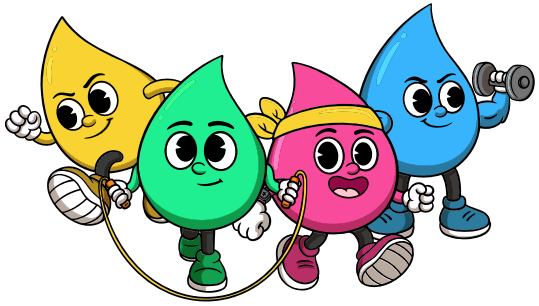
TRAINDROPS KARTEI

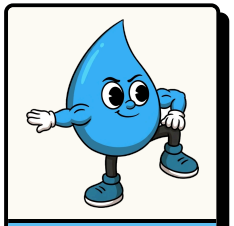
SO GEHT'S Start





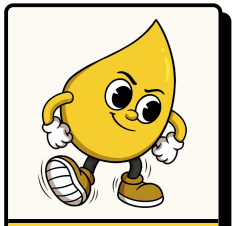
AUSDAUER

Sammy Stamina



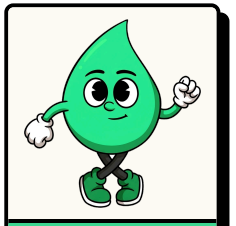
KRAFT

Pat Power



SCHNELLIGKEIT

Siggy Speed



KOORDINATION

Alvi Agility

1. Drop auswählen.
2. Anleitung vorlesen.
3. Signal geben, 60 Sekunden bewegen.
4. Ausleiten: abklatschen.

© 2026 Philipp Roloff · Traindrops

AUSDAUER · SAMMY STAMINA

SHADOW BOXING 06



Hüpft leicht auf der Stelle und boxt abwechselnd mit links und rechts in die Luft. Haltet Abstand zu den anderen.

WER MAG

Schlagt mal nach vorn, mal nach oben, mal zur Seite.

© 2026 Philipp Roloff · Traindrops

KRAFT · PAT POWER

CROSS PRESS 18



Legt die rechte Hand auf das linke Knie. Hebt das Knie und drückt 5 Sekunden Hand und Knie gegeneinander. Dann wechselt ihr die Seite.

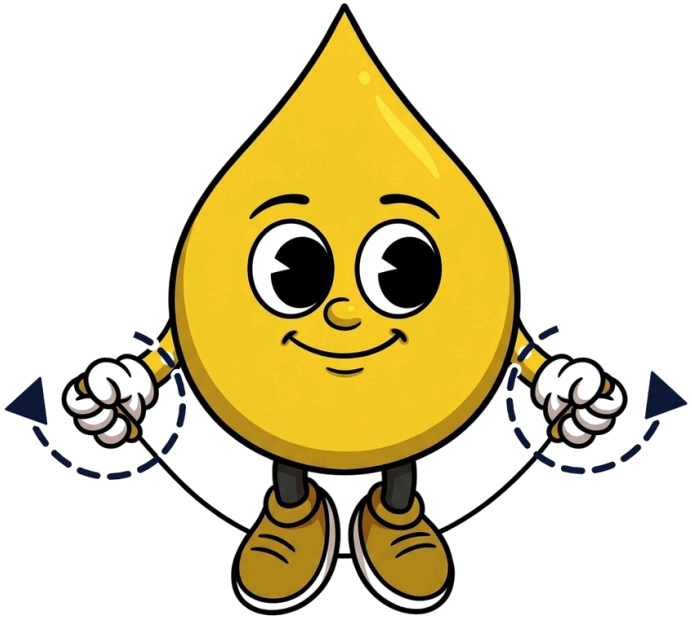
WER MAG

Drückt 8 Sekunden lang.

© 2026 Philipp Roloff · Traindrops

SCHNELLIGKEIT · SIGGY SPEED

SEILSPRINGEN 22



Tut so, als hättet ihr ein Springseil, und springt gleichmäßig auf beiden Füßen. Springt nur wenige Zentimeter hoch.

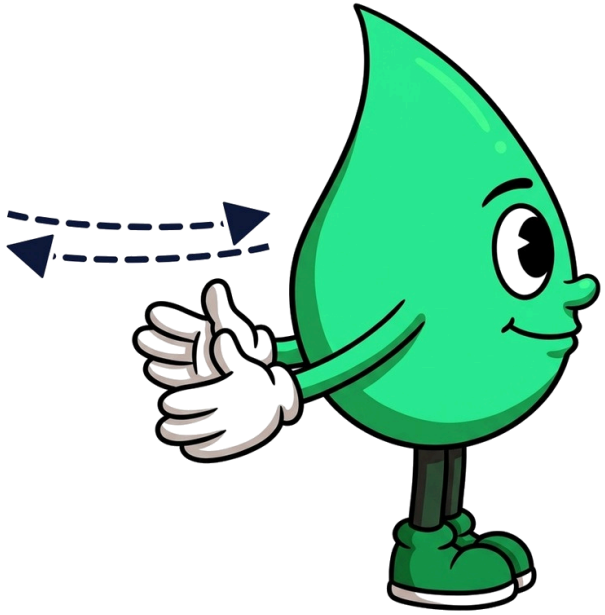
WER MAG

Springt im Wechsel auf dem rechten und linken Bein.

© 2026 Philipp Roloff · Traindrops

KOORDINATION · ALVI AGILITY

KLATSCHEN 37



Klatscht vor der Brust, dann hinter dem Rücken, dann wieder vorn. Findet einen gleichmäßigen Rhythmus.

WER MAG

Klatscht vorn, hinten und dann auf die Oberschenkel.

© 2026 Philipp Roloff · Traindrops