


Folge	Thema	Akteure	
4	Turnen	Elisabeth Seitz Mitglied der deutschen Nationalmannschaft im Turnen Axel Strienz Lammerberg-Realschule Albstadt-Tailfingen	

Benötigte Materialien: Handtuch, 2 Paar Socken
Heute trainieren wir in Strümpfen oder barfuß!

Aufwärmung:

Ein Sockenpaar auf den Boden legen ⇒ Mit einem Fuß aufheben und in die Hand übergeben, dann wieder auf den Boden legen. Fußwechsel (jeweils ca. 3-4 Mal).

Hauptteil: **Turnen**

1. Stufenbarren

Aufbau: Handtuch falten und der Länge nach in beide Hände nehmen (= Barrenholm)
Arme nach oben strecken, Handtuch unter Zug schulterbreit greifen



- a) Umschwung: Handtuch (Barrenholm) hinter den Körper nehmen, nach unten führen, übersteigen und zurück in die Ausgangsposition (5x)
 - b) Sitz: Hände mit Handtuch unter Zug nach oben strecken und immer oben halten, auf den Boden setzen (mit gestreckten Beinen), dann wieder aufstehen (5x)
- Zusammenfügen der beiden Übungen Umschwung + Sitz (3x).

2. Sprung

Aufbau: Handtuch zusammengerollt auf den Boden legen



- a) Beidbeinige Sprünge vorwärts und rückwärts über das Handtuch.
 - b) Wechselsprünge über das Handtuch.
 - c) Seitliche Drehsprünge um 180° über das Handtuch und wieder zurück.
- Zusammenfügen der drei Sprünge (maximale Wiederholung).

3. Schwebebalken

Aufbau: 2 Paar Socken nebeneinander auf den Boden legen und draufstehen



1 Sockenpaar mit den Zehen greifen, anheben und damit einen Schritt nach vorne machen, anderes Sockenpaar aufheben (mit den Zehen und in die Hand übergeben oder der Hand), dann mit einer Standwaage eine Armlänge entfernt vorne auf den Boden legen, Schritt nach vorne und mit dem Fuß draufstehen (maximale Wiederholung).

4. Boden



Aufbau: 1 Paar Socken in eine Hand nehmen

Einbeinstand, anderes Bein rechtwinklig nach vorne oben anheben \Rightarrow 1 Paar Socken von einer Hand in die Hand übergeben: unter dem angehobenen Bein, um den Körper herum... Beinwechsel (maximale Wiederholung).

Challenge Turnen:

Wie oft und wie schnell schaffe ich die Sprungkombination ohne Fehler?

Wie lange kann ich sicher im Einbeinstand stehen und dabei das Sockenpaar übergeben?

