

## Turnen mit **Wilfried Nachbaur** am 7. Dez. 2006e



<u>Programm</u>	<u>min:</u>	<u>Summe:</u>	<u>Gesamt:</u>
<b>Aufwärmen:</b>			
1. Laufen	4		
2. Schulter	3	7	
<b>Kräftigung:</b>			
3. (Liege-)Stütz	5		
4. Dehnen	4		
5. Gesäß	4		
6. Oberschenkel innen	4		
7. Oberschenkel außen - liegend	3		
8. Dehnen	6,5		
9. Oberschenkel außen - kniend	3,5		
10. Bauchmuskeln	5	35	
<b>Lockern:</b>			
11. Lockern – liegend	3		
12. Lockern - stehend	2	5	47
<i>Anhang 1: Hallenhockey</i>	<i>ca. 30</i>		
<i>Anhang 2: Dehnen nach Laufsport</i>	<i>7</i>		

## 1. Laufen

## AUFWÄRMEN



Einlaufen



Hüpfen



Übersetzen



Seitlich hüpfen

## 2. Schulter



Hochziehen links/rechts



Kreisen vor-/rückwärts



Wippen Zehen/Ferse



Stemmen auf/nieder



Seitlich federn



90°Wechsel links/rechts

### 3. (Liege-)Stütz

### KRÄFTIGUNG



Dehnen Brust/Schulter



Schultergürtel/Armmusk.



Oberarme/Schulter



Oberarme/Schulter



Bein-Schnellkraft vor/zurück



10-20 mal auf/nieder



auf/nieder



auf/nieder

### 4. Dehnen



Kräftigung der Arm-, Schulter-, Rücken-, Gesäß- u. hinteren Oberschenkelmuskulatur



Rückenmuskulatur



Rückenmuskulatur



Bauchmuskulatur



## 5. Gesäß



Goßer Gesäßmuskel auf/ab



Liegend/abgewinkelt auf/ab



Knie anziehen - strecken



abgewinkelt beugen-  
strecken



## 6. Oberschenkel innen



Kräftigung der Adduktoren



Addukt. Fuß nach außen drehen



Oberschenkel-Strecker



## 7. Oberschenkel außen - liegend



mittlerer/kleiner Gesäßmuskel



-"-, vor/zurück



-"-, gestreckt auf/nieder

## 8. Dehnen



### Rumpf-, Gesäß- u. Oberschenkelmuskulatur



-"-



Adduktoren



Adduktoren



Oberschenkel/Hüftbeuger



Nackenmuskulatur



-"-, zur Decke schauen



-"-, zur Schulter ziehen

## 9. Oberschenkel außen – kniend



abgewinkelt auf/ab



gestreckt auf/ab



nach hinten beugen/strecken



## 10. Bauchmuskeln



20 Wiederholungen vor -



zurück



seitlich vor/zurück



Ellenbogen zu Knie auf-



nieder



Finger- zu Zehenspitzen

## 11. Lockern liegend



Rumpfmuskulatur li/re



Rumpf, Oberschenkel, Gesäß



Rückenmuskulatur, Gesäß



Wirbelsäule (Katzenbuckel)



-"-



Bauchmuskulatur/Oberschenkel



Oberschenkelstrecker/Hüftbeuger



Adduktoren/Armmusk.



langsam Aufstehen Knie vor, Blick zum Knie

## 12. Lockern stehend



Ausschwingen rechts-



links



einatmen -



ausatmen

## Anhang 1: Hallenhockey



## Anhang 2: Dehnen nach Laufsport



Wadenmuskulatur Fersendruck



Oberschenkel



Brustmuskulatur Ellenbogen zurück



Rumpfmuskulatur



Nackenmuskulatur



-"-



Adduktoren, Arme



Arme



Schulter, Rücken



Rumpfmuskulatur