

# Trainingsprogramm für zu Hause

Aufgrund der derzeitigen zwangsweise angeordneten Trainingspause erhaltet ihr nun ein Trainingsprogramm für zu Hause. Ziel ist es trotz des Trainingsausfalls weiterhin fit zu bleiben. Dieses Trainingsprogramm beinhaltet eine Erwärmung, Dehnung, Kraft, ein paar Elemente sowie Spannung und ist damit als ein Komplettprogramm gedacht. Da wir zwei mal die Woche Training haben, wäre es schön wenn ihr dieses Programm zwei mal die Woche vollständig absolvieren würdet – vielleicht ja sogar an den Trainingstagen. Ihr werdet vermutlich so 1,5 - 2 Stunden hierfür brauchen. Gerne könnt ihr es auch an den anderen Tagen vollständig oder teilweise durchführen.

## I. Erwärmung:

Option 1: 10 min Joggen und 5x Steigerungslauf (von langsam zu sprinten)

Option 2: 5 min Laufen, 5x Steigerungslauf (von langsam zu sprinten) und Seilspringen (geschlossen): 100x vorwärts, 50x rückwärts  
25x rechts, 25x links

## II. Dehnung:

1. Bein-Spreizen: pro Seite das je 10x nach vorne, zur seite, nach hinten spreizen  
Ausführung: dazu an einer Wand oder Stuhl etc. festhalten

2. Dehnung: durchführen unserer normalen Dehnung

Hinweise: - Handgelenke nicht vergessen

- Schulterdehnung nicht vergessen

- Strecksitz, tiefst mögliche Position mit geradem Rücken und Briefmarke (alles mit geschlossenen und offenen Beinen) je 10s halten

- Spagat je Seite 20s halten

- Überspagat je Seite 20s halten

- Brücke: aus der Rückenlage in die Brücke drücken, Beine schließen, dann in Richtung Schulter aufschieben und kurz (5s) halten

## III. Kraft:

Die Kraftaufgaben sind entsprechend ihrer Körperregionen gegliedert, bitte macht nicht alle Aufgaben für eine Region hintereinander! Geht bitte wie folgt vor: erst alle Aufgaben unter 1. dann alle unter 2. usw. Bitte Pausen zwischen den einzelnen Kraftaufgaben einhalten, je nach Wohlbefinden 30-60s.

### Bauch:

1. Klappmesser: 20x

2. Schere: 20x (10x pro Seite),

Ausführung: Seitliche Klappmesser, einbeinig im Wechsel rechts links, Körper bewegt sich schräg hoch zum Bein

3. Schiffchen: 30s halten dann sofort 20x Schaukeln  
Ausführung: Rückenlage, Schiffchenposition (C+)  
Hinweis: der Rücken soll stets den Boden berühren (kein Hohlkreuz), zur Not Beine etwas anwinkeln
4. Schiffchen seitwärts: je Seite 30s halten dann sofort 15x Schaukeln  
Ausführung: Seitenlage, Schiffchenposition – Arme und Beine anheben, untere Arm in Verlängerung des Körpers halten, oberer Arm zur Hilfe vor den Körper auf den Boden stützen (nur leicht)
5. Beinfaller: 30x (10x pro Seite), Seiten: rechts, links und vorne  
Ausführung: Rückenlage, Beine 90 Grad zum Körper nach oben, Beine zu den einzelnen Seiten senken bis kurz vor dem Boden und dann wieder in Ausgangsposition heben
6. Seitwärts-Dreher: 30x (15x pro Seite)  
Ausführung: Unterarmstütz, Beine leicht geöffnet, Mittelkörper im Wechsel nach rechts und links drehen, bis der Po leicht den Boden berührt (oder kurz über Boden ist)

### Rücken:

1. Schiffchen: 30s halten dann sofort 20x Schaukeln  
Ausführung: Bauchlage, Schiffchenposition (C-)
2. Sterne: 20x (langsame Bewegung)  
Ausführung: Rückenlage, Schiffchenposition – Arme und Beine anheben, Arme bewegen sich über die Seite bis zum Rücken (Hände berühren sich kurz auf dem Rücken) und wieder zurück, Beine grätschen und schließen währenddessen
3. Schwimmer: 50x (jedes Wechsel zählt)  
Ausführung: Rückenlage, Schiffchenposition – Arme und Beine anheben und schnell im Wechsel (rechts, links) auf und ab bewegen (kleine Bewegungen)
4. Kreuzheber: 20x (10x pro Seite)  
Ausführung: Rückenlage, rechten Arm und linkes Bein zeitgleich aktiv (schnell) anheben, dann die jeweils andere Seite

### Beine, Sprungkraft:

1. Beinpaddler: geschlossen und gegrätscht je 30x (jeder Wechsel zählt)  
Ausführung: Sitzen auf dem Boden, Beine geschlossen (gegrätscht) Hände stützen außen (innen) auf Kniehöhe (Schultern bleiben vorne, Hände sind flach auf dem Boden), Beine werden angehoben und bewegen sich im Wechsel auf und ab (kleine schnelle Bewegungen)
2. Kniebeuge-Sprünge: 15x  
Ausführung: mit den Beinen auseinander springen in gegrätschte Kniebeugeposition, wieder zusammen springen

3. Kniehebellauf: 100x (jedes Bein zählt)
4. Stemm-Sprünge: 20x (10x je Seite)  
Ausführung: weiter (tiefer) Ausfallschritt, aus dieser Position Stemm-Sprung (einbeiniger Absprung nur nach oben vom vorderen Bein), im Wechsel rechts und links
5. Ballenheber: 15x je Seite  
Ausführung: leichtes festhalten an der Wand oder einen Stuhl etc., einbeiniges heben und senken in den Ballenstand, anderer Fuß in leichter Vor- oder Rückhalte
6. Hockstrecksprünge: 20x

### **Arme, Mittelkörper:**

1. Liegestütze: 20x (mit Klatschen 12x)
2. Unterarmstütz vorlings: 60s halten
3. Unterarmstütz rücklings: 60s halten
4. Unterarmstütz seitwärts: je Seite 30s halten
5. Liegestütz-Senker: 12x  
Ausführung: Liegestütz Position, senken in Unterarmstütz, heben in Ausgangsposition (Arme immer nacheinander), Becken dabei aufstellen, Hüfte / Mittelkörper sollte fest sein und sich beim Wechseln der Positionen möglichst wenig bewegen

### **IV. Elemente:**

1. Handstand an der Wand, Bauch zur Wand, 3x 30s stehen
2. Ganze Drehung auf einem Bein, 10x sauber stehen
3. Handstand an der Wand, Rücken zur Wand, 3x 30s stehen
4. Strecksprung ganze Drehung 10x
5. Handstand stehen frei, Ziel 5x 10s (max. 20 Versuche)
6. Hocksprung ganze Drehung 10x
7. Schweizer Handstand 5x (gerne auch aus dem Grätschsitz)
8. Spreizsprünge 10x gute Seite, 5x schlechte Seite
9. Brücke vorwärts und rückwärts je 5x (gerne auch Flick Flack und Salto rw.)

### **V. Spannung:**

1. Beine strecken: 60s halten  
Ausführung: Streckesitz, Beine geschlossen, Arme können unten bleiben Beine und Füße so doll strecken, dass sich die Hacken vom Boden abheben, diese Position halten
2. Spannung halten: 90s halten  
Ausführung: Stehen im Ballenstand (Zehenspitzen), Arme in Standard-Turnerhaltung, Kopf neutral, diese Position halten

**Liebe Grüße und viel Spaß mit den Übungen wünscht euch Nadine!**