

# Einturnplan Geräteturnerinnen



## 1. WARM-UP

- 4 Runden springen
- 4 Sprints oder 3 Runden Stafette

## 2. KRAFT

Anzahl	Übung
20x	Liegestützen
20x	Rumpfbeugen
10x	Klappmesser
1 Min	C+
1 Min	C-
1 min	Unterarm Plank

## 3. STRETCHING

- Oberkörper
- Langsitz
- Grätschsitz
- Schulter / Rücken
- Auf- und Absteigender Hund (Waden)
- Gelenke (Hände & Füße)
- Brücke
- Spagat alle 3 Seiten



## 4. HALTUNG

Anzahl	Übung
20 s	I-Position, linkes Bein nach vorne
20 s	I-Position, linkes Bein zur Seite
20 s	Arabesque
10 s	Standwage

- Dasselbe mit rechts

## 5. ABSCHLUSS

- 3x Handstand