Heimtraining

Diese Basisübungen sind als absolutes Minimum aufzufassen und legen Wert auf die Entwicklung der Beweglichkeit und der Kraft im Rumpf- und Schulterbereich. Für das Turnen ist ein stabiler Mittelkörper, also eine ausreichend gestärkte Rumpfmuskulatur, essentiell notwendig.

Beweglichkeitstraining soll nur mit einem vorbereiteten Körper gemacht werden. Also z.B. bei der Heimkehr nach dem Spielen, nach 40-60 Mal Seilspringen oder nach 3 mal das Treppenhaus hinauf spurten. Der Zeitaufwand beträgt cirka zehn Minuten, kann somit **täglich** aufgewendet werden!

Anfänger können jeweils auch die einfachere Form auswählen. Z.B. Knieliegestütze anstelle der Originalliegestütze.

Natürlich ist es nie verboten, die Freitzeit auf den Händen zu verbringen. Handstände gegen eine Wand oder frei Hochschwingen oder Räder (bitte richtige Handstellung!) sind immer erlaubt :-)

Quellen:
http://www.ballettspass.de/ballettspass/bodentraining
http://www.nkl-liestal.ch/doss/athletik/minimalprogramm.shtml
http://btv-kutu.interpolar.ch/index.php?option=com_content&task=view&id=60&Itemid=68
http://www.djk-turnen.de/sonst/kraftkarten.htm

Auf der ZTV-Homepage www.ztv.ch unter der Rubrik Sportangebot -> Kunstturnen Männer -> Weisungen/Reglemente sind die Reglemente für Testprogramm A (ZTV TTA ..) sowie Mustervideo zu finden.

August bis Dezember

Name .....

Vorname: .....

Heimtraining

Beweglichkeitstraining

1) Seitspagat (9.3)
3 mal 5 Sekunden
Knie nach oben

2) Querspagat links und rechts (9.2/3)
Jede Seite 3 mal 5 Sekunden
hinteres Knie nach unten

3) Grätschsitz (Briefmarke) (9.5)
3 mal 5 Sekunden
Beine 90°, Knie nach oben

4) Ein- und Auskugeln der Schulten mit gestreckten Armen (9.6)
2 mal 20

Krafttraining

5) Rumpfbeugen aus Bauchlage (8.11):
Auf Tisch: Heben und Senken des Oberkörpers im Sekundentakt
10 bis 60 Sekunden

6) Vordere Rumpfkette (8.9):
Wechselseitiges heben der gestreckten Beine im Sekundentakt
10 bis 60 Sekunden

7) Liegestütze mit Handstandböckli (8.3):
Körper I-Position, Füsse unterlegt
20 mal (4x5 oder 3x7 oder 2x10 oder 1x20)
Ellbogen am Körper

8) Seitliche Rumpfkette l+r (8.10) oder Winkel/Spitzwinkel (8.8)

1) bis 8) sind die Übungsnummer auf der Titelseite

	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	Datum	Trainer
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	Datum	Trainer
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

Übung 8) wird vom Trainer angeordnet.