

# Thuis Turnen

Turnstad Groningen  
Melissa Bottema

Jammer genoeg kunnen we nu helaas niet met zijn allen turnen in de zaal. We hopen natuurlijk dat dit snel weer kan. Maar ondertussen gaan we gewoon op deze manier door. want, ik heb hier een paar leuke oefeningen voor jullie die je thuis kan doen.

Je kan deze oefeningen bijvoorbeeld doen in je huiskamer, buiten in de achtertuin of in de speeltuin vlakbij je huis.

Begin bij Niveau A, lukt dit al super goed en netjes? Dan mag je verder met Niveau B.

De rek strek oefening en de kracht oefeningen kun je natuurlijk elke dag doen als je dit wil. Zo blijf je deze periode lenig en sterk, en kun je zodra turnen weer begint top fit weer meedoen.

Heel veel succes turntoppers!



**Tips :** Vergeet niet de gestrekte tenen, armen en benen tijdens het turnen!


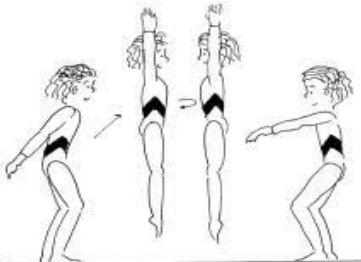
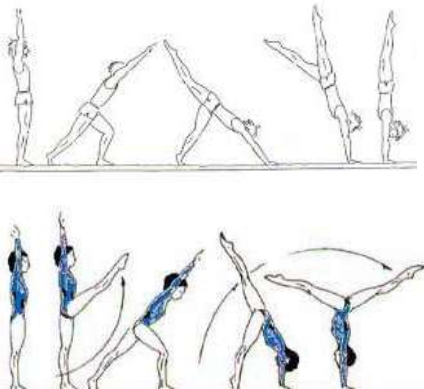
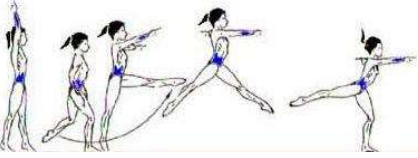
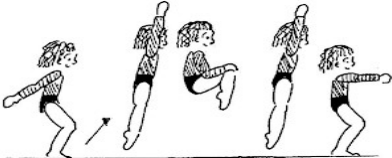
Lukt de handstand nog niet zo goed? Gebruik dan een muur en maak hier de handstand tegenaan. Houd je armen recht.

## Oefeningen

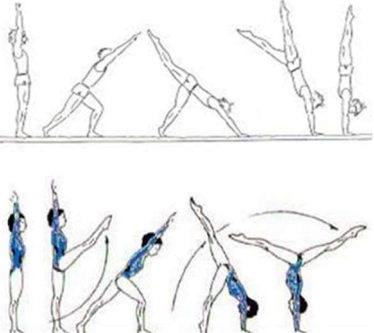
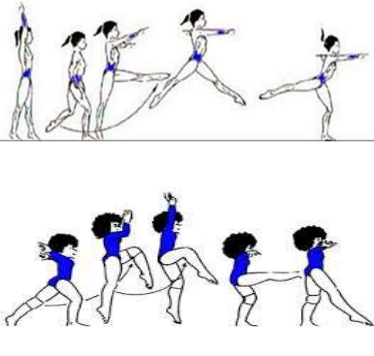
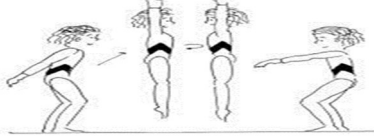
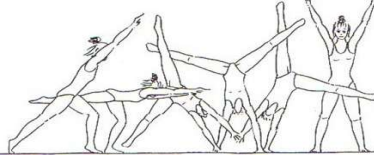

---

- Niveau A
- Niveau B
- Lening blijven? Rek en strek oefeningen.
- Sterk blijven? Kracht oefeningen.

# Niveau A


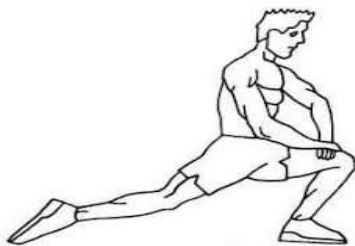



Wat moet ik doen?	Hoe ziet dit er uit?	Hoe moet ik dit doen?
1. Maak 2 stappen naar voren. Armen zijwaards.		Lopend, armen netjes en gestrekt zijwaards.
2. Ga zitten in de hurkzit en maak een koprol voorover.		Begin gehurkt, zet je handen neer. Kin op de borst. Kont omhoog en doorrollen.
3. Kom weer tot stand.		Staan.
4. Maak een streksprong $\frac{1}{2}$ .		Neem in de draai je armen mee omhoog en eindig met licht gebogen knieën. Armen voor.
5. Maak een handstan of handstand spagaat.		Begin met je armen hoog. Maak een grote stap naar voren schop je achterste been op en neem daarna de ander mee.
6. Maak een aansluit pas spagaatsprong.		Aansluitpas is een klein "hupje". Daarna schop je je voorste been gestrekt omhoog, en volgt je achterste been.
7. Maak een hurksprong		Spring in de lucht, je knieën gaan omhoog (naar je neus) en je armen hou je naar voren.

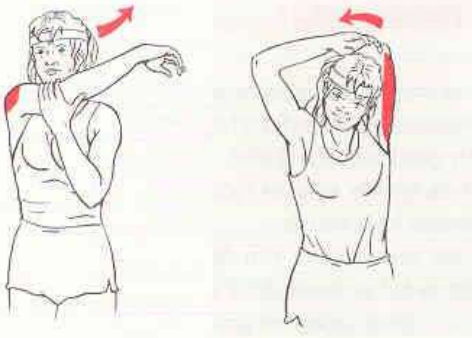
# Moeilijk Niveau B

<p>1. Maak 2 stappen voorwaards. Armen zijwaards.</p>		<p>Lopend, armen net en gestrekt zijwaards.</p>
<p>2. Maak een handstand <b>of</b> handstand spagaat.</p>		<p>Begin met je armen hoog. Maak een grote stap naar voren schop je achterste been op en daarna de ander.</p>
<p>3. Maak een aansluitpas spagaat sprong kattensprong.</p>		<p>Aansluitpas is een klein "hupje". Daarna schop je je voorste been gestrekt omhoog, en je achterste been ook. Bij een kattensprong neem je eerst je ene been gehoekt omhoog en daarna de ander.</p>
<p>4. Streksprong ½</p>		<p>Neem in de draai je armen mee omhoog en eindig met licht gebogen knieën.</p>
<p>5. 1 stap voorwaards. Armen zijwaards.</p>		<p>Lopend, armen net en gestrekt zijwaards.</p>
<p>6. Radslag .</p>		<p>1 been voor achterste been over het hoofd zwaaien. Plaats je handen 1 voor 1 op de grond. Zet het been dat het eerst is opgezwaaid ook het eerst weer neer. Kom tot stand armen hoog.</p>
<p>7. Arabier.</p>		<p>1 been voor achterste been over het hoofd zwaaien. Plaats je handen 1 voor 1 op de grond. Sluit je benen in de lucht. En land met 2 benen op de grond.</p>

# Rek en Streck oefeningen

Deze oefeningen kun je gebruiken voordat je wil gaat beginnen met sporten. zo maak je je spieren warm en ben je klaar om te beginnen met turnen!

	<p>Ga zitten in een spreidhoekzit;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 15 seconden naar de linker kant.</li><li>- 15 seconden de rechterkant.</li><li>- 15 seconden naar voren.</li></ul>
	<p>1 been recht 1 been krom.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 15 seconden linker been.</li><li>- 15 seconden rechterbeen.</li></ul>
	<p>Daarna maak je een spagaat.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 15 sec linker been voor spagaat.</li><li>- 15 sec rechter been voor spagaat.</li></ul> <p>(armen zijwaards in de spagaat)</p>
	<p>Opwarmen split;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kikkertje 10 seconden.</li><li>- 10 sec halve split 30 cm boven de grond.</li><li>- <b>Split</b> ; 10 seconden vasthouden.</li></ul>
	<p>Bruggetje ; houd benen bij elkaar en probeer ze zo ver mogelijk te strekken.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Houd deze 10 seconden vol en herhaal dit 2x.</li></ul>



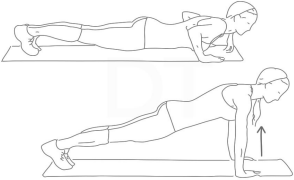

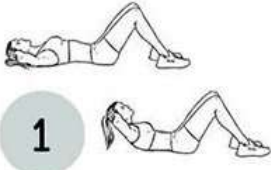
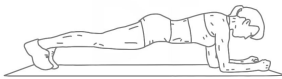
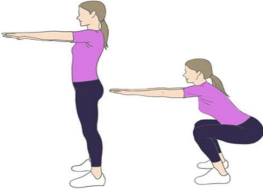
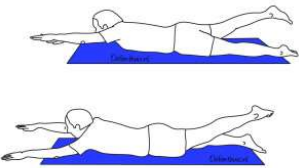
Voor het opwarmen van de armen kun je deze altijd gebruiken.



Deze oefening kun je doen om je polsen op te warmen.

# Kracht oefeningen

Deze kracht oefeningen kun je altijd en overal uitvoeren, misschien nog even voordat je op bed moet of als je wakker word. Dit kracht schema duurt maar 5 minuten. Daag je vriendjes uit om dit samen te doen, zo kun je laten zien hoe sterk je bent!

<p><b>12 x opdrukken</b></p> <p>In deze oefening ben je weer een plankje. Je spant je buikspieren aan en zakt langzaam door je armen naar beneden en weer omhoog.</p>	 <p><small>DoelgerichtTrainen.nl</small></p>
<p><b>30 seconden muurzit.</b></p> <p>Bij deze oefening ga je zitten tegen een muur, buig diep door je knieën en doe net alsof je op een echte stoel zit.</p>	
<p><b>12 x buikspieren</b></p> <p>Bij deze oefening kom je omhoog en gaat langzaam weer naar beneden.</p>	 <p><b>1</b></p>
<p><b>20 seconden planken</b></p> <p>Het woord zegt het al, in deze oefening ben je een "plank".</p>	 <p><small>DoelgerichtTrainen.nl</small></p>
<p><b>15 x squads'</b></p> <p>Zet je voeten ongeveer 40 centimeter uit elkaar en zak langzaam naar beneden en weer omhoog.</p>	
<p><b>20 seconden koeien melken.</b></p> <p>Bij deze oefening schud je langzaam met je benen en armen heen en weer. Zorg ervoor dat je benen en handen de grond niet raken.</p>	

Mocht je nog vragen hebben dan mogen deze altijd in de groepsapp worden gesteld.

Het is voor iedereen even wennen in deze rare periode en we hopen jullie snel weer te zien!

Vriendelijke Groet,

Juf Melissa & Marjan.