

Fit - Parcour

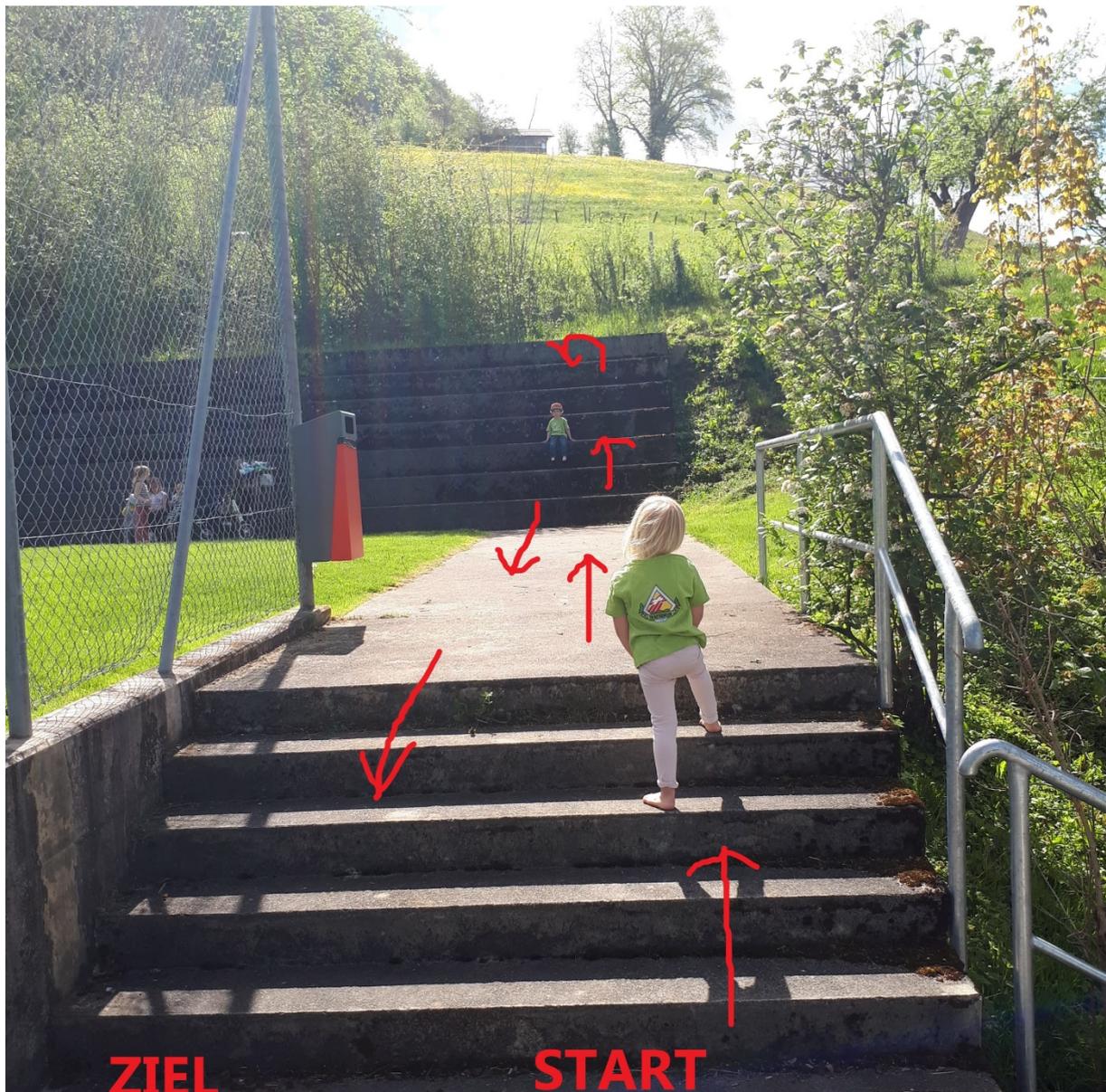
Posten 1 Einwärmen beim Rasenplatz



Warm werden

1. Aufgabe: «Berglauf»

Gehe, laufe, renne oder hüpf die kleinen und grossen Tritte 3 x rauf und runter. Auf folgendem Bild siehst du wo Start und Ziel ist.



**Der Turnverein lehnt jegliche Haftung bei der Benutzung des Parcours ab.
Der Parcour wurde von der Gemeinde Rothenfluh genehmigt.**

Dies ist ein Postenblatt, bitte stehen lassen. Danke!

Fit - Parcour



2. Aufgabe: «Achterbahn»

Renne 3 x eine «Acht» um die beiden Fussballtore. Bei der ersten Runde kreist du mit dem rechten Arm, bei der zweiten Runde mit dem linken Arm, bei der dritten Runde mit beiden Armen gegengleich (siehe Bilder).



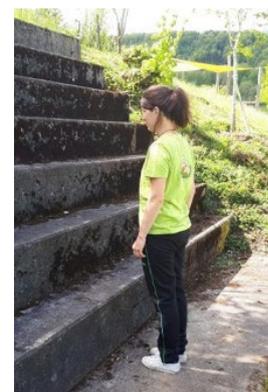
Dies ist ein Postenblatt, bitte stehen lassen. Danke!

Fit - Parcour



3. Aufgabe: «Steppe dein Alter»

Steige eine der grossen Stufen rauf und runter (siehe Foto). Kleinere Kinder steigen bei einer Treppenstufe rauf und runter. Mach dies so viele Male wie du alt bist. Erwachsene (ab 18 Jahren) steigen 30 x rauf und runter, es darf jedoch auch mehr gemacht werden ;-)



Verschiedene Schwierigkeitsgrade:

<u>Einfach</u>	<u>Mittel</u>	<u>Schwer</u>
Du machst eine der drei Aufwärmübungen.	Du machst zwei der drei Aufwärmübungen.	Du machst alle drei Aufwärmübungen.

Wir wünschen euch viel Spass und gutes Gelingen.
Der Turnverein Rothenfluh



Dies ist ein Postenblatt, bitte stehen lassen. Danke!

Fit - Parcour

Posten 2 Koordinationsleiter Gässli

Koordination, Sprungkraft Schnelligkeit

Aufgabe:

Hüpft wie auf den vorgezeichneten Leiter.

Einfach:



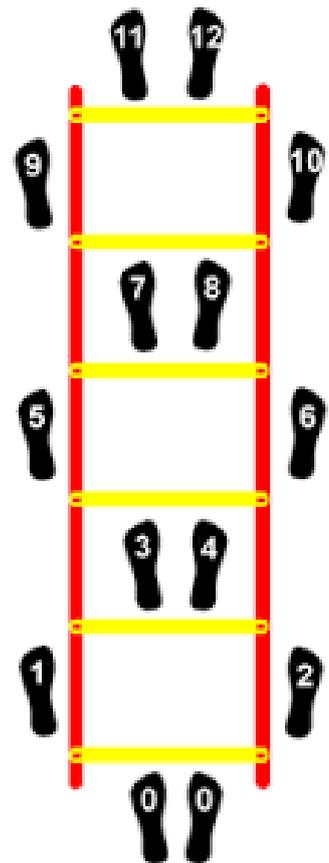
3-5 Durchgänge

Mittel:



5-8 Durchgänge

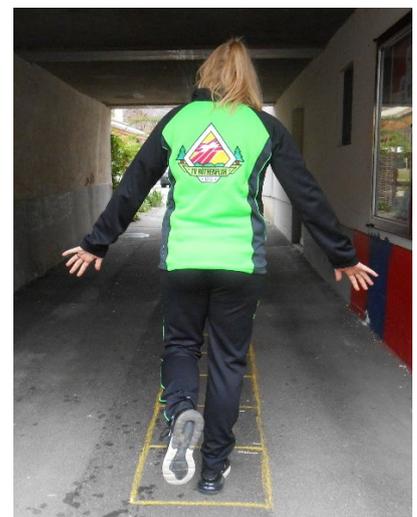
Schwer:



10 – 15 Durchgänge



Dies ist ein Postenblatt, bitte stehen lassen. Danke!



Fit - Parcours

Posten 3 Rüsche bei der Grillstelle



Kraft Beine

Einfach: Sprung ab Bank 10x Wiederholungen



Suche dir eine Bank und stelle dich darauf. Springe nun in einem Strecksprung auf den Boden und lande auf beiden Beinen.

Mittel: Kniebeugen 20x Wiederholungen



Stehe schulterbreit hin und halte die Arme in einem 90 Grad Winkel nach vorne. Gehe nun in die Knie und wieder zurück in die Anfangsposition. Halte den Rücken und die Arme während der ganzen Übung gerade.

Schwierig: Kniebeugen mit Absprung 30x Wiederholungen



Stehe schulterbreit hin und halte die Arme in einem 90 Grad Winkel nach vorne. Gehe nun in die Knie und springe aus deiner Beinkraft in einem Strecksprung in die Höhe.



Dies ist ein Postenblatt, bitte stehen lassen. Danke!

Fit - Parcour

Posten 4 Grüner Platz, Unihockeyanlage

Kraft Oberkörper

Einfach: Vierfüßler stand 10x Wiederholungen, links und rechts



Gehe in die Vierfüßler Position. Strecke nun das rechte Bein und der linke Arm waagrecht vom Körper weg. Seitenwechsel.

Mittel: Oberkörperheben in Bauchlage 20x Wiederholungen



Liege auf den Bauch und strecke Arme und Beine von dir. Hebe den Oberkörper nach oben. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule und die Arme in der ursprünglichen Position.

Schwierig: Liegestütze 30x Wiederholungen



Aus der Stütze den Körper nach unten absenken und anschliessend wieder anheben. Die Ellbogen gehen zur Seite weg.



Dies ist ein Postenblatt, bitte stehen lassen. Danke!



Fit - Parcour

Posten 4 Grüner Platz, Unihockeyanlage

Kraft Oberkörper

Zusätzliche Übungen, falls der Posten zu zweit absolviert wird.



Schubkarrenlauf



Die vordere Person geht in die Liegestützposition. Die zweite Person hält die Beine der vorderen Person in den Händen. Gemeinsam laufen sie eine Rasenlänge und wechseln anschliessend die Position.

Liegestützkampf



Geht zu zweit in die Liegestützposition. Ziel ist es, die Hand des Gegenübers abzuklatschen. Wer macht die meisten Treffer?



Dies ist ein Postenblatt, bitte stehen lassen. Danke!

Fit - Parcour

Posten 5 Beintraining bei der Tankspermauer

Bein- /Wadenmuskulatur & Ausdauer

Aufgabe:

Einfach

Starte mit Blickrichtung Hof Rüttsche (Hauptstrasse) und jogge mit kleinen Schritten rückwärts die Strasse hoch – *wie weit kommst du schon?*



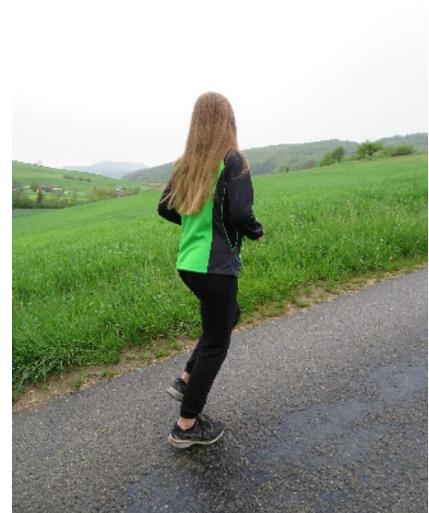
Mittel

Magst du es abwechslungsreicher, wechsele immer nach 10 Schritten die Laufrichtung – *schmerzen die Waden bereits?*



Schwer

Liebst du es noch strenger, dann jogge zuerst mit kleinen Schritten rückwärts den Weg hinauf und wieder hole das Ganze von unten noch einmal jedoch vorwärts – *gratuliere!*



Dies ist ein Postenblatt, bitte stehen lassen. Danke!



Fit - Parcour

Posten 6 Brunnenstützen beim Grendelbrunnen

Pause & Armmuskulatur



Aufgabe:

Die Hände auf den Brunnenrand, mit den Beinen rückwärts bis zu einer bequemen Liegestützposition, Rumpf anspannen und los geht's.



Alternative:

Trizeps, auf den Rand des Brunnens Setzen.



Einfach

Pause

Wasser trinken

Mittel

10 Liegestützen

Arme und/oder Füße im Wasser baden

Schwer

30 Liegestützen

Kopf im Wasser abtauchen

Pausenspass:



Dies ist ein Postenblatt, bitte stehen lassen. Danke!

Fit - Parcour

Posten 7 Wasserreservoir Bänkli Kastanienbäume

Kraft Armmuskulatur



Aufgabe:

20 x Liegenstütze

Variante leicht



Variante Mittel



Variante schwer



Fit - Parcour

Posten 8 Griess

Balance

Aufgabe:

Einfach

Stehe auf das rechte Bein, linkes Bein nach links gestreckt 10 Sekunden bleiben.



Mittel

Linkes Bein gestreckt nach vorne 10 Sekunden bleiben



Linkes Bein gestreckt nach hinten 10 Sekunden bleiben.
Wiederholung mit dem andern Bein.



Schwer

Das Gleiche mit geschlossenen Augen



Fit - Parcour

Posten 9 Bänkli, Gries



Rumpfkraft

Aufgabe:

Stütze dich in Seitenlage auf den Unterarm, während der andere Arm seitlich am Rumpf liegt. Strecke die Beine und ziehe die Fußspitzen in Richtung Schienbein. Nun hebe das Gesäß an, bis der Rumpf eine gerade Linie bildet.

Einfach:



30-40 Sekunden jede Seite halten

Mittel:



Zur Ausführung das Becken absenken und wieder anheben. Arm ist ausgestreckt. 30-40 Sekunden jede Seite

Schwer:



Führe den Arm nach unten und dann unter Deinem Rumpf hindurch nach hinten. Danach auf dem gleichen Weg wieder zurück.

Dies ist ein Postenblatt, bitte stehen lassen. Danke!



Fit - Parcours

Posten 10 Slackline unteres Fluehwägli



Balance & Koordination

Aufgabe:



Versuche die Grundstellung (auf einem Bein stehen, Arme ausstrecken) am Boden & halte sie ca. 10sek. Wenn das gut geht, stehe nun auf die Slackline & versuche die gleiche Stellung (Bild) möglichst lange zu halten. So bekommst du ein Gespür für die Slackline und merkst, wie du ausbalancieren kannst. Jetzt kannst du beginnen zu laufen. Achtung: nicht weiter als der Steinhäufen, Verletzungsgefahr!

Tipp: Wenn du allein bist, nimm einen Ast zum Abstützen als Hilfe. Du kannst nun auch verschiedene Balanceübungen ausprobieren.



Hinsetzen/Hinlegen



Slackline mit Hand berühren



Rückwärts Laufen

<u>Einfach</u>	<u>Mittel</u>	<u>Schwer</u>
<ul style="list-style-type: none">-Stehen/normal laufen-Jemand sitzt auf die Mitte der Slackline, so wackelt sie weniger.-Hilfsperson dazunehmen-Ast als Balancehilfe nehmen	<ul style="list-style-type: none">-Arme verschränken vor Bauch, Hinter Kopf, Hinter Rücken und gehen-Balanceübungen im Sitzen, Ausfallschritt, Liegen etc.	<ul style="list-style-type: none">-Rückwärtsgehen-Einen Sprung auf der Slackline-Spagat auf der Slackline

Dies ist ein Postenblatt, bitte stehen lassen. Danke!



Fit - Parcour

Posten 11 Steinheben bei der Grillstelle Horn



Kraftausdauer & Unterarmmuskulatur

Aufgabe:

Suche dir einen passenden Stein aus, mit dem du min. 35 Wiederholungen (Links und Rechts zusammen) schaffst. Wähle nun einen geeigneten Platz, an dem du einen festen Stand hast und steh etwa Hüftbreit hin. Auf den folgenden Bildern ist beschrieben, wie eine Wiederholung funktioniert.



Grundstellung



Gleichmässiges verteilen der Handfläche auf dem Stein



Die Hebung beginnt in der Kauerstellung mit angewinkeltem Arm rund 15cm ab Boden



Beinstrecken mit angewinkeltem Arm bis zur Schulter



Stein in einer geraden Linie in die Höhe stemmen (Blick zum Stein)



Stein vorsichtig in angewinkelte Stellung zurück



In dieser Armstellung nur noch mit leicht vorgebeugtem Körper in Knie zurück zur Ausgangsstellung und wieder hoch



Nach 35 Wiederholungen Stein abstellen

<u>Einfach</u>	<u>Mittel</u>	<u>Schwer</u>
Mit einem eher kleineren/leichteren Stein 35 Wiederholungen oder weniger absolvieren.	Mit einem schwereren und handlichem Stein 35 Wiederholungen absolvieren.	Mit einem schweren und grossen unhandlichem Stein 35 oder mehr Wiederholungen absolvieren.

Dies ist ein Postenblatt, bitte stehen lassen. Danke!



Fit - Parcour

Posten 12 Treppe Hornweg/Ob. Vogtsmatten

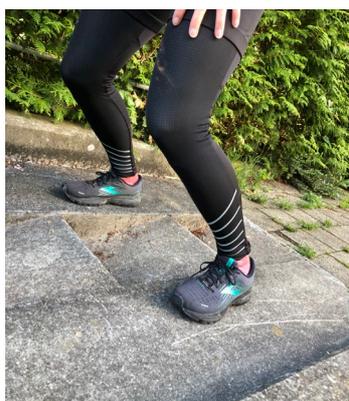
Koordination & Beinkraft

Aufgabe: Squatsprünge



Einfach «Himmel und Hölle»

Unterhalb der Treppe rechts nach Oben Einbein, Zweibein Hüpfen wie beim Himmel und Höllenspiel. Achte darauf, dass du das Rechte und Linkebein beim Einbeinsprung abwechselst. Kombinationen sind frei. 😊



Mittel 1 Stufen Squatsprünge 1 - 2 Wiederholungen

1-Stufen Hochsprung. Gehe balancierend auf dem «Mürli» unterhalb der Treppe. Stehe hüftbreit unten an die Stufen. Gehe in die Knie, nimm die Arme nach hinten, springe 2 Stufen nach Oben. Stosse dich mit beiden Beinen ab. Achte auf eine gute Körperspannung! Nimm den Schwung der Arme mit. Beim Landen wieder in die Knie kurze Pause. (Beckenboden anspannen)

Schwer: 2-3 Stufen Squatsprünge, 2-3 Wiederholungen



Dies ist ein Postenblatt, bitte stehen lassen. Danke!

Fit - Parcour

Posten 13 Treppe Ob. zur Unteren Vogtsmatten



Kraft

Aufgabe: Gehe/jogge den Weg nach unten.

Einfach Wadenbrenner, jede Seite 10 – 20 Mal

Stelle dich mit einem Bein auf eine Stufe. Setze den vorderen Drittel des Fusses auf den Rand der Stufe. Halte dich an der Seite am Zaun fest. Das andere Bein ist nach hinten gebeugt. Hebe und senke den Fersen. Dieselbe Übung kann auch mit beiden Beinen durchgeführt werden.



Mittel 1 Beinhüpfen jede Seite 1-2 Mal

Hüpfe mit einem Bein die Treppe hoch und jogge locker, aber schnell wieder hinunter. Wechsle das Bein.

Achte dabei auf deine Körperspannung!



Schwer 1 Beinhüpfen, jeder 2. Tritt, jede Seite 3-5 Mal



Dies ist ein Postenblatt, bitte stehen lassen. Danke!

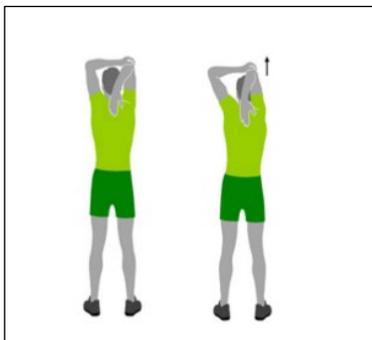
Fit - Parcour

Posten 14 Dehnen auf dem Rasen-/Hartplatz Turnhalle

Dehnen



...Waden dehnen
an der Treppe
am Drahtzaun
oder gegen eine Wand
Links +Rechts



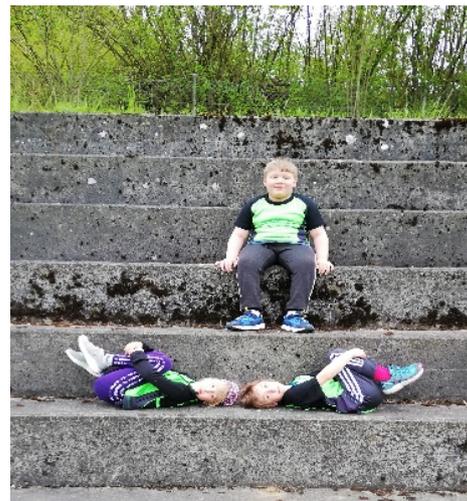
Arme hinten dehnen



...Oberschenkel
dehnen
Links + Rechts



...Arme dehnen vorne
Links + Rechts



Beine fest anziehen, tief Atmen



Kopf über Seite links + rechts, sachte dehnen....

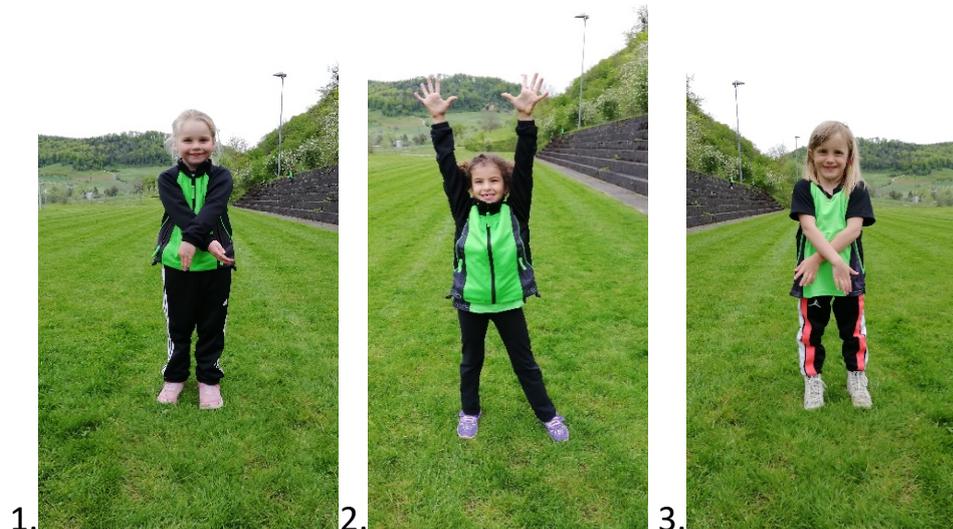
Dies ist ein Postenblatt, bitte stehen lassen. Danke!



Fit - Parcour



Posten 14 Dehnen auf dem Rasen-/Hartplatz Turnhalle



1.

2.

3.



4.

5.

jedes Bild ist ein Teil der Übung...

Zusammengesetzt.....

1.Arme von unten über Seiten → 2.hochziehen tief einatmen → 3.ausatmen
Arme wieder über Seiten nach unten führen → 4.einatmen Arme wieder
hoch → 5.ausatmen Arme vor Brust führen.....

**SUPER!, du hast den Parcours geschafft, vielen Dank fürs
Mitmachen!!!**

**Der Turnverein Rothenfluh
www.tvrothenfluh.ch**

Dies ist ein Postenblatt, bitte stehen lassen. Danke!

