

Gymnastische Übungen

YouTube – Link: <https://youtu.be/mWeLR6-p6gA>

Die Übungen der Turneinheit „gymnastische Übungen“ erfordern nur relativ wenig Platz und können daher gut in der Wohnung/im Haus aber natürlich auch im Garten geübt werden. Außerdem erfordern sie, wie alle Turnübungen, oftmaliges Wiederholen, damit sie schön und gut ausgeführt werden.

Bevor du beginnst wärm dich ein wenig auf (Hampelmänner, Hockstrecksprünge, ...) und dehne ein bisschen (am besten wählst du ein paar Übungen aus unserem Dehnprogramm).

Die 4 vorgestellten gymnastischen Übungen sind anfangs keineswegs einfach und auch teilweise relativ kompliziert zu verstehen. Probiere einfach langsam jede Übung durch und schau dir das Video dazu an – dann wirst du schon bald die Übungen draufhaben und ein richtiger Profi für gymnastische Übungen werden 😊

Dann kann es losgehen – viel Spaß beim üben 😊

Standwaage

Um eine gute Balance für deine Standwaage zu finden, stell dich zu Beginn gerade hin und hebe ein Bein vom Boden weg. Die Arme werden gerade zur Seite gestreckt. Strecke nun das Bein, das in der Luft ist, langsam in alle möglichen Richtungen ohne, dass du umfällst. Idealerweise solltest du dabei auch nicht wackeln. Fixiere einen Punkt, der sich nicht bewegt vor dir, um eine bessere Balance zu haben.

Probiere dann das Ganze mit dem anderen Bein aus.

Nun solltest du wissen, welches dein besseres / festeres Standbein ist – am besten du beginnst auf deiner stabileren Seite mit der Standwaage.

Stell dich nun wieder gerade hin, streck deine Arme gestreckt zur Seite und schau, dass dein Körper gespannt ist. Streck nun ein Bein ausgestreckt nach hinten und gleichzeitig neigt sich dein Oberkörper nach vorne. Lass dein Standbein erst noch leicht abgewinkelt, um eine bessere Balance zu haben. Geh nur so weit runter, dass du nicht umfällst. Wenn du die für dich tiefste Position erreicht hast, halte diese. Zähle in deinem Kopf langsam bis 5 und geh dann wieder langsam und vorsichtig aus deiner Standwaage in den aufrechten Stand.

Übe das so lange bis du in der idealen Standwaage-Position stehst. Bei dieser sollte dein Oberkörper parallel zum Boden ausgerichtet sein – also Standbein und Oberkörper bilden einen 90° Winkel und dein Bein, das in der Luft ist, sollte mind. Ebenfalls parallel (90° zum Standbein) zum Boden sein (besser wäre noch höher).

Wichtig: dein Oberkörper darf nicht weiter nach unten gebeugt sein als genau parallel zum Boden! Schau, dass in der Endposition auch dein Standbein und die Zehen des Beins in der Luft gestreckt sind. Spanne deinen ganzen Körper fest an und versuche nicht zu wackeln.

Übe dann die ganze Übungsabfolge auch mit deiner anderen Seite – wahrscheinlich wird eine Seite viel besser / angenehmer sein als die andere. Das ist kein Problem, du solltest dennoch beide Seiten üben.

Ganz Drehung gesprungen

Bevor du mit der ganzen Drehung gesprungen beginnst, mach ein paar Strecksprünge am Boden. Achte darauf, dass in der Luft von deinen Fingerspitzen, bis zu den Zehenspitzen alles gestreckt und gespannt ist. Schau außerdem, dass du möglichst hochspringst und wieder am selben Platz wie vorher landest. Um Schwung zu holen, geh in die Hocke und zieh deine Arme nach unten – dann spring ab und zieh gleichzeitig deine Arme nach vorne/oben, bis sie gestreckt nach oben schauen. In der Luft sollten dann deine Arme nach oben gestreckt und deine Zehenspitzen vom Boden abheben (Zehenstrecken nicht vergessen ;))

Mach einige Strecksprünge, damit deine Sprunggelenke gut aufgewärmt sind.

Als nächsten Schritt probierst du, eine halbe Drehung zu springen. Achte darauf, dass du bei all deinen gesprungenen Drehungen in der Luft ganz gestreckt bist – eben wie beim Strecksprung.

Nimm dann beide Arme zu einer Seite (teste erst, in welche Richtung du dir beim Springen leichter tust) und streck sie neben deiner Hüfte in Richtung Boden. Mach dich nun bereit zum Absprung, indem du wieder leicht in die Hocke gehst – sobald du abspringst, ziehst du deine gestreckten Arme zur gegenüberliegenden Seite nach oben – dadurch bekommst du den Impuls zur Drehung. Lande dann nach einer halben Drehung wieder am Boden – die Arme kommen erst nach unten, wenn du schon wieder am Boden stehst.

Wiederhole die gesprungene halbe Drehung so lange, bis du dich sicher fühlst und du ganz gestreckt in der Luft bist. Bitte am besten ein Familienmitglied, dass es schaut, ob du in der Luft gestreckt bist.

Jetzt bist du nur noch einen Schwung entfernt von der ganzen Drehung. Stell dich wieder gerade hin und mach genau dieselbe Bewegungsabfolge wie bei der halben Drehung – nur, dass du ein bisschen mehr Schwung nimmst. Geh etwas tiefer in die Knie, spring etwas fester ab und zieh deine Arme etwas impulsiver nach oben. Vielleicht schaffst du anfangs nur eine $\frac{3}{4}$ Drehung – das ist kein Problem! Nach einigen Wiederholungen bist du sicher schon bald bei einer ganzen gesprungenen Drehung angelangt.

Wechselschritt – Pferdchenhüpfer

Die nächste Übungsabfolge besteht aus 2 direkt aneinander folgenden Übungen. Probiere zuerst jede Übung extra aus, bevor du die Übungsabfolge zusammensetzt.

Wechselschritt/Nachstellschritt

Stell dich gerade hin und streck deine Arme zur Seite (wie beim Balkenturnen!) deine Füße sind direkt nebeneinander. Steige nun mit deinem rechten Bein einen Schritt nach vorne und verlagere das Gewicht auf dein vorderes Bein. Nun stellst du das hintere Bein (links) wieder neben dein rechtes Bein – sobald das hintere Bein nach vorne steigt, hebt das rechte Bein sofort wieder vom Boden ab und steigt wieder einen Schritt nach vorne. In dieser Position endet dein Wechselschritt.

Stell dir also vor, dass dein hinteres (linkes) Bein deine vordere (rechte) Ferse mit den Zehenspitzen wegschlägt.

Werde dann immer schneller in deiner Ausführung – wichtig: sobald das linke Bein nach vorne steigt, muss das rechte Bein schon wieder vom Boden abheben.

Pferdchenhüpfer

Stell dich wieder gerade hin und streck deine Arme zur Seite. Zieh dann zuerst ein Knie nach oben zu deiner Brust und stell es gleich wieder am Boden ab. Sobald du mit dem ersten Fuß wieder am Boden angekommen bist, zieht dein anderes Knie nach oben und gleich wieder runter. Mach das zuerst langsam und werde dann immer schneller, bis ein kleiner Sprung dabei herauskommt – ein Knie schnell nach oben ziehen, dann das andere (und zwar sofort, sobald das erste Bein wieder am Boden angekommen ist). Deine Knie sollten beide möglichst weit nach oben zu deinem Oberkörper gezogen werden aber ohne, dass sich dein Oberkörper bewegt – der bleibt ganz gerade und aufrecht.

Wiederhole deinen Pferdchenhüpfer so lange, bis du die der Bewegungsabfolge sicher beherrscht.

Wechselschritt – Pferdchenhüpfer

Wenn du beide Übungen schon einzeln gut kannst, kannst du nun die Übungen verbinden. Stell dich gerade und aufrecht hin, streck deine Arme zur Seite und starte mit deinem Wechselschritt (Nachstellschritt). Sobald du diesen beendet hast, kommt sofort der Pferdchenhüpfer dran. Das heißt: wenn du deinen Wechselschritt mit dem rechten Bein beginnst, ist dein rechtes Bein auch am Ende deines Wechselschritts vorne – demnach beginnt dein Pferdchenhüpfer mit dem linken Bein – also das linke Knie zieht zuerst nach oben.

Schau, dass du nach deiner Übungsabfolge aufrecht und gespannt landest!

Schrittsprung

Der Schrittsprung ist eine Übung, die beim Balkenturnen vorkommt. Daher ist es ideal, wenn du diesen gleich auf einer geraden Linie übst.

Stell dich wieder gerade und aufrecht hin und strecke deine Arme zur Seite. Dann machst du mit deinem rechten Bein einen Schritt nach vorne, verlagerst dein Gewicht nach vorne und springst von deinem rechten Bein ab. Du landest dann auf deinem linken Bein möglichst weit vorne (einbeinig) und stellst dann erst nach der Landung dein rechtes Bein daneben ab. Der Schrittsprung sollte möglichst lang und auch hoch geturnt werden und erfordert oftmalige Wiederholung, bis er in idealer Ausführung geturnt ist.

Du kannst dir ein Hindernis hinlegen, damit du den Schrittsprung möglichst weit turnst. Am besten du verwendest dafür 2 Schnüre oder ähnliches. Die erste Schnur legst du einen Schritt weit von dir entfernt hin und die 2. Schnur noch ein Stückchen weiter entfernt. Nun machst du deinen ersten Schritt bis kurz vor die 1. Schnur und landest nach deinem Sprung hinter der 2. Schnur. So als würdest du über einen Graben springen. Vergrößere dann den Abstand zwischen den 2 Schnüren immer mehr, damit dein Schrittsprung immer weiter wird. Achte außerdem darauf, dass du fest abspringst und dadurch immer mehr an Höhe gewinnst.