



Kinder- und Jugendzentrum

14 Stationen

1. Warm up: Hubschrauber, Hula Hop, Schnelles laufen auf der Stelle, Fußball kicken
2. Tigertanz
3. Krokodil SchniSchnaSchnappi
4. Schmetterling flieg
5. Zirkuspferd (traben)
6. Affenpose
7. Flamingo (still stehen)
8. Adlerflug (mit ausgestreckten Armen rennen)
9. Elefanten stampfen
10. Hampelmann / Pfützen springen
11. Känguru springen
12. Froschhüpfen
13. Spinne wippt
14. Stretching: Giraffe hoch und zur Seite, Fenster öffnen, Flamingo + Kick, Fang die Hand am Rücken (kratzen)

TSV Fitness Pfad - Variante für Kinder

1. Aufwärmen: ca. 5 Minuten

Zähle für jedes Bild bis 20

Schnelles Laufen auf der Stelle



Kreise mit den Armen



Schnelles Laufen auf der Stelle



Hula Hoop rechts herum



Schnelles Laufen auf der Stelle



Hula Hoop links herum



Schnelles Laufen auf der Stelle



Fußball kicken



Schnelles Laufen auf der Stelle



TSV Fitness Pfad - Variante für Kinder

2. Tigertanz *Zähle bis 20*



Tanze wild wie ein Tiger um (die Bank) herum.

TSV Fitness Pfad - Variante für Kinder

3. SchniSchnaSchnappi das Krokodil
10 x

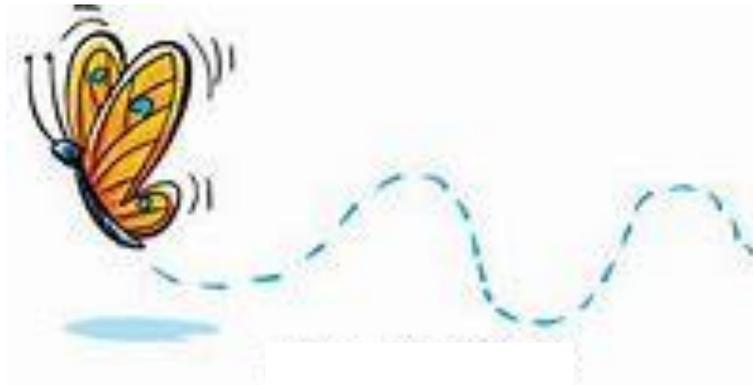


Großer Schritt nach vorne und klatsch
dabei in die Hände.

TSV Fitness Pfad - Variante für Kinder

4. Schmetterling flieg

Zähle bis 20



Flattere mit deinen Flügeln.

TSV Fitness Pfad - Variante für Kinder

5. Zirkuspferd *Zähle bis 20*



Bewege dich wie ein Zirkuspferd im Trab und
im Galopp.

TSV Fitness Pfad - Variante für Kinder

6. Affenpose *Zähle bis 20*



Bewege dich wie ein Affe.

TSV Fitness Pfad - Variante für Kinder

7. Flamingo *Zähle bis 20*



*Stell dich genauso hin und zähle
langsam bis 20, wenn du kannst bis 100.*

TSV Fitness Pfad - Variante für Kinder

8. Adlerflug

Zähle bis 20



Streck die Arme gaaanz weit aus und renne
(im Kreis, im Zickzack im) und lass deine
Gedanken fliegen.

Abflug bei 1

Ankunft bei 20

TSV Fitness Pfad - Variante für Kinder

9. Elefanten stampfen

Zähle bis 20



Stampfe wie ein Elefant und
lass die Erde beben.

TSV Fitness Pfad - Variante für Kinder

10. Hampelmann / Pfützen springen
Springe 10 x



Stell dir eine Pfütze vor und springe 10 x.



TSV Fitness Pfad - Variante für Kinder

11. Känguru Jump

Springe 10 x



Springe wie ein Känguru

Die Stöcke am Rand stecken im Abstand von 20 cm.

0 m - 0,20 m - 0,40 m – 0,60 m – 0,80 m – 1,00 m –
1,20 m – 1,40 m – 1,60 m – 1,80 m – 2,00 m

PS.: Für ein Känguru ist ein Sprung von 10 m normal.



Kinder- und
Jugendzentrum

TSV Fitness Pfad - Variante für Kinder

12. Frosch hüpfen

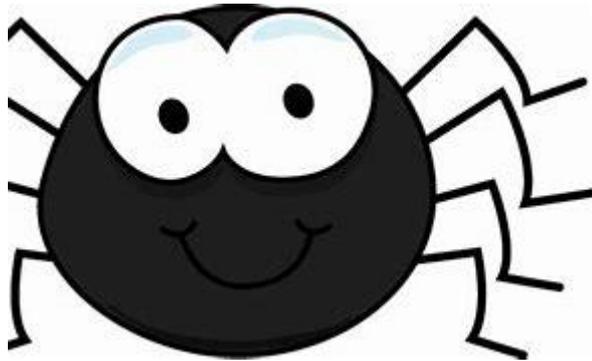


Hüpfe wie ein Frosch die Treppe rauf.

TSV Fitness Pfad - Variante für Kinder

13. Spinne

Zähle bis 20



Setz dich wie eine Spinne an die große
Treppenstufe und wippe.

TSV Fitness Pfad - Variante für Kinder

14. Dehnung

Strecke dich wie eine Giraffe

Nach oben bis 10 zählen
Nach links bis 10 zählen
Nach rechts bis 10 zählen



Öffne deine Arme wie ein Fenster



Flamingo + Kick 6 x

(ziehe ein Bein hoch und kicke es nach vorne)



Das hast du toll gemacht!