

Auf Goldkurs quer durch die Stadtteile von Wetter

**GOLD**

# Wetter

„Ich hol' mir die  
60 Medaillen!“

„Da ist  
das Ding!“

# trimmt

**SILBER**

# sich

winter  
edition

**BRONZE**

„10-Kampf,  
ich koooooomme!“



Anleitung auf der Rückseite  
Als download auf [www.tv05-wetter.de](http://www.tv05-wetter.de)



21

20

19

18

17

16

15

14

# **BRONZE**

Nur die komplette  
Übung zählt 1 Point

# **SILBER**

Nur die komplette  
Übung zählt 2 Points

# **GOLD**

Nur die komplette  
Übung zählt 3 Points



## **Wetter-Umschwung**

Mach dich locker!

**10 x Rumpfkreisen  
rechts- und linksrum**



**10 x Hüftkreisen  
auswärts**



**10 x Beckenkreisen  
rechts- und linksrum**



**10 x  
Armkreisen  
rückwärts**



**10 x Fußkreisen**



**10 x Schulterkreisen  
rückwärts**





# Amönauer Bachlauf

Mach` mit jeder Übung 20 Laufschritte!

## Anknien



## Anfersen



## Kreuzschritte re + li



## Seit-Nachstellschritte



Eine Bahn  
nach rechts,  
eine Bahn  
nach links

## Hopserlauf



Hops` schön  
nach oben!



# Storchenstretching wie in Niederwetter

Mach` jede Dehnung 10 sek! Es muss heftig ziehen im Muskel!

Wähl` dir für Bronze 1 Übung aus (gibt 1 Point), für Silber 3 Übungen (2 Points) und für Gold machst du alle 5 (3 Points)!

## Brustmuskel

### Rücken



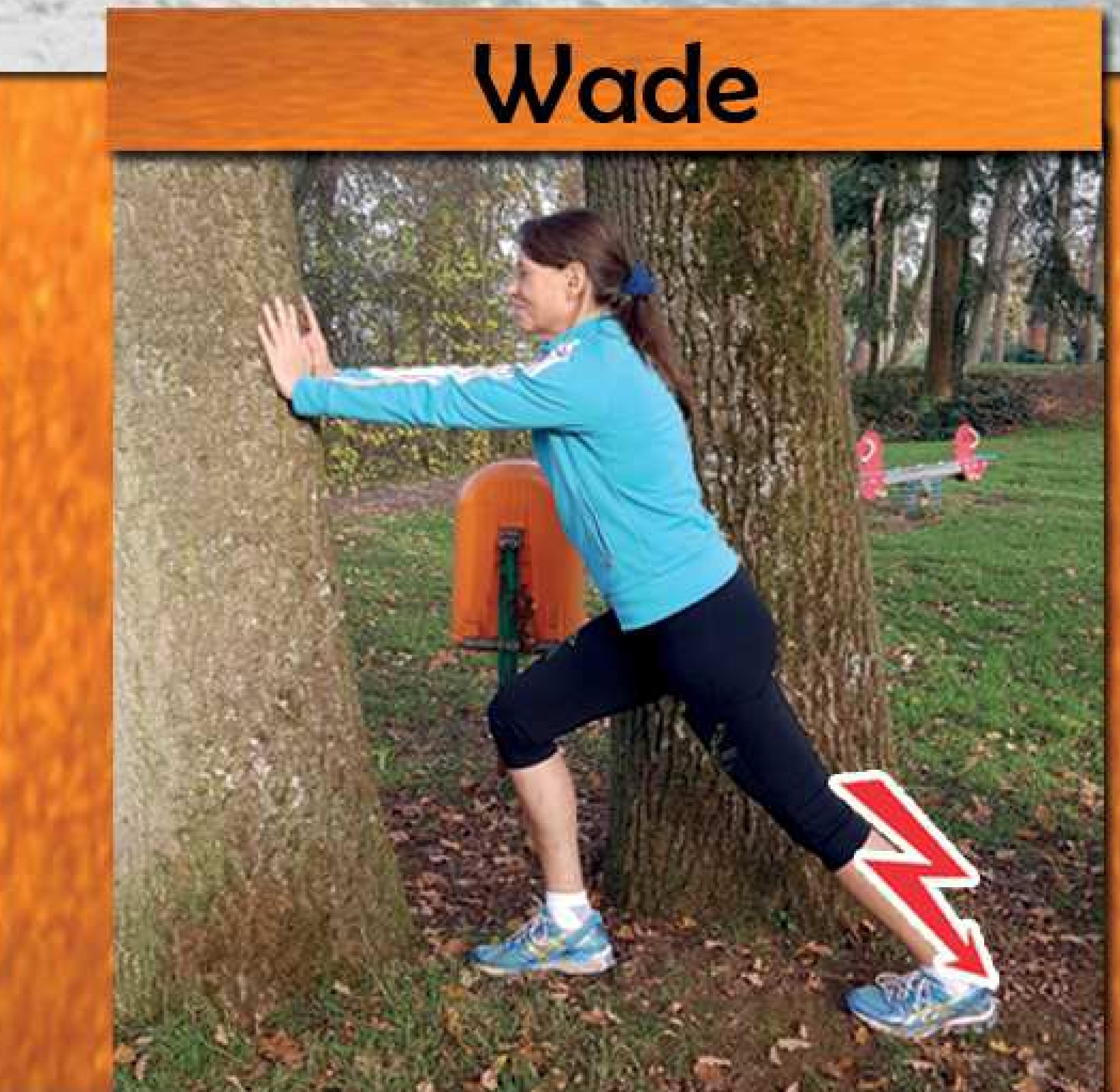
### Oberschenkel vorne



### Oberschenkel hinten



### Wade



4

# Oberrosphe hüpft zur Stirnhelle

## Schlusssprünge



20 x

Verteil' die 20  
Auf- und Absprünge  
auf mehrere  
Stufen!

## Wechselsprünge



20 x

Verteil' die 20  
Wechselsprünge  
auf mehrere  
Stufen!

## Aufsteigen/Absteigen



15 x

Verteil' die 15  
Auf- und Abstiege  
pro Fuß auf  
mehrere Stufen!  
Tempo!

**5**

# Waldenserwinken à la Todenhausen

## Power-Hampelmann



**20 x**

mit Tempo  
ausspringen!  
Hände müssen  
klatschen!

## Hampelmann



**10 x**

mit Tempo  
ausspringen!  
Hände müssen  
klatschen!

## Hampelmann einbeinig



**10 x**

pro Seite  
im Stand!  
Keine Sprünge.  
Dafür bitte lächeln!

6

# Treisbacher Gisonenknicks

## Skaten



20 x

von rechts nach links  
in den Skaterschritt  
springen!  
Go!

## Tiefer Seitenschritt



20 x

in der Grätsche  
von rechts nach  
links schaukeln!  
Schön tief bleiben;  
Arme vor!

## Kniebeuge einbeinig



5 x

mit jedem Bein  
in die Kniebeuge!  
Arme hoch!

7

**GOLD**

Nur die komplette  
Übung zählt 3 Points

**SILBER**

Nur die komplette  
Übung zählt 2 Points

**BRONZE**

Nur die komplette  
Übung zählt 1 Point

# Oberndorfer Oberarme

## Liegestütze einbeinig



**10 x**

mit jedem  
Bein!  
Stell` das  
Standbein  
WEIT nach  
hinten!

## Liegestütze



**10 x**

Schööön  
tief runter!  
Auf gute  
Spannung  
achten!

## Aufdrehen



**10 x**

Dreh` mit  
jeder Seite  
so weit du  
kannst!



# Warzenbacher Froschschenkel

## Steigungssprünge



**10 X**

Gib alles!  
Nimm die Arme mit  
und drück` dich  
explosiv  
in die Höhe!

## Kniebeuge



**10 X**

Richtig ist,  
wenn die  
Oberschenkel  
brennen!  
Geh` tief runter!

## Seitlift



**10 X**

So geht's:  
Steig` seitlich auf  
und spreize das  
andere Bein! So  
hoch du kannst!

9

# Unterrospher Highland-Games

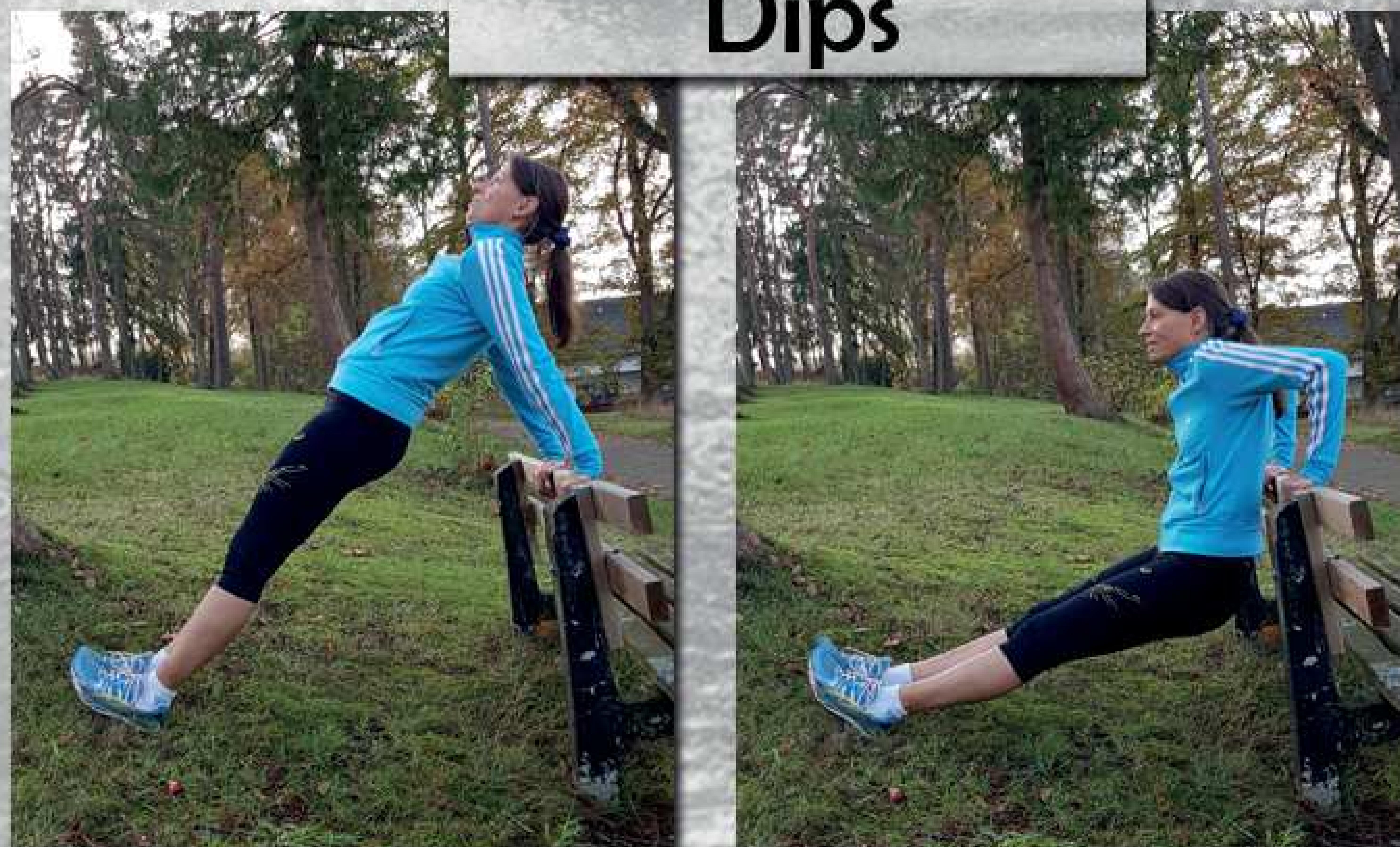
## Rück-Vor-Hochsprung



10 X

Tempo!  
Tempo!  
Tempo!

## Dips



10 X

Da muss man  
tief runter und  
sich wieder  
gut strecken!

## Wechselsprung



10 X

Spring` im Wechsel  
von einem  
Ausfallschritt  
in den nächsten!

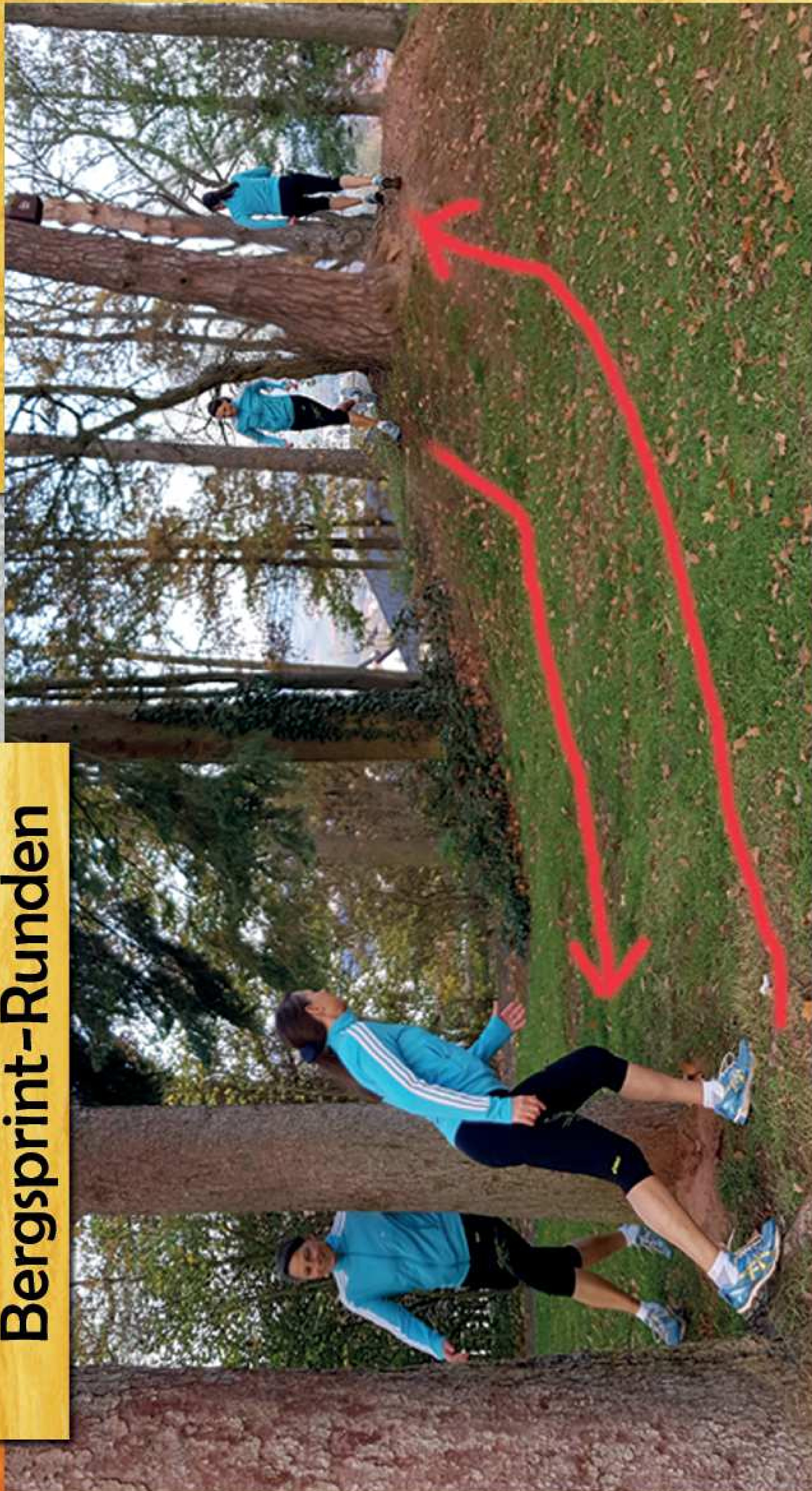


## Erstürmung der Mellnauer Burg

**6 Runden**

Jede Runde bringt 1 Point.  
Maximal möglich sind 6 Points bei

**Bergsprint-Runden**



Such` dir eine ca. 15 Schritte lange Bergstrecke.  
Nimm` als Wendepunkte Bäume oder Steine.  
Sprinte den Hin- und Rückweg mit gutem Tempo!



30

29

28

27

26

25

24

23

22

So geht's:

Mach dich fit und schlage deinen eigenen Top Score!

Mit Punktecounter: Markiere mit der Büroklammer deine Punkte oben an der Leiste!

10 Stadtteile - 10 Übungen mit den Levels Gold, Silber, Bronze.

Kannst du überall machen! Suche dir eine Bank, eine Stufe, ein Geländer oder was anderes, was sich gut eignet! Und leg los!

So sammelst du Points (Medaillen):

Du kannst 10 Bronze-, 20 Silber- und 30 Gold-Points machen!

Jede komplette	<b>GOLD</b>	Übung: <b>3 Points</b>
Jede komplette	<b>SILBER</b>	Übung: <b>2 Points</b>
Jede komplette	<b>BRONZE</b>	Übung: <b>1 Point</b>

(Abweichungen sind beschrieben)

pdf-download