### Kraft Challenge Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)



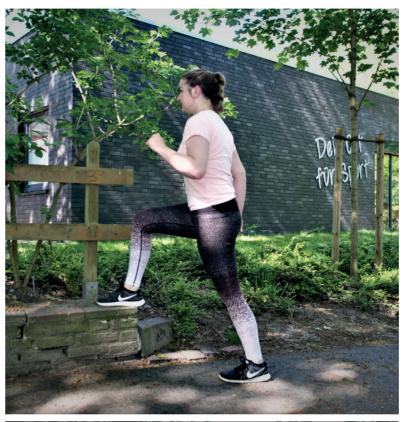
Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



#### Knielift

Variationen:

- Bringe das hintere Knie nach oben und stelle dein Fuß wieder ab (L1)
  - Ohne Bodenkontakt (L2)





## LEVEL 1

20 pro Bein

25 pro Bein

EVEL 3

30 pro Bein





#### Liegestütze

#### Erklärung:

- Liegestützeposition
- Spanne den Körper an
- bringe die Nase Richtung Stange
  - halte in der Beugung (L2) so lange du kannst







20

25

30

### Kraft Challenge Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)

3/8

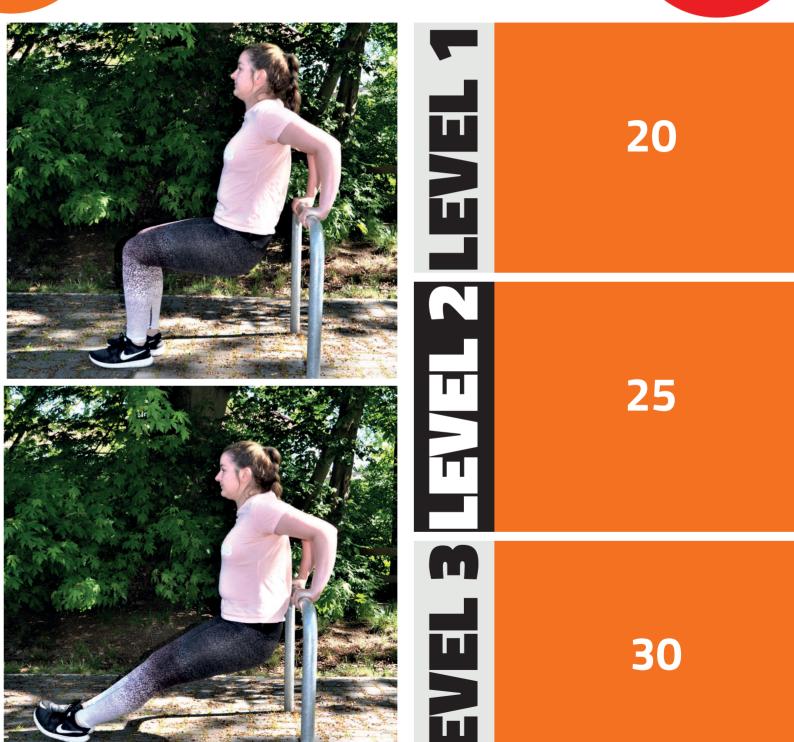
Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



#### Dips

#### Erklärung:

- Arme schulterbreit
- Füße hüftbreit anstellen
- beuge und strecke deine Arme
- Ellenbogen zeigen nach hinten/nah am Körper (L1)
  - das Gesäß ist nah an der Stange
    - Option: Beine gestreckt (L2)







#### **Montain Climber**

#### Erklärung:

- In der Liegestützposition die Knie abwechselnd Richtung Brustkorb ziehen (L1)
  - Ziehe die Knie diagonal (L2)
    - Erhöhe das Tempo (L3)





## LEVEL 1

30 sec

45 sec





#### Wechselsprung

Erklärung:

- Füße hüftbreit
- Wechsel bei jedem Sprung deine Beine (L1)
  - Erhöhe das Tempo (L2)





## LEVEL 1

30 sec

## LEVEL 2

45 sec

LEVEL





#### Schwiegermuttersitz

#### Erklärung:

- Rücken an die Wand
  - Knie 90° beugen
- Oberkörper aufrecht
- halte so lange du kannst





# Z LEVEL 1

30 sec

## LEVEL ?

45 sec

EVEL





#### Hockwende

#### Erklärung:

- Hockwende über die Stange
- abwechselnd rechts und links
  - So oft du kannst





# 2 LEVEL 1

15

30

45 +



#### Wandübung - Kombi

Erklärung:

- 2 Liegestütze an der Wand kombiniert mit
- 6 Mountain Climber an der Wand





## LEVEL 1

30 sec

45 sec

EVEL