

Beweg Dich - Challenge für zu Hause – Stufe 2

Name: _____

Liebe TurnerInnen! Untenstehend findet ihr 10 Turnaufgaben, die ihr zu Hause üben könnt. Wenn ihr eine der Aufgaben schon gut könnt, zeigt ihr die Übung einem oder mehreren „Kampfrichtern“ aus eurer Familie vor. Diese bestätigen mit ihrer Unterschrift, dass ihr die Aufgabe erfolgreich absolviert habt. So kommt ihr nicht ganz aus der Übung, bis wir endlich wieder gemeinsam turnen dürfen. All jene, die uns ihre erledigte Liste innerhalb der nächsten 2 Wochen schicken (jugendwart@tv-liesing.at), bekommen, wenn wir uns das nächste Mal sehen eine kleine „Belohnung“ von uns. ☺ Ihr könnt uns gerne auch Fotos oder Videos mitschicken, wenn ihr das möchtet. Das muss aber nicht sein.

Wir wünschen euch viel Spaß bei den Aufgaben und wir hoffen, ihr habt dadurch ein bisschen Abwechslung zu Hause im „Lockdown“.

1. Aufwärmen

Wichtig ist immer das **Aufwärmen** zu Beginn. ☺

Mache dazu 20 Hampelmänner und laufe 1 Minute entweder am Stand oder durch die Wohnung/Garten. Dein Kampfrichter stoppt die Zeit!

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

2. Rolle vorwärts

Übe die **Rolle vorwärts** und versuche ohne Hände aufzustehen! Bedenke auch, dass die Knie immer geschlossen sein sollten. Wenn du soweit bist, zeig einem Familienmitglied = „Kampfrichter“ 3 Rollen vorwärts vor – so schön wie möglich ☺

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

3. Standwaage



Übe die **Standwaage**. Beachte dabei: Dein Oberkörper soll parallel zum Boden sein, die Arme werden zur Seite gestreckt und sowohl das Standbein, als auch das nach hinten gestreckte Bein sind gestreckt (inkl. Zehen ;)). Dein nach hinten gestrecktes Bein sollte nach Möglichkeit mind. 90 Grad zum Boden sein (oder höher). Wenn sich das noch nicht ganz ausgeht, auch kein Problem.

Wenn du die Standwaage geübt hast, probiere auf beiden Händen, während du die Standwaage machst, einen Gegenstand deiner Wahl zu balancieren. Zeig dieses Kunststück deinem/einem „Kampfrichter“ vor. Wenn ihr wollt, könnt ihr auch ein Foto davon machen & mitschicken.

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

4. Rad

Suche dir eine gerade Linie in deiner Wohnung oder im Garten. Ihr könnt die Linie auch mit einem Klebeband, das sich wieder leicht vom Boden ablösen lässt, aufkleben (jemand aus deiner Familie hilft dir bestimmt dabei ☺). Übe nun auf dieser Linie das **Rad** auf deine Lieblingsseite. Versuche zu Beginn beide Hände auf der Linie aufzusetzen und in weiterer Folge versuche auch, dass beide Füße auf der Linie landen. Idealerweise werden beide Hände und beide Füße auf der Linie aufgesetzt – wie am Balken. Sollte das mit den Füßen noch nicht ganz klappen, kein Problem: konzentriere dich auf deine Hände und schau, dass diese auf der Linie aufgesetzt werden.

Hier findest du ein Video, wie das Rad auf der Linie aussehen sollte:

<https://www.youtube.com/watch?v=HgcQhkVlg88>

Wenn du noch kein Rad kannst, findest du hier eine Video für das Erlernen:

[Turnen für Zuhause - Mit wenigen Schritten zum Rad - YouTube](#)

Profiaufgabe: Wem das leichtfällt, der kann das Rad auch auf die Nicht-Liebblingsseite auf der Linie turnen!

Zeig deinem Kampfrichter mind. 3 Linien-Räder vor.

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

5. Balkenübung

Nun hast du ja schon deinen „Übungsbalken“, also die Linie direkt bei dir zu Hause. Überlege dir eine „**Balkenabfolge**“ von mind. 4 Übungen – je mehr Übungen du aber zusammenbringst, desto besser! Mögliche Übungen sind: Strecksprung, halbe Drehung, Pferdchenhüpfer, Wechselschritt, Hocksprung, Arabeske, Standwaage, Rad.

Solltest du dir nicht mehr ganz sicher sein, wie eine Übung geht, kann dein Kampfrichter gemeinsam mit dir hier nachschauen: <https://www.turn10.at/de/vereine/leitbilder> (unter Schwebebalken).

Überlege dir also, welche Übungen du turnen möchtest und überlege dir auch, welche Reihenfolge gut wäre.

Schreibe hier deine Balkenabfolge auf:

Turne dann deine Balkenabfolge deinem Kampfrichter vor. Wenn du möchtest, kannst du deine Balkenabfolge auch aufnehmen & das Video mitschicken.

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

6. Zeichnen / Entspannung

Als kleine Erholung zwischendurch, kannst du hier ein Bild von dir beim Turnen zeichnen. Entweder bei deiner Lieblingsübung oder auf deinem Lieblingsgerät oder was dir sonst so einfällt:

7. Dehnen

Wie du weißt, ist auch das **Dehnen** immer sehr wichtig. Vielleicht hast du ja noch ein paar Dehnübungen aus den Turnstunden in Erinnerung? Denk mal nach, ob dir 5 Dehnübungen einfallen. Falls nicht, findest du hier eine Sammlung an Dehnübungen mit Bildern: <https://www.tv-liesing.at/files/tvliesing/Dehnen.pdf> Dein Kampfrichter hilft dir sicher gerne, passende Übungen zu finden. Zeige dann 5 Dehnübungen deinem Kampfrichter vor. Halte jede Dehnposition mind. 10 Sekunden (zähle langsam bis 10, während du in der Position bist).

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

8. Handstand / Kopfstand

Nun wird's schon ein bisschen komplizierter, aber ich bin mir sicher, du schaffst auch diese Übung locker. Jetzt wird der **Handstand bzw. der Kopfstand** geübt! Wenn du noch keinen Handstand kannst ist das überhaupt kein Problem, dann übe einfach den Kopfstand – das ist genauso lustig. 😊

Suche dir eine freie Wand und lege eine Matte davor. Wenn du schon ein Handstand-Profi bist, dann übe einfach den Handstand ein paar Mal gegen die Wand, bevor du ihn freistehend versuchen kannst. Schau aber, dass dein Kampfrichter immer in der Nähe ist und dich ggf. hält, damit du dich auch sicher nicht verletzt. Wichtig: deine Arme müssen beim Handstand immer gestreckt sein!

Hier findest du ein Video & Beschreibungen zum Handstand:

<https://www.tv-liesing.at/files/tvliesing/Handstand.pdf>

Hier findest du Vorübungen & Erklärungen zum Kopfstand:

<https://www.tv-liesing.at/files/tvliesing/Kopfstand.pdf>

Wenn du den Handstand/Kopfstand ausreichend geübt hast, zeige diesen deinem Kampfrichter vor. Schau, dass du ganz gespannt bist und deine Beine & Zehen gestreckt sind. Versuche 15 Sekunden an der Wand im Handstand/Kopfstand zu stehen. Wenn du möchtest, kannst du hier wieder ein Foto machen.

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

9. Kraftübungen

Auch Kraft braucht man beim Turnen. Darum darf eine **Kraftübung** im Turnprogramm nicht fehlen. Gehe dazu in die Liegestützausgangsposition. Beachte: Dein Körper soll wie ein gerades Brett sein – das heißt der Po ist nicht nach oben gestreckt, hängt aber auch nicht durch. Und deine Arme sind ganz fest gestreckt – deine Schultern sind direkt über den Handflächen. Wenn du eine gute Liegestützposition gefunden hast, springe 10x mit den Beinen auseinander (in die Grätsche) und wieder zusammen in die Ausgangsposition. Dann machst du eine kurze Pause. Wenn du wieder ein bisschen Kraft gesammelt hast, dann gehe wieder in die Ausgangsposition und springe 10x nach vorne zwischen deine Hände und wieder zurück in die Ausgangsposition. Dein Kampfrichter kontrolliert, ob du die Übung sorgfältig machst.

Spezialaufgabe: Wenn du möchtest, kannst du deinen Kampfrichter herausfordern, wer länger in der Liegestützposition bleiben kann! 😊

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

10. Neue Übung

Wenn du nun alle 9 Aufgaben zuvor erledigt hast, bist du schon ein richtiger Turnprofi. Für die letzte Aufgabe darfst du kreativ sein! Überlege dir eine **Turnübung, die es noch gar nicht gibt** (bzw. die du noch nicht kennst). Das kann zum Beispiel ein spezieller Sprung sein, oder eine Variante der Standwaage, oder eine spezielle Rolle, oder was dir sonst so einfällt. Gib dieser Turnübung dann einen Namen. Hier würde ich mich besonders über ein Foto/Video der neu erfundenen Turnübung freuen. Wenn du das nicht möchtest, dann erkläre kurz schriftlich, wie die Turnübung funktioniert.

Name der Übung:

Erklärung:

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter: