



TSG Abzeichen

#wirbleibenzuhause

#tsgbleibfit

#tsgtrotzcorona

#tsgabzeichen

Name:

#TSGLeichtathletik

Balanciere den Schuh.
Schaffst du es?



#TSGRopeSkipping

100 Basic Jumps (Grundsprünge) ohne
Hängenbleiben.
Geschafft?



#TSGBasketball

Prelle einen Ball abwechselnd 5x mit der
rechten und 5x mit der linken Hand.
Wie lange hältst du durch?



#TSGHandball

Stellt euch zu zweit gegenüber auf, jeder hält
einen Ball. Einer von euch beiden wirft
seinen Ball immer hoch und fängt
ihn. Den anderen Ball passt ihr
gegengleich zu. *Wie viel schafft ihr?*



#TSGTischtennis

Lasse den Ball abwechselnd mit Vor- und
Rückhand auf dem Schläger springen.
Wie viele schaffst du?



#TSGVolleyball

Ball hochwerfen und hinter dem Rücken
fangen.
Wie oft schaffst du es in 1 Minute?



#TSGTurnenTrampolin

30 Sekunden Plank (Unterarmstütz).
Hältst du durch?



#TSGAerobic

Zeige die Kür.
Kannst du die Abfolge?



#TSGHockey

Umgreifen und dabei den Ball halten:
Wie viele schaffst du?



#TSGFitness

30 Sekunden Burpees (Strecksprung –
Liegestütz).
Fit?



Wenn ihr möchtet, postet ein Bild oder Video von Euch, während ihr die
verschiedenen Aufgaben macht, nutzt die Hashtags und verlinkt
@tsg1846neustadt, damit wir sehen, wer alles trotz Trainingsperre fleißig
trainiert! 😊