

## Trainingsprogramm 1

Aufwärmen	2-4 min Springseilspringen oder eine kleine Runde joggen gehen
Krafttraining	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 30er Runde (30 Schiffchen pro Seite, 10 Liegestütz, 30 sec Schiffchen halten (jede Seite), 10 enge Liegestütze)</li> <li>2. 20 Burpees</li> <li>3. 30 Wadenheber (an einer Kante)</li> <li>4. 1 min Unterarmstütz halten</li> <li>5. 20 Hock-Streck-Sprünge</li> <li>6. 20 Klappmesser (oder Päckchen)</li> <li>7. 20 Wechsel zwischen Liegestütz und Unterarmstütz</li> <li>8. 20 Beine heben (im Liegen oder Hängen)</li> <li>9. 30 sec seitliche Unterarmstütz halten (beide Seiten)</li> <li>10. 20 Wechselsprünge (ein Bein kniet, das andere ist gewinkelt aufgestellt, Arme in der Hüfte, beim Hochspringen Beine wechseln)</li> </ol> <p>Kleine Pause und danach ein 2. Durchgang</p>
Dehnen	<p>5 min ausführliches Dehnen</p> <p>30 sec Überspagat pro Seite (gerne auch mit Weiterdrehen)</p>
Handstand (=HS)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 Handstände stehen, solange du kannst</li> <li>2. 30 sec HS stehen an der Wand</li> <li>3. 10x HS laufen, solange du kannst</li> <li>4. 10x HS halbe Drehung (sauber)</li> <li>5. 10x HS ganze Drehung</li> <li>6. 10x soweit drehen wie du kannst</li> <li>7. 30 sec HS halten an der Wand, nur ein Bein berührt die Wand</li> </ol> <p>Achtet bei allen Handständen auf einen gespannten Mittelkörper!</p>
Freies Rad	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10x Beine schnell nach hinten oben ziehen (Halte dich dabei entweder an irgendetwas fest oder greife beim Hochspreizen mit den Händen auf den Boden, beide Seiten)</li> <li>2. 10x schnelle Räder (mit Stemmschritt und das Schwungbein (1.Bein im Rad) so schnell es geht wieder auf den Boden bringen)</li> <li>3. 10x einhändige Räder, Handaufsatz mit der ersten Hand</li> <li>4. 10x einhändige Räder, Handaufsatz mit der zweiten Hand</li> <li>5. 10x eingesprungene Räder (wer will mit Anlauf, Wichtig: Stemmschritt mit schnellem und kräftigem Absprung vom Stemmbein und gleichzeitigem schnellen nach oben Ziehen des Schwungbeins)</li> <li>6. 10x freie Räder von einer Erhöhung (Armzug nicht vergessen: Die Arme helfen dir, dich im Freien Rad nach oben zu ziehen.)</li> </ol>

## Trainingsprogramm 2

Aufwärmen	2-4 min (Seil)springen (z.B. auf einem Trampolin) oder eine kleine Runde joggen gehen
Krafttraining	<p>7 min: 20 Päckchen            15 Liegestütze            20 Kniebeugen (Achtung: Knie darf nicht über den Fuß geschoben werden)            20 sec Bauschiffchen halten            ⇒ Übungen in dieser Reihenfolge so lange wiederholen bis die 7 min um sind</p> <p>2 min: Pause</p> <p>7 min: 15 halbe Burpees            30 Sit-ups            24 Ausfallschritte            15 Trizeps Liegestütze (Rücklings LS mit Händen auf einer Erhöhung)</p> <p>2 min: Pause</p> <p>7 min: 10 Beine heben (im Liegen oder Hängen)            50 Hampelmänner            1 min Unterarmstütz halten            15 Kniebeugen mit Sprung</p>
Dehnen	<p>5 min ausgiebiges Dehnen</p> <p><u>Spreizprogramm im Stehen</u>: 10x schnelles Anheben und Absenken (beide Beine, jeweils nach vorne, zur Seite und nach hinten)</p>
Handstand	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 ordentliche Handstände (so lange halten, wie es geht)</li> <li>2. 10 sec auf einer Hand Handstand stehen (an der Wand, beide Hände)</li> <li>3. 10x aus der Grätsche (sitzend) hochdrücken, Schwebesitz halten, wieder absenken</li> <li>4. 10x aus dem Grätschstand Beine anheben (Etwas breiter als schulterbreit hinstellen, Hände auf den Boden, Gewicht auf die Hände verlagern, so dass die Füße abheben)</li> <li>5. 10 Schweizer an der Wand (möglichst ohne Springen)</li> <li>6. 10 Schweizer mit erhöhten Beinen (Füße (Beine gegrätscht) auf eine Erhöhung stellen, z.B. eine Bank oder zwei Stühle, Hände davor auf den Boden und aus dieser Position die Beine in den Handstand ziehen)</li> </ol>
Bogengang	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5x Brücke dehnen und halten</li> <li>2. 5x aus dem Stand rückwärts mit den Händen an der Wand entlang bis zum Boden und wieder hochlaufen</li> <li>3. 5x Brücke auf einem Bein mit Abdruck vom Standbein (=Hüpfen in der Brücke auf einem Bein)</li> <li>4. 5x Brücke „rumgehen“ (Füße auf eine Erhöhung stellen und aus der Brücke abdrücken in den Bogengang)</li> <li>5. Für Bogengang vorwärts: Brücke mit Händen auf einer Erhöhung: Von den Händen abdrücken und in den Stand heben. Fange mit einer höheren Erhöhung an (z.B. Stuhllehne, bitte festhalten lassen) und baue diese nach und nach ab (z.B. Sofa) etc. bis du es vom Boden kannst.</li> <li>6. Aus dem Stand auf die Hände, in die Brücke heben (erstmal auf etwas Weiches, z.B. Kissen), mit anschließendem Bogengang-„rumgehen“.</li> <li>7. Bogengang mit Hilfestellung (wenn keine Vorhanden: andere Schritte weiterüben)</li> <li>8. Für Fortgeschrittene: Bogengang auf eine kleine Erhöhung drauf oder auf einer Linie turnen. (Wenn ihr Bogengang auf dem Balken lernen möchtet, ist dies die Grundvoraussetzung.)</li> </ol>

### Trainingsprogramm 3

Aufwärmen	2-4 min Springseilspringen oder eine kleine Runde joggen gehen
Krafttraining	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 30 Hampelmänner (=HM)</li> <li>2. 20 Klappmesser</li> <li>3. 30 HM</li> <li>4. 20 Burpees</li> <li>5. 30 HM</li> <li>6. 20 Sit-ups</li> <li>7. 30 HM</li> <li>8. 20 Sit-ups, bei denen ihr nicht hochgeht, sondern eure Knöchel berührt</li> <li>9. 30 HM</li> <li>10. 20 Trizeps Liegestütze (LS rücklings mit Armen auf einer Erhöhung)</li> <li>11. 30 HM</li> <li>12. 30 sec Rückenschiffchen halten</li> <li>13. 30 HM</li> <li>14. 30 sec Bauchschiffchen halten</li> <li>15. 30 HM</li> <li>16. 30 Wechselsprünge</li> <li>17. 30 HM</li> <li>18. 20 Beine heben (im Liegen oder Hängen)</li> <li>19. 30 HM</li> <li>20. 20 Kniebeugen mit Springen beim Aufstehen</li> <li>21. 30 HM</li> </ol> <p>Wenn du noch Kraft haben solltest, mache gerne eine zweite Runde.</p>
Dehnen	<p>5 min ausgiebiges Dehnen</p> <p><u>Spreizprogramm im Liegen:</u> Auf dem Rücken: Arme an der Seite, 10x hochspreizen pro Bein</p> <p>Auf der Seite: ein Arm zum Abstützen vor den Körper, den anderen nach oben legen: 10x jedes Bein seitlich zum Ohr spreizen</p> <p>Auf dem Bauch: Arme unter den Kopf legen, jedes Bein 10x nach hinten hochspreizen ohne, dass die Hüfte abhebt.</p>
Handstand	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 30 sec stehen an der Wand (Bauch zur Wand)</li> <li>2. 30 sec stehen an der Wand (Rücken zur Wand)</li> <li>3. 30 sec in L- Position stehen (Hände eine Beinlänge entfernt von der Wand aufsetzen, Beine im rechten Winkel zum Oberkörper an die Wand stellen, so dass ihr ein auf den Kopf gestelltes L bildet)</li> <li>4. 30 sec in Hock-Position stehen (mit dem Bauch zur Wand: Beine in Hock-Position an die Wand legen, wie als würdet ihr einen Hocksprung machen)</li> <li>5. 20 sec in L-Position stehen, wobei ihr ein Bein senkrecht nach oben streckt (beide Beine)</li> </ol> <p>Achtet auf einen festen Bauch, kein Hohlkreuz, und offene Schultern!</p>
Vorübungen Flick- Flack und Salto rückwärts	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 hohe Strecksprünge aus dem Stand</li> <li>2. 10 hohe Hocksprünge aus dem Stand, Arme bleiben oben</li> <li>3. 10x aus dem Stand in die Brücke senken, möglichst mit geschlossenen Beinen (legt euch Kissen unter)</li> <li>4. Nur, wenn ihr genug Platz haben solltet: Stellt euch rückwärts vor euer Bett und springt wie für einen Flick Flack nach hinten in Rückenlage</li> <li>5. Aus dem Stand auf eine weiche Erhöhung (mind. hüfthoch) springen und dabei Beine anziehen =&gt; in eine Hockposition springen (Wer genügend Platz hat: Strecksprung rw auf die Erhöhung und mit dem Anhocken der Beine eine kleine Rückwärtsrolle auf der Erhöhung turnen.</li> </ol>

## Trainingsprogramm 4

Aufwärmen	Joggen, Springseil springen oder zu eurem Lieblingslied ausgiebig tanzen
Krafttraining	<p>7 min: 15 Liegestütze          15 Klappmesser          15 Unterarmstütz sw mit Auf- und Abbewegen der Hüfte (15/ Seite)          15 Kniebeugen mit Sprung</p> <p>30 sec: Pause</p> <p>7 min: 20 Päckchen          15 Trizepsliegestütze          30 Ausfallschritte          30 Gucker (Bauchlage, Hände an den Kopf legen, li&amp;re hochgucken)</p> <p>90 sec: Pause</p> <p>7 min: 1 min Unterarmstütz          30 Situps          30 Kniebeugen          30 Wadenheber</p> <p>30 sec: Pause</p> <p>7 min: 20 Schiffchen pro Seite          1 min Handstand stehen          20 Beine heben          10 Burpees</p>
Dehnen	<p>10 min ausführlich alle Muskeln dehnen (z.B. Oberschenkel Vorderseite nicht vergessen), jede Dehnung mind. 20 sec halten, Überspagat alle Seiten 30 sec, Wer will kann gerne den „Ring“ üben: Im Spagat das hintere Bein anwinkeln und die Ferse an den nach hinten gelegten Kopf führen. Das klappt nur, wenn ihr nicht zu ausgedreht im Spagat sitzt.</p>
Handstand/ Stützen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10x Winkelstütz halten so lange ihr könnt</li> <li>2. 10x Stützwaage üben (Tipp: Der stützende Ellenbogen muss ca. in der Mitte eures Bauchs, auf Bauchnabelhöhe liegen, so dass ihr euren Körperschwerpunkt damit ausbalancieren könnt)</li> <li>3. 1x Im Handstand (an der Wand) ein T-shirt aus und wieder anziehen</li> <li>4. 60 sec frei Handstand stehen (Ihr dürft eure Versuche aufsummieren)</li> <li>5. 10x Kopfstand á 20 sec, währenddessen bewegt eure Beine, so dass ihr viel ausgleichen müsst</li> <li>6. 10x Unterarmstand üben, variable Beinpositionen</li> </ol>
Radwende  Link zum Video: <a href="https://www.instagram.com/p/B5qw7bzACQS/?igshid=mfx02415qnt2">https://www.instagram.com/p/B5qw7bzACQS/?igshid=mfx02415qnt2</a>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anhüpfer mit Stemmschritt üben: Anhüpfer mit Stemmschritt ca. 1-1,5m vor der Wand und Arme weit nach vorne gegen die Wand drücken</li> <li>2. 1. Mit anschließendem Schwungbeineinsatz nach oben</li> <li>3. Handstand gegen die Wand, mit viel Schwung (ggf. Kissen zwischen Füße und Wand halten lassen)</li> <li>4. Wenn Matte oder Matratze verfügbar: Handstand mit viel Schwung und anschließendem Umfallen ins Schiffchen auf die Matte</li> <li>5. Handstand mit dem Rücken zur Wand, Hüftrotation wie in der Radwende üben</li> <li>6. Rad mit dem Bauch zur Wand, im Handstand anhalten, ordentliche Position einnehmen</li> <li>7. Rad mit Schließen der Beine in den Liegestütz</li> <li>8. „Dach“position einnehmen, kräftig mit den Händen vom Boden abdrücken</li> <li>9. Handstand auf eine Erhöhung, Courbett/Schnicker nach unten, so dass ihr auf den Füßen landet</li> <li>10. 20 Radwenden aus dem Anhüpfer</li> </ol>

## Trainingsprogramm 5

Aufwärmen	Zu einem Wald- oder Feldweg (oder anderen geeigneten Sprintstrecken) joggen
Lauf ABC	<p>Jede Übung 2x 20m, dazwischen langsam zurücklaufen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fußaktiv</li> <li>1. Skippings</li> <li>2. 6 kleine Skippings, 6 große/ normale Skippings im Wechsel</li> <li>3. Kleine Skippings, bei jedem 3. Schritt das Knie aber nach oben ziehen</li> <li>4. Unterfersen (Flamingo)</li> <li>5. Anfersen</li> <li>6. Seitwärts Überkreuzen (1x 20m pro Seite)</li> <li>7. Hopsteps</li> <li>8. Hoperlauf in die Höhe</li> <li>9. Hopslerlauf in die Weite</li> <li>10. Schrittsprünge (Rehsprünge)</li> <li>11. Dopser (ohne dass die Ferse den Boden berührt)</li> <li>12. Steigerungslauf (40 oder 60 m)</li> </ol>
Sprints	<p>Achtet bitte vor allem auf die Technik: Auf Fußballen laufen, Knie hochziehen, Arme geben das Tempo vor, Aufrecht/leicht nach vorne gelehnt laufen, Hüfte auf, Druck gegen den Boden aufbauen aber nicht in den Boden reinstampfen, ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5x 20m</li> <li>2. 4x 30m</li> <li>3. 3x 40m</li> <li>4. 2x 60m</li> <li>5. 1x 80m</li> <li>6. 2x 60m</li> <li>7. 3x 40m</li> <li>8. 4x 30m</li> <li>9. 5x 20m</li> </ol> <p>Lasst euch zwischen den einzelnen Blöcken etwas mehr Zeit, so dass ihr „ausgeruht“ den nächsten Satz anfangen könnt. Das können auch mal 5 min sein.</p>
Kraft/ Stabi	3x 1:30 min Unterarmstütz, 1 min Pause dazwischen
Cool Down	Leichtes Ausdehnen und nach Hause laufen

## Trainingsprogramm 6

Aufwäremen	Joggen, Inlinern, Fahrrad fahren, Seil springen, tanzen oder anderes
Krafttraining	Uptown funk Workout: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u2EGLIyDkXE">https://www.youtube.com/watch?v=u2EGLIyDkXE</a>
Dehnen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5 min lockeres Dehnen</li> <li>2. Spagat alle Seiten 30 sec (Arme: je 10 sec unten, an der Seite, oben)</li> <li>3. Spreizprogramm im Stehen (siehe Trainingsprogramm 2)</li> <li>4. Spreizprogramm im Liegen (siehe Trainingsprogramm 3)</li> </ol>
Sprünge	<p>Alle Sprünge zählen nur, wenn sie ordentlich gelandet sind. Lasst euch Zeit und hetzt nicht durch das Programm. Wenn ihr eine Pause braucht, dann macht sie! Es bringt nichts, die Sprünge schlampig zu turnen.</p> <p>Wer die Möglichkeit hat, kann die Sprünge vor einem Spiegel üben, das gibt einem selbst ein wenig Feedback. Wer Fußgewichte hat, kann diese gerne verwenden.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 Hocksprünge</li> <li>2. 10 Spreizsprünge</li> <li>3. 10 Pistolensprünge</li> <li>4. 10 Grätschwinkelsprünge</li> <li>5. <i>Pause (mind. 1-2 min)</i></li> <li>6. 10 Strecksprung ganze Drehung</li> <li>7. 10 Hocksprung ganze Drehung</li> <li>8. 10 Spreizsprung halbe Drehung (erst drehen dann Spreizen)</li> <li>9. 10 Spreizsprung halbe Drehung (erst Spreizen, dann Drehen beim Beine schließen)</li> <li>10. <i>Pause (mind. 1-2 min)</i></li> <li>11. 10 Pistolensprung halbe Drehung</li> <li>12. 10 Grätschwinkelsprung halbe Drehung</li> <li>13. 10 Sprung eurer Wahl mit ganzer Drehung</li> <li>14. <i>Pause (mind. 1-2 min)</i></li> <li>15. 10 Spagatsprünge aus dem Laufen</li> <li>16. 10 Pistolensprünge aus dem Laufen</li> <li>17. 10 Pferdchensprung halbe oder ganze Drehung (mit Anlauf aber der Pferdchensprung an sich wird auf der Stelle geturnt)</li> <li>18. 10 Durchschlagsprünge</li> <li>19. 10 Johnson (Durchschlagsprung mit ¼ -Drehung zum Grätschwinkelsprung)</li> <li>20. 10 Sprungkombis eurer Wahl (z.B. Spagatsprung – Pferdchen 1/1)</li> </ol>
Drehungen (auf einem Bein)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10x ½ Drehungen</li> <li>2. 10x 1/1 Drehungen</li> <li>3. 10x 1 ½ Drehungen</li> <li>4. 10x Doppeldrehung</li> <li>5. 10x aus dem Stand das Spielbein über die Seite nach vorne oben (waagrecht) heben und dort 3-5 sec halten</li> <li>6. 10x gehaltene Drehung</li> </ol>
HIIT	<p>Das Programm geht 5 min =&gt; stellt euch einen Timer. Zwischen den einzelnen Übungen macht ihr einen 20 m Sprint (10m weg und 10m zurück zu eurer Matte) oder andernfalls (wenn ihr keinen Platz zum Sprinten habt) 10 Burpees.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20 Hock-Strecksprünge</li> <li>2. 20 schnelle Klappmesser oder Päckchen</li> <li>3. 10 Liegestütze</li> <li>4. 20 hohe Skippings auf der Stelle</li> <li>5. Wieder von vorne, bis die 5 min um sind</li> </ol>