

## Outdoor Circuit Pausenplatz oder Spielplatz

### Übung: Balancieren

Vorwärts und rückwärts balancieren.

Ort: Baumstamm, Rand von Sandkasten, Mauer

- ⊖ ⊕ - Hilfestellung von TN
- + Auf Fussballen gehen
- + Standwaage, Drehung etc.



## Outdoor Circuit Pausenplatz oder Spielplatz

### Übung: Hangeln

An Klettergerät entlanghangeln. Die Füße berühren den Boden nicht.

Ort: Klettergerät, Ringe, Stangen, Bogen



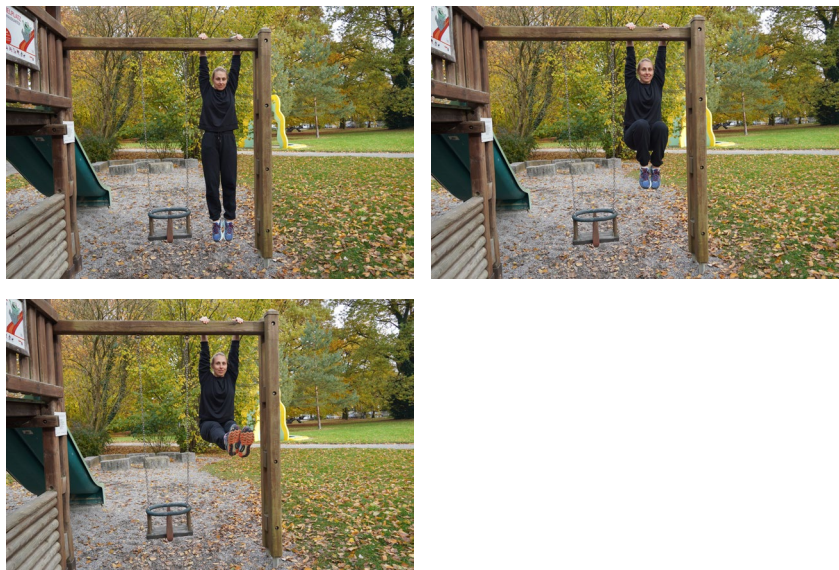
## Outdoor Circuit Pausenplatz oder Spielplatz

### Übung: Hang

An Stange festhalten ohne Bodenkontakt.

Ort: Stange, Ringe, Kante

- ⊖ ⊕ - Fussspitzen berühren den Boden
- nur ein Bein in der Luft, das andere hat Bodenkontakt
- + Hangen und Knie gebeugt bis Oberschenkel parallel zum Boden
- + Beine gestreckt und parallel zum Boden



## Outdoor Circuit Pausenplatz oder Spielplatz

### Übung: Gesprungener Klimmzug

Griff an Stange, abspringen und Hochziehen.  
Langsam absenken.

Ort: Klettergerät, Ringe, Stangen, Bogen

- ⊖ ⊕ - Schulter-Klimmzüge: In den Hang gehen, den Körper aus den Schultern hochziehen, ohne die Arme zu beugen (kleine Bewegung)
- Umgekehrte Klimmzüge: Hochspringen und langsam absenken zum Stand
- + Klimmzüge: Aus dem Hang hochziehen und wieder absenken.



## Outdoor Circuit Pausenplatz oder Spielplatz

### Übung: Rudern

Stange schulterbreit fassen. Füsse hinter die Stange platzieren. Die Arme beugen (Brust zur Stange) und wieder strecken. Der Körper ist gestreckt.

Ort: Stange, Ringe, Kante

- ⊖ ⊕ - Aufrechterer Stand
- + Waagrechtere Körperposition



## Outdoor Circuit Pausenplatz oder Spielplatz

### Übung: Dip

Hände auf Erhöhung platzieren, Füsse am Boden, Beine gebeugt, Gesäss abheben und nach vorne schieben, Arme beugen und dadurch Gesäss Richtung Boden absenken und wieder heben.

Ort: Sitzbank, Spielgerät, Stein

- ⊖ ⊕ - Position halten, ohne Arme zu beugen
- Füsse näher zur Bank
- + Füsse weiter entfernt zur Bank



## Outdoor Circuit Pausenplatz oder Spielplatz

### Übung: Bulgarian Split Squat

Ein Fuss auf die Erhöhung platzieren. Vorderes Knie bis 90° beugen und strecken.

Ort: Sitzbank, Spielgerät, Stein

- ⊖⊕ - Lungen ohne Erhöhung
- + hinterer Fuss auf der Schaukel platzieren und nach hinten bewegen, um in die Lunge-Position zu gelangen

Hinweis: Oberkörper bleibt aufrecht.



## Outdoor Circuit Pausenplatz oder Spielplatz

### Übung: Mountain Climber

Hände auf Erhöhung platzieren und hohe Liegestütz-Position einnehmen. Abwechselnd ein Knie zum Ellenbogen nach vorne bringen.

Ort: Sitzbank, Spielgerät, Stein

- ⊖⊕ - Tempo reduzieren
- + Tempo steigern
- + Hände und Füße auf dem Boden platzieren
- + Füße auf Erhöhung, Hände auf dem Boden platzieren
- + Hände auf Schaukel, Füße am Boden platzieren



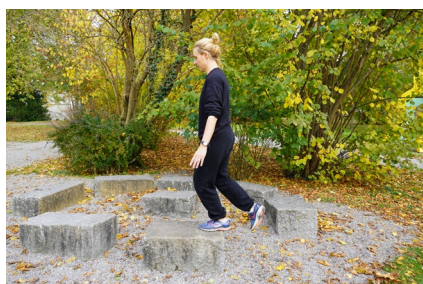
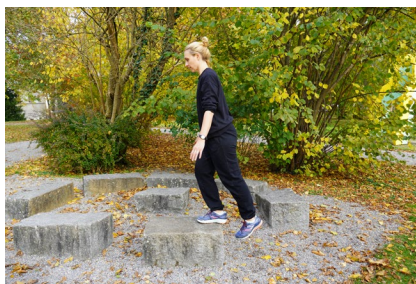
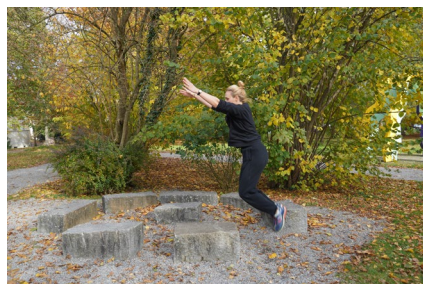
## Outdoor Circuit Pausenplatz oder Spielplatz

### Übung: Box Jump

Vor Erhöhung stehen. Absprung mit beidbeiniger Landung auf der Erhöhung, Aufrichten und hinabsteigen in Ausgangsposition.

Ort: Sitzbank, Spielgerät, Stein

- ⊖⊕ - tiefere Höhe wählen (zum Beispiel Sandkastenrand)
- Auf- und Absteigen (Step-Up)
- + Tempo steigern
- + Beidbeinig rauf und runter springen
- + einbeinige Sprünge ausführen



## Outdoor Circuit Pausenplatz oder Spielplatz

### Übung: Liegestütz

Hände auf Erhöhung platzieren und hohe Liegestütz-Position einnehmen. Abwechselnd ein Knie zum Ellenbogen nach vorne bringen.

Ort: Sitzbank, Spielgerät, Stein

- ⊖⊕ - an Wand
- + Hände auf instabiler Unterlage (Schaukel, Seil)
- + Hände auf Boden, Füße auf Erhöhung



## Outdoor Circuit Pausenplatz oder Spielplatz

### Übung: Squat (Pistol Squat) an Schaukel

Mit Blickrichtung zur Schaukel 0.5-1 Meter hüftbreit vor der Schaukel stehen. Schaukel mit beiden Händen halten, Gesäss nach hinten absenken und wieder aufstehen.

Ort: Schaukel

- ⊖+ + Schaukel nur mit einer Hand halten: Oberkörper Ausrichtung beibehalten!
- + einbeinige Squat (Pistol Squat): Schaukel mit beiden Händen halten, Stand auf einem Bein das freie Bein nach vorne strecken, Gesäss nach hinten absenken.



## Outdoor Circuit Pausenplatz oder Spielplatz

### Übung: Bauchmuskeltraining auf Rutsche

Auf die Rutsche sitzen, an den Rändern festhalten. Beine nach vorne strecken, Oberkörper leicht nach hinten senken und die Beine überkreuzen (wie Schere).

Ort: Rutsche

- ⊖+ - Beine leicht beugen
- Oberkörper ablegen
- + Übung während dem Rutschen

