

## Heimtrainingsprogramm

### Erwärmung:

(verschiedene Geh- und Laufbewegungen, wenn möglich Seilspringen)

### Beweglichkeit: 2x wöchentlich (Haltezeit individuell nicht unter 20 sek.)

1. Bückstand an der Wand,
2. Grätschsitz Arme in Hochhalte schulterbreit, Vorbeugen,
3. „Briefmarke“
4. Spagat rechts, Spagat links und Seitspagat
5. Ausschultern mit Handtuch, ganz gleichmäßig ca. 10x

### Handstand: 2x wöchentlich

1. Wandhandstand, Hände schulterbreit und 20 cm von der Wand nur die Fußspitzen sind an der Wand
2. wenn möglich Schwingen in den Handstand, Handstandlaufen am Ort
3. wenn möglich Heben in den „Schweizerhandstand“ auch an der Wand möglich

### Kraft: 2x wöchentlich (Anzahl individuell, je nach Leistungsvoraussetzungen)

1. Liegestütze (auch mit Abklappen)
2. Rückenlage und Anheben der Arme und Beine, danach Drehung in die Seitenlage rechts danach Drehung in die Bauchlage, dann Drehung in die Seitenlage links, jeweils Heben/Halten, Heben/Senken, Schaukeln
3. Liegestütze rücklings an zwei Stühlen
4. Aufrichten aus der Rückenlage, Beine angestellt, Füße fest auf dem Boden, Hände in Nackenhalte
5. einbeinige Kniebeugen rechts/ links
6. Winkelstütz 6 sek.

### Wenn die Möglichkeit besteht: zusätzlich.

- Klimmzüge, auch rückwärts
- Hüftaufzüge
- Winkelhänge, auch mit Durchbücken in Hang rücklings
- Klettern und Hangeln
- Vor-, Seit-, Rückspreizen im Stand oder Rückenlage/Bauchlage
- Turnerische Elemente, bei den Mädchen auch gymnastische Sprünge

**Wenn das Training wieder losgeht, versuchen wir als erstes die Komplexübungen Kraft und Beweglichkeit abzunehmen!**