

Übersicht Turnstunde

Übungen

In dieser Übersicht findet Ihr Anregungen für Euer Training in Bezug auf Trainingsvorbereitung, Stabilität, Koordination, Dynamik und Flexibilität. Natürlich ist diese Sammlung nicht erschöpfend. Alle aktuellen Videos sind auch auf www.ruscher.de zu finden.

Viel Erfolg!
der Klaus

Movementpreps – aktivierender Trainingsstart

1. [Konzentration & Streckung & Hampelmann](#)
2. [Stützübung mit Drehung & seitlicher Kreuzschritt](#)
3. [Hüfte & Ausfallschritt](#)

Stabilität

1. [Kombination Liegestütze&Kniebeugen](#)
2. [Planks & „Box-Banane“](#)
3. [Dips & „Fallschirm“](#)
4. [Seitstütz & „Russian-Twist“](#)
5. [Beinaufzüge & Hüftheben](#)
6. [Komplexe Standwaage](#)

Koordination

1. [Finger-Gymnastik & Armkreisen](#)
2. [Hase-Jäger & Über-Kreuz-Übung](#)
3. [Hase-Teufel & Schuhe wechseln](#)
4. [4-Feld-Sprünge](#)
5. [Ausfallschritt mit Hüftbeugung](#)

Dynamik

1. [Burpees](#)
2. [4-Feld-Sprünge](#)
3. [Dreisprung](#)
4. [Kombination Hampelmann&Liegestütze](#)
5. [Kombination Liegestütze&Anhocken&Kniebeuge & Stufenläufe](#)
6. [Climbers-Varianten](#)
7. [Kombination Hampelmann&Liegestütze](#)
8. [Kombination Ausfallschritte&Streckung](#)
9. [Ausfallschritt mit Hüftbeugung](#)
10. [Liegestützwandern mit Überkreuzen](#)
11. [Seitliche Skippings](#)
12. [Kombination Liegestütze&Climbers](#)

Flexibilität

1. [Wade & Beinstrecker](#)
2. [Ausfallschritte & Strecksitz](#)
3. [Hüfte im sitzen](#)
4. [Schneidersitz & Über-Kreuz-sitz](#)