



Malchin, 19.06.20

Liebe Turnerinnen!

Nun habt ihr auch dieses merkwürdige Schuljahr geschafft! Ich gratuliere euch zu euren schönen Zeugnissen – ich durfte ja alle schon in den Zeugniskonferenzen sehen und wünsche euch tolle und spannende Sommerferien! Die Turn-AG wird es auch im kommenden Schuljahr geben und ich hoffe sehr, euch dann alle wieder beim Training begrüßen zu können.

Für die Ferien gibt es eine freiwillige Aufgabe für alle, die noch keinen Längsspagat können! Wenn ihr regelmäßig und mindestens 3 mal pro Woche 20 Minuten in die Aufwärmung und Dehnung investiert, habt ihr zum Schulbeginn den Spagat bestimmt schon (fast) drauf! Ganz wichtig ist: dehnt euch immer nur dann, wenn ihr bereits aufgewärmt seid! Dafür könnt ihr euch Einlaufen, Hampelmänner machen oder auf der Stelle laufen – wenn ihr nicht draußen trainieren könnt. Worauf ihr bei der Erwärmung achten solltet und welche Übungen ihr für die Spagatdehnung nutzen sollt, seht ihr im Programm unten. Schaut euch außerdem das Video von unserem Nationalmannschaftsturner Marcel Nguyen und seiner Freundin Michelle Tim an, sie zeigen ebenfalls gute Übungen für die Dehnung, die zum Teil auch in eurem Programm enthalten sind.

Schöne Ferien und viele Grüße!

Euer Hr. Hanisch

Spagat-Tutorial mit Michelle Timm und Marcel Nguyen.

Klickt zum Öffnen des Videos auf den Link unten.



<https://www.swr.de/sport/media/07ngyuentimm-turnen-100.html>

1. Dehnung für den Längsspagat

Beginnt mit der Dehnung nur in aufgewärmtem Zustand!

Grundmuster des Aufwärmprogrammes:

1. 3-5 Minuten Einlaufen (falls drinnen: Hampelmänner, Laufen auf der Stelle)
2. 2-3 Minuten turnspezifische (Lauf-)Erwärmung
 - Fußgelenksarbeit (siehe Lauf ABC)
 - Anfersen
 - Kniehebelauf
 - Überkreuzen
 - Sprünge einbeinig
 - Sprünge beidbeinig (die Knie nur leicht Beugen, Hände in die Hüften)
 - Schultern kreisen
 - Schultern hochziehen und fallen lassen
 - Kreisen mit „Hühnerflügeln“ (Hand berührt die Achselhöhle) vw/rw/versetzt
 - Vierfüßlerlauf
 - Krebsgang
 - Vor-, Rück-, Seitspreizen der Beine

3. Längsspagat-Dehnung (aufgewärmt!) – etwa 10 Minuten

Das ist der Ablauf für eine Seite:

- 30 s Einbeinstand, Knie sind parallel, Oberschenkelvorderseite dehnen, Fuß nach hinten oben ziehen, Knie weicht nicht zur Seite aus
- 30 s Ausfallschritt – auf Oberschenkel abstützen – Hinteres Bein gestreckt lassen – so tief wie möglich nach unten gehen
- 30 s Ausfallschritt mit abgelegtem hinteren Bein(90° Unterschenkel zum Boden) – legt die Ellenbogen neben dem vorderen Fuß auf dem Boden ab
- 30 s vorderes Bein gestreckt, hinteres kniet; lehnt euch nach vorne, Arme weit nach vorne, rechter Winkel im hinteren Bein
- 15s Rückenlage: gebeugtes Bein zum Bauch ziehen, Zehenspitzen strecken (gerne mit Partnerhilfe! Partner drückt vorsichtig gegen das gestreckte Bein und ihr haltet dagegen! Nach 5sek. Lasst ihr locker, dann kann der Helfer das Bein noch ein Stück weiter nach unten drücken (siehe Video mit Marcel Nguyen)
- 15s Rückenlage, ein Bein ist ausgestreckt auf dem Boden, das zweite gestreckt, 90° angehoben. Bein zum Bauch ziehen, eventuell ein Handtuch über den Fuß legen und als Zughilfe nutzen.
- 30 s Spagatversuch 1 mit Erhöhung auf der ihr euch abstützen könnt (vorsichtiges Federn erlaubt)
- 30 S Spagatversuch 2 mit Erhöhung
Seitenwechsel!

Für die Zeitnahme könnt ihr euch zum Beispiel die App *Workout Timer* auf das Handy herunterladen. Dort stellt ihr bei der Funktion „Tabata“ die Belastungszeit (30 Sek.) und Pausenzeit (15 Sek.) und die nötige Rundenzahl ein.