

Sportlicher Familien- Spaziergang



Liebe Familien,

wir haben Euch einen kleinen Spaziergang mit sportlichen Aufgaben zusammengestellt. Ihr könnt ihn jederzeit ausprobieren. Start ist unsere Turnverein Eschersheim Halle. Ihr braucht für jedes Familienmitglied drei Wäscheklammern und ein Springseil.
Los geht es!

Wir wünschen Euch viel Spaß!

Eure Turnabteilung

1. Begrüßung

Schaut mal in den Schaukasten des TV Eschersheim neben dem Eingang

2. Treppen- Workout

Geht zur langen Treppe, die an der Emmauskirche hinunter zur Straße Alt-Eschersheim führt.

- Lauft schnell die Treppe runter und wieder hoch
- Jetzt macht ihr dabei auf jeder Stufe zwei Berührungen (Wechselsprung)



3. Nidda - Rennen

Lauft über die Nidda-Brücke und dann auf dem Weg an der Nidda nach Praunheim weiter

- Geht euch ein Kommando „Auf die Plätze fertig los“ und rennt zur nächsten Bank. Wer ist zuerst da?
- Im zweiten Durchgang gebt ihr euch die Hände und lauft zusammen



4. Klammerspiel

Sucht euch eine schöne Wiese aus.

Spiel: Steckt euch drei Wäscheklammern an die Kleidung und bei los geht's los. Jeder versucht dem anderen eine Klammer abzujagen. Diese darf man sich an die Kleidung klammern.

5. 1,2,3 Abklatschen

Spiel: Stellt euch gegenüber auf. Jetzt klatscht der eine dem anderen drei Mal auf die Hand („1-2-3“) dreht sich um und läuft weg. Jetzt darf man gefangen werden. Wo ist das „Hola“ in dem man nicht gefangen werden darf?



© Can Stock Photo

6. Seilziehen

Spiel: Jeweils ein Ende vom Seil hält ein „Team“ fest. Wer zieht das andere Team über die „Mittellinie“? Jetzt könnt ihr noch toll Seilspringen!

Im You tube Kanal Turnverein Eschersheim könnt ihr auch reinschauen:

- Treppen- Workout /Sprintübungen/Klammerspiel/Schere Stein Papier/Seilziehen

