

Die Deutsche Turnplatte





Deutsche Hochschule für Leibesübungen

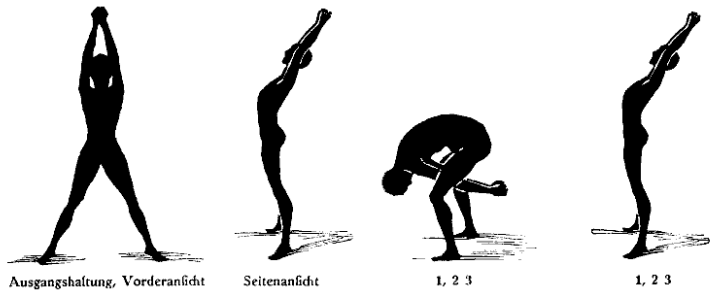


1. Übung

»Mit Vorhochschwingen der Arme und Falten der Hände überm Kopf in die Seitgrätschstellung hüpfen – hüpf!«

Ausgiebiges Rumpfvorbeugen, den Rumpf ganz locker fallen lassen, die Arme durch die leicht sich beugenden Beine hindurchschwingen und frohhaft ausatmen und ohne Pause durch schnelles Strecken des Körpers und energisches Vorhochschwingen der Arme und einatmen zur Ausgangshaltung zurückkehren, der Leib bleibt eingezogen. Übung in zwei Zeiten, eine Taktzeit Pause.

»Achtung! 1 2, 3, 1 2, 3 Grund – Stellung!«



2. Übung

»Hüften fest!« Ellbogen so weit zurücknehmen, daß die Oberarme in der Verlängerung der Schlüsselbeine liegen.

Anreißen der Knie an die Brust mit sofortigem Beinstrecken in einer Taktzeit, eine Taktzeit Pause. Das Standbein bleibt durchgedrückt, der Rumpf wird nicht vorgebeugt.

Wechselfeitig: 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4 »Halt!«

Anferien. Oberhenkel nicht bewegen, Ferren schlagartig ans Gefäß bringen und sofort zurück. In einer Taktzeit, eine Taktzeit Pause.

Wechselfeitig: 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4 »Halt!«

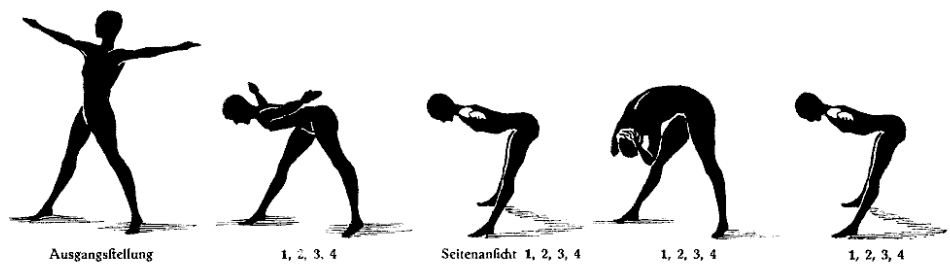


3. Übung

»Mit SeitSchwingen der Arme in die Seitgrätschstellung hüpfen – hüpf!« Die Arme werden so weit zurückgenommen, daß sie in der Verlängerung der Schlüsselbeine liegen und die Hände sich in Scheitellhöhe befinden.

Rumpfvorfenken mit Einatmen, der Oberkörper bleibt gestreckt wie in der Grundstellung, Becken möglichst nicht zurückschieben, dann Rumpfvorbeugen, entspannt fallen lassen, Hände an den Kopf gelegt, Kopf etwas vordrücken, und ausatmen, wieder Strecken zur Rumpfenkhalte mit Armseitstrecken und Einatmen und wechseln zwischen Rumpfenk- u. -beughalte. In je vier Zeiten.

»Achtung! 1 2 3 4, 1 2 3 4 . . . Grund – Stellung!«



4. Übung

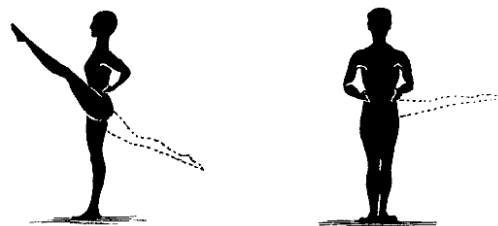
»Hüften – fest!« Ellbogen zurück.

Beinvor- und »rückspitzen ohne Pause. Beide Beine bleiben durchgedrückt, der Rumpf steht fest. In zwei Zeiten.

Links: 1 2, 1 2 rechts: 1 2, 1 2 »Halt!«

Beinspreizen und schließen. Auf genau seitliche Bewegung achten. Der Rumpf bleibt fest stehen. In zwei Zeiten.

Links: 1 2, 1 2 rechts 1 2, 1 2 »Halt!«



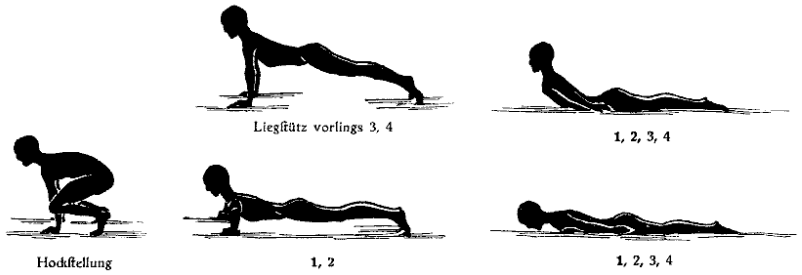


Dr. Erich Klinge: 12 tägliche Übungen



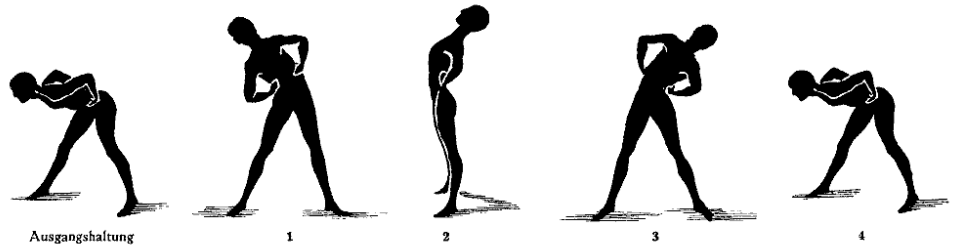
5. Übung

»Durch die Hockstellung zum Liegestütz vorlings vorhüpfen – hüpf!« Der Körper ist ganz gestreckt wie in der Grundstellung. Im Kreuz nicht durchhängen! (Die leicht gebeugten Arme fangen den Stoß auf, die Hände sind schräg nach vorn gerichtet.)
Zuerst Armbeugen und -strecken mit Ein- und Ausatmen, viermal, dann Anhocken und Strecken der Beine. In je zwei Zeiten.
Beugen: 1 2, 3 4, 1 2, 3 4... Anhocken und Strecken: 1 2, 3 4, 1 2, 3 4... »Halt!«
»Mit Anlegen der Arme zur Bauchlage, senken! Rumpfaufbeugen mit Einatmen, dann Entspannen mit Ausatmen. In je vier Zeiten.
1 2 3 4, 1 2 3 4... »Grund – Stellung!«



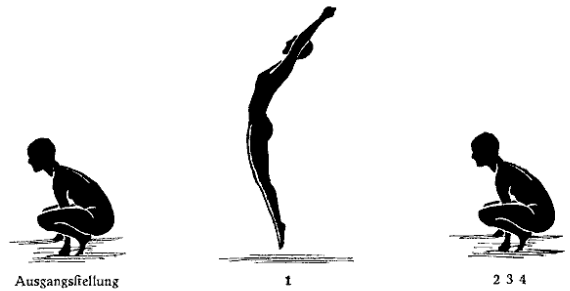
6. Übung

»Hüften – fest! Mit Rumpfvorlenken in die Seitgrätschstellung hüpfen – hüpf!«
Rumpfkreisen. Durch die reinen Seitbeugungen gehen. Beim Rückbeugen den Brustteil der Wirbelsäule strecken, den Lendentheil nicht besonders beugen. Auf der Hälfte des Weges einatmen, dann ausatmen. In vier Zeiten.
Links beginnen: 1 2 3 4, 1 2 3 4... rechts beginnen: 1 2 3 4, 1 2 3 4... »Grund – Stellung!«



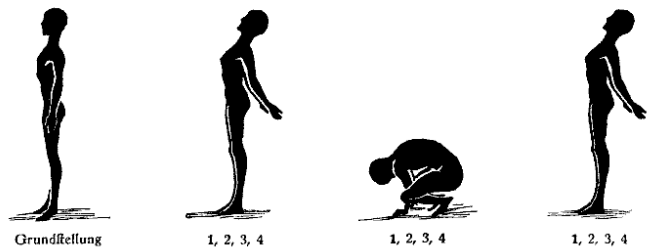
7. Übung

»Locker zur tiefen Kniebeuge fallen, die Fäulste zwischen den Beinen auf den Boden gefützt – fällt!«
Mit plötzlichem Strecken des Körpers und Schlußsprung auf der Stelle (der Körper bildet im Fluge einen nach hinten offenen Bogen) Hochstrecken der Arme und sofortiges Zurückfallen in die Kniebeuge. Übung in einer Zeit, drei Taktzeiten Pause.
Achtung! 1, 2 3 4, 1, 2 3 4... »Grund – Stellung!«



8. Übung

In der Grundstellung Seitrückheben der auswärts gedrehten Arme und Rumpfrückbeugen nur im Brustteil der Wirbelsäule (nicht im Lendentheil!) und tief einatmen, dann ganz entspannt zur tiefen Kniebeuge zusammenfinken und ausatmen. In vier Zeiten.
1 2 3 4, 1 2 3 4... »Grund – Stellung!«





Beka=Rekord

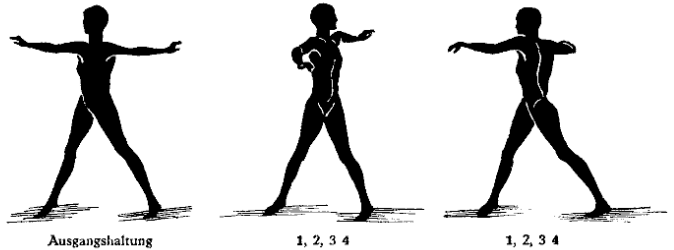


9. Übung

»Mit Seitfchwingen der Arme in die Seitgrättschfellung hüpfen - hüpf!«

Lockerer aber energisches Rumpfdrehen bei locker gehaltenen Armen in einer Zeit. Nicht die Arme, sondern die schrägen Bauchmuskeln, Becken- und Schenkelmuskeln geben den Antrieb. Nach dem scharfen Drehen langsam zur Ausgangshaltung zurückkehren in drei Zeiten.

Links: 1, 2 3 4, 1, 2 3 4 (5 mal) rechts: 1, 2 3 4, 1, 2 3 4 5 (mal)
links (fünfmal) rechts (fünfmal) »Grund - stellung!«



Ausgangshaltung

1, 2, 3 4

1, 2, 3 4

10. Übung

Leichtes, federndes Laufen auf der Stelle oder von der Stelle: Die Arme sind rechtwinklig gebeugt und bewegen sich locker im Schultergelenk. Der Rumpf ist leicht vorgeneigt. Die Beine werden genau von vorn nach hinten bewegt, nur der Fußballen berührt den Boden. Während des Laufens werden die Knie auch ab und zu stärker hochgerissen. Ruhig und regelmäßig atmen, etwa nach je vier Schritten.

Laufen: Lauft! »Mit starkem Heben der Knie!« »Gewöhnlicher Lauf!« »Mit Knieheben!« »Gewöhnlicher Lauf!« »Halt!«

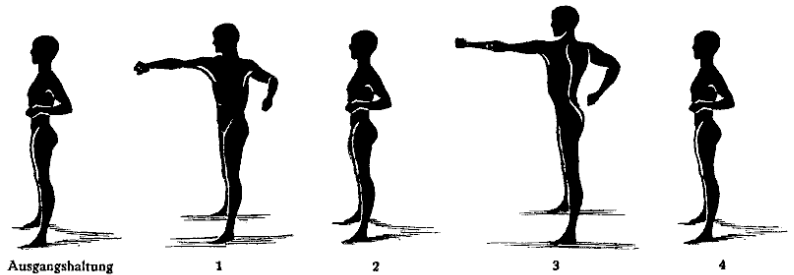


11. Übung

»Mit Beugen der Arme zum Stoß in die Seitgrättschfellung hüpfen - hüpf!« Hände zur Faust geballt, Ellbogen weit zurück, Unterarme wagerecht.

Boxen. Wechselfeitiges Vorstoßen mit Becken- und Rumpfdrehen (Schulter vorbringen). Den Stoß locker beginnen, stark anfühllen und dann auslaufen lassen. In je zwei Zeiten.

Achtung: 1 2, 3 4, 1 2, 3 4 »Halt! Grund - stellung!«



Ausgangshaltung

1

2

3

4

12. Übung

»Mit Vorspreizen eines und Beugen des anderen Beines zur Rückenlage fallen - fällt!«

Wechselfeitiges langsames Beinvorspreizen und Schließen in je zwei Zeiten:

1 2, 3 4, 1 2, 3 4 (dreimal) »Halt!«

Heben beider Beine in zwei Zeiten, dann Grättschen, Senken und Schließen in zwei Zeiten:

1 2, 3 4, 1 2, 3 4 (fünfmal) »Halt!«

Radfahrerbewegung, ohne d. Boden zu berühren: links, rechts, 3 4, 1 2 3 4 »Halt! Grund - stellung!«



Durchgangshaltung zur Rückenlage

links 1, 2

2

3, 4