Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)



Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



# Hampelmann "Jumping Jack"

Variationen:

Arme zur Seite 90°
Arme nach vorne
Arme vorne scheren
Erhöhe das Tempo





LEVEL 1

30 sec

45 sec

EVEL

Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)

2/8

Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



### **Dribbling/Tippeln**

Erklärung:

- Laufe so schnell wie möglich auf der Stelle
  - Ziehe die Knie vorne hoch





# LEVEL 1

30 sec

45 sec

EVEL

Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)

3/8

Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Seitgalopp - "Bodentouch"

#### Erklärung:

- Laufe jeweils 3-4 Schritte nach rechts-links & vor-zurück
  - Tippe jeweils mit der Hand auf den Boden
    - Erhöhe das Tempo





# LEVEL 1

30 sec

45 sec

LEVEL

Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)



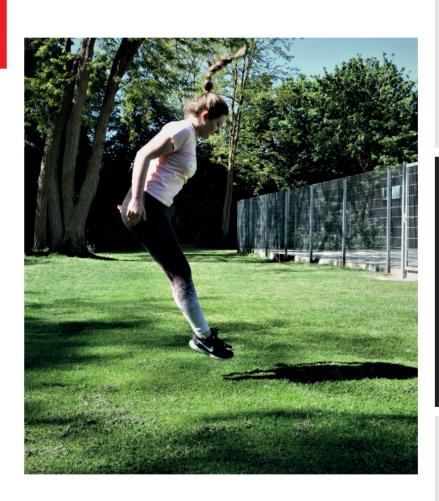
Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



### Weitsprung

Erklärung:

- Springe mit beiden Beinen so weit du kannst nach vorne
  - Laufe zügig zurück



30 sec

45 sec

Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)



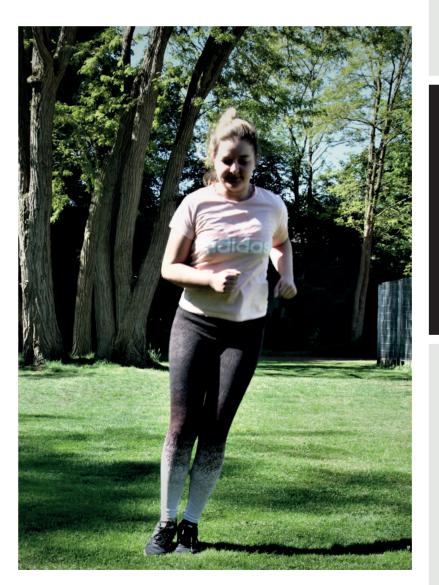
Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



#### Skifahren

Erklärung:

 Springe zügig nach rechts & links



30 sec

LEVEL 2

45 sec

EVEL

Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)

6/8

Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



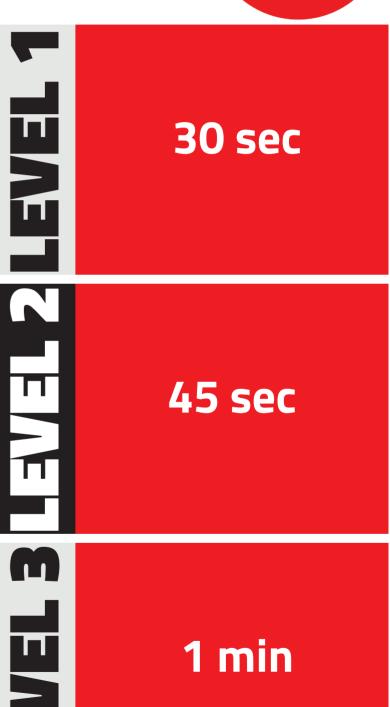
#### Knieheber

Erklärung:

- Ziehe deine Beine abwechselnd nach oben
  - wähle dein Tempo
- Vielleicht kannst du es auch mit einem kleinen Hüpfer







Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)

7/8

Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.

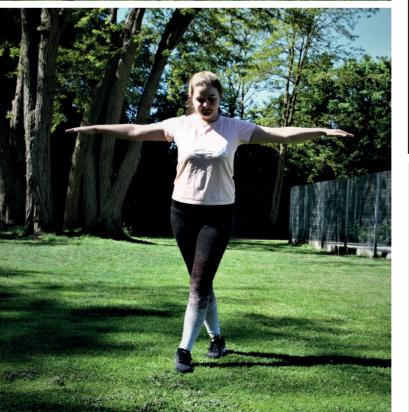


# Hampelmann "Koordination"

Erklärung:

- Sind die Beine gegrätscht, kreuzt du deine Arme
- Sind die Beine gekreuzt,
   öffnest du deine Arme





LEVEL 1

30 sec

45 sec

EVEL

Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)

8/8

#### Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.

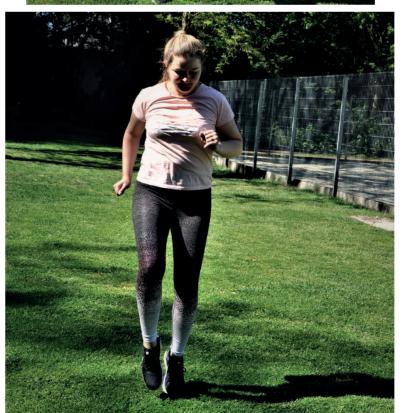


### **8er Lauf**

Erklärung:

- Laufe so schnell wie möglich eine 8
  - rechts & links herum





# LEVEL 1

30 sec

# Z 7 = [7

45 sec

EVEL