

Karantenetrening for *Grunntrening* turn



Karantenetrening:

- Håndstående
(Se på håndstående-banken på YouTube)
- Gjør turnøvelser
(Se på huskelisten)
- Svevsitt
- Tøy: spagat + bro
(Se på tøyvideo på Youtube)
- Hopp hoppetau

TIL FORESATTE:

Det å være aktive hjemme i tiden som kommer gjør det lettere å komme i gang fort når vi starter igjen. Og hvis man har turnet masse er det selvfølgelig enda lettere.

På hvilken måte barna er aktive denne perioden spiller ikke så stor rolle, det viktigste er at de har det gøy med aktiviteter.

Ta en sykkeltur, spill fotball, hopp på trampoline, ta en løpetur, klatre i trær, og for all del **turn masse der du har plass ...**

Husk når man turner alene er det mye å tenke på. Derfor har vi laget en huskeliste. Den kan turnerne se på når de øver uten trener. **Det man trener på blir man bedre til, og da er det smart å trene riktig 😊**

Huskeliste

Når jeg ... skal jeg tenke på:

Står på hender:

- skyve opp i skuldrene og gjem ørene
- liten rumpe og flate ribben
- samle bena

Slår hjul:

- pek fingrene mot hverandre
- landing – se den veien du kom fra
- gjem ørene

Hinkesats:

- hink langt frem, fot langt frem
- armer frem til ansiktet
- len deg frem

Araber:

- pek fingrene mot hverandre
- samle bena på toppen
- se fingre og tær når du lander

Stift:

- spark godt i fra i hinkesatsen
- press rumpa fram
- gjem ørene

Flikk-flakk:

- strekk armene langt bakover
- gjem ørene
- se frem og armer opp når du lander

Salto:

- armer fort opp til ansiktet, så rundt
- forover = se magen
- bakover = se frem + lag dobbelthaker