

Outdoor Circuit ZURICH vitaparcours

Ziele

Die Teilnehmenden...

- erleben ein Ganzkörpertraining auf dem ZURICH vitaparcours.
- erfahren Freude und Spass durch Bewegung im Freien.
- lernen den ZURICH vitaparcours kennen.
- setzen Übungen vielseitig um.

Hinweise

- Der ZURICH vitaparcours ist eine ideale Möglichkeit, um Draussen zu trainieren. Aktuell gibt es rund 500 ZURICH vitaparcours in der Schweiz.
- Passende Sportschuhe und der Witterung angepasste Kleidung tragen
- Smartphone mitnehmen, um Zeit zu stoppen
- Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten (Beinachsenstabilität)
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern ➖ / Erschweren ➕

Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

- App «ZURICH vitaparcours» mit weiteren Funktionen
- www.zurichvitaparcours.ch
- Einzelne Übungen aus der Quelle: <https://www.mobilesport.ch/de/>

Aufwärmen (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüssung und Infos Gemeinsamer Weg bis zum Start des ZÜRICH vitaparcours		
– +	- Gehend/walkend + joggend/laufend		
5'	Gemeinsames Mobilisieren (kreisen, bewegen) von Kopf bis Fuss		

Hauptteil

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
-------	--------	--------------------------	----------

Anleitung ZÜRICH vitaparcours

- ZÜRICH vitaparcours in kleineren Gruppen à ca. 5 Personen absolvieren. Stärkste/schnellste Gruppe beginnt. Je nach Anzahl Gruppen kann der ZÜRICH vitaparcours in beide Richtungen absolviert werden.
- **Postenblätter den Gruppen mitgeben und instruieren, dass diese für Vereinfachung oder Erschwerung der Übungen gebraucht werden. Jede Person kann die Schwierigkeit der Übung nach aktuellem Fitnessstand anpassen.**
- Zwischen den Stationen gehen, joggen oder sprinten.

Übungen für Gruppen die später starten oder früher zurück sind:

- Übung: Vertrauen aufbauen
- Übung: Kreismobilisation

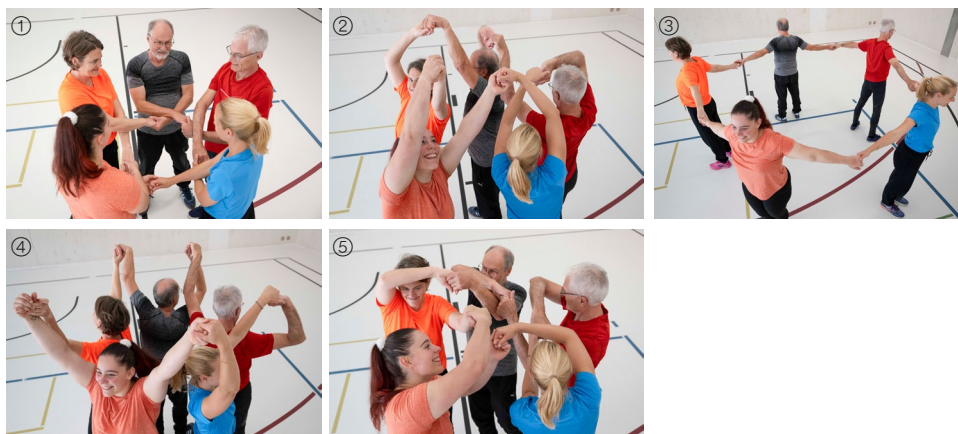
Vertrauen aufbauen:

Eine Person spannt sich wie ein Baumstamm in der Mitte. Die anderen stellen sich rundherum auf und fangen die Person auf, wenn sie in eine Richtung «fällt». Wechsel.



Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
-------	--------	--------------------------	----------

Kreismobilisation

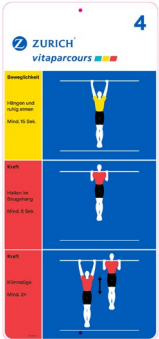


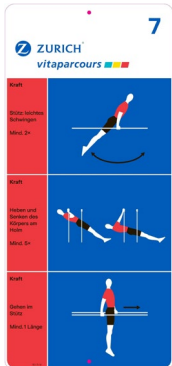
Station 1
Keine Ergänzungen

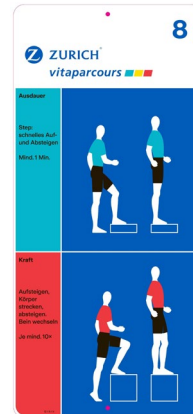
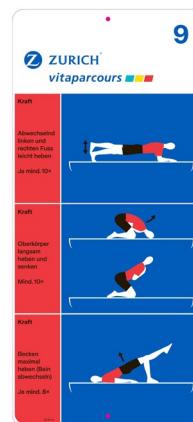


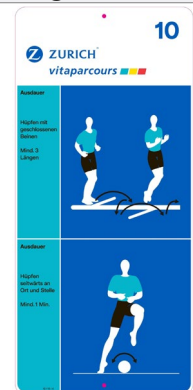
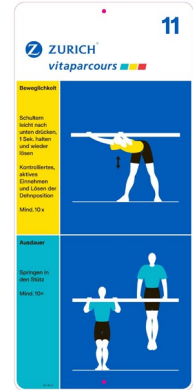
Station 2
Keine Ergänzungen

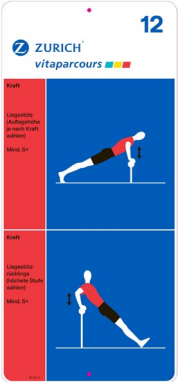
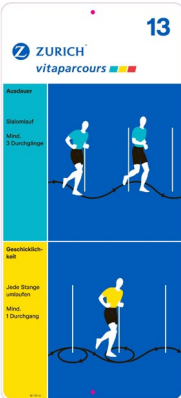


Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Station 3		
⊖ ⊕	Übung 1 - einbeinig aufsteigen und absteigen + von Balken zu Balken springen		
⊖ ⊕	Übung 2 - Froschhüpfer mit einem Stopp zwischen den Balken + einbeinig über die Balken springen		
	Station 4		
⊖ ⊕	Übung 1 + mit den Händen nach rechts und links wandern + halbe oder ganze Drehung im Hang machen (Seite wechseln)		
⊖ ⊕	Übung 2 - Niedriges Reck wählen und in den Klimmzugposition springen, Beine vom Boden heben		
	Station 5		
	Keine Ergänzungen		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Station 6		
⊖ ⊕	Übung 1 - tiefe Ringe wählen, Füße am Boden lassen, Hüfte kreisen		
⊖ ⊕	Übung 2 - Im Hang bleiben, Beine nicht anheben + Beine gestreckt heben und senken (Winkel)		
	Station 7		
⊖ ⊕	Übung 1 - Im Stütz halten - im Stütz aus den Schultern drücken und wieder absenken + Schwingen und Füße vorne oder hinten auf den Barren stellen + höheres Schwingen bis über die Barrenholmen		
⊖ ⊕	Übung 2 - Rudern in der gleichen Ausgangsstellung mit angewinkelten Beinen		
⊖ ⊕	Übung 3 - Gewicht von einer Hand zur anderen verlagern, ohne die Hände von den Holmen zu lösen - Gewicht von einer Hand zur anderen verlagern, Hand kurz vom Holmen lösen und wieder absetzen + mit den Händen hüpfen (beide Hände gleichzeitig lösen und nach vorne hüpfen)		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Station 8 Übung 1 - langsames auf- und absteigen + Taps + beidbeinig hoch- und runterspringen Übung 2 - langsames auf- und absteigen + beidbeinig hoch- und runterspringen à Box Jump + Step down: oben beginnen und ein Fuss nach vorne strecken, dann langsam absenken (Knie beugen) und wieder hochdrücken + 1-beinige Squats mit oder ohne Hilfestellung: Pistol Squat		
	Station 9 Übung 1 - Unterarmstütz auf den Knien - Unterarmstütz gestreckte Beine, Position halten + Unterarmstütz, Arme abwechselnd heben/nach vorne ausstrecken Übung 2 + Swimming: Aus gehobener Position Arme strecken und «swimming» Übung 3 - Becken heben, beide Füße bleiben am Boden + mit abgehobenem Bein auf- und abrollen + mit Bein nach oben und unten bewegen, Becken bleibt oben		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Station 10 Übung 1 - übersteigen, ohne hüpfen - Rösslisprung, Füsse nacheinander + einbeinig springen Übung 2 - übersteigen, ohne hüpfen + beidbeinig springen + einbeinig starten und darüber springen	 Station 10 exercise cards showing two exercises. The first exercise is a hurdle jump without hopping, and the second is a hurdle jump with a one-legged start and jump over the hurdle.	
	Station 11 Übung 2 + Geschwindigkeit erhöhen: kurzer Bodenkontakt	 Station 11 exercise cards showing two exercises. The first exercise is a hurdle jump with a one-legged start and jump over the hurdle, and the second is a hurdle jump with a one-legged start and jump over the hurdle.	

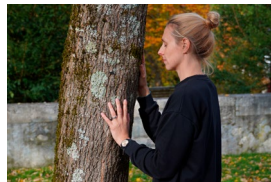
Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Station 12 Übung 1 - Position halten - Position halten und Füsse abwechselnd vom Boden heben - Position halten und Arme abwechselnd vom Balken heben + Liegestütz-Position unten (Arme gebeugt) halten + in Liegestütz-Position unten (Arme gebeugt) jeweils Knie zum Ellbogen ziehen: Mountain Climber + Liegestütz machen mit Füßen auf der Bank und Händen am Boden Übung 2 - Stützposition halten - Dip mit gebeugter Hüfte und gebeugten Knie		
	Station 13 Übung 1 + Slalom mit Nachstellschritten machen + Rückwärts Slalom machen		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Station 14 Übung 1 - einer anderen Person die Hand geben für Unterstützung + auf Fussballen balancieren + mit geschlossenen Augen balancieren Übung 2 - Einbeinstand: aufrecht stehen, ein Knie heben, Seite wechseln + Aus Standwaage direkt in den Stand und Knie zur Brust ziehen und zurück in Standwaage. Min. 5x		

Station 15
Gemeinsam in der Gruppe ausdehnen



Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Auf dem Weg zurück zum Treffpunkt: Achtsamkeit schulen – Baum schenken Zwei TN laufen nebeneinander. Dabei schliesst einer die Augen, der andere führt. Der Sehende lässt den Blinden einen Baum erstasten, dann laufen sie weiter. Der Blinde öffnet nach ein paar Schritten die Augen und versucht den ertasteten Baum wieder zu finden. Anschliessend werden die Rollen getauscht.		
5'	Abschluss und weitere Informationen		