

## Outdoor Circuit Wald

### 1: Kieselweg

#### Zickzack Sprint

Dem Weg entlang schnell im Zickzack hin und her rennen.

- ➖➕ - Gehen/walken
- + Geschwindigkeit erhöhen
- + Uphill: Aufwärts



## Outdoor Circuit Wald

### 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



## Outdoor Circuit Wald

### 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



## Outdoor Circuit Wald

### 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°.

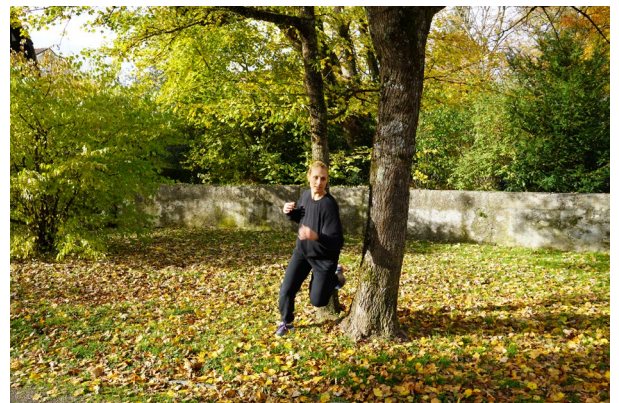
- ➖➕ - Kniewinkel grösser 90°
- + Ein Bein bis in die Horizontale heben und halten à  
Beinwechsel nach 30"



#### Slalom

Slalomlauf bei mehreren Bäumen.

- ➖➕ - Tempo reduzieren
- + Tempo erhöhen



## Outdoor Circuit Wald

### 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



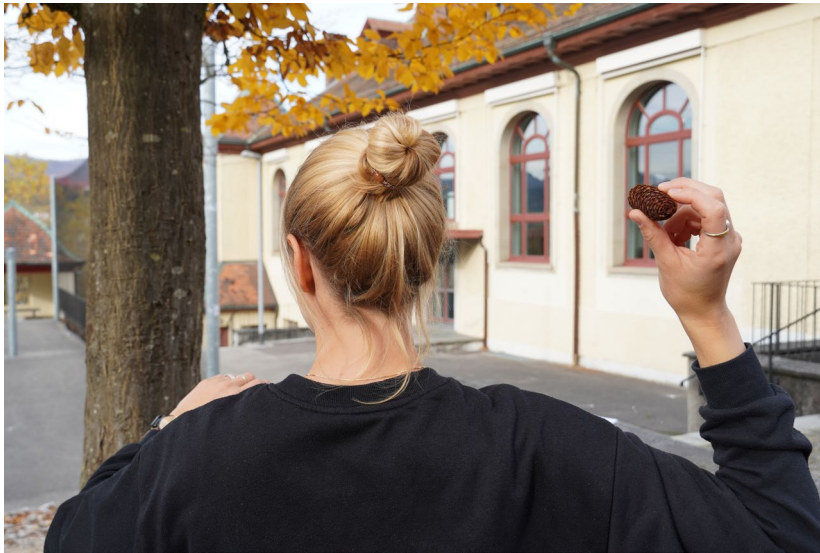
## Outdoor Circuit Wald

### 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

## Outdoor Circuit Wald

7: Bach

### Überspringen

Einen Bach auf unterschiedliche Weise überspringen.

- ⊖⊕ - vorwärts
- + sw.



## Outdoor Circuit Wald

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.

- ⊖ ⊕ + Geschwindigkeit der Ausführung erhöhen,  
schwereren Ast wählen





## Outdoor Circuit Wald

### 9: Grillplatz

#### «Brötle»

Stafette: welche Gruppe hat in 1' den grössten Ast- bzw. Holzhaufen?  
Alle Haufen zusammenfügen und das Feuer für die Grillade entfachen.