Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)



Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Schulterkreisen

Erklärungen:

- 1) Hände auf die Schultern
- Die Schultern gleichzeitig oder wechselseitig vor und rück kreisen
 - Mit Ellenbogen große Kreise vor-rückwärts
 - 2) gestreckte Arme kreisen vor- & rückwärts





Wiederholungen

Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)

2/8

Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Hoch- & Tiefschwung

Erklärungen:

 Schwinge mit deinem Oberkörper nach oben und unten, die Arme machen mit, locker in den Knien





Wiederholungen

Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)



Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Oberkörperrotation

Erklärungen:

- 1) Drehe deinen Oberkörper nach rechts & links
 - deine Arme pendeln um deinen Bauch
 - 2) Nimm beim Drehen die Arme nach oben





Wiederholungen

Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)



Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.

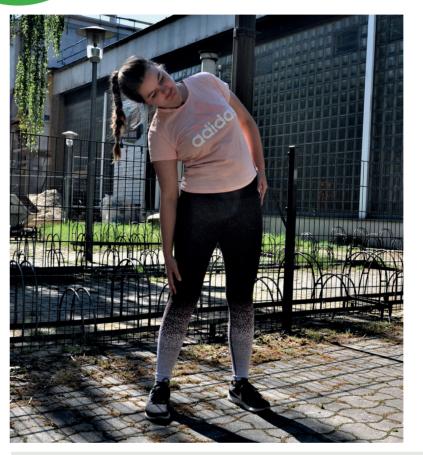


Seitdehnung

Erklärungen:

- Neige deinen Oberkörper zur Seite deine Arme bleiben in Tiefhalte
 Nimm einen Arm nach oben
 - 3) Bleibe in Seitneigung und feder 3-4 mal (5* pro Seite)

über den Kopf





Wiederholungen

Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)



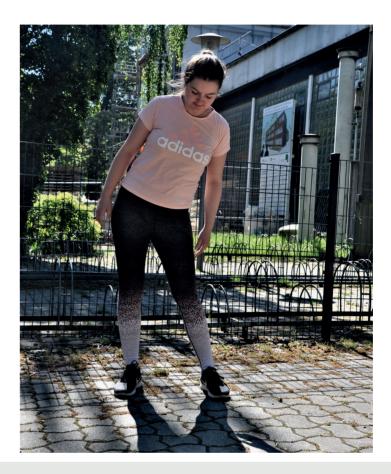
Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Beckenkreisen

Erklärungen:

- 1) Kippe dein Becken nach rechts & links vor & zurück
- 2) Kreise dein Becken rechts & links herum
- 3) Schreibe eine 8 mit deinem Becken



Wiederholungen

Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)



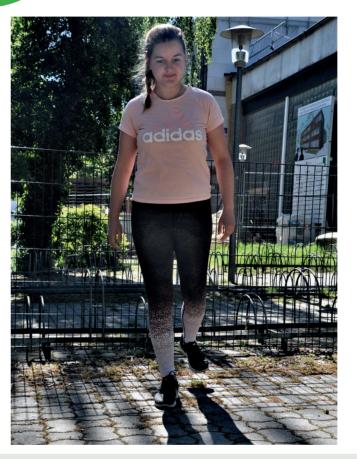
Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Hüftmobilisation

Erklärungen:

- Pendel dein Bein nach vorne und hinten
 - Halte dein Gleichgewicht





Wiederholungen

Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)

7/8

Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Beinheber "kreuz"

Erklärungen:

- 1) Hebe abwechselnd dein Knie so hoch es geht
- 2) Bringe im Wechsel die gegengesetzte Hand auf den Oberschenkel
 3) Bringe im Wechsel die gegengesetzte Hand zum Fuß





Wiederholungen

Trimm dich Pfad (8 Stationen-3 Level)

8/8

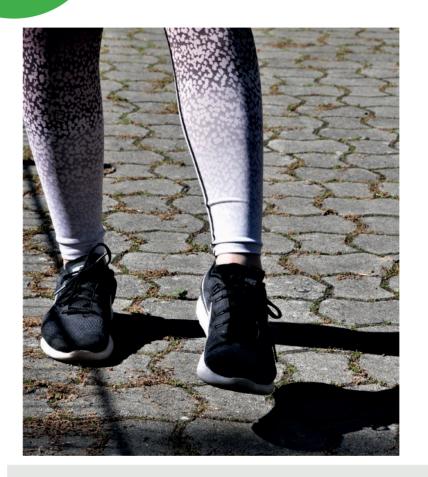
Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Fußkreisen

Erklärungen:

 Kreise deine Fußgelenke rechts & links
 Hebe und senke deine Füße
 Winke mit deinen Füßen





Wiederholungen