

TuS Hellersdorf 88 e.V. - Sportakrobatik

Buckower Ring 70, 12683 Berlin
sportakrobatik@tus-hellersdorf.de



Liebe Sportakrobatik-Gemeinschaft,

Wie bei so vielen ist auch unsere Turnhalle gesperrt und wir können nicht wie gewohnt trainieren. Um die Zeit bis zur (hoffentlich baldigen) Normalität zu überbrücken ist es für uns wichtig, dennoch strukturiert, planmäßig und zielorientiert zu trainieren.

Wir möchten unsere Möglichkeiten gerne mit Euch teilen und laden euch hiermit ein, an unseren Trainingsplänen teilzuhaben. Beim TuS Hellersdorf trainieren verschiedenen Trainings-Niveaus und somit gibt es auch Trainingspläne mit Abstufungen für verschiedene Leistungsklassen und Partner-Positionen.

Hierbei habe ich Übungen zusammengestellt, welche in jedem „Homeoffice“ durchführbar sind. Bitte benutzt dies als Anregung oder Ergänzung zu bereits bestehenden „Ferien-Aufgaben“.

Anbei eine kleine „Anleitung“ zum Abarbeiten der vielen Zettel.

Beginnen tut ihr am besten mit dem **Wochenplan**. Hier gibt es für jeden Tag eine Erwärmung, eine Beweglichkeit einen Technik-Block und ein Krafttraining. Wer nur 2x pro Woche trainiert, für den ist Montag = Woche 1 - Tag 1, Dienstag = Woche 2 - Tag 2, Mittwoch = Woche 2 - Tag 1 usw.

Die verschiedenen **Erwärmungen** und **Beweglichkeitsübung** sind für alle Leistungsklassen gleich. Eine Jede und ein Jeder sollte tun, was er kann oder was eben möglich ist. Natürlich können die Aufgaben jederzeit ausgetauscht oder ergänzt werden.

Dann gibt es einen Block **„Technik“-Training**. Diesen haben ich unterteilt in Handstand-Sprung-Choreo-Balance und Stütz – Aufgaben, welche über die Woche verteilt immer mal wieder dran sind. Hierzu gehören die Zettel „ZÜ“ (Zwischenübungen) Bauch, Beine und Rücken. Zumeist ist ein Block Technikaufgaben dran, dann eine Zwischenübung und davon dann die beschriebene Anzahl der Runden.

Am Ende kommt dann noch ein Block **Krafttraining**. Hier wird es verschiedene „Kraftkreise“ für verschiedene Niveaus geben. Seid so frei und passt die Anzahlen (und auch Aufgaben) den Fähigkeiten und Möglichkeiten eurer Sportler an.

Unter **„sonstiges“** gebt ihr euren Sportlern einfach individuelle Aufgaben. Zum Beispiel lasst euch ein Bild im Handstand auf der Wiese schicken.

Ich hoffe, einige von Euch für das Heim-Training begeistern zu können und freue mich Rückmeldungen jeglicher Art gerne an sportakrobatik@tus-hellersdorf.de

Für Rückfragen habe ich ein Whats-App-Dienst nur für die Corona-Zeit eingerichtet. Unter der Nummer: **0152-29770148** könnt ihr euch gerne mir melden, um Fragen zu klären. Diese Nummer und dieses Whats-App wird nach der Corona Zeit von mir gelöscht.

Also bleibt gesund und sportlich

Andre Schatz, Vereinstrainer TuS Hellersdorf 88

Trainingsplan (Wochenübersicht)

Hinweise:

- für Rückfragen steht unser Vereinstrainer Andre Schatz (fast) jederzeit zur Verfügung.
- Während der "Corona-Zeit" per **Whats-App unter 0152-29770148** (diese Nummer wird hinterher deaktiviert)
- die Bereiche Erwärmung und Beweglichkeit und Zwischenübungen sind für alle gleich
- die Dauer soll eine Richtlinie sein, bitte die eigene Dauer als eine Trainingskontrolle eintragen.
- Die Wochentage sind vorschläge (wegen der Abwechslung). Wer nur 3x pro Woche Zeit findet, macht in der ersten Woche Montag, Dienstag und Mittwoch und in der zweiten Woche dann Donnerstag, Freitag und Montag usw.)



Leitmotto für unser "Trainingslager"

"Die Qualität der Ausführung ist die höchste Belastungsgröße"

Also bitte nicht "gammeln" sonder so gut es eben geht.

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Dauer		Dauer		Dauer		Dauer		Dauer	
Erwärmung	10'	Laufprogramm		Seilprogramm		Treppenprogramm		Laufprogramm		Seilprogramm
Beweglichkeit	20'	Normal		Intensiv (30')		Normal		Intensiv (30')		Normal
Technik	30'	Handstand		Handstand		Stütz		Handstand		Handstand
		Sprung		Balance		Sprung		Choreo		Sprung
Kraft	30'	Bauch		Arme		Rumpf		Arme		Bauch
		Rücken		Beine				Beine		Rücken
Sonstiges	10'	-> Entspannungszettel		-> Entspannungszettel		-> Entspannungszettel		-> Entspannungszettel		-> Entspannungszettel



A. Schatz

Erwärmung

Hinweise:

- wer kein Seil hat macht bis zum Erhalt eine der anderen Erwärmungen
- mit dem Fahrrad warm fahren zählt nicht, in der Sonne liegen auch nicht
- es kommt eher auf die Genauigkeit an, als auf die Anzahl
- wer eine Seilspringübung nicht kann, macht stattdessen eine der andere
- Treppenprogramm : Sicherheit geht vor, nicht übermütig werden



- Lauferwärmung am Besten von den Eltern vorlesen lassen
- Bitte keine Pausen dazwischen machen
- Trinken nicht vergessen

Seilspringerwärmung
30 Seilspringen vorwärts
30 Seilspringen rückwärts
10 Doppeldurchschläge
15 Seilspringen links vorwärts
15 Seilspringen rechts rückwärts
10 Doppeldurchschläge
10 Seilspringe normal/überkreuz
10 Seilspringen links doppelt
10 Seilspringen rechts doppelt

Lauferwärmung auf der Stelle
jede Übung 15 Sekunden, wenn nichts weiter dabei steht, immer auf der Stelle laufen
Anfersen
Kniehebelauf
Armkreisen links, vorwärts
Armkreisen rechts, vorwärts
Anfersen linksrum drehen
Knieheben rechtsrumdrehen
Armkreisen links, rückwärts
Armkreisen rechts, rückwärts
Anfersen rechtsrum drehen
Knieheben linksrum drehen
Springen einbeinig rechts mit Anhocken
Springen einbeinig links mit Anhocken
Beide Arme Kreisen (gleiche Richtung)
Im Wechsel: Sprung beidbeinig anfersen und Sprung beidbeinig anhocken
Beide Arme Kreisen (andere Richtung)
Hampelmann normal
Beide Arme kreisen gegenläufig
Hampelmann andersrum
Beide Arme kreisen gegläufig andere Richtung

Treppenerwärmung
Im Mehrfamilienhaus immer eine Etage
2 laufen vorwärts hoch, vorwärts runter
2 laufen rückwärts hoch, rückwärts runter
2 springen beidbeinig hoch und runter
1 springen beidbeinig 2 Stufen, laufen runter
1 springen einbeinig links, hoch und runter
1 springen einbeinig rechts, hoch und runter
1 springen beidbeinig 2 Stufe rückwärts, laufen runter
1 springen beidbeinig 1 Stufe mit 1/2 Drehung, laufen runter
1 springen beidbeinig 1 Stufe mit 1/2 Drehung andere Seite
2 Vierfüßergang hoch, runter laufen
2 Krebsgang rückwärts hoch, runter laufen
2 Springen beidbeinig 2 Stufen hoch, 1 wieder runter , runterzu laufen



A. Schatz

Beweglichkeit

Hinweise:

- Warm Dehnen nach eigenem Ermessen
- Zeitmessung bitte mit Uhr
- Ein- und Ausschultern mit "individuellem" Stab (gekürzt) in der Bauchlage oder noch besser im Seitpagat
- Brücke mit Drehung kann auch geholfen werden.
- Seitpagat auf 3 Hockern OHNE Handstand
- Rückenschaukel ist wichtig



Normale Dehnung

Querspagat links 30"

Querspagat rechts 30"

Querspagat links 30"

Querspagat rechts 30"

Auf ca. 10 cm Erhöhung

Querspagat links 30"

Querspagat rechts 30"

Querspagat links 30"

Querspagat rechts 30"

Seitpagat 30"

Ein- und Ausschultern mit Stab

Seitpagat 30"

Ein- und Ausschultern mit Stab

Brücke (Bestenfalls Aufbau aus dem Stand)

10" schieben der Schulter über die Hände

Rückenschaukel

10" schieben der Schulter über die Hände

Rückenschaukel

Intensive Dehnung

Querspagat links 30"

Querspagat rechts 30"

Querspagat links 30"

Querspagat rechts 30"

Auf Hockerkante

Querspagat links 30"

Querspagat rechts 30"

Querspagat links 30"

Querspagat rechts 30"

Seitpagat 30"

Ein- und Ausschultern mit Stab

Seitpagat 30"

Ein- und Ausschultern mit Stab

Seitpagat 30" auf "3 Hockern"

Ein- und Ausschultern mit Stab

Seitpagat 30" auf 3 Hockern

Ein- und Ausschultern mit Stab

Seitpagat 30" auf 3 Hockern

Ein- und Ausschultern mit Stab

Brücke (Bestenfalls Aufbau aus dem Stand)

10" schieben der Schulter über die Hände

Rückenschaukel

Ein- und Ausschultern mit Stab

10" schieben der Schulter über die Hände

Rückenschaukel

Ein- und Ausschultern mit Stab

Brücke Drehen rechtsrum

Rückenschaukel

Ein- und Ausschultern mit Stab

Brücke Drehen linksrum

Rückenschaukel



A. Schatz

Beweglichkeit...mit Reckstange



Hinweise:

- Warm Dehnen nach eigenem Ermessen
- Zeitmessung bitte mit Uhr
- Brücke mit Drehung kann auch geholfen werden.
- Rückenschaukel ist wichtig

Normale Dehnung

Querspagat links 30"

Querspagat rechts 30"

10 Ein- und Ausschultern im Hang

Querspagat links 30"

Querspagat rechts 30"

10 Ein- und Ausschultern im Hang

Auf ca. 10 cm Erhöhung

Querspagat links 30"

Querspagat rechts 30"

Querspagat links 30"

Querspagat rechts 30"

Seitspagat 30"

10 Ein- und Ausschultern im Hang

Seitspagat 30"

10 Ein- und Ausschultern im Hang

Brücke (Bestenfalls Aufbau aus dem Stand)

10" schieben der Schulter über die Hände

Rückenschaukel

10" schieben der Schulter über die Hände

Rückenschaukel

Intensive Dehnung

Querspagat links 30"

Querspagat rechts 30"

6 Ein- und Ausschultern im Hang

Querspagat links 30"

Querspagat rechts 30"

6 Ein- und Ausschultern im Hang

Auf Hockerkante

Querspagat links 30"

Querspagat rechts 30"

6 Ein- und Ausschultern im Hang

Querspagat links 30"

Querspagat rechts 30"

6 Ein- und Ausschultern im Hang

Seitspagat 30"

6 Ein- und Ausschultern im Hang

Seitspagat 30"

6 Ein- und Ausschultern im Hang

Seitspagat 30" auf "3 Hockern"

6 Ein- und Ausschultern im Hang

Seitspagat 30" auf 3 Hockern

6 Ein- und Ausschultern im Hang

Seitspagat 30" auf 3 Hockern

Ein- und Ausschultern mit Stab

Brücke (Bestenfalls Aufbau aus dem Stand)

10" schieben der Schulter über die Hände

Rückenschaukel

Ein- und Ausschultern mit Stab

10" schieben der Schulter über die Hände

Rückenschaukel

Ein- und Ausschultern mit Stab

Brücke Drehen rechtsrum

Rückenschaukel

Ein- und Ausschultern mit Stab

Brücke Drehen linksrum

Rückenschaukel



A. Schatz

Technik UP und OP - Nachwuchsklasse (KFL)



- bei Fragen zur Ausführung bitte melden
 - die Aufgaben können auch von anderen Technik-Zetteln ausgetauscht werden.
 - alle HS/Positionen werden mindestens 3" gehalten
 - die Zwischenübungen sind immer zwischen den Runden dran.
- NICHT nach jedem einzelnen Handstand

Handstand	31.03.2020
HS aus dem Grätschstand mit Eingrätschen	5 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Sprung
HS an der Tür vorwärts 10"	
HS an der Tür rückwärts 10"	
HS aus dem Grätschstand mit Beine schließen	
HS an der Tür->2x eine halbe Drehung	3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken
HS an der Tür->2x eine halbe Drehung andersrum	
HS an der Tür: linke Hand tippt auf rechte Hand, rechte Hand tippt auf Linke Hand jeweils 10	3 Runden, Keine ZÜ
10 Schweizer mit "Mutti" mit Eingrätschen	1 Runde, ZÜ: Baumuskel

Sprung	29.03.2020
Absprünge IMMER zur Landung, kein Tippeln, keine Schritte	
3 Tiefe Absprünge (wie Oberpartner)	3 Runden, ZÜ 20 Rumpfaufrichten
3 Tiefe Absprünge mit 180° links	
3 Tiefe Absprünge mit 180° rechts	
3 Tiefe Absprünge (wie Oberpartner)	3 Runden ZÜ: 15 Bauchschaukel
3 Tiefe Absprünge mit 90° links	
3 Tiefe Absprünge mit 90° rechts	
3 Tiefe Absprünge mit tiefer Landung 3 Tiefe Absprünge auf Erhöhung gestr. Beine	5 Runden ZÜ: 10 Liegestütze (als Knoten)
3 Absprung von Erhöhung (Treppenstufe) mit sofortigem 2. Absprung Landung erst nach dem 2. Sprung	5 Runden ZÜ: 10 Klappmesser



A. Schatz

Technik UP und OP - Nachwuchsklasse (KFL)



Choreo	31.03.2020
Choreo-Training sollte im Laufe des Tages erfolgen. Bitte nicht alle 3 Übungen	
Video Balance ansehen, wer keines von sich hat, meldet sich bitte umgehend.	
2x Musik Balance anhören, dabei ganz still sitzen oder liegen	
Video Balance ansehen und die Choreo des Partners lernen	
Dasselbe für Dynamik und Kombi-Übung, außer wer nur eine Übung hat (mach diese 2x).	

Balance	31.03.2020
Balanceübungen immer Barfuss, das Kissen nicht zu weich	
Stehen links auf auf einem Kissen, rechts angewinkelt, rechts gestreckt, rechts nach hinten, rechts nach vorne anwinkeln	Jede Position 3" Halten Jede Übung 3x Durchgänge Wenn es runterfällt, dann geht's von 1 los.
Stehen rechts auf einem Kissen, rechts angewinkelt, rechts gestreckt, rechts nach hinten, rechts nach vorne anwinkeln	
Zwischenübung: Von jedem Zettel der ZÜ : 2 Stationen nach Wahl	
Stehen Barfuss, geschlossene Augen, Wippen von der Ferse in den Ballenstand, jeweils 3" Halten	Jede Position 3" Halten Jeweils 3x
Stehen Barfuss, geschlossene Augen, Wippen vom Außenfuß zum Innenfuß (O-Beine <> X-Beine) jeweils 3" Halten	Wenn es runterfällt, dann geht's von 1 los.
Zwischenübung: Von jedem Zettel der ZÜ : 2 Stationen nach Wahl	
Folgende Übungen jeweils 4x mit geschlossenen Augen	
Strecksprung zur Landung	Alle Landungen bitte "leise" ohne zu platschen
Strecksprung 1/2 Drehung links zur Landung	
Strecksprung 1/2 Drehung links zur Landung	
Strecksprung zur Landung im Ballenstand	
Zwischenübung: Von jedem Zettel der ZÜ : 2 Stationen nach Wahl	
Straßen-Halbschuhe (oder Gloks) umdrehen, auf die Sohle stellen, 5x leicht hochspringen und wieder landen	Bei Fehlversuch geht's bei 1 los
Passé-Stand jeweils links / rechts	Jede Position 5" Halten
Standspagat jeweils links / rechts	Jeweils 3x



A. Schatz

Technik UP und OP - Nachwuchsklasse (KFL)



<p>Wenn eine Übung nicht mit gestreckten Beinen geht, so kann sie auch mit gehockten Beinen ausgeführt werden. Wenn eine Übung gar nicht geht, so wird einfach die Übung davor nochmal gemacht. Ohne Podest könnte man den Stütz zwischen 2 Stühlen machen, oder auf 2 Bücherstapeln</p>	
<p>Je 3x 3" Grätschwinkelstütz <-> Schwebestütz Stütz -> Kroko 3"</p>	<p>3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken</p>
<p>Knotenstütz 4x Beine hocken <-> strecken je 2" Knotenstütz -> Jeweils 2x Verdrehen 90° nach links/rechts</p>	<p>3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken</p>
<p>Aus dem Schwebestütz -> Ansatz Hockstützwaage (Beine nach hinten oben anfersen, das heißt den Po hochziehen und die Kniee hinten über die Stützhöhe) Grätschwinkelstütz 3" <> Ansatz Schweizer (also den Po hinten hochziehen, kurz fixieren)</p>	<p>3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken</p>
<p>Grätschwinkelstütz fix. -> linkes oder rechtes Bein tippt 5x am Boden Schwebestütz fix. -> geschloss. Beine tippen 5x a. Boden</p>	<p>3 Runden, ZÜ: Bauch, Bitte wirklich fixieren; kein Schwingen oder Schaukeln</p>
<p>10" Knotenstütz</p>	<p>3 Runden, keine ZÜ</p>
<p>Knoten-Hock-Stütz -> Jeweils 2x Verdrehen 90° nach links/rechts 2x Grätschwinkelstütz -> Kroko 3" (mal versuchen wer es kann)</p>	<p>3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken</p>



A. Schatz

Technik OP - Schülerklasse

- bei Fragen zur Ausführung bitte melden
 - die Aufgaben können auch von anderen Technik-Zetteln ausgetauscht werden.
 - alle HS/Positionen werden mindestens 3" gehalten
 - die Zwischenübungen sind immer zwischen den Runden dran.
- NICHT nach jedem einzelnen Handstand



Handstand	30.03.2020
HS aus dem Grätschstand mit Eingrätschen	5 Runden,
HS an der Tür vorwärts 15"	ZÜ zwischen den Runden 1x
HS an der Tür rückwärts 15"	Sprung
Schweizer (zur Not mit kleiner Hilfe von Mama)	6 Runden, ZÜ: 1x Rücken
HS an der Tür 3"->2x eine halbe Drehung	3 Runden,
HS an der Tür 3"->2x eine halbe Drehung andersrum	ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken
HS an der Tür: linke Hand tippt auf rechte Hand, rechte Hand tippt auf Linke Hand jeweils 10	3 Runden, Keine ZÜ
Schweizer (zur Not mit kleiner Hilfe von Mama)	6 Runden, ZÜ: 1x Rücken
4x Anspringen HS mit geschlossenen Beinen , über die Hocke, Mutti kann helfen beim Balancieren, dann Hocke wieder runter und gleich wieder abspringen	5 Runde, ZÜ: Baumuskel

Sprung	30.03.2020
Abstrünge IMMER zur Landung, kein Tippeln, keine Schritte	
3 Tiefe Abstrünge (wie Oberpartner)	3 Runden,
3 Tiefe Abstrünge mit 180° links	ZÜ 20 Rumpfaufrichten
3 Tiefe Abstrünge mit 180° rechts	
3 Tiefe Abstrünge (wie Oberpartner)	3 Runden
3 Tiefe Abstrünge mit 90° links	ZÜ: 15 Bauchschaukel
3 Tiefe Abstrünge mit 90° rechts	
3 Tiefe Abstrünge mit tiefer Landung 3 Tiefe Abstrünge auf Erhöhung gestr. Beine	5 Runden ZÜ: 10 Liegestütze (als Knoten)
3 Absprung von Erhöhung (Treppenstufe) mit sofortigem 2. Absprung Landung erst nach dem 2. Sprung	5 Runden ZÜ: 10 Klappmesser



A. Schatz

Technik OP - Schülerklasse



Choreo	31.03.2020
Choreo-Training sollte im Laufe des Tages erfolgen. Bitte nicht alle 3 Übungen hintereinanderweg, Bestenfalls je eine Vormittag, Mittag, Nachmittag, hierzu ist keine Erwärmung nötig	
Video Balance ansehen	
2x Musik Balance anhören, dabei ganz still sitzen oder liegen und die Bewegungen "im Kopf" mitgehen	
Video Balance ansehen und die Choreo des Partners lernen (Abschnittweise, nicht alles beim ersten Mal)	
Dasselbe für Dynamik und Kombi-Übung	

Balance	31.03.2020
Balanceübungen immer Barfuss, das Kissen nicht zu weich	
Stehen links auf auf einem Kissen, rechts angewinkelt, rechts gestreckt, rechts nach hinten, rechts nach vorne anwinkeln	Jede Position 3" Halten Jede Übung 3x Durchgänge Wenn es runterfällt, dann geht's von 1 los.
Stehen rechts auf einem Kissen, rechts angewinkelt, rechts gestreckt, rechts nach hinten, rechts nach vorne anwinkeln	
Zwischenübung: Von jedem Zettel der ZÜ : 2 Stationen nach Wahl	
Stehen Barfuss, geschlossene Augen, Wippen von der Ferse in den Ballenstand, jeweils 3" Halten	Jede Position 3" Halten Jeweils 3x Wenn es runterfällt, dann geht's von 1 los.
Stehen Barfuss, geschlossene Augen, Wippen vom Außenfuß zum Innenfuß (O-Beine <> X-Beine) jeweils 3" Halten	
Zwischenübung: Von jedem Zettel der ZÜ : 2 Stationen nach Wahl	
Folgende Übungen jeweils 4x mit geschlossenen Augen	
Strecksprung zur Landung	Alle Landungen bitte "leise" ohne zu platschen
Strecksprung 1/2 Drehung links zur Landung	
Strecksprung 1/2 Drehung links zur Landung	
Strecksprung zur Landung im Ballenstand	
Zwischenübung: Von jedem Zettel der ZÜ : 2 Stationen nach Wahl	
Straßen-Halbschuhe (oder Gloks) umdrehen, auf die Sohle stellen, 5x leicht hochspringen und wieder landen	Bei Fehlversuch geht's bei 1 los
Passé-Stand jeweils links / rechts	
Standspagat jeweils links / rechts	Jede Position 5" Halten Jeweils 3x

Technik OP - Schülerklasse



Stütz	02.04.2020
Je 3x 3 " Grätschwinkelstütz <-> Schwebestütz Stütz -> Kroko 3" -> langsam Beine schließen	3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken
4x Knotenstütz 3" <-> "nur" Ansatz Knotenschweizer 2x Knotenstütz 3" <-> Ansatz Knotenkroko	3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken
Aus dem Schwebestütz -> 3x Ansatz Hockstützwaage 2" (wie vor und rückhocken, aber nur hinten halten)	5 Runden, ZÜ: halbe Kniebeuge mit 10x Ballenstand (schnelle Ausführung)
Knotenstütz fix. -> linkes oder rechtes Bein tippt 5x am Boden	3 Runden, ZÜ: Bauch,
Schwebestütz fix. -> geschloss. Beine tippen 5x a. Boden	Bitte wirklich fixieren; kein Schwingen oder Schaukeln
10" Stütz einarmig (Papa zieht den freien Arm nach oben)	3 Runden, keine ZÜ
Knotenstütz -> Jeweils 2x Verdrehen 90° nach links/rechts Grätschwinkelstütz -> Jeweils 2x Verdrehen 90° nach links/rechts	3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken



A. Schatz

Technik OP - Jugendklasse

- bei Fragen zur Ausführung bitte melden
- die Aufgaben können auch von anderen Technik-Zetteln ausgetauscht werden.
- alle HS/Positionen werden mindestens 3" gehalten
- die Zwischenübungen sind immer zwischen den Runden dran. NICHT nach jedem einzelnen Handstand



Handstand	30.03.2020
Schweizer am Podest	5 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Sprung
Anspringen HS über die Hocke geschlossene B.	
HS gespreizt Beine 30"	
HS geschlossen 15"	
HS gespreizt 90° Drehung links	3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken
HS gespreizt 90° Drehung rechts	
HS geschlossen -> 10x schnell aufspreizen	
10 Knotenschweizer mit Hilfe	Keine ZÜ
Schweizer	5 Runden, ZÜ: 1x Rücken
10 Ansätze Stützwaage aus dem HS	1 Runde, ZÜ: Baumuskel
10 Ansätze Stützwaage aus dem Stütz	
5 Versuche HS-> Kroko	

Sprung	30.03.2020
Absprünge IMMER zur Landung, kein Tippeln, keine Schritte	
3 Tiefe Absprünge (wie Oberpartner)	3 Runden, ZÜ 20 Rumpfaufrichten
3 Tiefe Absprünge mit 180° links	
3 Tiefe Absprünge mit 180° rechts	
3 Tiefe Absprünge (wie Oberpartner)	3 Runden ZÜ: 15 Bauchschaukel
3 Tiefe Absprünge mit 90° links	
3 Tiefe Absprünge mit 90° rechts	
3 Tiefe Absprünge mit tiefer Landung	5 Runden ZÜ: 10 Liegestütze (als Knoten)
3 Tiefe Absprünge auf Erhöhung gestr. Beine	
3 Absprung von Erhöhung (Treppenstufe) mit sofortigem 2. Absprung Landung erst nach dem 2. Sprung	5 Runden ZÜ: 10 Klappmesser



A. Schatz

Technik OP - Jugendklasse



Choreo	31.03.2020
Choreo-Training sollte im Laufe des Tages erfolgen. Bitte nicht alle 3 Übungen hintereinanderweg, Bestenfalls je eine Vormittag, Mittag, Nachmittag, hierzu ist keine Erwärmung nötig	
Video Balance ansehen	
2x Musik Balance anhören, dabei ganz still sitzen oder liegen und die Bewegungen "im Kopf" mitgehen	
Video Balance ansehen und die Choreo des Partners lernen (Abschnittweise, nicht alles beim ersten Mal)	
Dasselbe für Dynamik und Kombi-Übung	

Balance	31.03.2020
Balanceübungen immer Barfuss, das Kissen nicht zu weich	
Stehen links auf auf einem Kissen, rechts angewinkelt, rechts gestreckt, rechts nach hinten, rechts nach vorne anwinkeln	Jede Position 3" Halten Jede Übung 3x Durchgänge Wenn es runterfällt, dann geht's von 1 los.
Stehen rechts auf einem Kissen, rechts angewinkelt, rechts gestreckt, rechts nach hinten, rechts nach vorne anwinkeln	
Zwischenübung: Von jedem Zettel der ZÜ : 2 Stationen nach Wahl	
Stehen Barfuss, geschlossene Augen, Wippen von der Ferse in den Ballenstand, jeweils 3" Halten	Jede Position 3" Halten Jeweils 3x Wenn es runterfällt, dann geht's von 1 los.
Stehen Barfuss, geschlossene Augen, Wippen vom Außenfuß zum Innenfuß (O-Beine <> X-Beine) jeweils 3" Halten	
Zwischenübung: Von jedem Zettel der ZÜ : 2 Stationen nach Wahl	
Folgende Übungen jeweils 4x mit geschlossenen Augen	
Strecksprung zur Landung	Alle Landungen bitte "leise" ohne zu platschen
Strecksprung 1/2 Drehung links zur Landung	
Strecksprung 1/2 Drehung links zur Landung	
Strecksprung zur Landung im Ballenstand	
Zwischenübung: Von jedem Zettel der ZÜ : 2 Stationen nach Wahl	
Straßen-Halbschuhe (oder Gloks) umdrehen, auf die Sohle stellen, 5x leicht hochspringen und wieder landen	Bei Fehlversuch geht's bei 1 los
Passé-Stand jeweils links / rechts	Jede Position 5" Halten Jeweils 3x
Standspagat jeweils links / rechts	

Technik OP - Jugendklasse



Stütz	02.04.2020
Je 3x 3 " Grätschwinkelstütz <-> Schwebestütz Stütz -> Kroko 3" -> langsam Beine schließen	3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken
4x Knotenstütz 3" <-> "nur" Ansatz Knotenschweizer 2x Knotenstütz 3" <-> Ansatz Knotenkroko	3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken
Aus dem Schwebestütz -> 3x Ansatz Hockstützwaage 2" (wie vor und rückhocken, aber nur hinten halten)	5 Runden, ZÜ: halbe Kniebeuge mit 10x Ballenstand (schnelle Ausführung)
Knotenstütz fix. -> linkes oder rechtes Bein tippt 5x am Boden	3 Runden, ZÜ: Bauch,
Schwebestütz fix. -> geschloss. Beine tippen 5x a. Boden	Bitte wirklich fixieren; kein Schwingen oder Schaukeln
10" Stütz einarmig (Papa zieht den freien Arm nach oben)	3 Runden, keine ZÜ
Knotenstütz -> Jeweils 2x Verdrehen 90° nach links/rechts Grätschwinkelstütz -> Jeweils 2x Verdrehen 90° nach links/rechts	3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken



A. Schatz

Technik OP - Juniorenklasse

- bei Fragen zur Ausführung bitte melden
- die Aufgaben können auch von anderen Technik-Zetteln ausgetauscht werden.
- alle HS/Positionen werden mindestens 3" gehalten
- die Zwischenübungen sind immer zwischen den Runden dran. NICHT nach jedem einzelnen Handstand



Handstand	30.03.2020
Doppelschweizer am Podest	5 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Sprung
Anspringen HS über die Hocke geschlossene Beine	
HS gespreizt Beine 30"	
HS geschlossen 15"	
HS gespreizt 90° Drehung links	3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken
HS gespreizt 90° Drehung rechts	
HS geschlossen -> 10x schnell aufspreizen	
10 Knotenschweizer, ausreichend Pause	Keine ZÜ
Schweizer aus dem Schwebestütz zum Überleger 3", zum Grätschwinkelstütz	5 Runden, ZÜ: 1x Sprung
2 Ansätze Stützwaage aus dem HS	5 Runden, ZÜ: 1x Rücken
2 Ansätze Stützwaage aus dem Stütz	
1 Versuche HS-> Kroko	

Sprung	30.03.2020
Absprünge IMMER zur Landung, kein Tippeln, keine Schritte	
3 Tiefe Absprünge (wie Oberpartner)	3 Runden, ZÜ 20 Rumpfaufrichten
3 Tiefe Absprünge mit 180° links	
3 Tiefe Absprünge mit 180° rechts	
3 Tiefe Absprünge (wie Oberpartner)	3 Runden ZÜ: 15 Bauchschaukel
3 Tiefe Absprünge mit 90° links	
3 Tiefe Absprünge mit 90° rechts	
3 Tiefe Absprünge mit tiefer Landung 3 Tiefe Absprünge auf Erhöhung gestr. Beine	5 Runden ZÜ: 10 Liegestütze (als Knoten)
3 Absprung von Erhöhung (Treppenstufe) mit sofortigem 2. Absprung Landung erst nach dem 2. Sprung	5 Runden ZÜ: 10 Klappmesser



A. Schatz

Technik OP - Juniorenklasse



Choreo	30.03.2020
Choreo-Training sollte im Laufe des Tages erfolgen. Bitte nicht alle 3 Übungen hintereinanderweg, Bestenfalls je eine Vormittag, Mittag, Nachmittag, hierzu ist keine Erwärmung nötig	
Video Balance ansehen	
2x Musik Balance anhören, dabei ganz still sitzen oder liegen und die Bewegungen "im Kopf" mitgehen	
Video Balance ansehen und die Choreo des Partners lernen (Abschnittweise, nicht alles beim ersten Mal)	
Dasselbe wie oben für Dynamik und Kombi-Übung	

Balance	31.03.2020
Balanceübungen immer Barfuss, das Kissen nicht zu weich	
Stehen links auf auf einem Kissen, rechts angewinkelt, rechts gestreckt, rechts nach hinten, rechts nach vorne anwinkeln	Jede Position 3" Halten Jede Übung 3x Durchgänge Wenn es runterfällt, dann geht's von 1 los.
Stehen rechts auf einem Kissen, rechts angewinkelt, rechts gestreckt, rechts nach hinten, rechts nach vorne anwinkeln	
Zwischenübung: Von jedem Zettel der ZÜ : 2 Stationen nach Wahl	
Stehen Barfuss, geschlossene Augen, Wippen von der Ferse in den Ballenstand, jeweils 3" Halten	Jede Position 3" Halten Jeweils 3x Wenn es runterfällt, dann geht's von 1 los.
Stehen Barfuss, geschlossene Augen, Wippen vom Außenfuß zum Innenfuß (O-Beine <> X-Beine) jeweils 3" Halten	
Zwischenübung: Von jedem Zettel der ZÜ : 2 Stationen nach Wahl	
Folgende Übungen jeweils 4x mit geschlossenen Augen	
Strecksprung zur Landung	Alle Landungen bitte "leise" ohne zu platschen
Strecksprung 1/2 Drehung links zur Landung	
Strecksprung 1/2 Drehung links zur Landung	
Strecksprung zur Landung im Ballenstand	
Zwischenübung: Von jedem Zettel der ZÜ : 2 Stationen nach Wahl	
Straßen-Halbschuhe (oder Gloks) umdrehen, auf die Sohle stellen, 5x leicht hochspringen und wieder landen	Bei Fehlversuch geht's bei 1 los
Zwischenübung: Von jedem Zettel der ZÜ : 2 Stationen nach Wahl	
Passé-Stand jeweils links / rechts	Jede Position 5" Halten Jeweils 3x
Standpagat jeweils links / rechts	

Technik OP - Juniorenklasse



Stütz	02.04.2020
Je 3x 3 " Grätschwinkelstütz <-> Schwebestütz Stütz -> Kroko 3" -> langsam Beine schließen	3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken
4x Knotenstütz 3" <-> "nur" Ansatz Knotenschweizer 2x Knotenstütz 3" <-> Ansatz Knotenkroko	3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken
Aus dem Schwebestütz -> 3x Ansatz Hockstützwaage 2" (wie vor und rückhocken, aber nur hinten halten)	5 Runden, ZÜ: halbe Kniebeuge mit 10x Ballenstand (schnelle Ausführung)
Knotenstütz fix. -> linkes oder rechtes Bein tippt 5x am Boden Schwebestütz fix. -> geschloss. Beine tippen 5x a. Boden	3 Runden, ZÜ: Bauch, Bitte wirklich fixieren; kein Schwingen oder Schaukeln
10" Stütz einarmig (Papa zieht den freien Arm nach oben)	3 Runden, keine ZÜ
Knotenstütz -> Jeweils 2x Verdrehen 90° nach links/rechts Grätschwinkelstütz -> Jeweils 2x Verdrehen 90° nach links/rechts	3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken



A. Schatz

Technik Unterparker - A-Klasse

- bei Fragen zur Ausführung bitte melden
 - die Aufgaben können auch von anderen Technik-Zetteln ausgetauscht werden.
 - alle HS/Positionen werden mindestens 3" gehalten
 - die Zwischenübungen sind immer zwischen den Runden dran.
- NICHT nach jedem einzelnen Handstand



Handstand	31.03.2020
HS aus dem Grätschstand (mit Eingrätschen) 2x aus dem Hockstand -> kleiner Absprung in den gehockten HS -> gaaaannnnzzzzz langsam absenken in den Hockstand	7 Runden, ZÜ zwischen den Stationen 1x Sprung
HS geschlossen Beine 30"	
HS an der Tür -> 3x 90° Drehung links 3" (Hände bleiben stehen, nur die Schulter dreht)	3 Runden, ZÜ zwischen den Stationen 1x Rücken
HS an der Tür -> 3x 90° Drehung rechts 3" (wie oben)	
HS an der Tür (Gesicht zur Tür) Hände laufen weg und wieder ran. Mindestens 6 kleine tippel oder 1/2 Körperlänge	3 Runden, Keine ZÜ
HS an der Tür (Gesicht weg v.d. Tür) Hände laufen weg und wieder ran. Mindestens 6 kleine tippel oder 1/2 Körperlänge	
HS -> 1/2 Drehung fix. -> 1/2 Drehung fix.	3 Runde,
HS an der Wand -> Einarmer links 10"	ZÜ: Baumuskel
HS an der Wand -> Einarmer rechts 10"	

Sprung	29.03.2020
Absprünge IMMER zur Landung, kein Tippeln, keine Schritte	
3 Tiefe Absprünge (wie Oberpartner)	3 Runden,
3 Tiefe Absprünge mit 180° links	ZÜ 20 Rumpfaufrichten
3 Tiefe Absprünge mit 180° rechts	
3 Tiefe Absprünge (wie Oberpartner)	3 Runden
3 Tiefe Absprünge mit 90° links	ZÜ: 15 Bauchschaukel
3 Tiefe Absprünge mit 90° rechts	
3 Tiefe Absprünge mit tiefer Landung	5 Runden
3 Tiefe Absprünge auf Erhöhung gestr. Beine	ZÜ: 10 Liegestütze (als Knoten)
3 Absprung von Erhöhung (Treppenstufe) mit sofortigem 2. Absprung (reaktiv) Landung erst nach dem 2. Sprung	5 Runden ZÜ: 10 Klappmesser



A. Schatz

Technik Unterparker - A-Klasse



Choreo	31.03.2020
Choreo-Training sollte im Laufe des Tages erfolgen. Bitte nicht alle 3 Übungen	
Video Balance ansehen	
2x Musik Balance anhören, dabei ganz still sitzen oder liegen, am Besten Augen zu und die Bewegungen "im Kopf" mitgehen	
Video Balance ansehen und die Choreo des Partners lernen	
Dasselbe für Dynamik und Kombi-Übung	

Balance	31.03.2020
Balanceübungen immer Barfuss, das Kissen nicht zu weich	
Stehen links auf auf einem Kissen, rechts angewinkelt, rechts gestreckt, rechts nach hinten, rechts nach vorne anwinkeln	Jede Position 3" Halten Jede Übung 3x Durchgänge Wenn es runterfällt, dann geht's von 1 los.
Stehen rechts auf einem Kissen, rechts angewinkelt, rechts gestreckt, rechts nach hinten, rechts nach vorne anwinkeln	
Zwischenübung: Von jedem Zettel der ZÜ : 2 Stationen nach Wahl	
Stehen Barfuss, geschlossene Augen, Wippen von der Ferse in den Ballenstand, jeweils 3" Halten	Jede Position 3" Halten Jeweils 3x Wenn es runterfällt, dann geht's von 1 los.
Stehen Barfuss, geschlossene Augen, Wippen vom Außenfuß zum Innenfuß (O-Beine <> X-Beine) jeweils 3" Halten	
Zwischenübung: Von jedem Zettel der ZÜ : 2 Stationen nach Wahl	
Folgende Übungen jeweils 4x mit geschlossenen Augen	Alle Landungen bitte "leise" ohne zu platschen
Strecksprung zur Landung	
Strecksprung 1/2 Drehung links zur Landung	
Strecksprung zur Landung im Ballenstand	
Zwischenübung: Von jedem Zettel der ZÜ : 2 Stationen nach Wahl	
Straßen-Halbschuhe (oder Gloks) umdrehen, auf die Sohle stellen, 5x leicht hochspringen und wieder landen	Bei Fehlversuch geht's bei 1 los
Passé-Stand jeweils links / rechts	Jede Position 5" Halten
Standspagat jeweils links / rechts	Jeweils 3x



A. Schatz

Technik Unterpartner - A-Klasse



Stütz	02.04.2020
Je 3x 3" Grätschwinkelstütz <-> Schwebestütz Stütz -> Kroko 3" -> langsam Beine schließen	3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken
4x Knotenstütz 3" <-> "nur" Ansatz Knotenschweizer (geht auch mit gehockten Beinen) 2x Knotenstütz 3" <-> Ansatz Knotenkroko	3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken
Aus dem Schwebestütz -> 3x Ansatz Hockstützwaage 2" (wie vor und rückhocken, aber nur hinten halten)	5 Runden, ZÜ: halbe Kniebeuge mit 10x Ballenstand (schnelle Ausführung)
Knotenstütz fix. -> linkes oder rechtes Bein tippt 5x am Boden Schwebestütz fix. -> geschloss. Beine tippen 5x a. Boden	3 Runden, ZÜ: Bauch, Bitte wirklich fixieren; kein Schwingen oder Schaukeln
10" Stütz einarmig (Papa zieht den freien Arm nach oben)	3 Runden, keine ZÜ
Knotenstütz -> Jeweils 2x Verdrehen 90° nach links/rechts Grätschwinkelstütz -> Jeweils 2x Verdrehen 90° nach links/rechts	3 Runden, ZÜ zwischen den Runden 1x Rücken



A. Schatz

ZÜ: Bauchmuskel

- am Besten den Zettel ausdrucken und abhaken, was ihr schon habt.

- wenn jede Station 1x gemacht, dann erst den Zettel von vorne, dabei spielt die Reihenfolge keine Rolle



Nr. Anzahl Übung Erklärung

1	20	Rumpfaufrichten	
2	15	Rumpfaufrichten mit Drehung links/rechts	
3	20	Rumpfaufrichten mit Beine senkrecht zur Decke	kurze, schnelle Ausführung
4	10	Klappmesser geschlossene Beine	
5	10	Klappmesser gegrätsche Beine	
6	15	Klappmesser gehockte Beine	
7	12	Kipphänge im Liegen, schnell	wie auf dem Kasten
8	10	Kerze 2" <-> Schwebesitz 2"	
9	15	Klappmesser nur Oberkörper, die Beine lehnen hoch an einer Wand, Po ist an der Wand Die Hände sollen die Fußspitzen berühren, schnelle Ausführung	
10	25	Schiffchen-Haltung-Schaukel	
11	6	5x Schiffchen-Haltung-Schaukel - Mit Drehung hin und zurück	
14			
Wer eine Reckstange (Klimmzugstange) hat kann auch auswählen aus:			
BEACHTET: Alle Kipphänge an der Reckstange dürfen nicht schaukeln, die Schulter soll vorne bleiben und die Fußspitzen sollten die Stange berühren			
15	15	Kipphänge über die Hocke	Schulter bleibt vorne
16	8	Kipphänge gestreckt	Schulter bleibt vorne
17	8	1 Kipphang bis hoch und dann nur hocken<->Strecken, erst am Ende runter	
18	8	Hocke heben bis zur Brust	Schulter bleibt vorne
19	6	Kipphänge im Wechsel nur linkes/nur rechtes Bein	jedes Bein 6x
20	je 5	Kipphang bis hoch und dann die gestreckten Beine zur Waagerechten links/rechts absenken	
21	10	Kipphänge über das Seitspagat heben und senken	
22			



A. Schatz

ZÜ: Rückenmuskel

- am Besten den Zettel ausdrucken und abhaken, was ihr schon habt.

- wenn jede Station 1x gemacht, dann erst von vorne, dabei spielt die Reihenfolge keine Rolle



Nr. Anzahl Übung Erklärung

1	25	Bauchschaukel	
2	20	Beinheben am Hocker (Stuhl, Tisch, Bank, Couch)	schnelle Ausführung
3	10	Beinheben am Hocker (Stuhl, Tisch, Bank, Couch)	oben 2" gehalten
4	10	Rumpfheben rücklings in Bauchlage, Arme so weit wie möglich hinter die Ohren -> 2" Halten	Füße unter Couch einklemmen
5	10	Standwaage links mit Kniebeuge langsam, unten 2" Halten	
6	10	Standwaage rechts mit Kniebeuge langsam, unten 2" Halten	
7	6	5 Bauchschaukel, dann ganze Drehung hin und wieder zurück	
8	10	Beinheben am Hocker (Stuhl, Tisch, Bank) wenn die Beine oben sind -> 90° nach links und rechts drehen, dann erst absenken	gerade hoch und gerade runter
9	30"	Rückenlage zwischen 2 Stühlen	Halte-Station
10			
11			
12			



A. Schatz

ZÜ: Sprung

es gibt Anzahl und Durchgänge. Das bedeutet, zwischen den Anzahlen ist eine Pause von ca. 30" bis 1' und dann soundso viele Durchgänge gehören zu einer Übung

- am Besten den Zettel ausdrucken und abhaken, was ihr schon habt.
- wenn jede Station 1x gemacht, dann erst den Zettel von vorne, dabei spielt die Reihenfolge keine Rolle



Nr.	Durchgänge	Anzahl	Übung	Erklärung
1	3	x 12	Nähmaschine (nur ohne Trampolin)	
2	3	x 8	Aus der tiefen Hocke -> explosive Strecksprünge	ohne Pause, ganz tiefe Hocke,
3	4	x 6	Einbeinspringen links mit anhocken des Absprungbeins	
4	4	x 6	Einbeinspringen rechts mit Anhocken des Absprungbeins	
5	3	x 10	Springen vor und zurück über kleines Hindernis	z.B. 2 Schulbücher übereinander
6	3	x 10	Springen seitlich links über kleines Hindernis	hin und zurück, ohne Pause
7	3	x 10	Springen seitlich rechts über kleines Hindernis	hin und zurück, ohne Pause
8	2	x 8	Strecksprung mit 1/2 Drehung...Landung einbeinig links	
9	2	x 8	Strecksprung mit 1/2 Drehung...Landung einbeinig rechts	
10	4	x 6	Strecksprünge mit 1/2 Drehung links ohne Pause	GENAUIGKEIT!
11	4	x 6	Strecksprünge mit 1/2 Drehung rechts ohne Pause	GENAUIGKEIT!
12	2	x 4	Strecksprünge mit ganzer Drehung links zur Ldg.	Bei Fehler -> "Bei 1 geht's los"
13	2	x 4	Strecksprünge mit ganzer Drehung rechts zur Ldg.	Bei Fehler -> "Bei 1 geht's los"
14	1	x 10	Kerze andeuten -> abrollen -> Aufstehen einbeinig links	
15	1	x 10	Kerze andeuten -> abrollen -> Aufstehen einbeinig rechts	
16				
17				
18				
19				
20				