**Klopapier Workout** Pro TurnerIn 3-4 Klopapierrollen

1. Linie:

Stelle die Rollen in einer Linie unter dir auf; Stand links davon: springen nun 20x hin und her  
a) zuerst einbeinig = du landest auf der anderen Seite der Klopapierlinie auf dem rechten Bein und hast nun das linke Bein frei und springst zurück (in der Luft entsteht eine Grätsche)   
b) beidbeinige Wedelsprünge 10x

1. Turm umsetzen:

Baue einen Turm aus den Klorollen: gehe nun in die tiefe Kniebeuge, nimm eine Klorolle und stelle sie nach einem Strecksprung mit halber Drehung wieder mit einer tiefen Kniebeuge hinter dir ab – hole nun mit einem weiteren Strecksprung ½ Drehung die nächste Rolle von vorne ab und staple sie hinter dir auf. 2x

1. Halbkreis

Stelle nun die Klorollen im Halbkreis vor dir auf. Übungsablauf: einbeiniger Stand rechts, tiefe Kniebeuge und mit der rechten Hand die Klorolle 1 antippen, wieder aufrichten, 2. Kniebeuge und Korolle 2 antippen usw. Am Rückweg von 4 zu 1 tippe die Klorollen mit der linken Hand an. Dann Wiederholung mit dem linken Bein

1. Liegestütz 1  
   Staple die Klorollen neben deiner linken Schulter aufeinander. Gehe in Liegestütz-Ausgangsstellung und schlichte den Turm nun neben deine rechte Schulter um. Verwende dabei die rechte Hand. Dann beim Zurückschlichten ebenso die rechte Hand. Wiederholung mit der linken Hand. 2 Durchgänge
2. Bauchmuskel 1:  
   Sitz am Boden. Staple die Klorollen links neben deiner Hüfte. Dann halte deine Beine angezogen in der Luft und schlichte den Stapel mit den Händen neben deine rechte Hüfte um. 4 WH
3. Liegestütz 2:  
   Gehe in Liegestütz-Ausgangsposition und stelle 2 Klorollen unter deine Schlüsselbeine und 2 Klorollen knapp außerhalb deiner Hände (=neben die kleine Finger). Nun springe mit den Händen gleichzeitig in einen weiten Stütz neben die äußeren Klorollen und dann wieder in die Mitte, also das Loch zwischen den Klorollen. Beginne mit 3 Wiederholungen und steigere langsam, um deine Handgelenke zu gewöhnen auf bis zu 10x.  
   b) Schwieriger wird die Übung, wenn die weiten und die engen Klorollen etwas näher bei dir bzw etwas weiter vor dir liegen. Du springst also nicht nur „auf-zu“ sondern auch „vor und zurück“
4. Bauchmuskel 2:

Rückenlage, Beine 90° angewinkelt hoch, 1 Klorolle liegt hinter deinem Kopf in Reichtweite auf dem Boden. Nimm nun die Klorolle, hebe den Oberkörper nach vorne hoch und klemm die Klorolle zwischen deinen Fersen ein. Dann stelle die Fersen kurz auf den Boden und übergib sie wieder den Händen. Dann berührt die Klorolle kurz den Boden weit hinter deinem Kopf. 10-20 WH

1. Bauchmuskel 3:

Bilde eine Turm aus den Klorollen: Langsitz. Nun hebe deine Beine über die Klorollen hin und her ohne den Boden zu berühren. a. Zuerst die Beine nacheinander 20x   
 b. Beide Beine gleichzeitig drüberheben 20x

1. Mittelkörperspannung:

Seitwärts-Liegestütz. Die Klorollen liegen in einer Linie vor dir: vor der Zehenspitze, dem Unterschenkel, dem Knie und dem untere Oberschenkel. Drücke nun dein Bekcen hoch und berühre mit der Zehe des oberen Beines nacheinander die Klorollen 1x hinauf, 1x hinunter. Wechsel dann die Seite und wiederhole. 2-4x jede Seite