

Die Top 11 Übungen um Profiturner zu werden!

Diese 11 Kraftübungen sind die wesentlichsten Basics im Turnen und werden dich beim häufigen üben sehr weit bringen.

Ich empfehle dir die Übungen alle zwei Tage zu wiederholen, dann wird sich sich der Erfolg schnell Einstellen.

Als Faust-Regel kannst du jede Übung entweder 30 Sekunden oder 30 Wiederholungen machen. Falls du keine 30 Stück oder Sekunden schaffst kannst du sie zum Beispiel in 3 x 10 teilen.

Wichtigsten Übungen im Turnen (Ohne Gerät)

1. Schiffchen
2. Klappmesser
3. Winkelstütz -> Spitzwinkel
4. Handstand
5. Frosch -> Paket -> Schweizer
6. Spinne
7. Prellsprünge

Übungen mit Gerät:

1. Reck, Ringe, Barren Schwünge -> Handstand Schwünge
2. Aus dem Hang Beine heben -> Beine heben mit gestreckten Arme anschließendes hüfte heben
3. Barren Dips
4. Klimmzüge/Aufzüge

