

Die Stationen:

Aufgrund der Rodung rund um den „Trimm-dich-Pfad“ beginnt die erste Station bei der „Station 3“ und endet bei der „Station 8“.

Station 3: Koordination am Gerät
 Alternative fürs Kind: Kopf-Arm-Rotation



Station 4: Liegestütze am Gerät
 Alternative fürs Kind: Liegestützte auf dem Boden



Station 5: Wechselsprünge Pfosten
 Alternative fürs Kind: Sprung vom Pfosten



Station 6: Baumstamm



Station 7: Armzugbarren
 Alternative fürs Kind: 5 sek. an der Stange festhalten



Station 8: Sprinten

