

## Turntraining für zu Hause



## „Kissen Wetttrutschen“

Wer ist der Schnellste? Dazu schnappt sich jeder ein Kissen, setzt sich mit dem Po darauf und schiebt sich nach dem Ablauf des Countdowns (3,2,1 ...) zuerst nur mit dem Händen zum Ziel.

Der Verlierer muss immer eine Übung absolvieren, siehe unten :)

Beim zweiten Rennen, werden die Hände auf den Bauch gelegt und es darf nur mit den Füßen angeschoben werden.

3. Durchgang - Nun legt ihr euch mit dem Bauch auf das Kissen. Damit die Übung ein bisschen schwieriger wird, schiebt ihr mit den Händen an und währenddessen macht ihr Paddelbewegungen mit euren Füßen.

4. Durchgang - Nun liegt ihr wieder mit eurem Bauch auf eurem Kissen, jetzt schiebt ihr wieder mit euren Füßen an und währenddessen paddelt ihr mit euren Armen.

## Übungen:

20. Hampelmänner

Eine Länge  
Streckspünge

Hopple wie ein  
Hase

5. Liegestütz

15. Sit ups

Eine Länge  
Scheibtruhe fahren

Hüpfe wie ein  
Frosch

Strecksprünge  
rückwärts

10. Kniebeugen