



Namen turnen

Level 1

Schreibe deinen Namen auf ein Blatt Papier – zum Beispiel: ANNA Turne diesen nach., indem du die Übungen neben den Buchstaben machst (A = N = N = A=).

Level 2

Schreibe in der zweiten Runde den Namen deiner besten Freundin oder deines besten Freundes dazu. Turne deinen Namen und den zweiten Namen nach! Viel Spaß dabei.

Level 3

Hast du ein Haustier oder ein Lieblingsstofftier? Schreibe auch diesen Namen dazu und turne alle drei Namen nach.

Geschafft? Großartig – jetzt bist du richtig fit ☺



A	KNIEBEUGE	N	HOCH SPRINGEN
B	HAMPELMAN	O	HAMPELMANN
C	HOCH HÜPFEN	P	KNIEBEUGE
D	LIEGESTÜTZ	Q	BOOT 30 SEK.
E	AUSFALLSCHRITT	R	LIEGESTÜTZ
F	PLANK 30 SEK.	S	WANDSITZEN 30 SEK.
G	5 X AUF EINEM BEIN HÜPFEN	T	WAAGE EINBEINIG 30 SEK.
H	WAAGE EINBEINIG 30 SEK.	U	PLANK 30 SEK.
I	ARMKREISEN 30 SEK.	V	ARMKREISEN 30 SEK.
J	5X AUF EINEM BEIN HÜPFEN	W	AUSFALLSCHRITT
K	WANDSITZEN 30 SEK.	X	HAMPELMANN
L	BOOT 30 SEK.	Y	AUSFALLSCHRITT
M	KNIEBEUGE	Z	BOOT 30 SEK.

