

STATION 1

Dehnung der Wadenmuskulatur

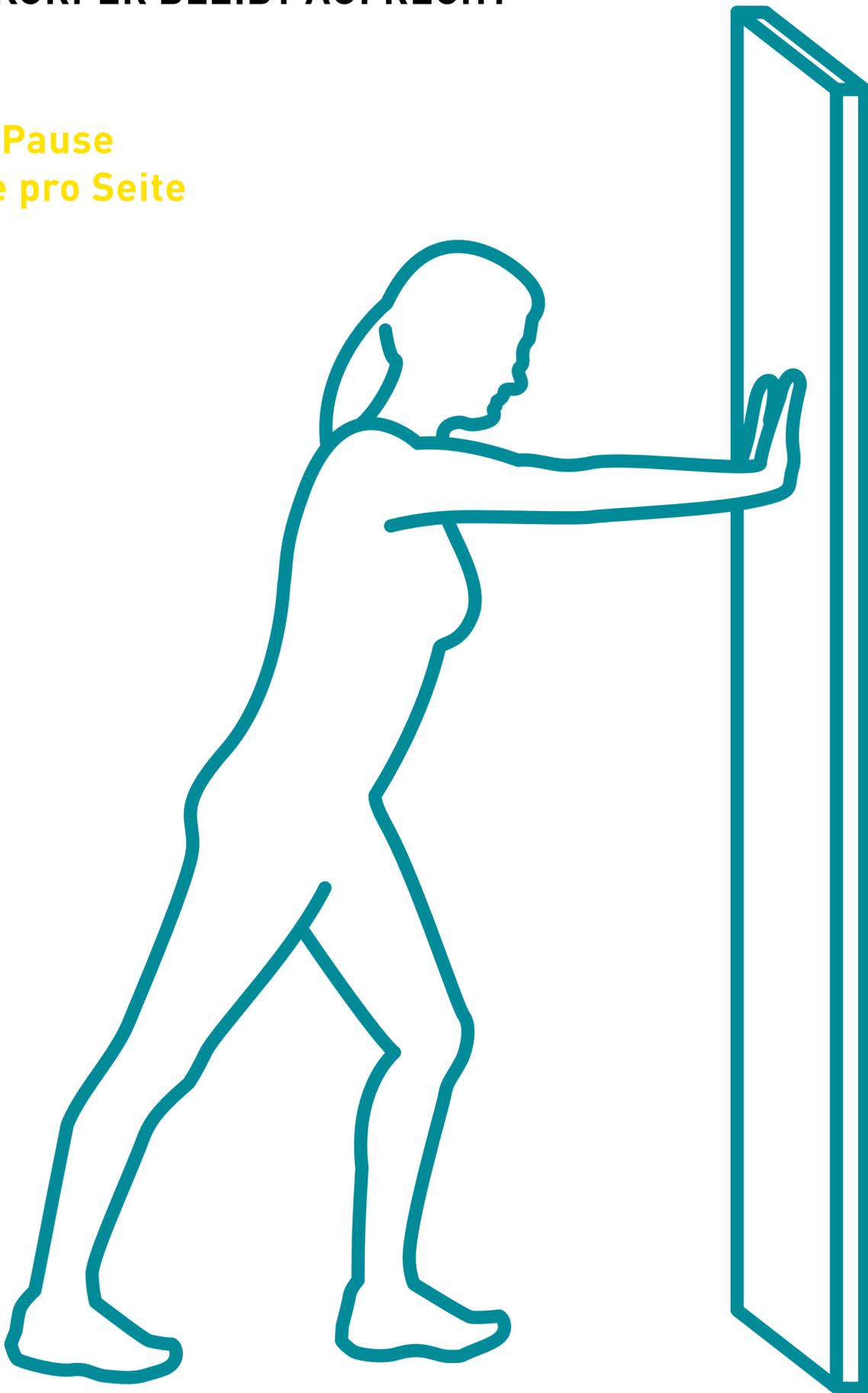
HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ DER OBERKÖRPER BLEIBT AUFRECHT

30 Sekunden

20 Sekunden Pause

2 Durchgänge pro Seite



1. Begebe dich mit aufrechtem Oberkörper in Schrittstellung und stütze dich an einem der Steine ab. Das vordere Bein ist leicht gebeugt und das hintere gestreckt. **2.** Schiebe dein Becken vorsichtig nach vorne und spüre dadurch die Dehnung in der Wadenmuskulatur des hinteren Beins.

STATION 2

Step up's an der Bank

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

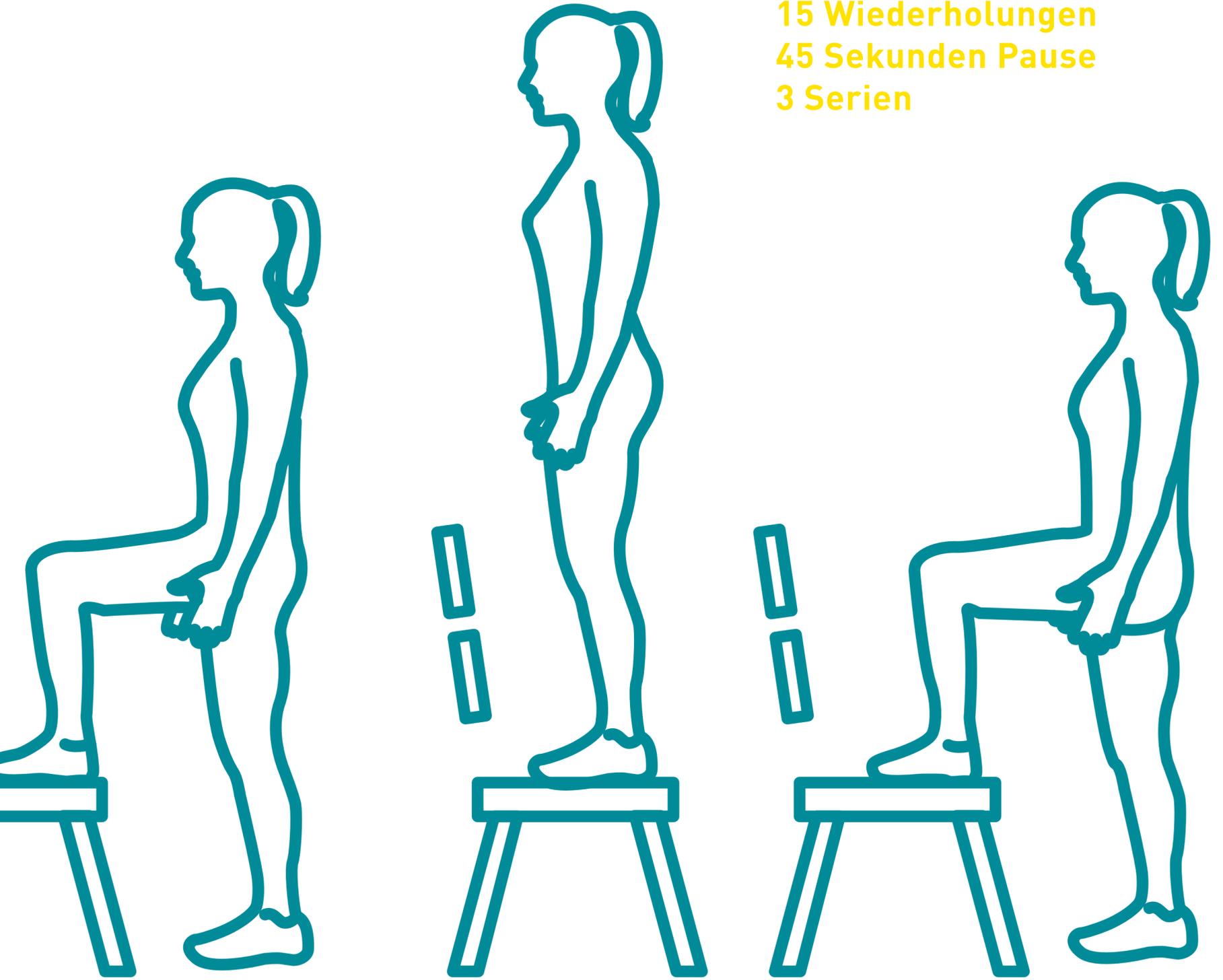
- DER OBERKÖRPER BLEIBT AUFRECHT
- ACHE AUF DEN GRUNDSATZ:
»SICHERHEIT VOR GESCHWINDIGKEIT«

EINSTEIGER:

10 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Serien

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Serien



1. Stelle dich aufrecht vor die Bank. **2.** Steige in folgender Reihenfolge auf die Bank und wieder herunter: **rechter Fuß hoch, linker Fuß hoch, rechter Fuß runter und linker Fuß runter.** Benutze nach jeder Wiederholung den jeweils anderen Fuß zum Starten.

VARIATION

Tippe mit der rechten Fußspitze auf die Bank. Springe ab und tippe nun mit der linken Fußspitze auf die Bank.

STATION 3

»Fang mich!«

EINSTEIGER:

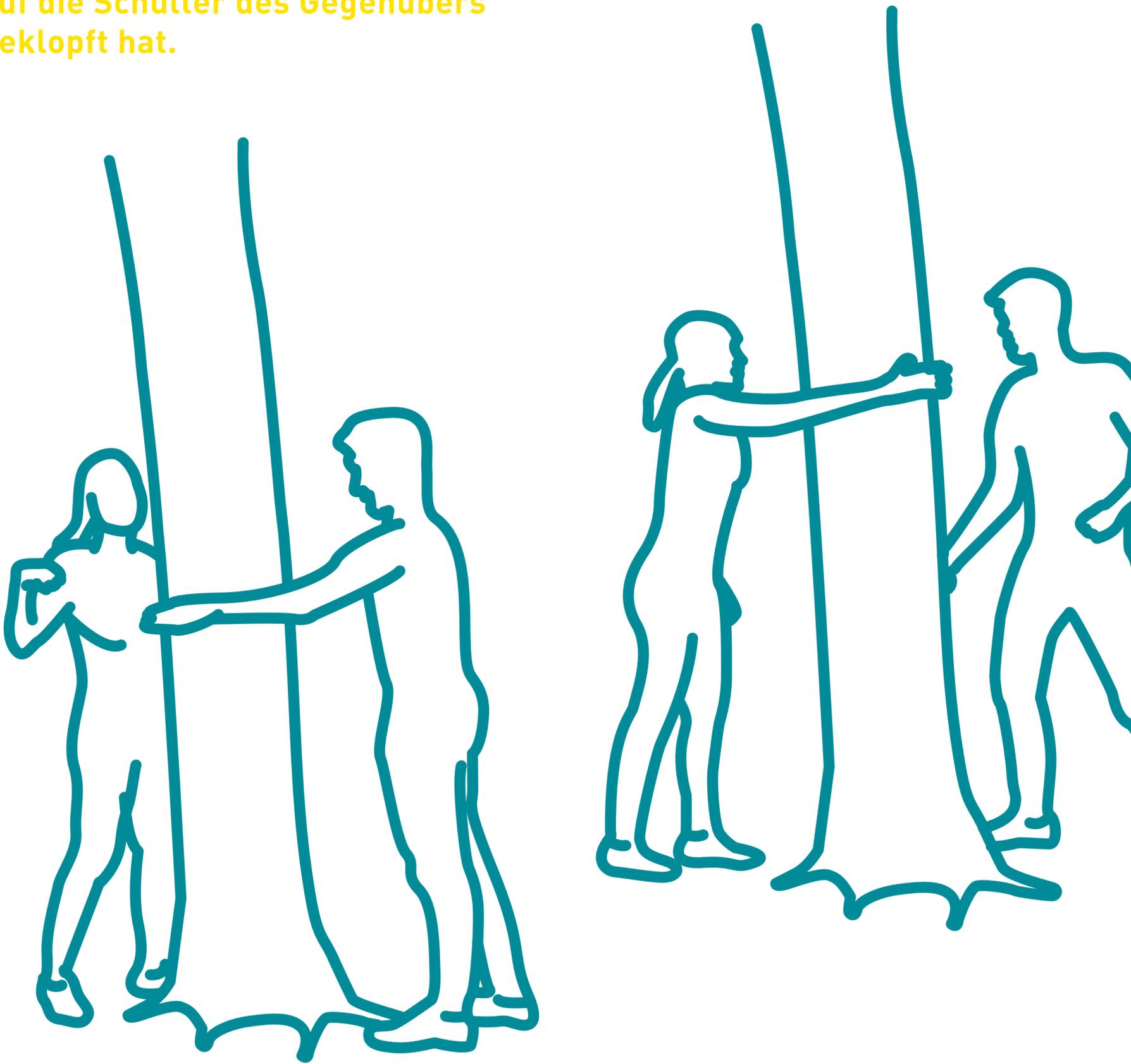
Es gewinnt derjenige, der 2 Mal auf die Schulter des Gegenübers geklopft hat.

FORTGESCHRITTENE:

Es gewinnt derjenige, der 3 Mal auf die Schulter des Gegenübers geklopft hat.

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ DIESE ÜBUNG SOLLTE NUR AUF TROCKENEM UNTERGRUND AUSGEFÜHRT WERDEN



1. Dein Partner/deine Partnerin und du stehen sich gegenüber und ihr schaut euch an. Ein Baum befindet zwischen euch.
2. Versuche nun auf die Schulter deines Gegenübers zu klopfen. Dein Partner bzw. deine Partnerin versucht auszuweichen.
3. Wechselt die Rollen.

STATION 4 Bergpendellauf zwischen den Bäumen

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ ACHE AUF DEN GRUNDSATZ

»SICHERHEIT VOR GESCHWINDIGKEIT«

EINSTEIGER:

Mäßiges Tempo

60 Sekunden Pause

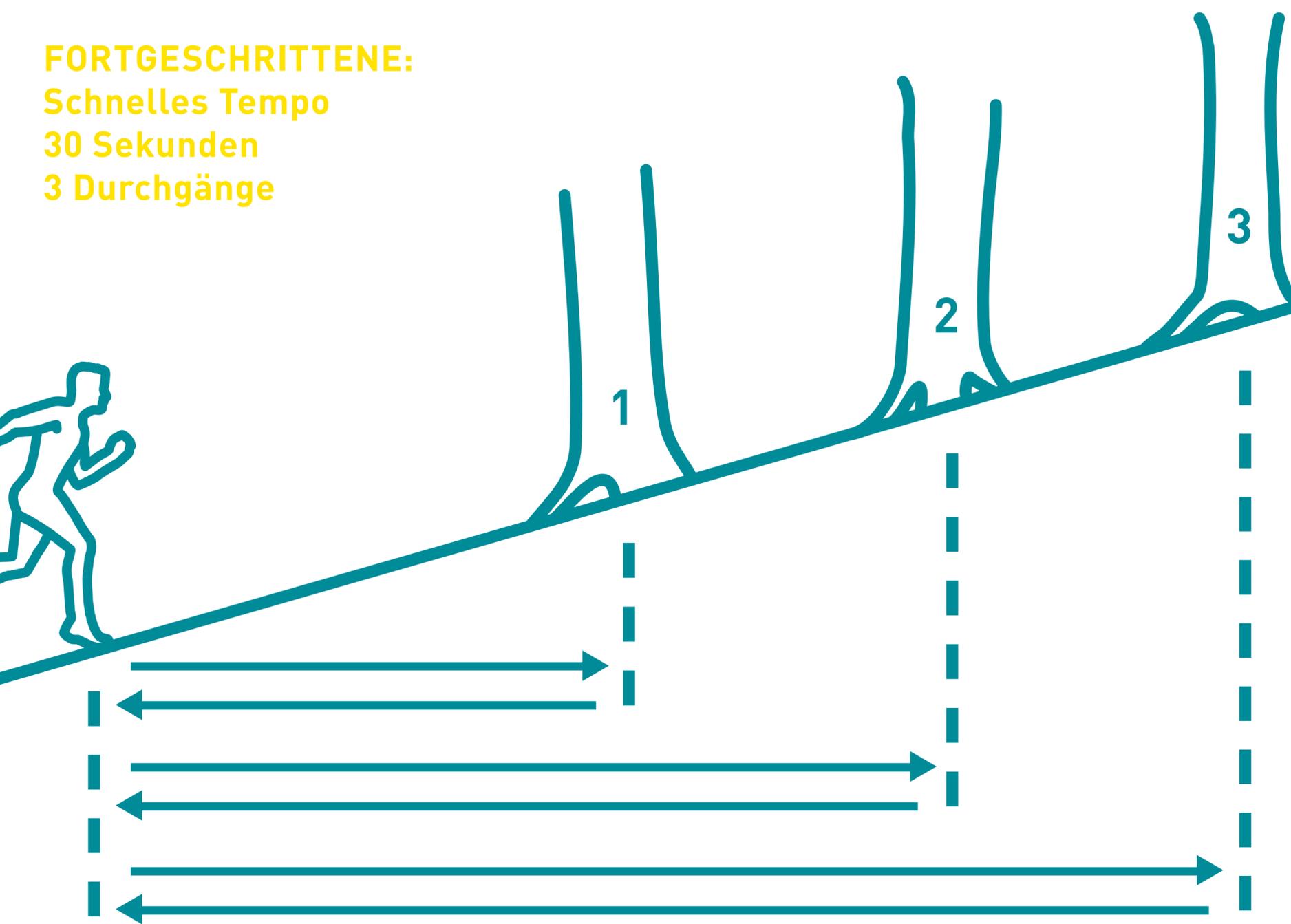
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

Schnelles Tempo

30 Sekunden

3 Durchgänge



1. Stelle dich vor die Steigung. **2.** Laufe bis zum ersten Baum und zurück.

3. Laufe zum zweiten Baum und zurück. **4.** Laufe zum dritten Baum und trabe die Steigung langsam wieder herunter.

STATION 5 Liegestütze am Geländer

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

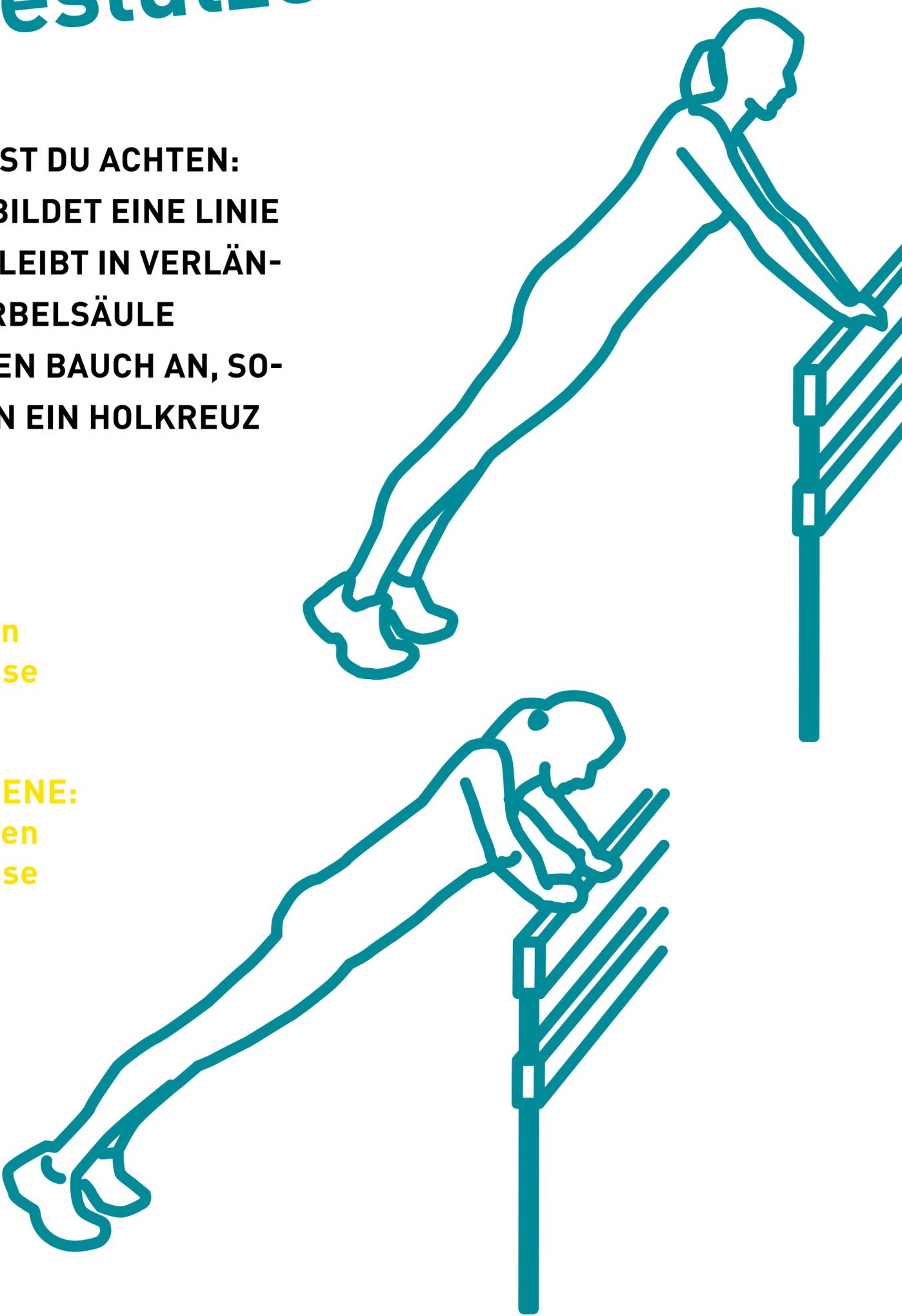
- DER KÖRPER BILDET EINE LINIE UND DER KOPF BLEIBT IN VERLÄNGERUNG ZUR WIRBELSÄULE
- SPANNE DEINEN BAUCH AN, SO DASS DU NICHT IN EIN HOLKREUZ FÄLLST

EINSTEIGER:

- 8 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 2 Serien

FORTGESCHRITTENE:

- 15 Wiederholungen
- 45 Sekunden Pause
- 3 Serien



1. Stütze dich mit deinen Händen etwas mehr als schulterbreit auf das Geländer und halte deinen Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule. Der Körper bildet eine Linie, die Arme sind nahezu gestreckt. **2.** Winkle die Ellbogen nach außen an und senke den Oberkörper in Richtung Bank ab. **3.** Drücke dich wieder nach oben bis die Arme nahezu gestreckt sind.

VARIATION

Je weiter unten du dich abstützt, umso schwieriger ist die Übung.

STATION 6 Wandsitz

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

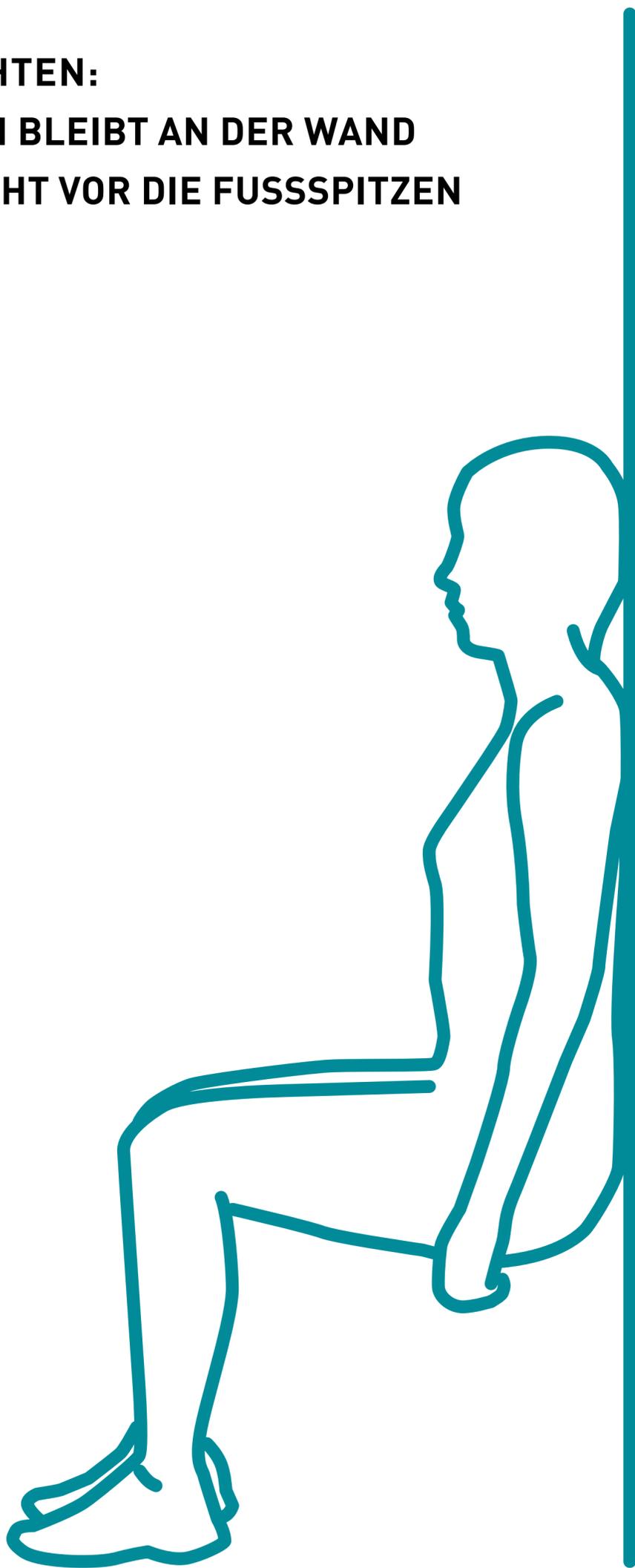
- DEIN GESAMTER RÜCKEN BLEIBT AN DER WAND
- SCHIEBE DEINE KNIE NICHT VOR DIE FUSSSPITZEN

EINSTEIGER:

30 Sekunden
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

60 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge



1. Stelle dich im hüftbreiten Stand an die Wand.
2. Wandere nun mit den Füßen nach vorne und lasse den Rücken an der Wand hinuntergleiten.
3. Stoppe, wenn die Kniegelenke über den Knöcheln sind und sich ein 90°-Winkel im Kniegelenk befindet.
4. Halte diese Position.

STATION 7

Pendelsprünge an den Schienen

EINSTEIGER:

10 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

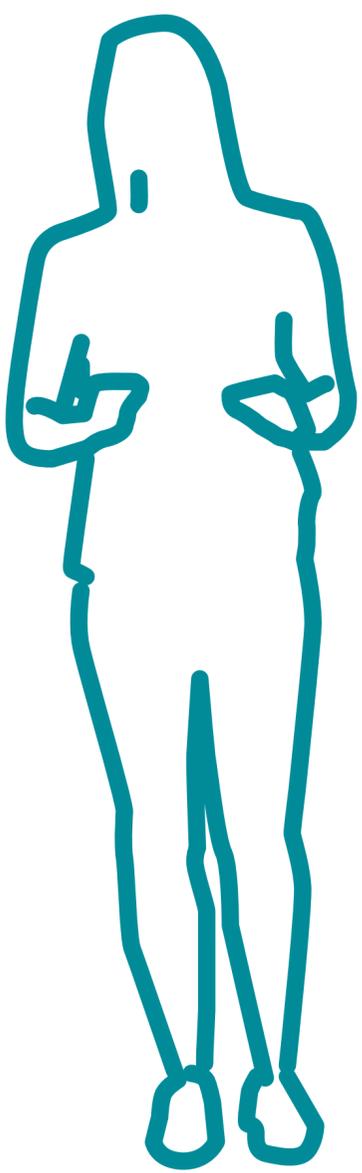
FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ ACHE AUF DEN ZUG UND AUF DEN GRUNDSATZ »SICHERHEIT VOR GESCHWINDIGKEIT«

■ SPANNE DEINEN BAUCH AN



1. Stelle dich auf die linke Seite der Schienen. Deine Füße sind parallel zu den Schienen. **2.** Springe nun beidbeinig ab und lande mit beiden Füßen rechts von den Schienen. **3.** Springe nun wieder nach links.