



TuS Belecke e.V.

GYMWELT

Turn- und Sportverein 1899/1945 Belecke(Möhne)

Turnabteilung

Bewegungsrallye TuS Belecke Abteilung Turnen

20. Juni – 20. August 2021

Breitensportstrecke - Station 1

Aufgabe:

Trainieren der Abduktoren in Kombination mit einer Kniebeuge

Halte Dich gerne mit einer Hand an der Barriere fest und heb das gegenüberliegende Bein lang gestreckt zur Seite an. Nimm dann beide Hände an die Barriere und führe eine beidbeinige Kniebeuge durch (Gesäß nach hinten unten, langer Rücken bis zum Kopf in einer Linie), wechsele die Seite zum Seitheben des Beines.

Durchführung jeweils eine Minute pro Übung pro Person. Bitte die Station auf dem Laufzettel abhaken 😊



Du findest uns auf   unter [tusbelecke.gymwelt](https://www.facebook.com/tusbelecke.gymwelt) /per Mail: bewegungsrallye@tus-belecke.de

Über die Zusendung eurer Fotos freuen wir uns 😊

Mit der Versendung der Fotos gebt ihr automatisch eure Zustimmung zur Veröffentlichung in Presse oder Social Media bei TuS Belecke bzw. Gymwelt.Belecke



TuS Belecke e.V.

GYMWELT

Turn- und Sportverein 1899/1945 Belecke(Möhne)

Turnabteilung

Bewegungsrallye TuS Belecke Abteilung Turnen

20. Juni – 20. August 2021

Breitensportstrecke - Station 2

Aufgabe:

Langarmstütz am Geländer (Bring den ganzen Körper in eine Linie, Powerhouse fest – Bauch und Po anspannen -), Liegestütz am Geländer; Montain Climber: ziehe im Wechsel das Knie zu Dir heran. Achte weiterhin auf die Länge im ganzen Rücken.

Durchführung jeweils eine Minute pro Übung. Bitte die Station auf dem Laufzettel abhaken 😊



Du findest uns auf   unter [tusbelecke.gymwelt](https://www.facebook.com/tusbelecke.gymwelt) /per Mail: bewegungsrallye@tus-belecke.de

Über die Zusendung eurer Fotos freuen wir uns 😊

Mit der Versendung der Fotos gebt ihr automatisch eure Zustimmung zur Veröffentlichung in Presse oder Social Media bei TuS Belecke bzw. Gymwelt.Belecke



TuS Belecke e.V.

GYMWELT

Turn- und Sportverein 1899/1945 Belecke(Möhne)

Turnabteilung

Bewegungsrallye TuS Belecke Abteilung Turnen

20. Juni – 20. August 2021

Breitensportstrecke - Station 3

Aufgabe:

Balanciere eine Minute hin und her auf den ausrangierten Gleisen vom Weichensteller aus und zurück.

Alternativ kannst Du Dir auf dem Radweg eine Linie denken auf der Du balancierst. Bitte die Station auf dem Laufzettel abhaken 😊



Du findest uns auf   unter [tusbelecke.gymwelt](https://www.instagram.com/tusbelecke.gymwelt) /per Mail: bewegungsrallye@tus-belecke.de

Über die Zusendung eurer Fotos freuen wir uns 😊

Mit der Versendung der Fotos gebt ihr automatisch eure Zustimmung zur Veröffentlichung in Presse oder Social Media bei TuS Belecke bzw. Gymwelt.Belecke



TuS Belecke e.V.

GYMWELT

Turn- und Sportverein 1899/1945 Belecke(Möhne)

Turnabteilung

Bewegungsrallye TuS Belecke Abteilung Turnen

20. Juni – 20. August 2021

Breitensportstrecke - Station 4

Aufgabe:

Führe Dips an der Bank durch. Halte die Schultern stabil, es geht um Deine (Winke-) Oberarme. Mit gestreckten Beinen verleihst Du der Übung mehr „Würze“.

Bitte die Station auf dem Laufzettel abhaken 😊



Du findest uns auf   unter [tusbelecke.gymwelt](https://www.facebook.com/tusbelecke.gymwelt) /per Mail: bewegungsrallye@tus-belecke.de

Über die Zusendung eurer Fotos freuen wir uns 😊

Mit der Versendung der Fotos gebt ihr automatisch eure Zustimmung zur Veröffentlichung in Presse oder Social Media bei TuS Belecke bzw. Gymwelt.Belecke



TuS Belecke e.V.

GYMWELT

Turn- und Sportverein 1899/1945 Belecke(Möhne)

Turnabteilung

Bewegungsrallye TuS Belecke Abteilung Turnen

20. Juni – 20. August 2021

Breitensportstrecke - Station 5

Aufgabe:

Beinrückheben im Stand. Halte Dich am Geländer der Brücke mit beiden Händen fest (Bauch und Po wieder gut anspannen zum Schutz für den Rücken) und hebe im Wechsel eine Minute lang das Bein nach hinten oben an. Bitte die Station auf dem Laufzettel abhaken 😊



Du findest uns auf   unter [tusbelecke.gymwelt](https://www.facebook.com/tusbelecke.gymwelt) /per Mail: bewegungsrallye@tus-belecke.de

Über die Zusendung eurer Fotos freuen wir uns 😊

Mit der Versendung der Fotos gebt ihr automatisch eure Zustimmung zur Veröffentlichung in Presse oder Social Media bei TuS Belecke bzw. Gymwelt.Belecke



TuS Belecke e.V.

GYMWELT

Turn- und Sportverein 1899/1945 Belecke(Möhne)

Turnabteilung

Bewegungsrallye TuS Belecke Abteilung Turnen

20. Juni – 20. August 2021

Breitensportstrecke - Station 6

Aufgabe:

Halte Dich mit einer Hand am Geländer fest und halte den Oberkörper ganz aufrecht. Bewege das zur Brücke zeigende Bein vor und zurück (Traktion) eine Minute lang. Wechsle die Seite. Das Standbein ist jeweils leicht gebeugt. Bitte die Station auf dem Laufzettel abhaken 😊



Du findest uns auf   unter [tusbelecke.gymwelt](https://www.tusbelecke.gymwelt.de) /per Mail: bewegungsrallye@tus-belecke.de

Über die Zusendung eurer Fotos freuen wir uns 😊

Mit der Versendung der Fotos gebt ihr automatisch eure Zustimmung zur Veröffentlichung in Presse oder Social Media bei TuS Belecke bzw. Gymwelt.Belecke



TuS Belecke e.V.

GYMWELT

Turn- und Sportverein 1899/1945 Belecke(Möhne)

Turnabteilung

Bewegungsrallye TuS Belecke Abteilung Turnen

20. Juni – 20. August 2021

Breitensportstrecke - Station 7

Aufgabe:

Tippe abwechselnd mit dem Fuß entweder unten an die Bank oder oben eine Minute lang. Stelle dann einen Fuß stabil auf die Bank und führe tiefe Lounges (Einbeinkniebeugen) durch. Die Tiefe der Beuge bestimmst Du selbst. Fordere Dich ruhig! Halte dabei den Oberkörper stets aufrecht ohne eine Knick in der Hüfte zu bekommen. Wechsle die Seite. Führe die Übung je eine Minute durch. Bitte die Station auf dem Laufzettel abhaken 😊



Du findest uns auf   unter [tusbelecke.gymwelt](https://www.tusbelecke.gymwelt/) /per Mail: bewegungsrallye@tus-belecke.de

Über die Zusendung eurer Fotos freuen wir uns 😊

Mit der Versendung der Fotos gebt ihr automatisch eure Zustimmung zur Veröffentlichung in Presse oder Social Media bei TuS Belecke bzw. Gymwelt.Belecke



TuS Belecke e.V.



Turn- und Sportverein 1899/1945 Belecke(Möhne)

Turnabteilung

Bewegungsrallye TuS Belecke Abteilung Turnen

20. Juni – 20. August 2021

Breitensportstrecke - Station 8

Aufgabe:

Sprint oder richtig schnelles Gehen bis zur nächsten Brücke! Bitte die Station auf dem Laufzettel abhaken 😊



Du findest uns auf   unter [tusbelecke.gymwelt](https://www.facebook.com/tusbelecke.gymwelt) /per Mail: bewegungsrallye@tus-belecke.de

Über die Zusendung eurer Fotos freuen wir uns 😊

Mit der Versendung der Fotos gebt ihr automatisch eure Zustimmung zur Veröffentlichung in Presse oder Social Media bei TuS Belecke bzw. Gymwelt.Belecke



TuS Belecke e.V.



Turn- und Sportverein 1899/1945 Belecke(Möhne)

Turnabteilung

Bewegungsrallye TuS Belecke Abteilung Turnen

20. Juni – 20. August 2021

Breitensportstrecke - Station 9

Aufgabe:

Nimm die Arme in U-Haltung (Ellenbogen und Schultern in gleicher Linie) und rotiere den Oberkörper nach rechts und links. Halte das Becken und die Hüfte parallel und gehe ein paar Schritte eine Minute lang auf der Brücke auf und ab. Alternativ könnt ihr die Hände hinter den Kopf halten. Bitte die Station auf dem Laufzettel abhaken 😊



Du findest uns auf   unter [tusbelecke.gymwelt](https://www.tusbelecke.gymwelt.de) /per Mail: bewegungsrallye@tus-belecke.de

Über die Zusendung eurer Fotos freuen wir uns 😊

Mit der Versendung der Fotos gebt ihr automatisch eure Zustimmung zur Veröffentlichung in Presse oder Social Media bei TuS Belecke bzw. Gymwelt.Belecke



TuS Belecke e.V.

GYMWELT

Turn- und Sportverein 1899/1945 Belecke(Möhne)

Turnabteilung

Bewegungsrallye TuS Belecke Abteilung Turnen

20. Juni – 20. August 2021

Breitensportstrecke - Station 10

Aufgabe:

Stell Dich aufrecht mit beiden Füßen fest mit leicht gebeugten Beinen. Nimm die Arme in die U-Haltung und zieh dann abwechselnd die Schulterblätter zueinander und überkreuz die Arme mit rundem Rücken. Führe die Übung eine Minute lang dynamisch durch. Gerne kannst Du die Übung jeweils statisch als Stretching durchführen. Bitte die Station auf dem Laufzettel abhaken 😊



Super, geschafft! Gehe nun zurück zur Gymwelt, um den Laufzettel dort ausgefüllt in den Briefkasten zu legen. Es warten viele kleine sportliche Belohnungen auf euch. Die Auslosung erfolgt auf Grund des Zufallprinzips.

Viel Glück!!!

Du findest uns auf   unter [tusbelecke.gymwelt](https://www.tusbelecke.gymwelt.de) /per Mail: bewegungsrallye@tus-belecke.de

Über die Zusendung eurer Fotos freuen wir uns 😊

Mit der Versendung der Fotos gebt ihr automatisch eure Zustimmung zur Veröffentlichung in Presse oder Social Media bei TuS Belecke bzw. Gymwelt.Belecke