









Turn- und Sportverein Neudorf-Platendorf von 1907 e.V.



Wir turnen eine Woche zu Hause

Ihr könnt euch jeden Tag sechs Sportübungen aussuchen und ankreuzen

Viel Spaß

Sportübungen		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bewegungslied 1-2-3 im Sauseschritt Turntiger Das ist gerade, das ist schief								
Hampelmann 10 x								
Hüpfen 10 x auf einem Bein								
Balancieren 4 x auf einem Seil, Fliesenfuge 2 m								
Froschhüpfer 10 x								
Purzelbaum 4 x								
Spinnenlauf 4 x 4 m								
Rhythmus 10 x V-Schritt								
Fangen/Werfen 10 x Ball oder Socken - hochwerfen und wieder fangen	