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 Kreuzsschritt
- 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. <u>4-Feld-Sprünge</u>
- 5. Ausfallschritt mit Hüftbeugung

Dynamik

- 1. Burpees
- 2. 4-Feld-Sprünge
- 3. **Dreisprung**
- 4. Kombination Hampelmann&Liegestütze
- 5. <u>Kombination Liegestütze&Anhocken&Kniebeuge & Stufenläufe</u>
- 6. <u>Climbers-Varianten</u>
- 7. Kombination Hampelmann&Liegestütze
- 8. Kombination Ausfallschritte&Streckung
- 9. Ausfallschritt mit Hüftbeugung
- 10. Liegesützwandern mit Überkreuzen
- 11. Seitliche Skippings
- 12. Kombination Liegesütze&Climbers

Flexibilität

- 1. Wade & Beinstrecker
- 2. Ausfallschritte & Strecksitz
- 3. <u>Hüfte im sitzen</u>
- 4. Schneidersitz & Über-Kreuz-sitz