Leistungs-Turnprogramm

Kathrin hat sich die Mühe gemacht, wichtige Teile aus unserem
 Wettkampf -Trainings Programm für Euch aufzuschreiben!

Krafttraining:

30x Hampelmann springen
10x Liegestützt von jeder Art
20sek Schiffchen auf jeder Seite halten
15x Schiffchen schaukeln auf jeder Seite
25x Sit - Ups mit Arme bei den Ohren
1min Plank = langer Liegestütz auf den Unterarmen!
25x Kniebeugen
1min Handstand stehen an der Wand
25x Hockstrecksprünge
20 Klappmesser mit gestreckten Beinen

Turnübungen

5x Standwaage aus der Arabeske, Oberkörper nicht zu tief halten!
5x Strecksprung 1/1 mit perfektem Stand. Ohne auch nur mit der Zehe
 zu wackeln!
3x ½ Drehung am Ballenstand
5x Handstand mindestens 3 Sekunden
7x Spagatsprung – über einem Polster oder zusammen gerollte Decke

Bitte alles selbstständig für euch machen. Wir können natürlich nicht jeden einzeln kontrollieren,
also bitte macht es für euch selbst und für keinen anderen.

Seid ehrlich zu euch selbst und übt vor allem das, wo ihr euch schwertut oder wo ihr euch unsicher seid.

Viel Glück weiterhin und passt auf euch auf.

Die Bitte an die Eltern der jüngeren TUI jeden Tag mit den Kindern die WK Übungen zumindest im Kopf durchgehen. Die Übungen habe ich euch schon mal geschickt. Wer sie nicht mehr hat, bitte schreibt mir. Sie müssen genau so sein, wie wir es mit den TUI gelernt haben.

Ich hoffe, es geht euch allen gut und freue mich schon, wenn wir uns bald sehen dürfen!

**Euer TSV-Jedlesee Trainer Team**