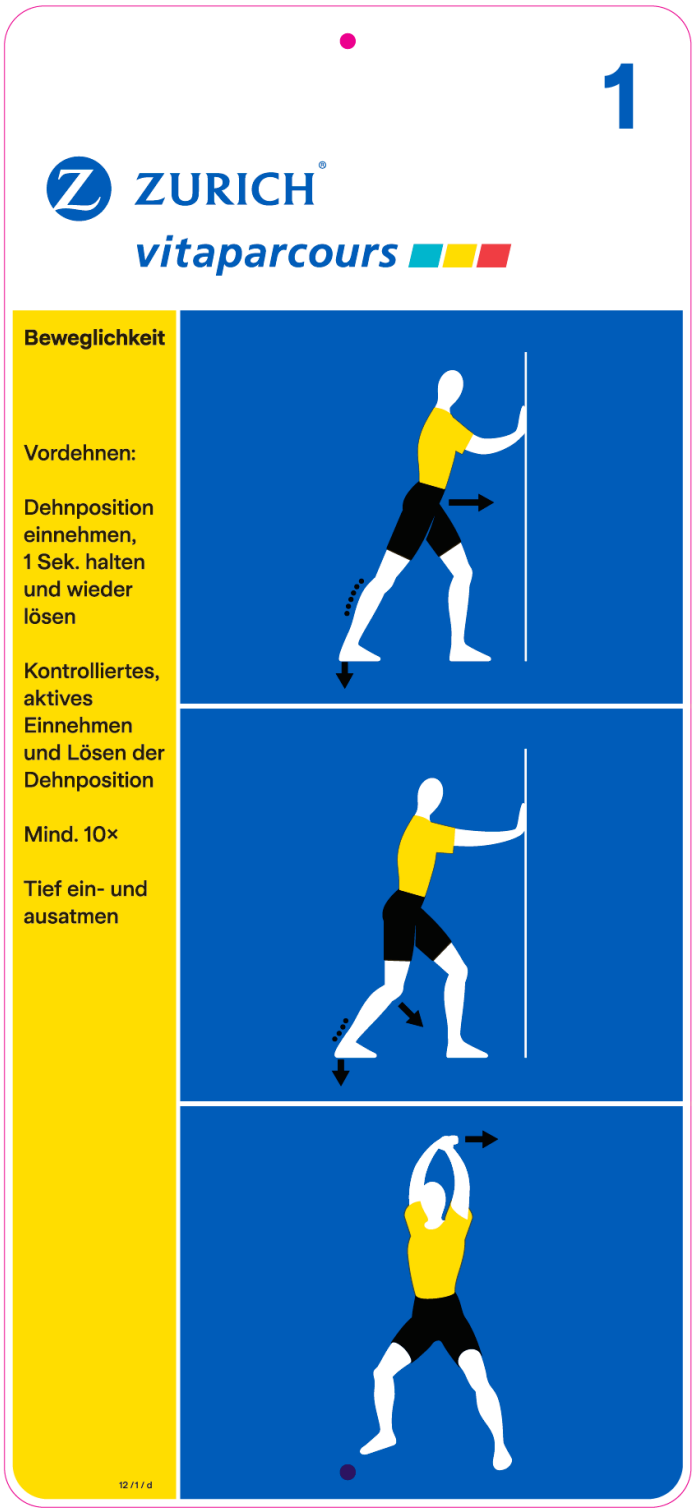
Outdoor Circuit ZURICH vitaparcours

Station 1

Übung 1 - keine Ergänzung



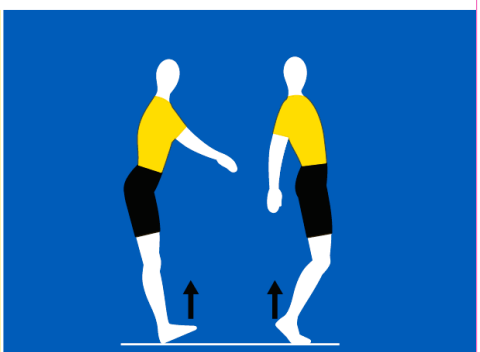
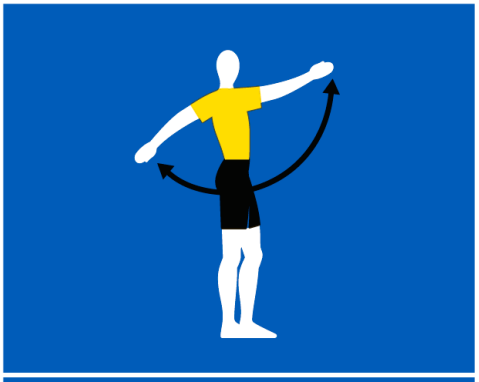
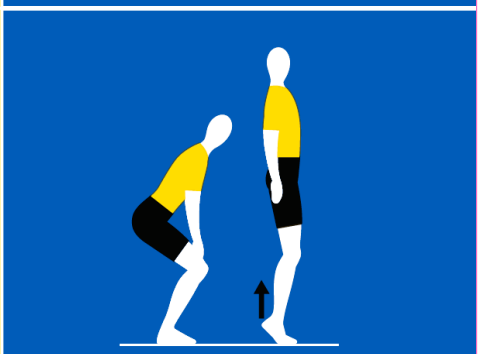
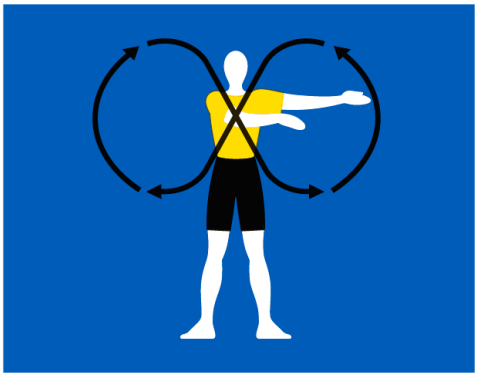
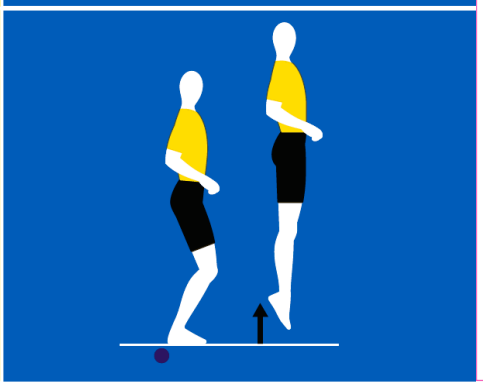
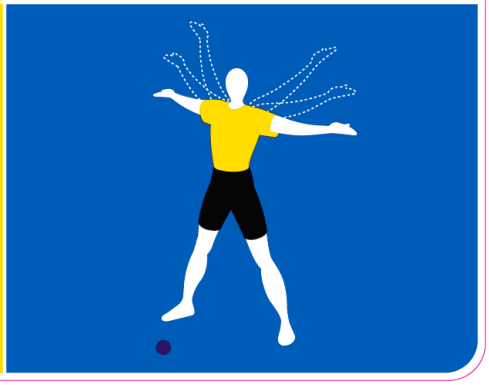
Outdoor Circuit ZURICH vitaparcours

Station 2

Übung 1 - keine Ergänzung

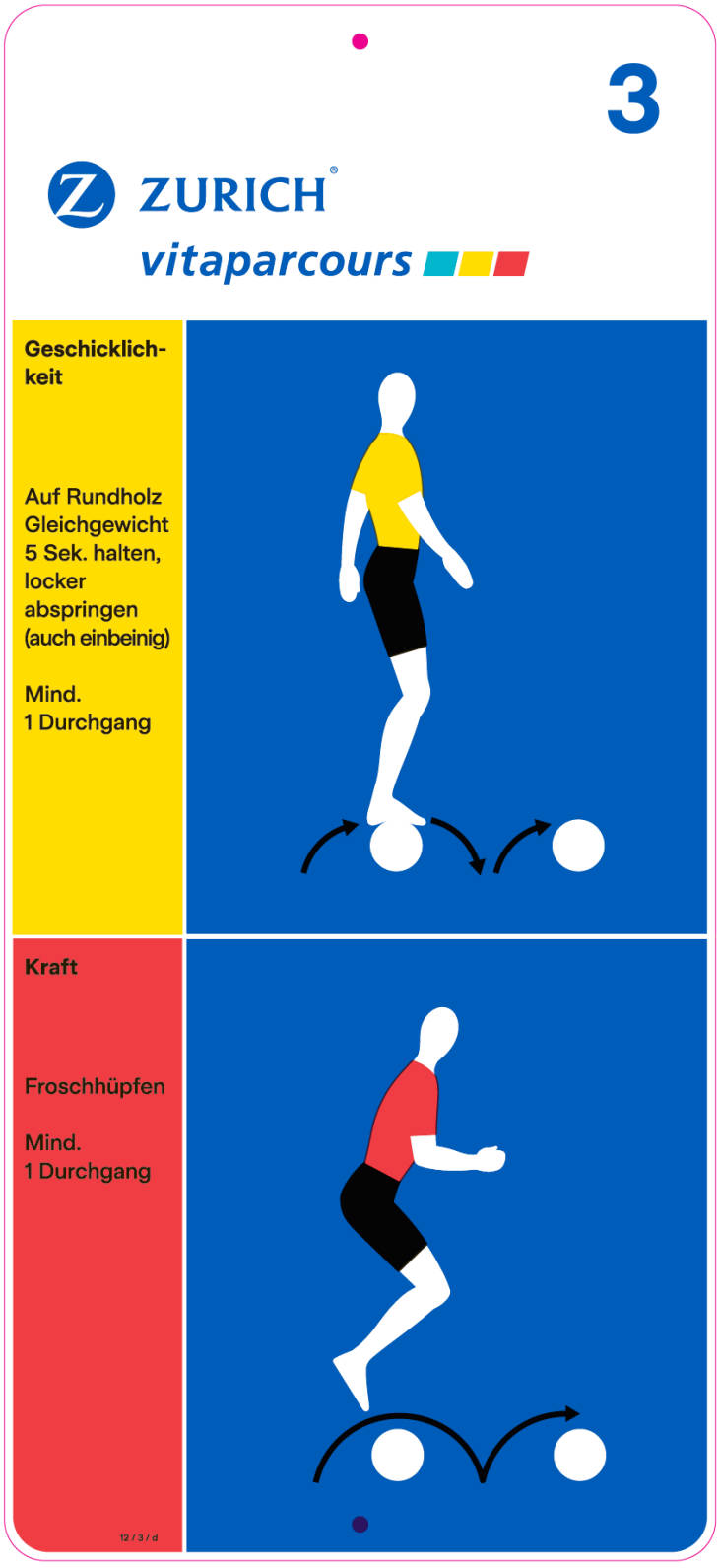
ZURICH vitaparcours

2

Beweglichkeit Fussschaukel Mind. 10×	
Beweglichkeit Armschwingen gegengleich Mind. 10×	
Beweglichkeit Langsam von Kauerstellung zum Zehenstand wechseln Mind. 10×	
Beweglichkeit Paralleles Armschwingen in grossen Achter-schlaufen Mind. 10×	
Beweglichkeit Hüpfen auf beiden Beinen (auch grät-schen, kreuzen) Mind. 10× 12 / 2.1 / d	
Beweglichkeit Langsames Armschwingen rückwärts auf verschiedenen Höhen Mind. 10× 12 / 2.2 / d	

Outdoor Circuit ZURICH vitaparcours

Station 3

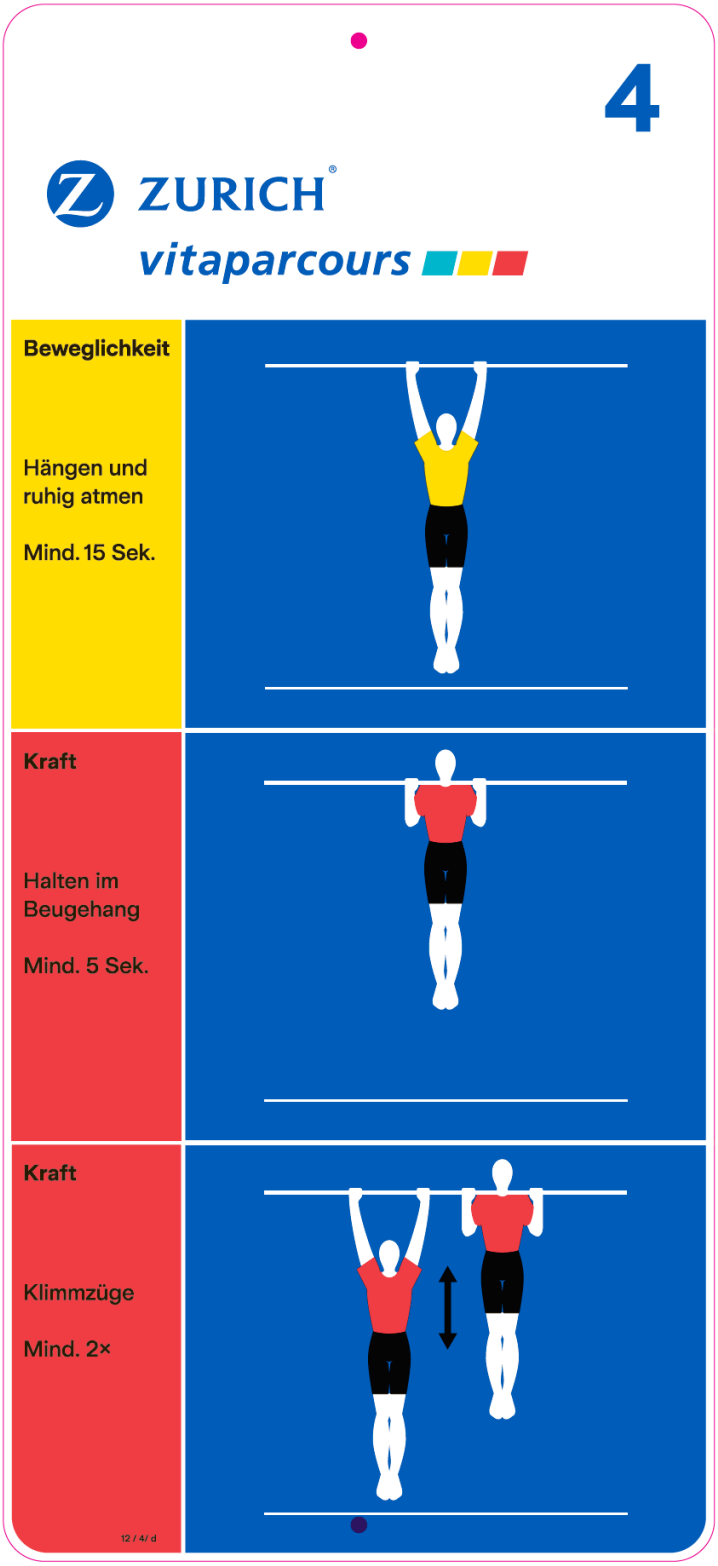


Übung 1
- einbeinig aufsteigen und absteigen
+ von Balken zu Balken springen

Übung 2
- Froschhüpfer mit einem Stopp zwischen den Balken
+ einbeinig über die Balken springen

Outdoor Circuit ZURICH vitaparcours

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

Outdoor Circuit ZURICH vitaparcours

Station 5

Übung 1 - keine Ergänzung

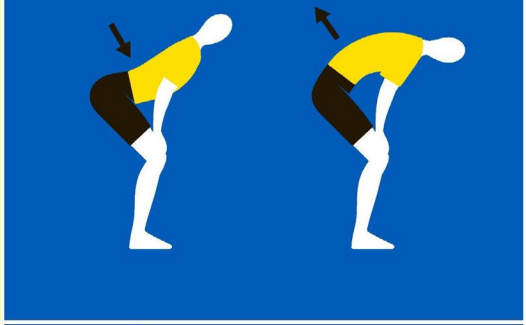
5

ZURICH vitaparcours

Beweglichkeit

Vom Rundrücken zum Hohlrücken wechseln

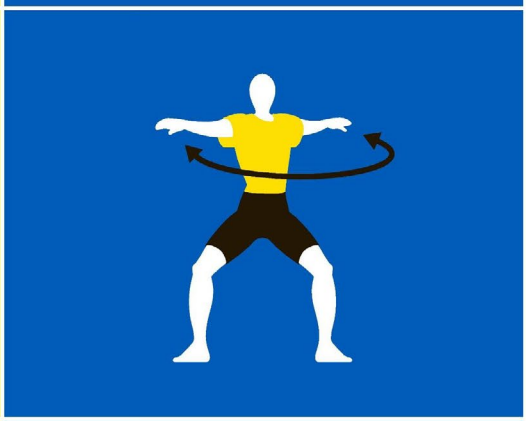
Mind. 10×



Beweglichkeit

Oberkörper weit nach beiden Seiten drehen

Je mind. 10×

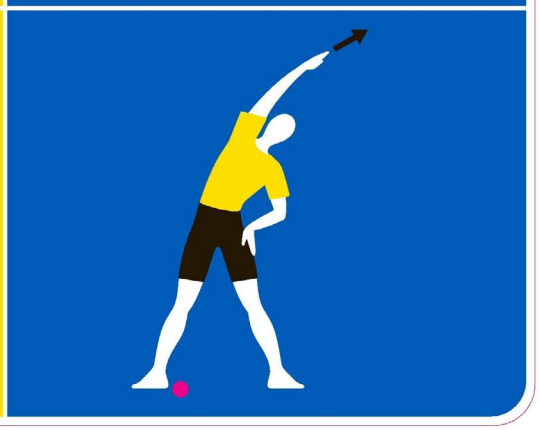


Beweglichkeit

Oberkörper nach beiden Seiten beugen

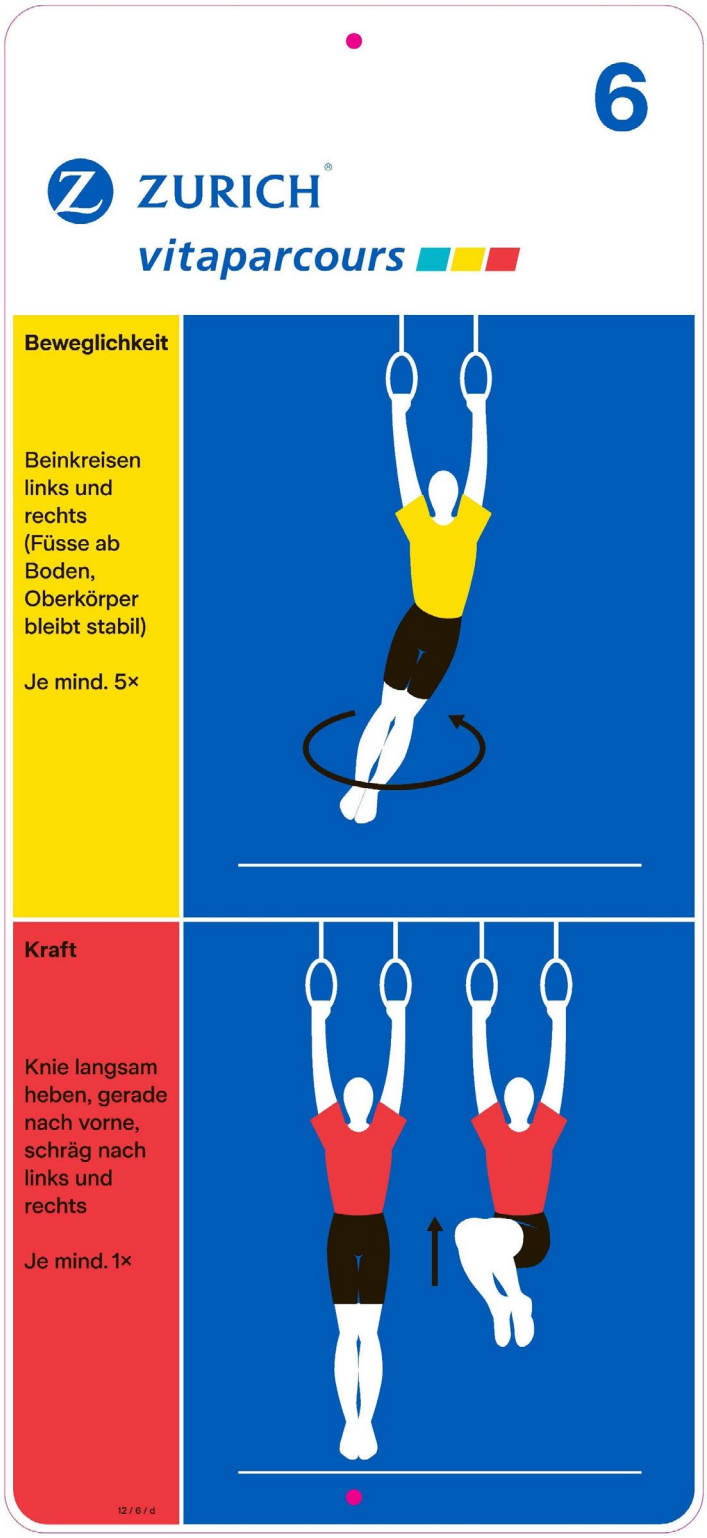
Je mind. 10×

12 / 5 / d



Outdoor Circuit ZURICH vitaparcours

Station 6

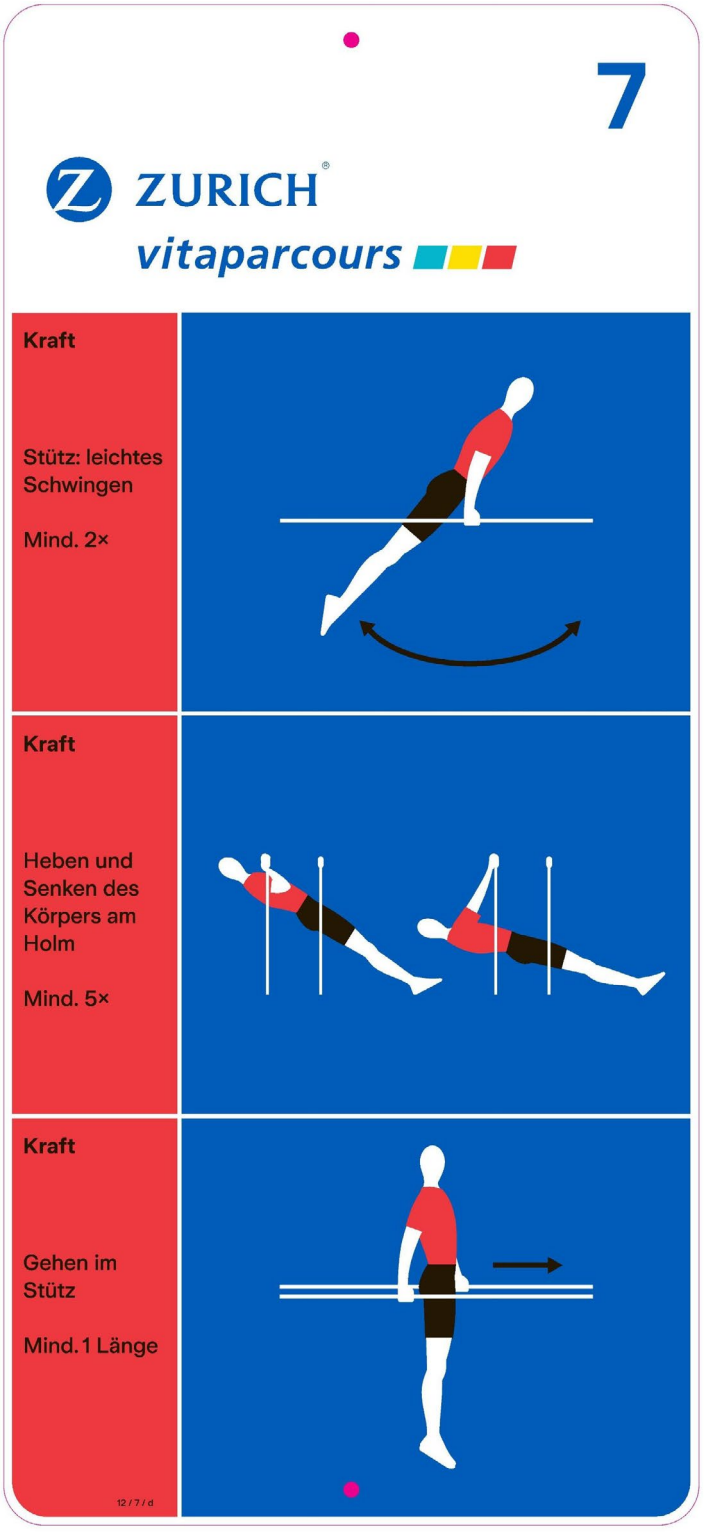


Übung 1
- tiefe Ringe wählen, Füsse am Boden lassen, Hüfte kreisen

Übung 2
- Im Hang blieben, Beine nicht anheben
+ Beine gestreckt heben und senken (Winkel)

Outdoor Circuit ZURICH vitaparcours

Station 7



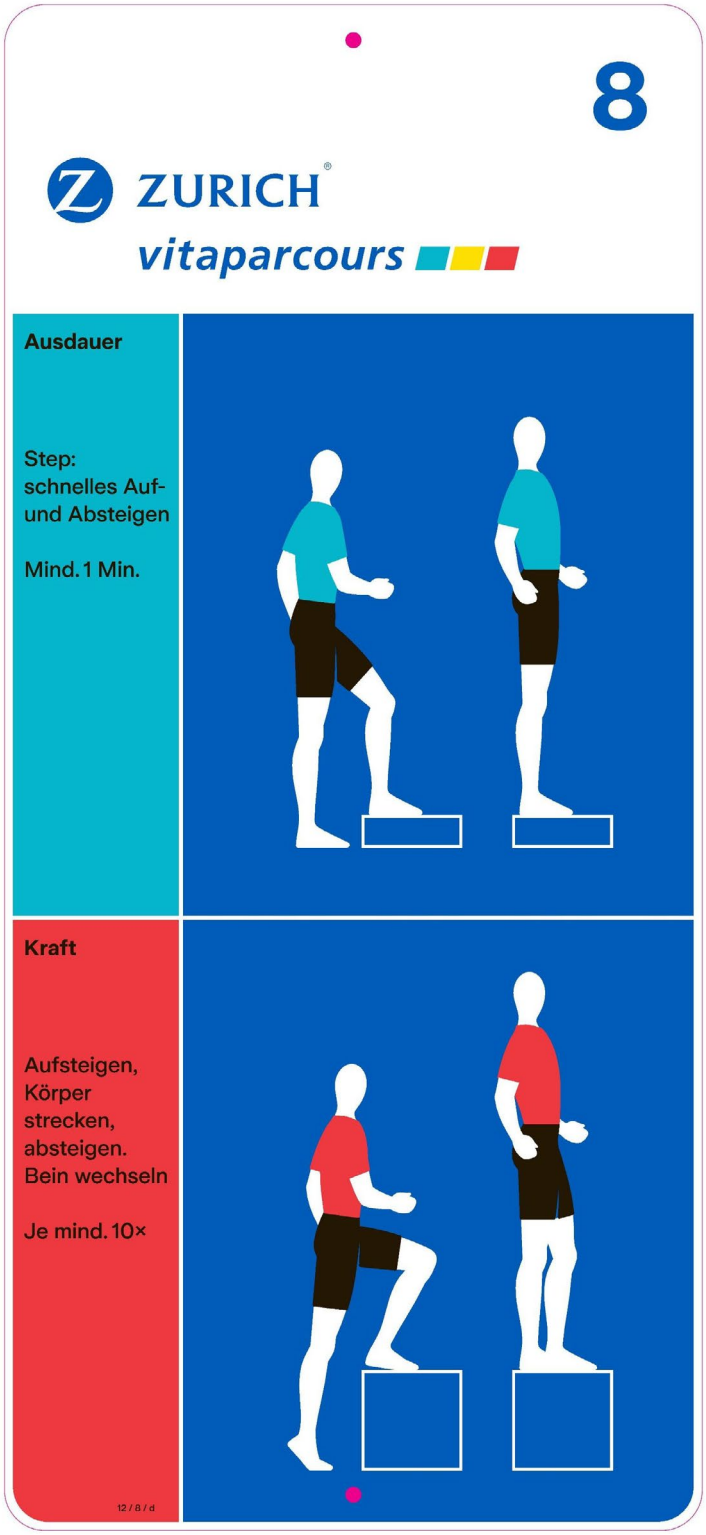
Übung 1
- Im Stütz halten
- im Stütz aus den Schultern drücken und wieder absenken
+ Schwingen und Füsse vorne oder hinten auf den Barren stellen
+ höheres Schwingen bis über die Barrenholmen

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)

Outdoor Circuit ZURICH vitaparcours

Station 8



Übung 1

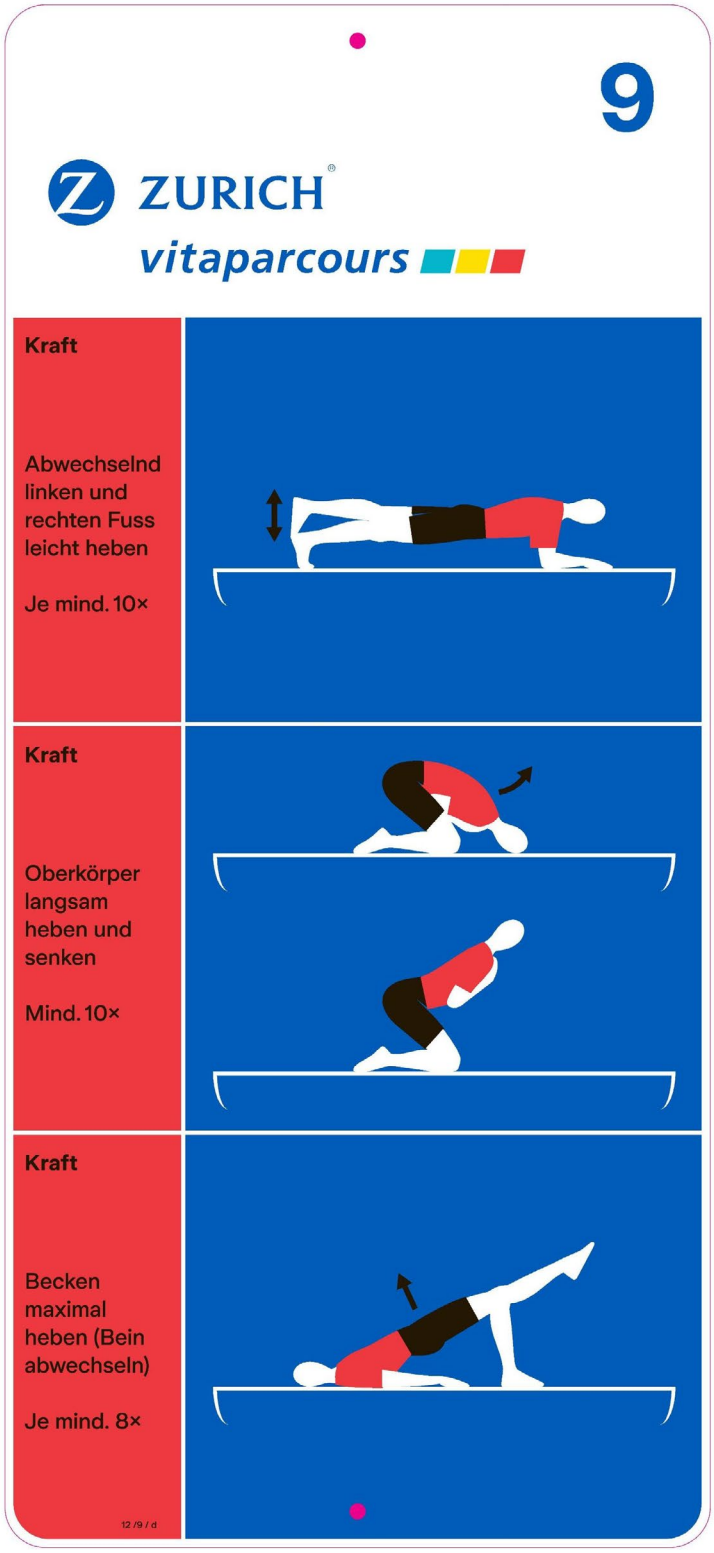
- langsames auf- und absteigen
+ Taps (hüpfend die Füsse abwechselnd auf den Baumstamm tippen)
+ beidbeinig hoch- und runterspringen

Übung 2

- langsames auf- und absteigen
+ beidbeinig hoch- und runterspringen: 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

Outdoor Circuit ZURICH vitaparcours

Station 9



Übung 1

- Unterarmstütz auf den Knien
- Unterarmstütz gestreckte Beine, Position halten
+ Unterarmstütz, Arme abwechselnd heben/nach vorne ausstrecken

Übung 2

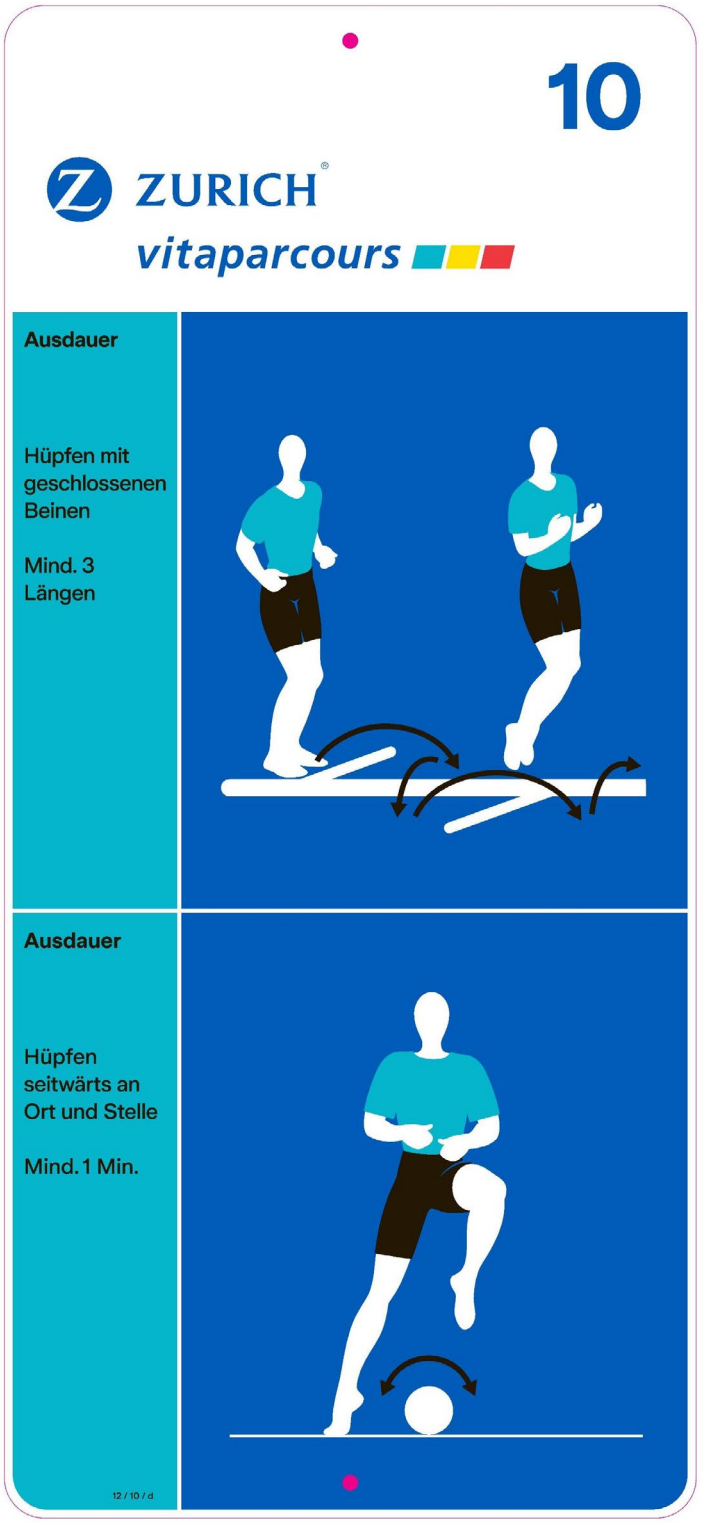
+ Swimming: Aus gehobener Position Arme strecken und «swimming»

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

Outdoor Circuit ZURICH vitaparcours

Station 10

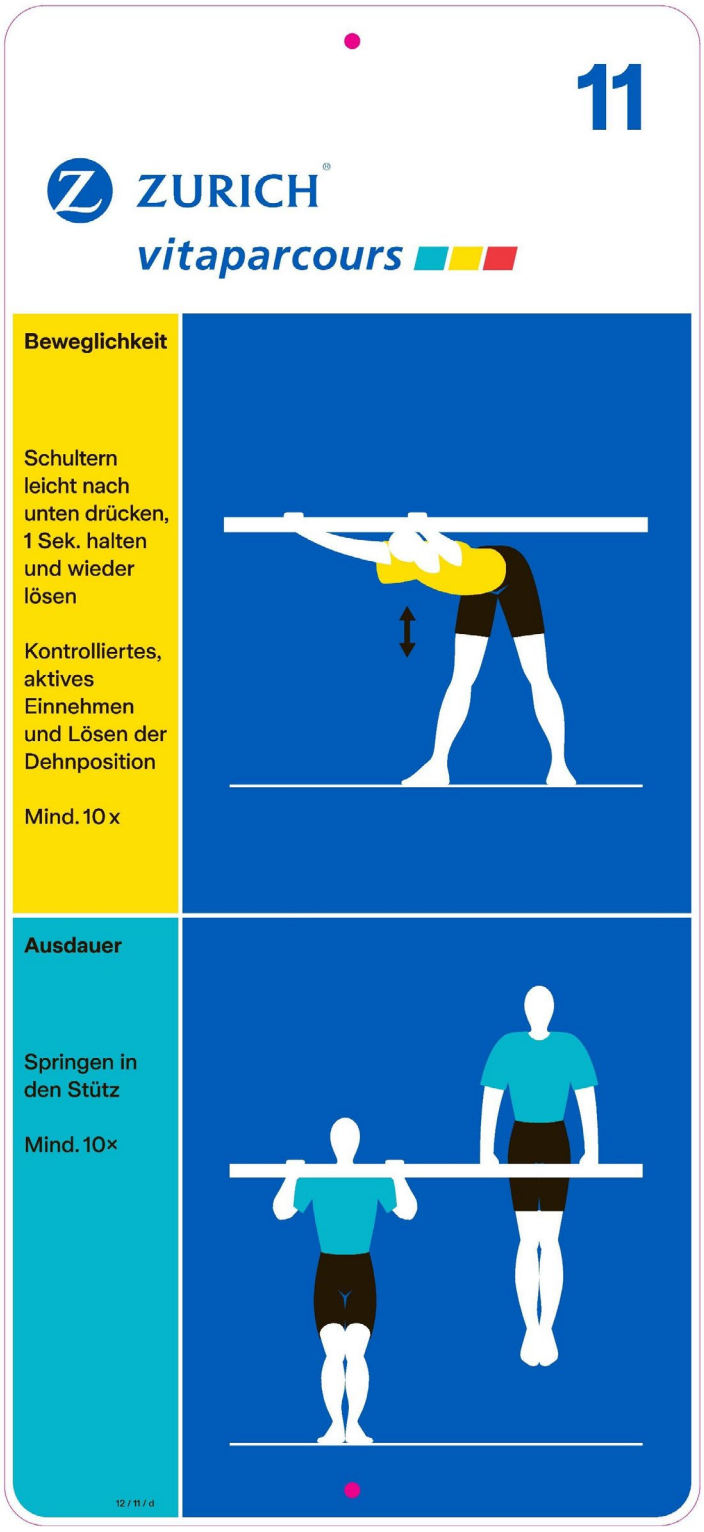


Übung 1
- übersteigen, ohne hüpfen
- Rösslisprung, Füsse nacheinander
+ einbeinig springen

Übung 2
- übersteigen, ohne hüpfen
+ beidbeinig springen
+ einbeinig starten und darüber springen

Outdoor Circuit ZURICH vitaparcours

Station 11

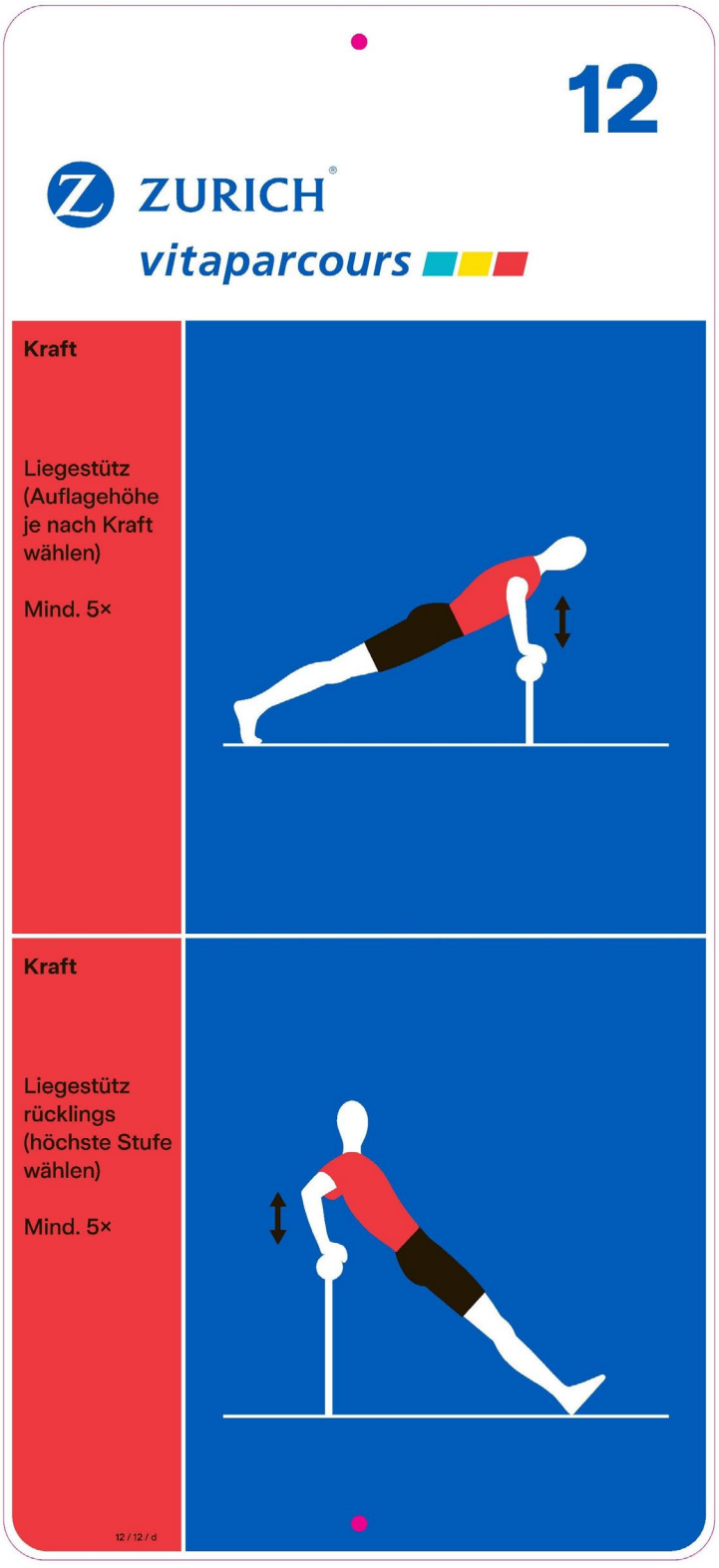


Übung 1 - keine Ergänzungen

Übung 2
+ Geschwindigkeit erhöhen: kurzer Bodenkontakt

Outdoor Circuit ZURICH vitaparcours

Station 12



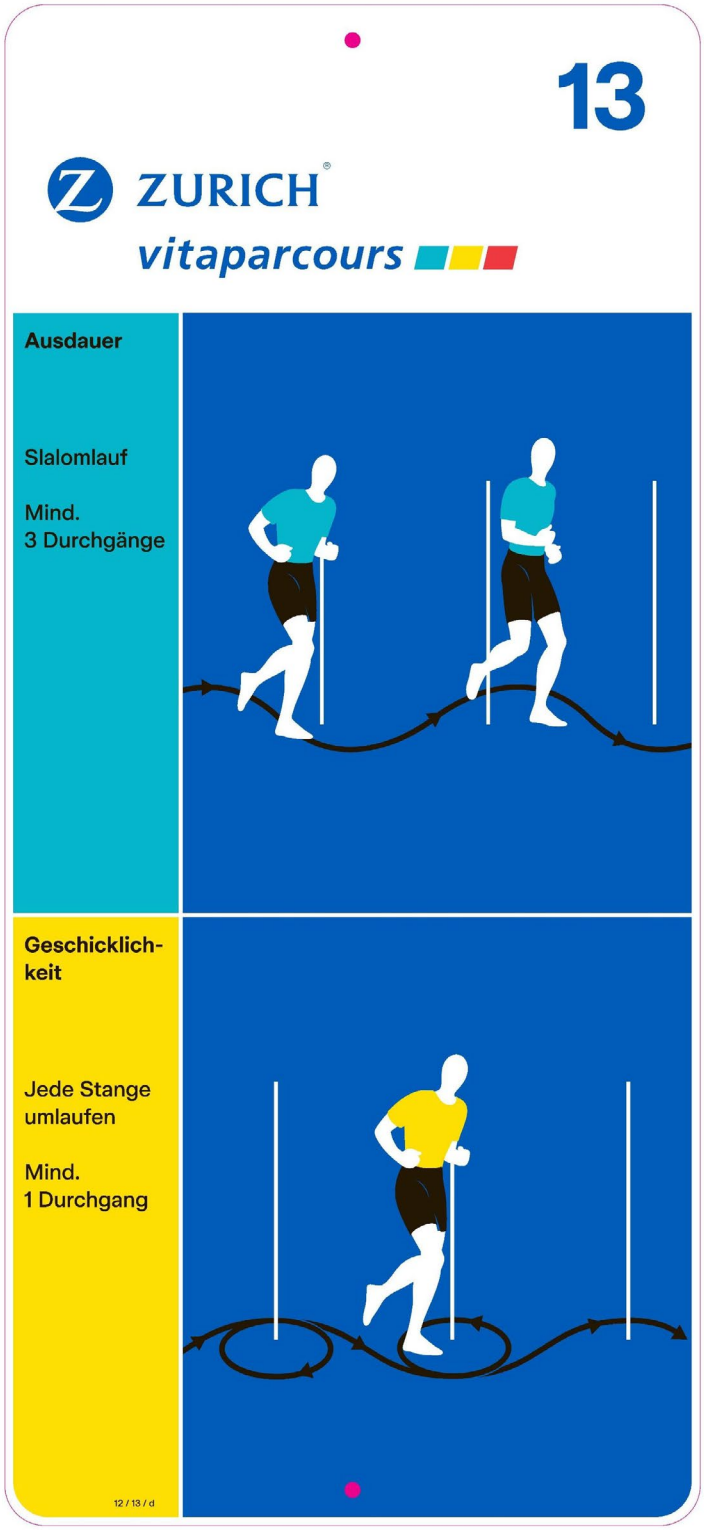
Übung 1
- Position halten
- Position halten und Füsse abwechseln vom Boden heben
- Position halten und Arme abwechselnd vom Balken heben

+ 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

Outdoor Circuit ZURICH vitaparcours

Station 13

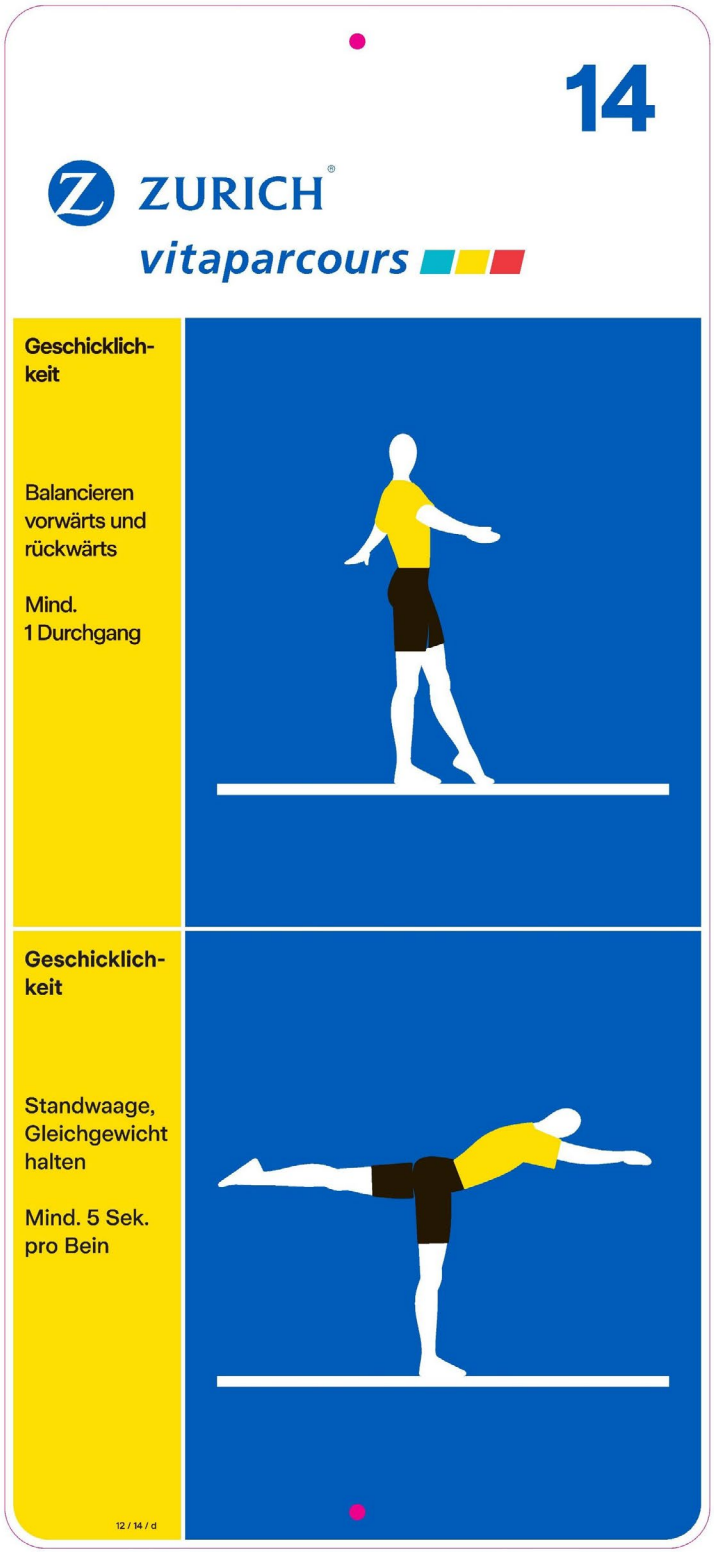


Übung 1
+ Slalom mit Nachstellschritten machen
+ Rückwärts Slalom machen

Übung 2 - keine Ergänzungen

Outdoor Circuit ZURICH vitaparcours

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. 5×
- Dip mit gebeugter Hüfte und gebeugten Knie

Outdoor Circuit ZURICH vitaparcours

Station 15

Gemeinsam in der Gruppe ausdehnen