

Outdoor Circuit Wald

Ziele

Die Teilnehmenden...

- reduzieren Stress und stärken das Immunsystem durch Bewegung im Freien.
- aktivieren und stärken die Muskulatur.
- stärken die sozialen Kontakte.
- lernen die Umgebung besser kennen.

Hinweise

- Lektion im Wald ist ideal für ein Outdoortraining
- 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 
- Ausgeglichene Auswahl der Muskelgruppen

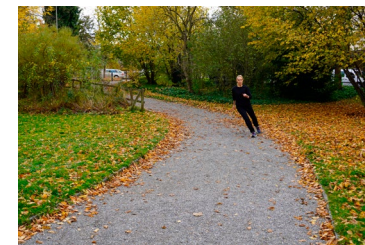
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

Aufwärmen (15')

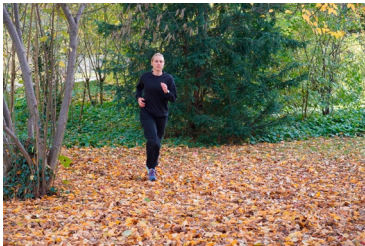
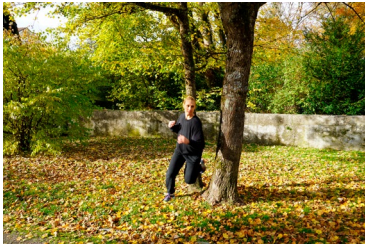
Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüssung und Infos zum Ablauf Aufwärmen der Lektionszeit anpassen.		
	Vom Treffpunkt zum Wald joggen.		
- + - Walken + Rennen			

Hauptteil (40')

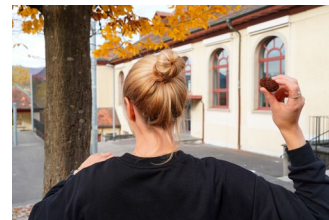
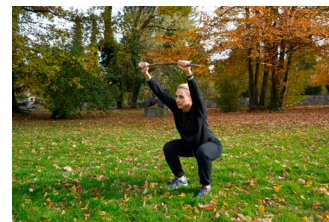
Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Anleitung Circuit - Übungen auswählen 60 Sekunden Belastung 30 Sekunden für Wechsel 2-3 Serien mit 2-3 Minuten Serienpause		Smartphone
5'	Station 1 - Kiesweg Zickzack Sprint Dem Weg entlang schnell im Zickzack hin und her rennen.		
- + - Gehen/walken + Geschwindigkeit erhöhen + Uphill: Aufwärts			



Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Station 2 - Bänkli Dip 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.		
- +	- Füsse näher zur Bank + Füsse weiter entfernt zur Bank		
	Frühlingsrolle 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». (Stütz vl, sw. zu rl und wiederholen)		
- +	- ¼ Drehung und wieder in Ausgangsstellung + Füsse nah beieinander		
	Station 3 - Wegweiser Rudern Stand mit Blick zum Wegweiser. Mit einer Hand zur Stange greifen und Füsse bei der Stange platzieren. Arm beugen und strecken dabei den Ellbogen nah am Körper entlangführen. Der Körper bleibt gespannt.		
- +	- Distanz Fuss - Stange erhöhen: Schritt zurück + Distanz Fuss - Stange erhöhen: Schritt nach vorne		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Station 4 - Bäume		
	Intervall Distanz zwischen zwei Bäumen schnell/langsam zurücklegen. Immer im Wechsel.		
− +	- gehen/walken + Distanz verlängern, 2× schnell, 1× langsam		
	Baumsitz Mit dem Rücken an den Baum lehnen. Hüft- und Kniewinkel beträgt 90°.		
− +	- Kniewinkel grösser 90° + Ein Bein bis in die Horizontale heben und halten à Beinwechsel nach 30"		
	Slalom Slalomlauf bei mehreren Bäumen.		
− +	- Tempo reduzieren + Tempo erhöhen		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Station 5 - liegende Baumstämme		
	Baumstamm-Balance Über einen Baumstamm balancieren (dynamisch).		
– +	- taktile Unterstützung, statisch + Kunststücke, Geschwindigkeit verändern, ...		
	Baumstammhüpfen Über einen Baumstamm hüpfen und sich auf dem Baumstamm mit den Händen abstützen.		
– +	- übersteigen + Geschwindigkeit erhöhen		
	Baumstamm-Jump Stand mit Blick zum Baumstamm. Beidbeiniger Absprung mit beidbeiniger Landung auf dem Baumstamm, Aufrichten und hinabsteigen in Ausgangsposition.		
– +	- Auf- und Absteigen (Step-Up) + Stand 90° zum Baumstamm. Abspringen und ¼ Drehung, dann landen wie bei der Grundübung		
	Baumstamm-mobi Das Bein über einen Baumstamm schwingen und auf der anderen Seite absteigen. Wechsel.		
– +	- Step up seitwärts + Beinschwung erhöhen		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Station 6 - Tannzapfen / Steine Zielwurf Tannzapfen an verschiedene Baumstämme in unterschiedlicher Distanz treffen. + auf einem Bein stehen während dem Wurf Jonglage zu zweit Tannzapfen gegenseitig zuwerfen und gleichzeitig Gleichgewichtsaufgabe lösen. - Im Tandemstand (Füsse auf einer Linie) + auf einem Bein stehen		
	Station 7 - Bach Überspringen Einen Bach auf unterschiedliche Weise überspringen. - vorwärts + sw.		
	Station 8 - Äste Front Squat Schweren Ast vor der Brust halten und Squat ausführen. Gesäss nach hinten bewegen und Knie stabil halten. Overhead Squat Schweren Ast über Kopf halten und Squat ausführen. Gesäss nach hinten bewegen und Knie stabil halten.	 	

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Station 9 - Grillplatz • «Bröötle» Stafette: welche Gruppe hat in 1' den grössten Ast- bzw. Holzhaufen? Alle Haufen zusammenfügen und das Feuer für die Grillade entfachen.	3-4er Gruppen	

Ausklang (5'+)

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Verabschiedung oder gemeinsames «Bröötle» Weitere Infos geben		