

## Outdoor - Circuit Quartier

---



### Ziele

### Die Teilnehmenden...

- erleben ein Ganzkörpertraining im Quartier.
- erfahren Freude und Spass durch Bewegung im Freien.
- lernen das Quartier besser kennen.

---

### Hinweise



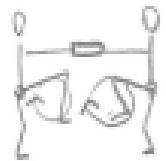

- Lektion im Quartier ist ideal für ein Outdoortraining
- Passende Sportschuhe und der Witterung angepasste Kleidung tragen
- Smartphone mitnehmen, um Zeit zu stoppen
- Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten à Beinachsenstabilität
- Schwitzen ist erwünscht
  
- Erleichtern  /Erschweren 

---

### Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

---

## Aufwärmen (20')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüßung und Infos zum Ablauf		
3'	<b>Begrüßungspotpourri - Gelenke mobilisieren mit Gegenstand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mit einem Gegenstand in der Hand (z.B. Trinkflasche) kreuz und quer durcheinander gehen. Nach Ansage wird der Gegenstand eines anderen TN entsprechend berührt:               <ul style="list-style-type: none"> <li>So hoch wie möglich (leichter Sprung)</li> <li>Unter einem Arm hindurch</li> <li>Unter einem Bein hindurch</li> <li>...</li> </ul> </li> </ul>		1 Gegenstand pro Person
3'	<b>Flink wie ein Wiesel</b> Gegenstände auf den Boden legen, kreuz und quer darum herum gehen. Tempo und Fortbewegungsart (überhüpfen, ...) variieren.		1 Gegenstand pro Person
3'	<b>Radfahren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zu zweit, sich an den Gegenständen festhalten.               <ul style="list-style-type: none"> <li>Mit einem Bein eine „Radfahrbewegung“ vorwärts ausführen → Beinwechsel</li> <li>Mit einem Bein eine „Radfahrbewegung“ rückwärts ausführen → Beinwechsel</li> </ul> </li> </ul>		1 Gegenstand pro Person
3'	<b>Gegenteil (Körperhaltung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zu zweit sich gegenüberstehen. TN A nimmt eine beliebige Körperhaltung ein und TN B reagiert mit einer „gegenteiligen“ Haltung. Haltungen auflösen und Rollen wechseln.</li> </ul>		
3'	<b>Touch to command (Aktivierung)</b> TN A nennt eine Ortsgegebenheit: TN B muss diese so schnell wie möglich berühren → Rollenwechsel		

## Hauptteil (40')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	<b>Anleitung Circuit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen auswählen</li> <li>• 60 Sekunden Belastung</li> <li>• 30 Sekunden für Wechsel</li> <li>• 2-3 Serien mit 2-3 Minuten Serienpause</li> </ul>		Smartphone Postenblätter
	<b>Station 1 - Parkplatzlinie</b> <b>Känguru</b> Über eine Linie vorwärts hin und her hüpfen.	Parkplatzlinie	
	- + + sw hüpfen + Einbeinig hüpfen + mit ¼ oder ½ Drehungen		
	<b>Station 2 - Randstein</b> <b>Tap</b> Hüpfend die Füße wechselnd auf den Randstein tappen.	Randstein	
	- + - Tap ein Fuss nach dem anderen + Tempo erhöhen		
	<b>Station 3 - schmaler Fussgängerweg / Trottoir</b> <b>Zick-Zack-Hase</b> Eine festgelegte Distanz (ca. 10m) im Zickzack zurücklegen (dem Weg entlang)	Schmaler Fussgängerweg / Trottoir	
	- + - laufend + jeweils seitlichen Rand mit der Hand berühren		

### Station 4 - Bänkli

Bänkli/Mauer

#### Dips

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 5 - Baum

Baum/Wand

#### 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 → Beinwechsel nach 30"

### Station 6 - Mauer

Mauer

#### Box Jump

Stand mit Blick zur Mauer. Beidbeiniger Absprung mit beidbeiniger Landung auf der Mauer, Aufrichten und hinabsteigen in Ausgangsposition.



- Auf- und Absteigen (Step-Up)

+ Stand 90° zur Mauer. Abspringen und ¼ Drehung, dann landen wie bei der Grundübung

### Liegestütz

Liegestütze, Hände auf Mauer plazieren



- Wandliegestütz  
+ Füße auf der Mauer, Hände am Boden

---

### Station 7 - Laterne

Laterne

#### Slalom

Slalomlauf bei mehreren Laternen.



- Tempo reduzieren  
+ Tempo erhöhen

---

### Station 8 - Strassenschild

Strassenschild

#### Rudern

Stand mit Blick zum Strassenschild. Mit einer Hand zur Stange greifen und Füße bei der Stange plazieren. Arm beugen und strecken dabei den Ellbogen nah am Körper entlangführen. Der Körper bleibt gespannt.



- Distanz Fuss - Stange erhöhen à Schritt zurück  
+ Distanz Fuss - Stange erhöhen à Schritt nach vorne

**Station 9 - Treppe**  
**Treppensteigen**

Treppe

Tritt auf jede 2. Stufe, Gewicht langsam auf das vordere Bein verlagern und aufsteigen. Mit dem anderen Bein einen weiteren Ausfallschritt machen und die Übung so lange wiederholen, bis die Zeit vorbei ist.



- Ausfallschritt ohne Treppe
- + Die Arme nach oben strecken
- + Anzahl Stufen erhöhen
- + Tempo erhöhen à Laufsprünge

---

**Station 10 - Geländer (an einer Treppe) / Absperrung**  
**Tunnel**

Geländer, Absperrung

Stand seitlich neben dem Geländer. Mit einem breiten Schritt das Geländer untendurch queren und wieder aufrichten.



- Ausfallschritt sw. ohne Geländer
- + mit ½ Drehung
- + Tempo erhöhen

---

**Station 11 - Pfosten/Poller**  
**Hoch das Bein**

Pfosten/Poller

Stand vor dem Pfosten. Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere gestreckt über den Pfosten heben.



- Bein anwinkeln
- Bewegung ohne Pfosten ausführen
- + Boden nicht berühren

## Ausklang (13')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
8'	<b>Körperreise</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Kreis stehen und die Augen schliessen</li> <li>• Aufrechten Stand einnehmen und einzelne Körperteile/-gelenke wahrnehmen</li> <li>• Anleitung für sanfte Bewegungen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fussgelenk</li> <li>○ Kniegelenk</li> <li>○ Hüftgelenk</li> <li>○ Wirbelsäule</li> <li>○ Schultergelenk</li> <li>○ usw.</li> </ul> </li> </ul>	Im Kreis	
5'	<b>Verabschiedung</b> Weitere Infos geben		