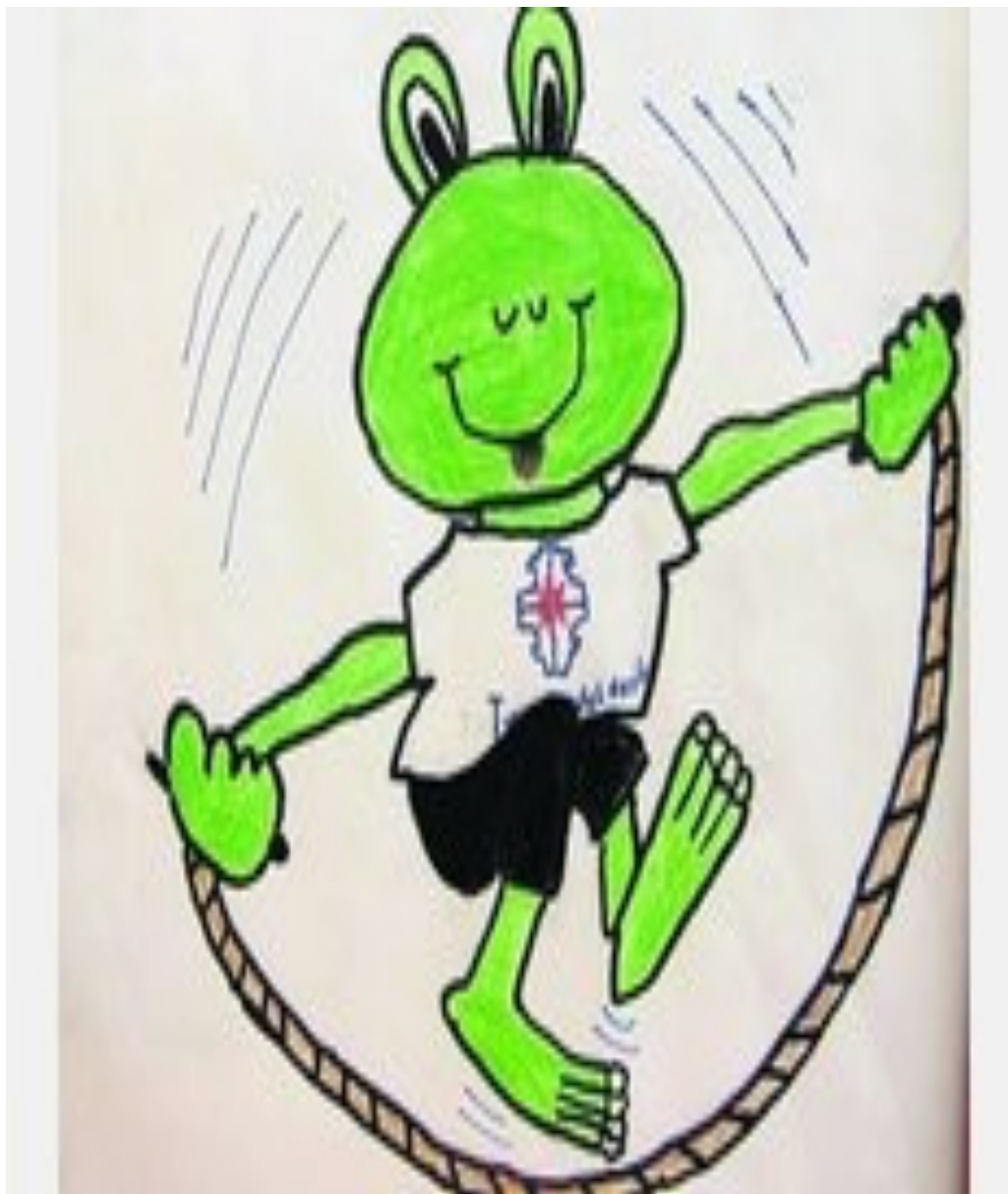


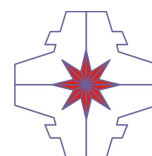
# Waldecker Fitnessstest

mit Turni Turnfrosch



[www.turngau-waldeck.de](http://www.turngau-waldeck.de)

*Turngau Waldeck e.V.*



# Waldecker Fitnessstest

mit Turni Turnfrosch

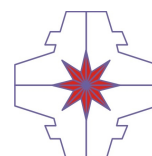


## Materialliste:

Anzahl	Material
3 - 4	Turnbänke
16	Pylonen
4	Frisby- Schaumstoffscheiben
10	Hula - Hoop - Reifen
2	Turnmatten
2	Kleine Turnkästen
5	Springseile
6	Gymnastikbälle
2	Pezzi-Bälle

[www.turngau-waldeck.de](http://www.turngau-waldeck.de)

*Turngau Waldeck e.V.*



# Waldecker Fitnessstest

mit Turni Turnfrosch



## 1. Station „Einbeinstand“



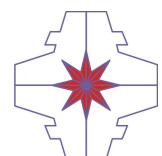
### Aufgabe:

Stell dich auf ein Bein, halte deine Arme zur Seite und bleibe so ganz ruhig stehen.

- Kinder von 3 - 4 Jahren zählen bis 10.
- Kinder von 5 - 7 Jahren zählen bis 25.
- Kinder ab 8 Jahren zählen bis 60.

[www.turngau-waldeck.de](http://www.turngau-waldeck.de)

**Turngau Waldeck e.V.**

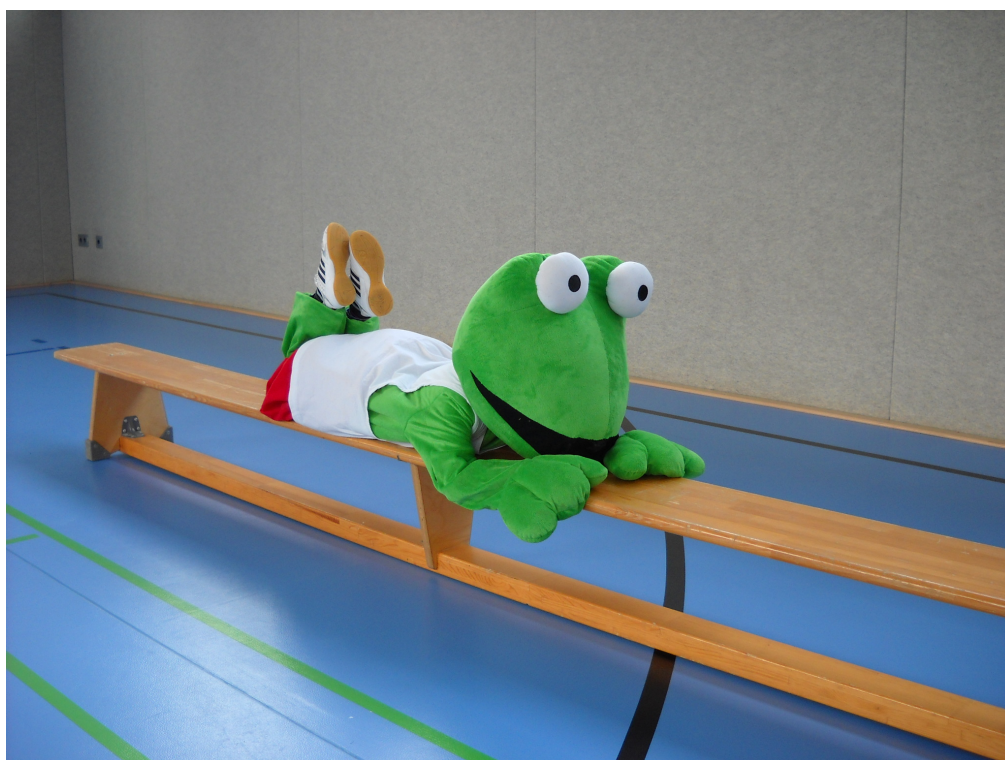


# Waldecker Fitnessstest

mit Turni Turnfrosch



## 2. Station „Fliegenjagd“



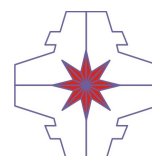
**Aufgabe:**

**Ziehe dich kräftig mit den Armen über die Turnbank.**

**Wichtig: Deine Beine sind dabei angewinkelt.**

[www.turngau-waldeck.de](http://www.turngau-waldeck.de)

**Turngau Waldeck e.V.**





# Waldecker Fitnessstest

mit Turni Turnfrosch



## 3. Station „Balance“



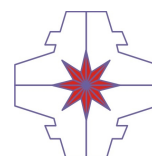
### Aufgabe:

Balanciere über die Turnbank.

- Kinder von 3 - 4 Jahren gehen 1 x vorwärts.
- Kinder von 5 - 7 Jahren gehen zusätzlich 1 x rückwärts.
- Kinder ab 8 Jahren turnen zusätzlich eine Standwaage in der Mitte der Turnbank.

[www.turngau-waldeck.de](http://www.turngau-waldeck.de)

*Turngau Waldeck e.V.*

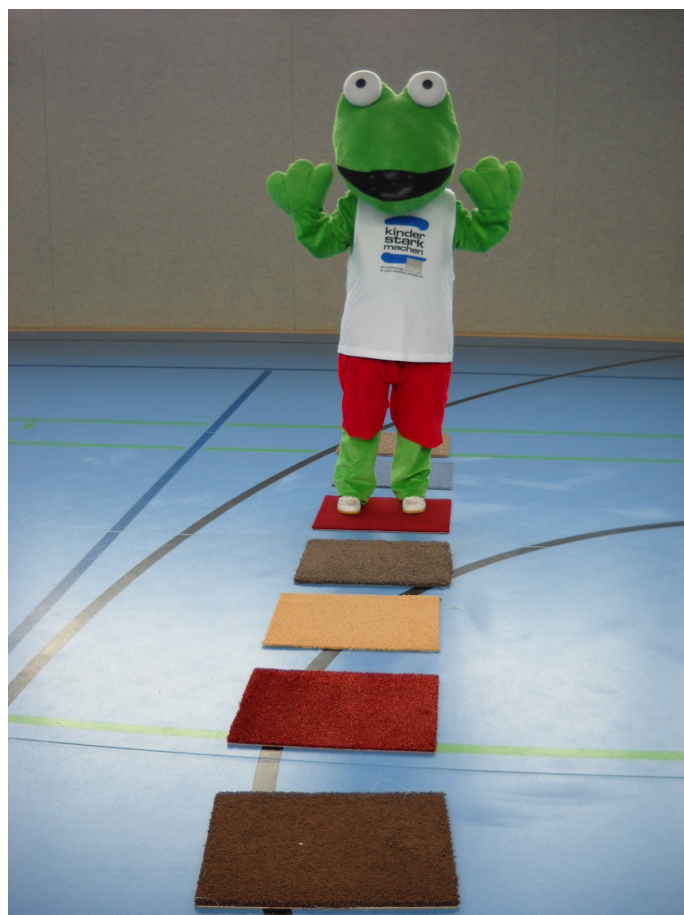


# Waldecker Fitnessstest

mit Turni Turnfrosch



## 4. Station „Seerosenteich“



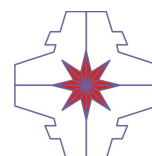
**Aufgabe:**

**Hüpfe von Teppichfliese zu Teppichfliese.**

- Kinder von 3 - 5 Jahren hüpfen 8 Fliesen.
- Kinder ab 6 Jahren hüpfen 13 Fliesen.

[www.turngau-waldeck.de](http://www.turngau-waldeck.de)

**Turngau Waldeck e.V.**



# Waldecker Fitnessstest

mit Turni Turnfrosch



## 5. Station „Zielwurf“

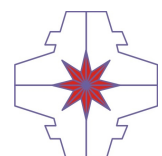


**Aufgabe:**

**Wirf drei Sandsäckchen/Taschentuchpäckchen  
in einen Reifen.**

[www.turngau-waldeck.de](http://www.turngau-waldeck.de)

**Turngau Waldeck e.V.**



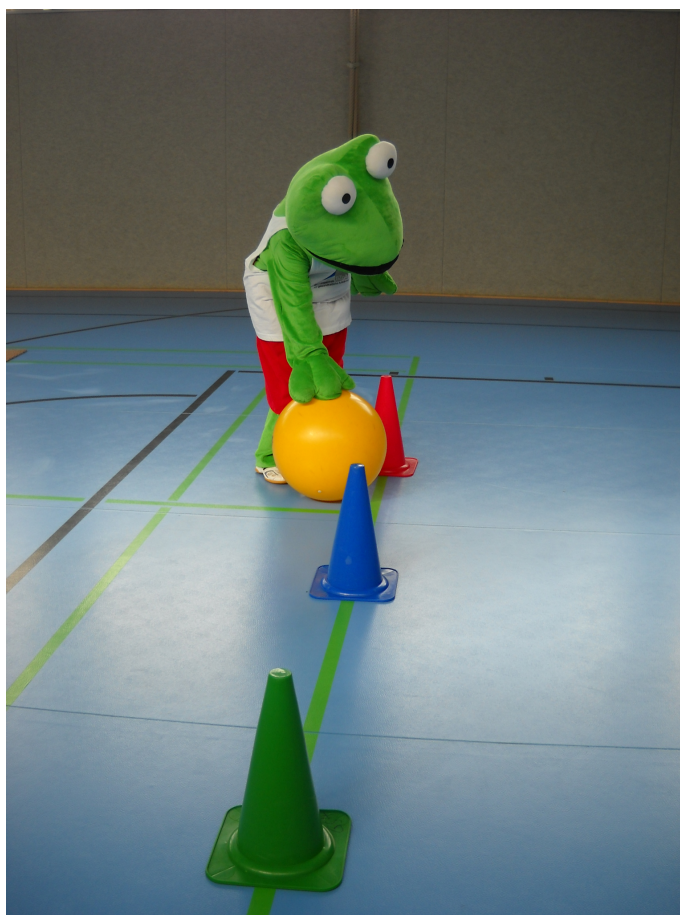


# Waldecker Fitnessstest

mit Turni Turnfrosch



## 6. Station „Ballzauber“

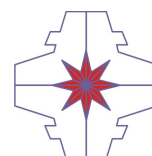


**Aufgabe:**

**Rolle/prelle einen Ball durch einen Slalomparcours (vier Pylonen stehen im Abstand von 1,50 m).**

[www.turngau-waldeck.de](http://www.turngau-waldeck.de)

**Turngau Waldeck e.V.**



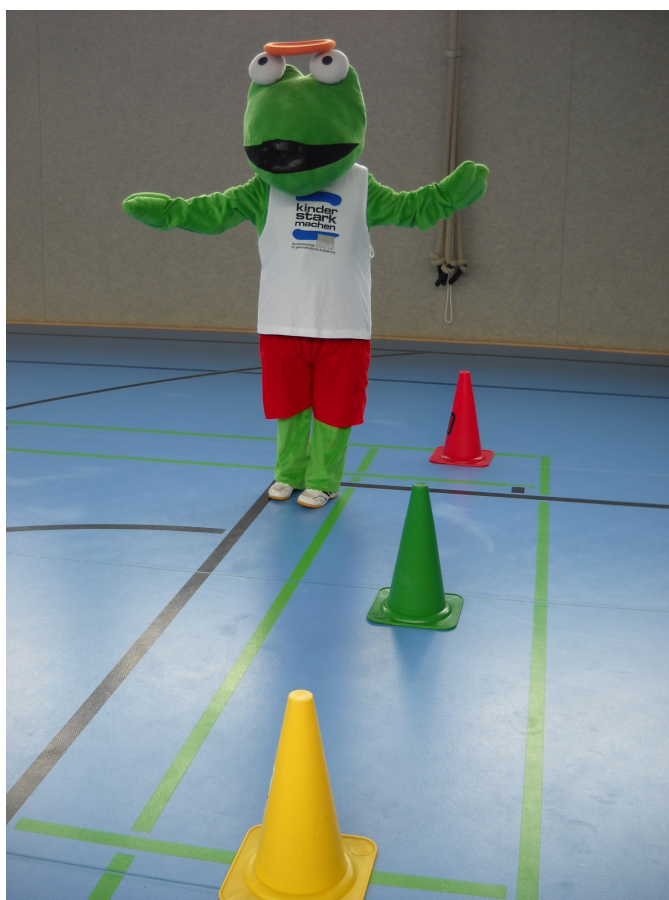


# Waldecker Fitnessstest

mit Turni Turnfrosch



## 7. Station „Spaziergang“

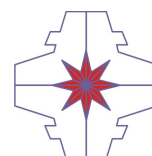


### Aufgabe:

Trage eine Frisby auf dem Kopf durch einen Slalomparcours (vier Pylonen stehen im Abstand von 1,50 m).

[www.turngau-waldeck.de](http://www.turngau-waldeck.de)

**Turngau Waldeck e.V.**

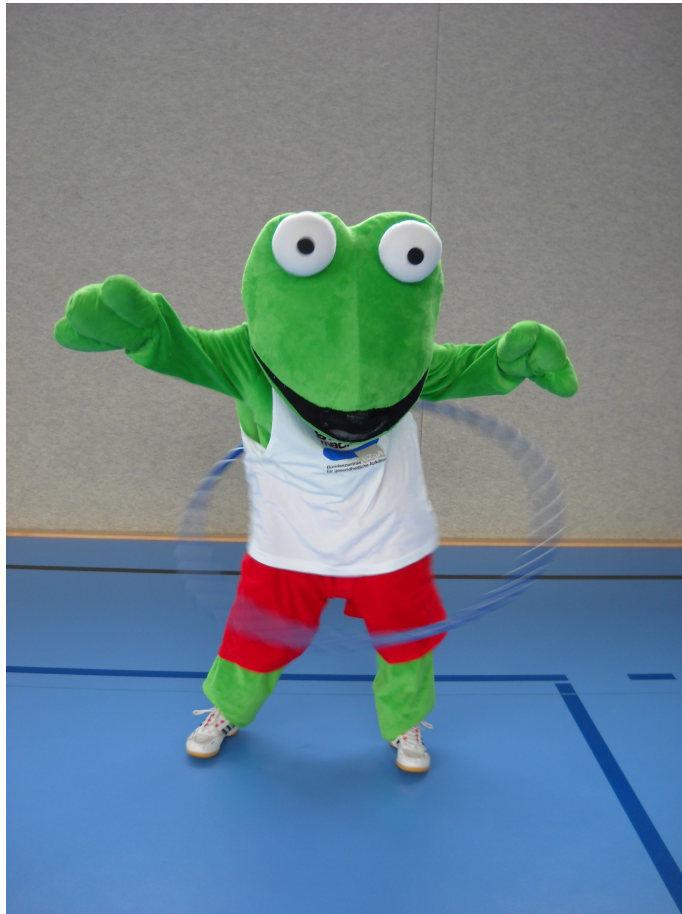


# Waldecker Fitnessstest

mit Turni Turnfrosch



## 8. Station „Hula-Hoop“



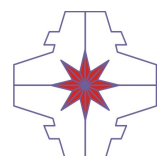
**Aufgabe:**

**Schwinge einen Hula-Hoop-Reifen um die Hüften.**

- Kinder von 5 - 7 Jahren schwingen 5 Runden.
- Kinder ab 8 Jahren schwingen 10 Runden.

[www.turngau-waldeck.de](http://www.turngau-waldeck.de)

**Turngau Waldeck e.V.**

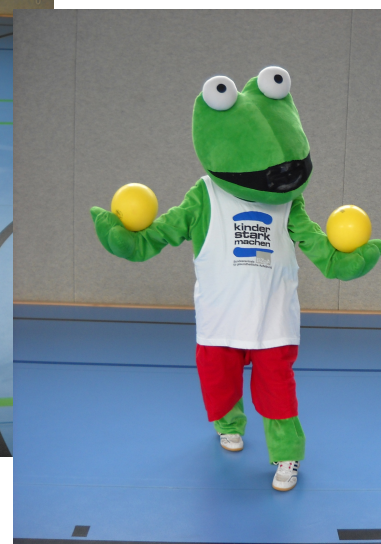
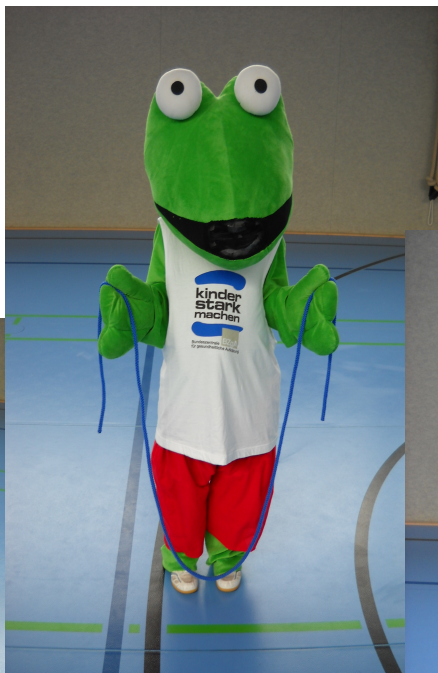


# Waldecker Fitnessstest

mit Turni Turnfrosch



## 9. Station „Froschallerlei“



### Aufgabe:

1, 2, 3 oder 4 – Hampelmann, Springseil, Schiffchenhalte oder die goldenen Kugeln im Gleichgewicht halten! Lass dich beim Gauturnfest an der 9. Station überraschen.

[www.turngau-waldeck.de](http://www.turngau-waldeck.de)

Turngau Waldeck e.V.

