die Hüfte und hebe und senke das obere Bein. 30 sec, dann Seitenwechsel.	Liegestützen gegen die Wand drücke dich ab und klatsche. 20 Wiederholungen
		

9. Tag		
<p>Kerze mit aufstehen ohne abstützen der Hände. 10 Wiederholungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Handstand gegen die Wand. 5 Wiederholungen – Standwaage (rechts & links) jeweils 30 sec halten 	<p>Im sitzen Rudern (wie im Training)</p> 

10. Tag		
<p>Im sitzen Fahrradfahren. 45 sec</p>	<p>Einbeinkniebeuge 15 Wiederholungen pro Seite</p> 	<p>Im Schwebesitz den Oberkörper nach rechts und links drehen. 45 sec</p> 

10 Tage geschafft, jetzt geht es von vorne los.
Da ihr jetzt schon mehr Muskeln habt, schafft ihr auch
eine Wiederholung pro Block mehr