

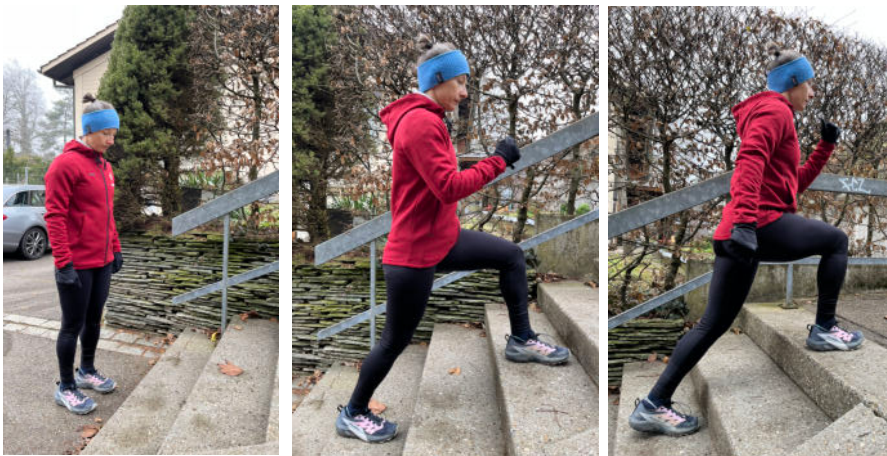
Circuit Quartier - Treppensteigen

Ort: Treppe

Übung: Tritt auf 2. Stufe, Gewicht langsam auf das vordere Bein verlagern und aufsteigen. Mit dem anderen Bein einen weiteren Ausfallschritt machen und die Übung so lange wiederholen, bis die Zeit vorbei ist.

Erleichtern: Ausfallschritt ohne Treppe

Erschweren: Arme nach oben strecken, Anzahl Stufen erhöhen, Tempo erhöhen > Laufsprünge



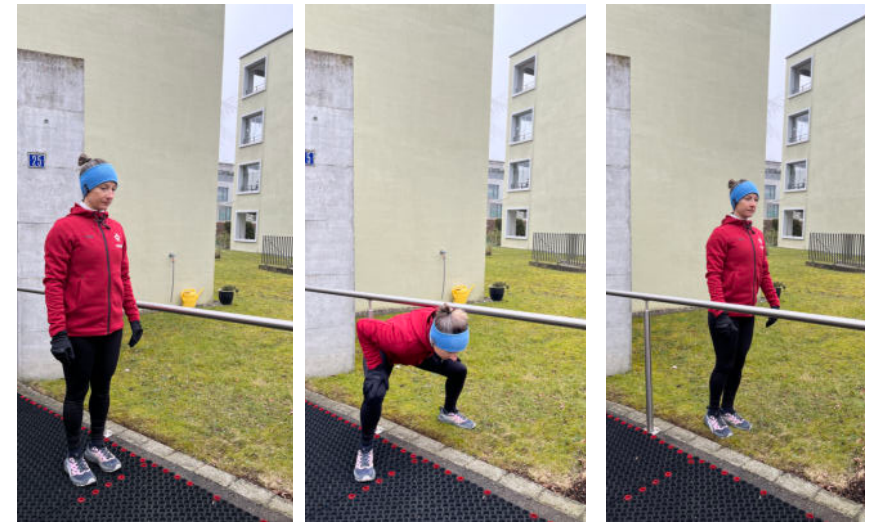
Circuit Quartier - Tunnel

Ort: Geländer(an einer Treppe) / Absperrung

Übung: Stand seitlich neben dem Geländer. Mit einem breiten Schritt das Geländer untendurch queren und wieder aufrichten.

Erleichtern: Ausfallschritt sw. ohne Geländer

Erschweren: mit ½ Drehung, Tempo erhöhen



Circuit Quartier - Känguru

Ort: Parkplatzlinie

Übung: Über eine Linie vorwärts hin und her hüpfen.

Erleichtern: -

Erschweren: sw.hüpfen, einbeinig hüpfen, mit 1/4 oder 1/2 Drehungen



Circuit Quartier - Tap

Ort: Randstein

Übung: Hüpfend die Füße wechselnd auf den Randstein tappen.

Erleichtern: Ein Fuss nach dem anderen

Erschweren: Tempo erhöhen



Circuit Quartier - Zick-Zack-Hase

Ort: schmaler Fussgängerweg / Trottoir

Übung: Eine festgelegte Distanz (ca. 10m) im Zickzack zurücklegen (dem Weg entlang)

Erleichtern: gehend

Erschweren: jeweils seitlichen Rand mit der Hand berühren



Circuit Quartier - Dips

Ort: Bänkli

Übung: Auf die Bank sitzen und Hände an der Kante der Bank platzieren. Das Gesäss vor die Bank bringen. Arme beugen und strecken. Dabei die Ellbogen nach hinten führen.

Erleichtern: Füsse näher zur Bank

Erschweren: Füsse weiter entfernt zur Bank



Circuit Quartier - Frühlingsrolle

Ort: Bänkli / Mauer

Übung: Stand mit Blick zur Bank. Hände auf der Bank platzieren. Aus einer hohen Plankposition in halben Drehungen bis zum anderen Ende der Bank stützend «rollen».

Erleichtern: ¼ Drehung und wieder in Ausgangsstellung

Erschweren: Füsse nah beieinander



Circuit Quartier - Baumsitz

Ort: Baum

Übung: Mit dem Rücken an den Baum lehnen. Der Hüft- und Kniewinkel beträgt 90°.

Erleichtern: Kniewinkel grösser 90°

Erschweren: Ein Bein bis in die Horizontale heben und halten > Beinwechsel nach 30 Sek.



Circuit Quartier - Box Jump

Ort: Mauer / Bänkli

Übung: Stand mit Blick zur Mauer. Beidbeiniger Absprung mit beidbeiniger Landung auf der Mauer, Aufrichten und hinabsteigen in Ausgangsposition.

Erleichtern: Auf- und Absteigen (Step-Up)

Erschweren: Stand 90° zur Mauer. Abspringen und ¼ Drehung, dann landen wie bei der Grundübung.



Circuit Quartier - Push-Up

Ort: Mauer

Übung: Liegestützen auf/an der Mauer

Erleichtern: -

Erschweren: -



Circuit Quartier - Slalom

Ort: Laternen / Pfosten

Übung: Slalomlauf bei mehreren Laternen / Pfosten.

Erleichtern: Tempo reduzieren

Erschweren: Tempo erhöhen



Circuit Quartier - Rudern

Ort: Strassenschild

Übung: Stand mit Blick zum Strassenschild. Mit einer Hand zur Stange greifen und Füße bei der Stange platzieren. Arm beugen und strecken und dabei den Ellbogen nah am Körper entlangführen. Der Körper bleibt gespannt.

Erleichtern: Distanz Fuss – Stange erhöhen > Schritt zurück

Erschweren: Distanz Fuss – Stange erhöhen > Schritt nach vorne



Circuit Quartier - Hoch das Bein

Ort: Pfosten / Poller / Hydrant

Übung: Stand vor dem Pfosten. Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere gestreckt über den Pfosten heben.

Erleichtern: Bein anwinkeln, Bewegung ohne Pfosten ausführen
Erschweren: Boden nicht berühren



Circuit Quartier

Ort:

Übung:

Erleichtern:
Erschweren: