

## Beweg Dich - Challenge für zu Hause – Stufe 3

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](mailto: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, 15 Hock-Streck-Sprünge und laufe 3 Minute entweder am Stand oder durch die Wohnung/Garten. Dein Kampfrichter stoppt die Zeit!

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

### 2. Rolle vorwärts / rückwärts

Übe die Rolle **vorwärts** und die Rolle **rückwärts** 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 & rückwärts 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. 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>

Versuche dann das Linien-Rad auch auf deine Nicht-Liebungsseite zu Turnen.

Zeig deinem Kampfrichter mind. 3 Linien-Räder auf jede Seite vor.

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

## 5. Bodenübung

Überlege dir nun eine Boden-Wettkampfübung. Du kannst alle Übungen einbauen, die du selbstständig beherrschst. Überlege dir, welche Reihenfolge gut ist, sodass die Übergänge zwischen den Übungen fließend sind.

Solltest du nicht mehr alle Bodenübungen in Erinnerung haben, findest du hier die Übungen: <https://www.turn10.at/de/vereine/leitbilder>

Schreibe hier deine Bodenübung auf:

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

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

## 6. Jetzt wird der Handstand geübt!

Such dir eine freie Wand und leg 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. Solltest du den Handstand noch nicht so oft frei geturnt haben, schau, 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>

Wenn dir der Handstand besonders leichtfällt, dann kannst du versuchen ein paar Schritte im Handstand zu gehen.

Wähle einfach die für dich passende Übung: Handstand an der Wand, freistehender Handstand oder im Handstand gehen und übe diese Variante.

Wenn du den Handstand ausreichend geübt hast, zeige diesen deinem Kampfrichter vor. Schau, dass du ganz gespannt bist und deine Beine & Zehen gestreckt sind. Versuche 15

Sekunden im Handstand zu stehen (oder möglichst viele Schritte zu gehen). Wenn du möchtest, kannst du hier wieder ein Foto machen.

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

## 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. Halt jede Dehnposition mind. 20 Sekunden.

Erledigt am:

Unterschrift Kampfrichter:

## 8. Bogen rückwärts

Auf zu neuen Herausforderungen: Ein Element, das man auch zu Hause recht gut üben kann ist der Bogen rückwärts. Hier findest du die Erklärungen & Vorübungen dazu: <https://www.tvliesing.at/files/tvliesing/Bogen%20r%C3%BCckw%C3%A4rts.pdf>

Starte mit der 1. Übung und schaue, wie weit du kommst. Wenn du bei der für dich schwierigsten Übung angelangt bist, wiederhole diese noch mind. 3 Mal. Das kann die Brücke sein, die Brücke mit einem Bein, die Brücke aus dem Stand, der Bogen rückwärts mit Erhöhung oder der Bogen rückwärts – ganz egal, schau einfach, wie weit du kommst. Deine schwierigste Übung zeigst du dann deinem Kampfrichter vor.

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. Mache zum Schluss noch 5-10 Liegestütze und achte dabei, dass diese sorgfältig ausgeführt sind.

Dein Kampfrichter kontrolliert, ob du die Übung richtig 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, Rad, Handstandvariation 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: