

Tuch - Gymnastik



Tücher lassen sich, wie andere Gegenstände des Alltags, als Sportgerät nutzen. Auf diesem Übungsblatt findet ihr einige Übungen, die man mit Tüchern ausführen kann. Nehmt also ein Handtuch oder anderes Tuch und probiert es aus.

Gymnastische Übungen am besten auf einer weichen Unterlage, wie einem Teppich oder einer Gymnastikmatte ausführen. Immer auch darauf achten, dass bei den Übungen rundherum genug Platz ist, um Verletzungen zu vermeiden.
Kniestand und Seitsitz:	Auf der Matte knieend mit den gestreckten Armen das Tuch hochhalten. Dann aus dem Kniestand seitlich hinsetzen, einige Sekunden verharren, und dann wieder in den Kniestand aufrichten. Das macht ihr mehrmals abwechselnd auf beide Seiten.
Aufstehen aus dem Kniestand:	Aus dem Kniestand aufstehen und wieder zurück in den Kniestand. Die Arme halten dabei das Tuch hochgestreckt,
Gleichgewichtsübung im Kniestand: 	Den Körper-Schwerpunkt möglichst weit nach vorne verlagern, während ihr das Handtuch mit den Armen in Verlängerung des Oberkörpers hoch gestreckt haltet - ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. (Dabei kein Hohlkreuz machen!)
Zehenheber:	Versuche, das Handtuch barfuß mit den Zehen zu fassen und mit dem Fuß hochzuheben. Das Knie im Einbein-Stand in Richtung Brust hochheben, den Körper dabei möglichst aufrecht Halten. Beinwechsel nicht vergessen.
Rückenmuskulatur-Übungen: 	Aus der Ausgangsposition (Rückenlage, Beine angewinkelt, die Fersen am Boden, die Arme nach vorne liegend) das Gesäß nach oben heben, bis der Oberkörper mit den Oberschenkeln eine Linie bildet. Dann abwechselnd einen Fuß hochheben und in der Körperlínie nach vorne strecken.
	a. In Bauchlage: die beiden Arme und den Rumpf nach vorne gestreckt leicht anheben, das Handtuch dabei knapp über dem Boden möglichst weit nach vorne halten. Gesicht und Nase sind bei dieser Übung fast am Boden (Streckung der Halswirbelsäule). b. In Bauchlage: beide Arme nach vorne gestreckt, dann leichtes Anheben des rechten Armes und zugleich des linken Beines. Die rechte Hand hält das Tuch wieder nach vorne. Diagonal-Wechsel auf linke Hand - rechtes Bein.
Crunch gerade ...	Aus der Ausgangsposition (Rückenlage, Beine angewinkelt, die Fersen am Boden, beide Arme das Tuch gespannt haltend) das Tuch mit leichter Oberkörperhebung über die Knie führen. Einige Sekunden verharren, dann langsam wieder zurück.
... und schräg:	Bei angewinkelten Beinen drücken die Fersen gegen den Boden und beide Hände führen das Tuch seitlich eines Knies. Einige Sekunden verharren, dann zurück in Rückenlage. Die Übung dann auf der anderen Seite.

<p>Handtuch-Drücken:</p> 	<p>In Rückenlage die Beine anstellen und den Lendenbereich fest zu Boden drücken. Das Tuch halten wir als Knäuel während dieser Übung mit den Knien. Dann im Lendenbereich nachgeben und das Tuchknäuel mit den Knien einige Sekunden lang fest zusammen drücken.</p>
	<p>Mit angewinkelten Beinen (ca. 120-Grad-Winkel) den Rücken an die Wand drücken und an der Wand „sitzend“ längere Zeit verharren. Dabei das Tuchknäuel mit den Händen vor der Brust zusammenpressen. (Variante: beide Arme nach vorne gestreckt, das Tuch haltend.)</p>
<p>Vereinfachter Liegestütz (LISTÜ):</p>	<p>Aus dem Viefüßer-Stand (Knie auf dem Tuch , Hände unter den Schultern leicht nach innen gerichtet am Boden) die Unterschenkel leicht hochheben und überkreuzen. Dann die gestreckten Arme beugen, bis die Nase fast am Boden ist. Der Kopf bleibt mit dem Gesicht nach unten immer in Verlängerung der Wirbelsäule.</p>
<p>Liegestütz, Balance:</p>	<p>Bei den LISTÜ, habt Ihr Euer Tuch als Knäuel zwischen den Schultern liegen. Zwischen den einzelnen LISTÜ nehmt ihr das Handtuchknäuel mit einer Hand von den Schultern und legt es dann mit der anderen Hand wieder auf die Schulter. Das Gesicht sollte bei dieser Übung stets nach unten schauen und die Körperstreckung in der LISTÜ-Position aufrecht erhalten werden. (Probiert die Übungen auch mit balancieren eines Tuch-Knäuels oder eines kleinen, weichen Gegenstandes am Hinterkopf.</p>
<p>LISTÜ-Klatscher:</p>	<p>Liegestütz mit Wegschnellen und in die Hände klatschen, wobei die Hände einmal knapp vor einem der Länge nach eingerollten Tuch aufkommen, einmal knapp dahinter.</p>
<p>„LISTÜ“-Rückwärts:</p>	<p>Die Hände auf dem Bett oder einer Bank, die Arme langsam beugen, bis das Gesäß ganz leicht das zusammengerollte, am Boden liegende Tuch berührt. (Nicht auf das Handtuch setzen!), dann wieder die Arme durchstrecken.</p>
<p>Tuch-Kerze:</p>	<p>Turner-Kerze, wobei das Handtuch als Knäuel zwischen den Füßen eingeklemmt wird (Sicherheit durch 2. Person). Nach der Kerze nicht mit den Füßen aufklatschen, sondern vorsichtig abrollen.</p>
<p>Badetuch-Steiger:</p>	<p>Ein Badetuch der Länge nach einrollen. Das Tuch mit beiden Händen haltend vorne durchsteigen und das Tuch, ohne loszulassen wieder nach vorne über den Kopf führen. Um die Übung schwieriger zu machen, die Hände mit immer engerem Abstand am Tuch halten.</p>
<p>Handtuch-Ziehen:</p>	<p>Partnerübung (PÜ): Wie beim Seilziehen zu zweit am Handtuch ziehen. Alleine (isometrisch): das Handtuch in beiden Händen, eine Hand zieht, der andere Arm gibt langsam nach, bis die Hand bei der Brust ist. Danach in die andere Richtung ziehen.</p>
<p>Dehnübungen mit dem Tuch:</p>	<p>Überlege Dir, wie Dich ein Tuch bei Dehnungsübungen unterstützen könnte und überlege Dir einige Vorschläge für Deine Trainerin oder Deinen Trainer. Deine Ideen kannst Du auch hier notieren:</p>