

TRIMM-PARCOUR GALGENBERG

HERZLICH WILLKOMMEN AM START !

Hier können Sie jeden Tag und rund um die Uhr etwas für Ihre Gesundheit tun.

Stellen Sie sich Ihr ganz persönliches Programm nach Lust und Laune, Tagesform und Trainingsziel zusammen. **Viel Spaß!**

Länge: 1.857 m mit 17 Stationen
Höhenunterschied: 43 m
Leistungskilometer: 2.150 Lkm

Möchten Sie spezifischer trainieren?
Dann achten Sie auf die Farbkennzeichen:

Ausdauer (Dazu gehört auch die Laufstrecke)

Beweglichkeit, Geschicklichkeit

Kraft

Wir empfehlen Ihnen, je nach gewünschter Belastung, die Wiederholungszahlen, die Form der Ausführung zu variieren und wünschen guten Erfolg!



FAMILIE



GENERATION
50+



SPORTLER/
SPORTLERIN

Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr . Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 1 MOBILISATION



Heben Sie den Oberschenkel bis zur Waagerechten, ziehen die Fußspitze zum Knie und pendeln zurück. Seitenwechsel!

15x



8x



30x



Gehen Sie langsam aus dem Stand in den Ausfallschritt vorwärts – vorderes Knie maximal rechtwinklig. Seitenwechsel!

10x



5x



20x



Springen Sie aus der leichten Beugung in die Körperstreckung.

Differenzierung:

- mit Armeinsatz
- Beine grätschen
- Beine kreuzen

15x



10x



30x



Hüpfen Sie im Hopselauf mit geradem Rücken in Richtung Station 2.

Differenzierung:

- ohne/mit Armeinsatz
- ohne/mit kräftigem Absprung

20x



20x



40x



Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr . Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 2 STÜTZEN

Springen Sie in den Stütz, halten diesen kurz,
und federn dann in den Stand zurück



Differenzierung:

- Höhe
- Abstand
- Aufschwung
- Umschwung
- Unterschwung

8× auf
Brusthöhe



4× auf
Bauchhöhe



10× auf
Schulterhöhe



Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr · Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 3

SPRUNGLAUF

Überspringen oder überlaufen Sie die Querbalken.
Bleiben Sie im Rücken aufrecht und schauen nach vorn.



Differenzierung:

- Gehen
- Auf- und Absteigen
- Mit Zwischenschritt
- Tempo variieren
- Schlussprünge (Oberkörper aufrecht; Becken max. knietief absenken)
- Einbeinig

4x



2x



6x



Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr · Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 4 STABILISATION



Rückenbrücke

Legen Sie sich auf den Rücken und verteilen Gewicht auf Schultern und Fersen.

Heben Sie das Gesäß durch Anspannung von Bauch und Rücken langsam an und senken es wieder.

10x



5x



15x



Tiefer Bauch

Überkreuzen Sie in Rückenlage die angewinkelten Beine und heben die Schultern vom Boden. Dann drücken Sie im Wechsel die rechte Hand gegen das linke Knie und die linke Hand gegen das rechte Knie.

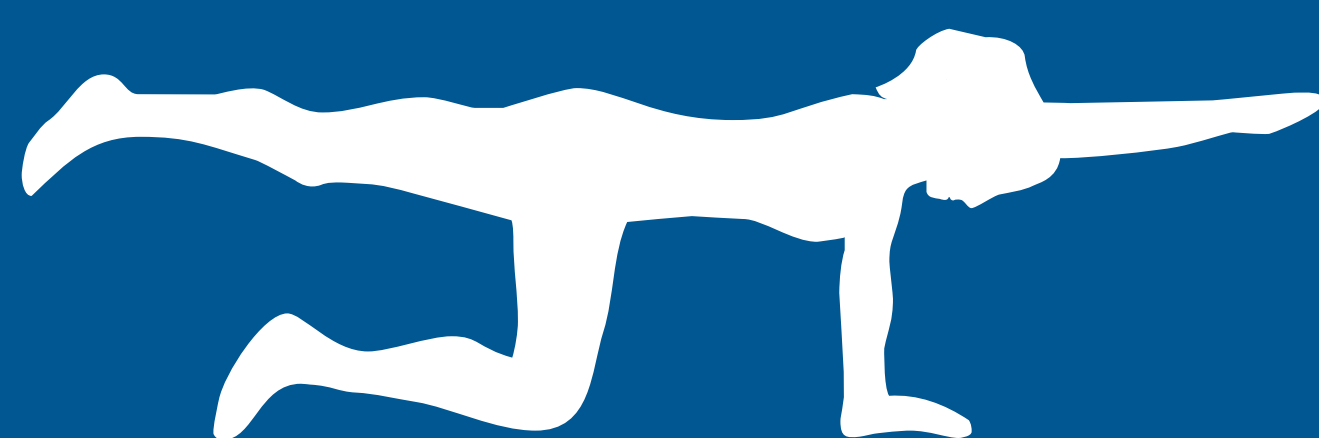
10x



5x



20x



Supergirl

Heben Sie aus dem Kniestand das rechte Bein und den linken Arm bis in die Waagerechte, aber nicht höher!

Dann andersherum wiederholen. Langsam bewegen!

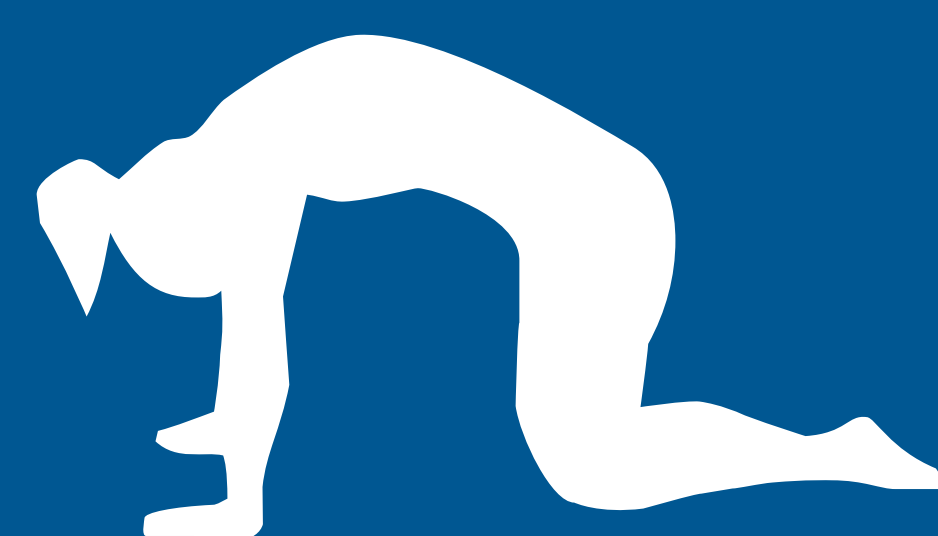
10x



5x



15x



Katzenbuckel

Führen Sie folgende Übung im Wechsel aus:

Rundrücken – gerader Rücken – leichtes Hohlkreuz

6x



6x



10x



Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr · Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

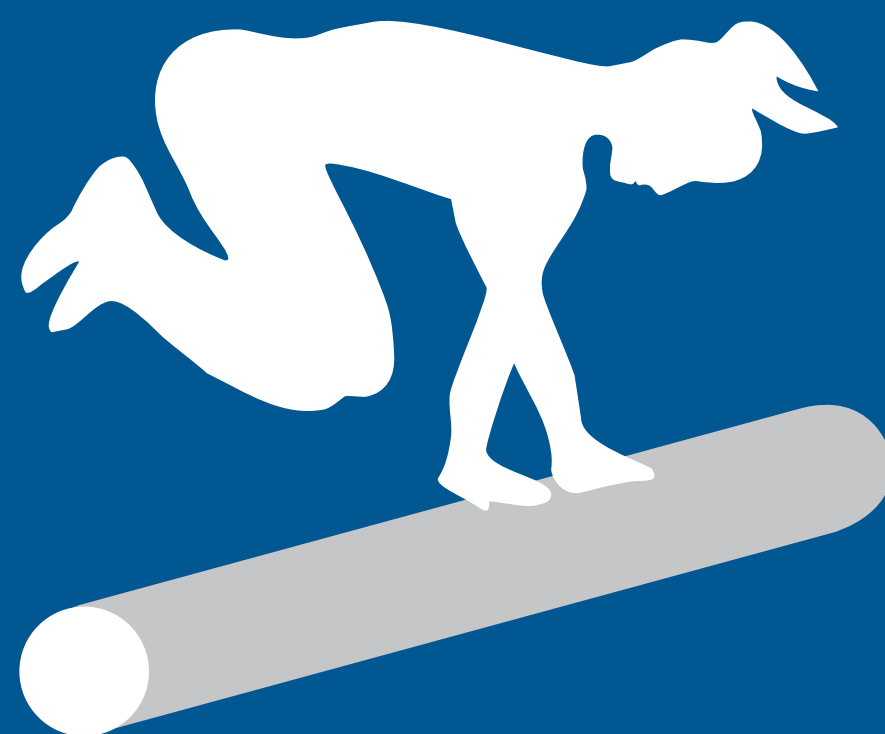
Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 5

FLANKEN-HOCKEN

Springen, flanken oder hocken Sie beidhändig gestützt auf der flacheren Seite über den hüfthohen Balken hin und her.



Differenzierung: einfacher

aus dem sicheren Sitz die Beine

- nacheinander
- auf der flacheren Seite über die Flankenstange schwingen

Differenzierung: schwieriger

aus dem Stand mit Fortbewegung (Doppelhüpfer mit Höhensteigerung)

- Einhändig gestützt flanken
- Beidhändig gestützt hocken
- Zwischen den stützenden Armen springen

8x



5x

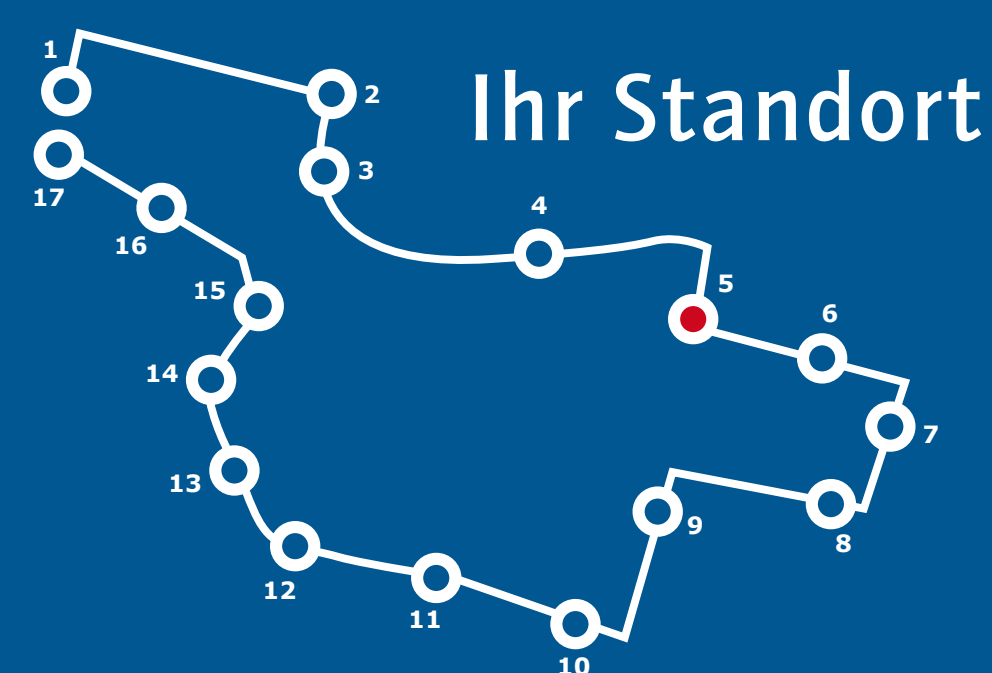


15x



Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr · Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

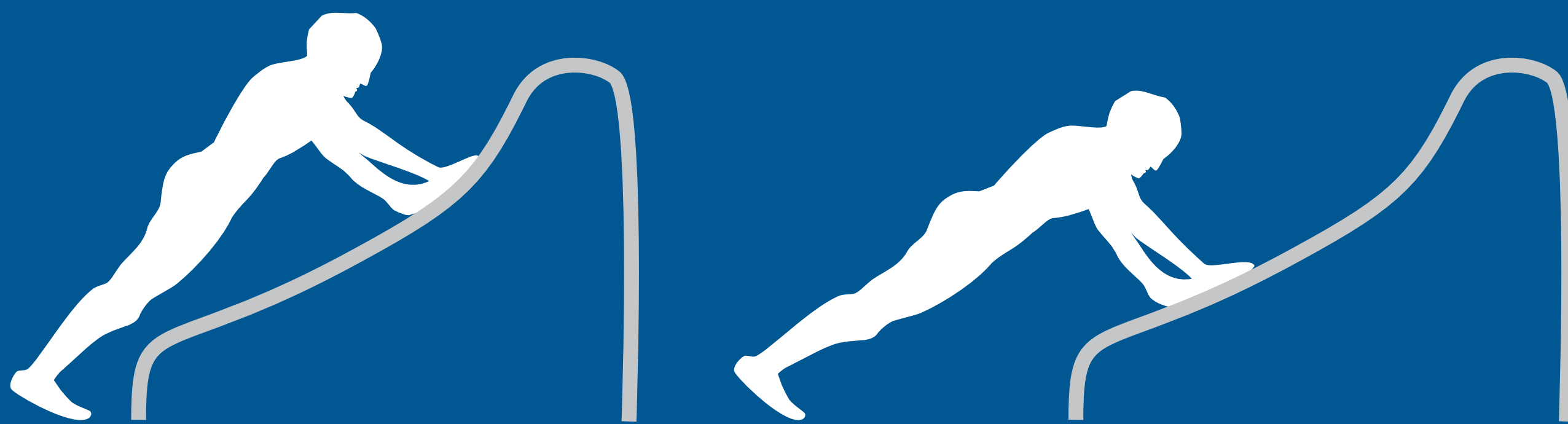
Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 6 LIEGESTÜTZ

Nehmen Sie eine gestreckte und gespannte Ausgangsposition ein. Beugen und strecken Sie Ihre Arme und halten Sie die Körperspannung.

Höhe so wählen, dass Sie nach ca. 12 Wiederholungen (1 Serie) eine deutliche Anstrengung spüren.



Differenzierung:

- Über Grifffhöhe
- Im Stütz wechselseitig ein Bein heben

2 Serien



1 Serie



3 Serien



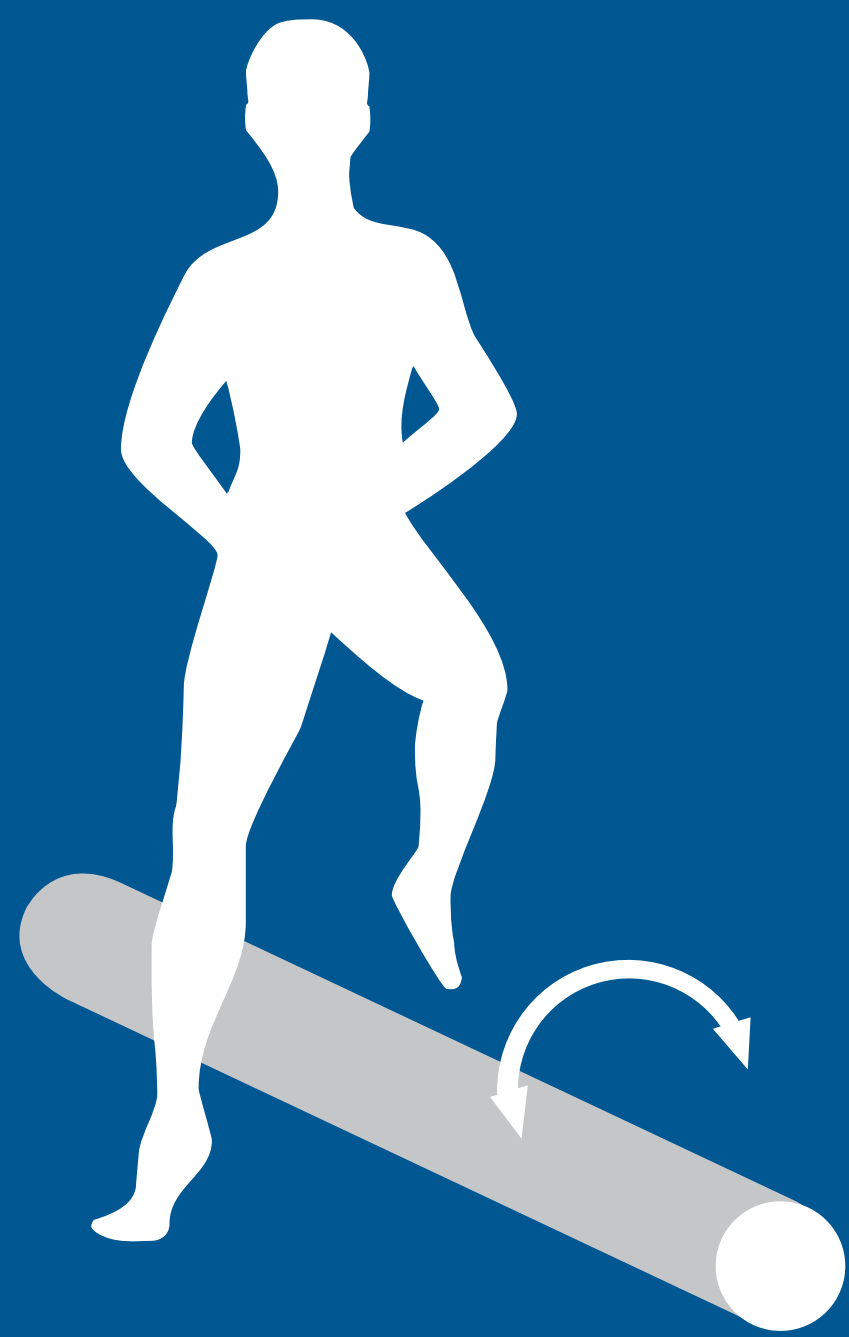
Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr · Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 7 SEITHÜPFEN

Springen oder schreiten Sie seitlich mit aufrechtem Oberkörper über den Balken und bewegen Sie sich dabei vorwärts bis zum Ende des Balkens (1 Serie).



Differenzierung:

- einbeinig/beidbeinig
- mit/ohne Beisetzen
- seitlich übersetzen ohne den KSP zu heben

4x



2x

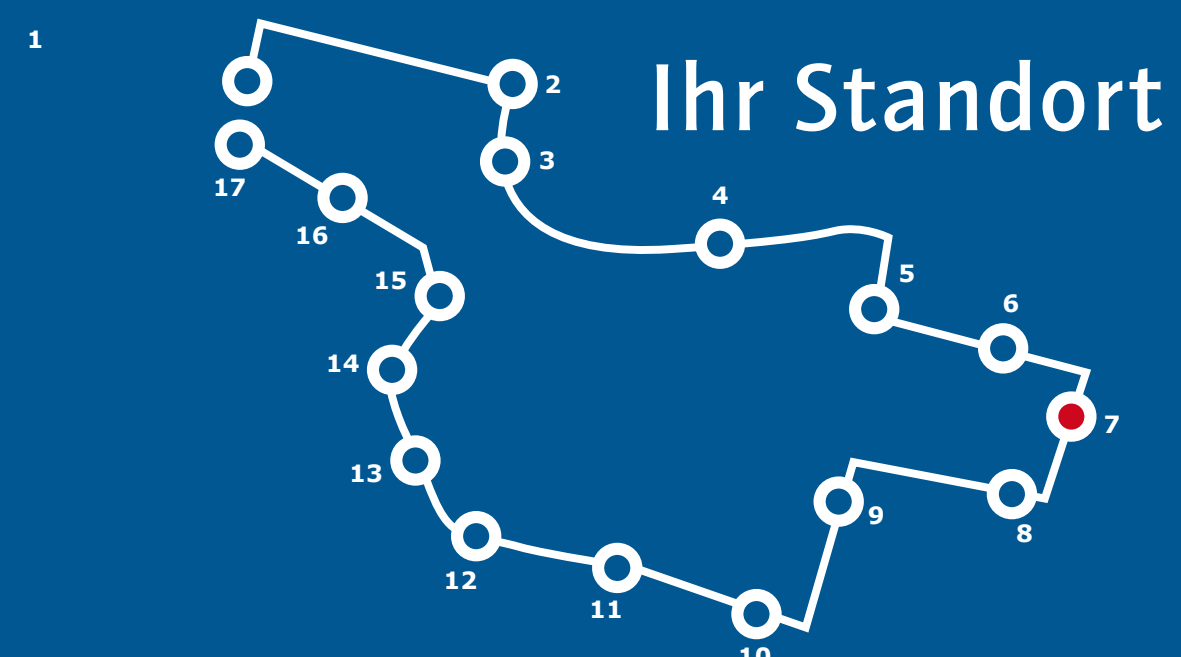


6x



Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr · Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 8

REIFENSCHLANGE

Durchlaufen Sie rhythmisch die Strecke durch Setzen eines Fußes jeweils in das Reifeninnere.



Differenzierung:

- Anzahl der Wiederholungen
- Durchlaufgeschwindigkeit
- Schrittmuster

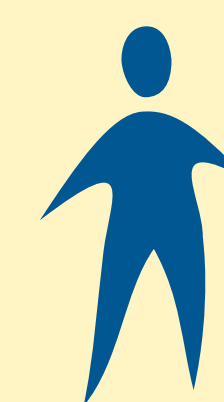
z. B.:

Links im Reifen – Rechts daneben
Rechts im Reifen – Links daneben
Rechts – Links im Reifen
2 vorwärts, 1 rückwärts
und alle anderen Muster

4x



2x



6x



Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr · Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 9

STAMMSTEIGEN

Steigen Sie langsam vorwärts auf den Baumstamm und strecken Sie sich und dann rückwärts absteigen. Immer rechts/links im Wechsel (max. 90 Grad Kniebeugewinkel)



Differenzierung:

- Höhe
- Anzahl der Wiederholungen
- Mit/ohne Abdruck vom unteren Fuß
- Ohne/mit Armeinsatz
- Wechselsprünge
- Hocksprünge und alle anderen Muster

8x



5x

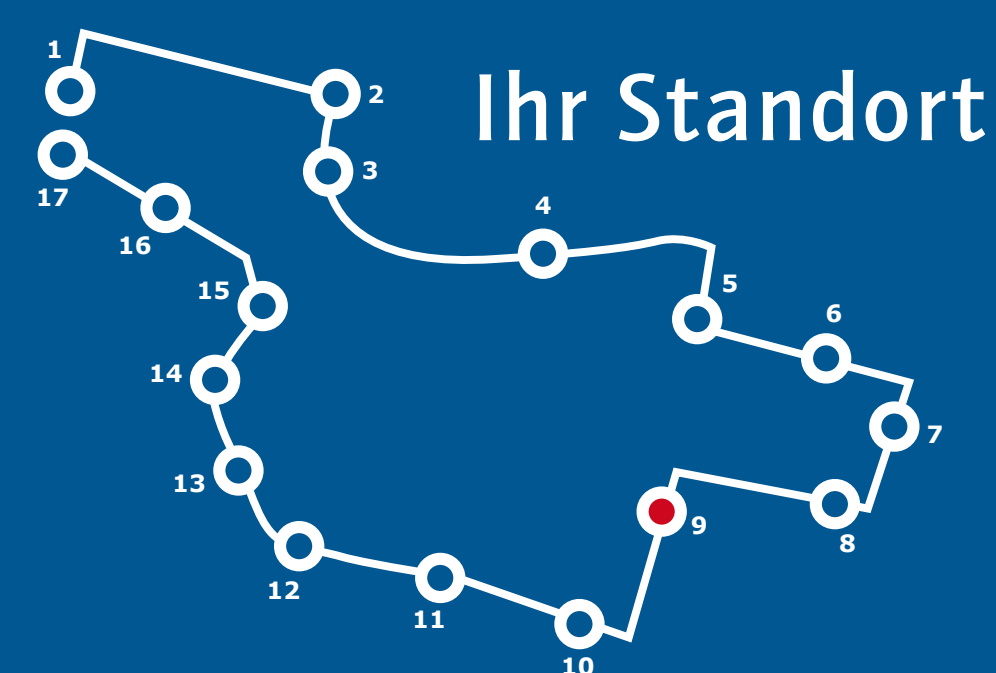


12x



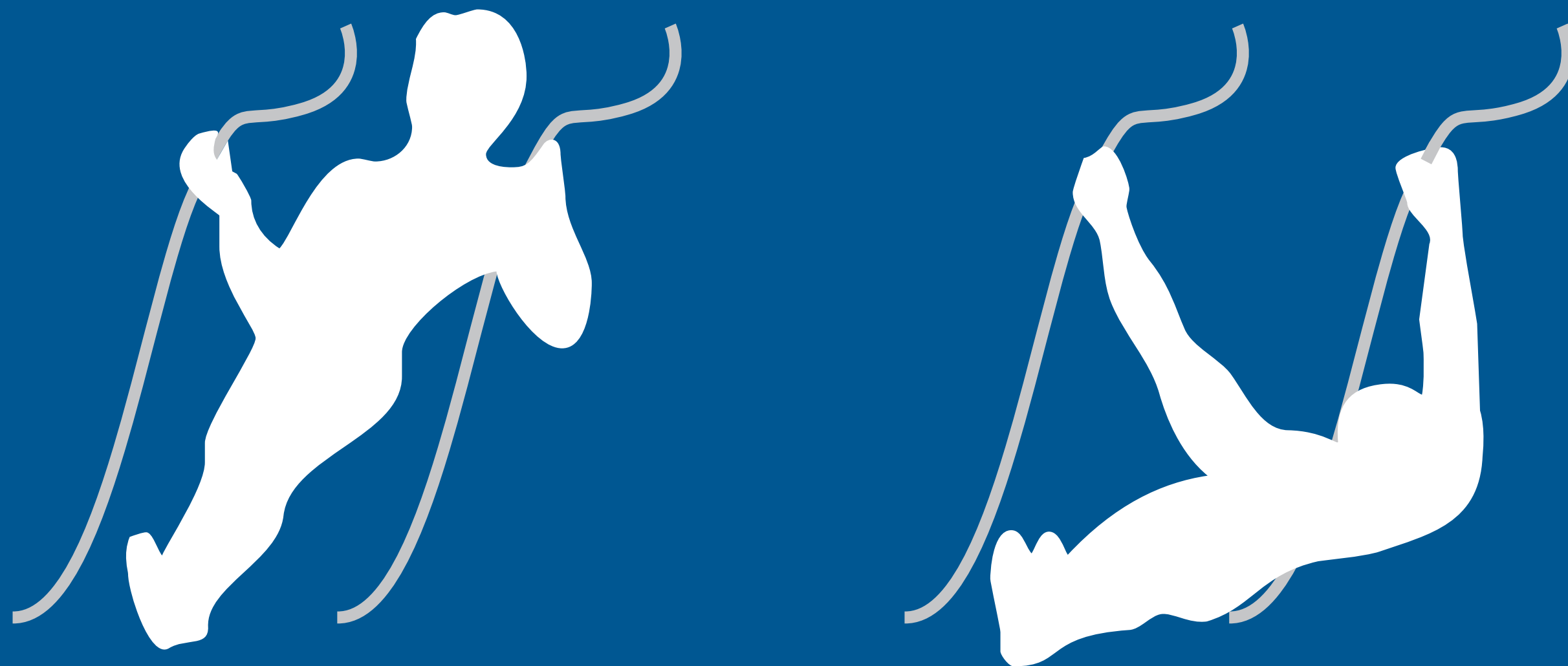
Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr · Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 10 KLIMMZUG

Heben und senken Sie aus der Ausgangslage den gestreckten Körper durch Armzugbewegungen. Körperspannung halten! Höhe so wählen, dass mind. 10 Wiederholungen (1 Serie) möglich sind! Verschiedene Höhen trainieren verschiedene Muskelgruppen!



Differenzierung:

- Anzahl der Wiederholungen
- Veränderung der Griffhöhe
- Veränderung der Grifffassung
- Im Hang ein Bein heben

2 Serien



1 Serie



4 Serien



Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr · Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 11

RÜCKWÄRTSSTÜTZ

Senken Sie das Becken vor dem Balken ab und heben es wieder auf Balkenhöhe.
Auf Körperspannung achten!
Arme max. rechtwinklig beugen.



Differenzierung:

- Anzahl der Wiederholungen
- Beine winkeln/strecken
- Höhe

Variante:

- Drehen von Rückwärtsstütz zu Vorwärtsstütz
- Stützen, Becken heben, Kopf gestreckt und ein Bein im Wechsel anwinkeln

3 Serien
8x



2 Serien
5x



4 Serien
15x



Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr · Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

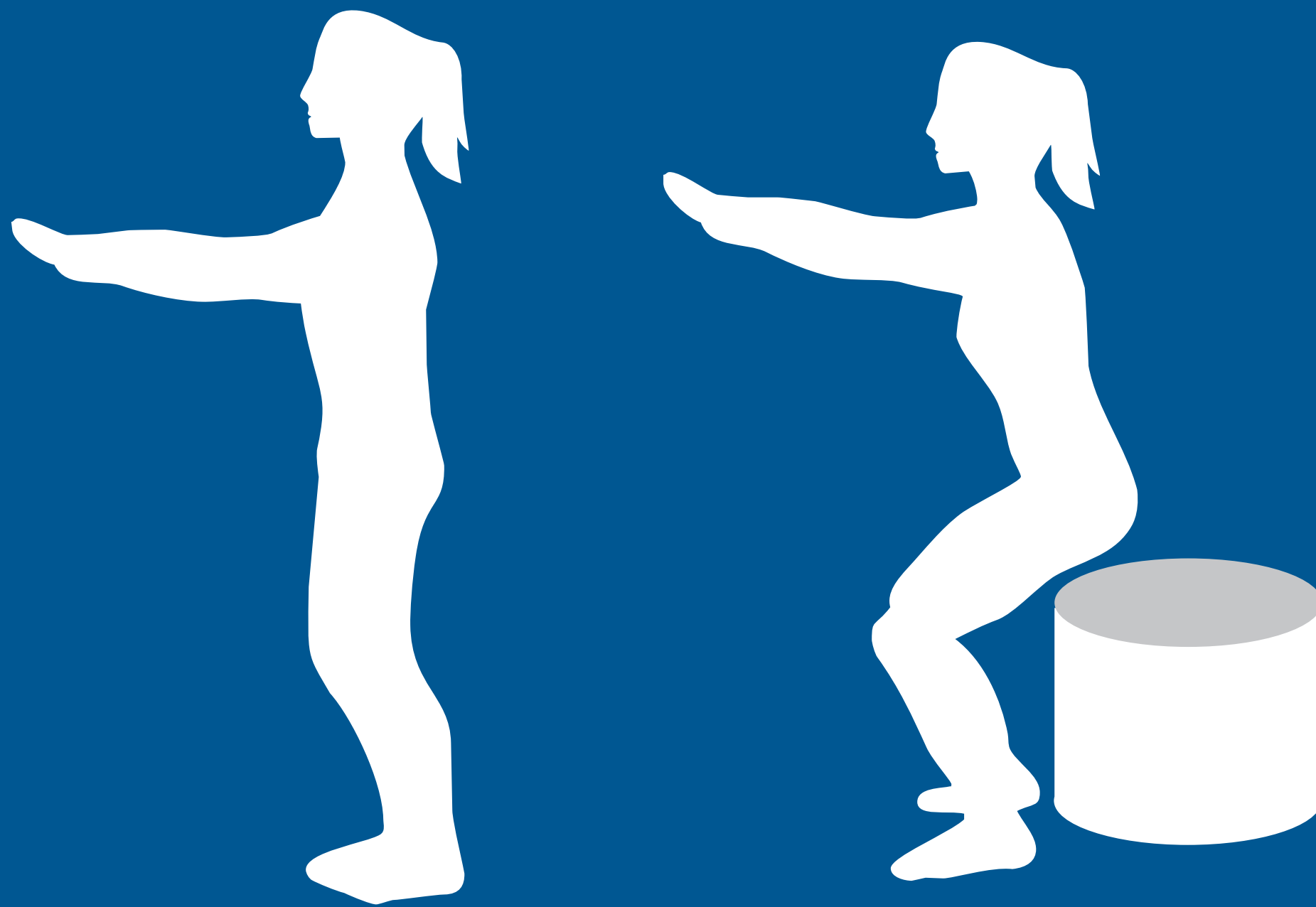
Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 12

KNIEBEUGEN

Wählen Sie einen Baumstumpf in Sitzhöhe aus und senken Sie langsam mit geradem Rücken das Becken ab, bis das Gesäß gerade den Baumstumpf berührt, dann wieder aufrichten. Auf Körperspannung achten!



Differenzierung:

- Etwas über/unter Sitzhöhe
- Anzahl der Wiederholungen
- Mit/ohne Armschwung
- Arme in Hochhalte
- Mit/ohne Absetzen

3 Serien
8x



2 Serien
5x



4 Serien
15x



Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr · Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 13

SCHULTERGYMNASTIK



Hampelmann

Springen Sie aus geschlossener Beinstellung mit angelegten Armen in die Grätschstellung und führen gleichzeitig die Arme seitlich hoch bis zum Zusammenklatschen der Hände über dem Kopf.

10x



5x



15x



Flieger

Aus dem Stand langsam die abgebildete Position einnehmen, Spannung aufbauen, ca. 8 Sek. halten, Arme zur Seite absenken, wieder anheben, lösen und in den Stand zurückwechseln.

10x



8x



20x



Adler

Im Stand mit leicht gebeugten Beinen in Schulterhöhe die Arme anwinkeln und die Ellenbogen langsam nach hinten führen.

10x



8x



10x



Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr · Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 14

BALANCIEREN

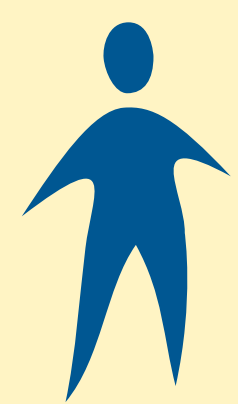
Balancieren Sie aufrecht auf den Balken hin und zurück. Auf Körperspannung achten!



Differenzierung:

- Rückwärts
- Seitwärts
- Drehung auf dem Balken
- Standwaage
- Hinken
- In die Hocke gehen

3x



5x



Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr · Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 15

WANDERHANGELN

Hangeln Sie von der einen Seite zur anderen und zurück.



Differenzierung:

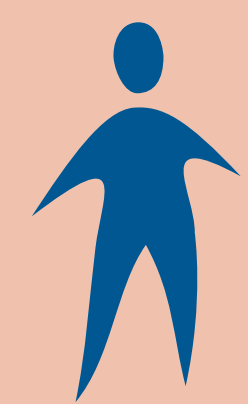
- Anzahl der Wiederholungen
- Durchlaufgeschwindigkeit
- Hände beisetzen/übersetzen
- Rückwärts – über Kreuz – pendelnd

Variante:

Hänge-Chrunches

Ziehen Sie aus dem gestreckten Hang die Beine einzeln/wechselseitig/gleichzeitig an, bis die Oberschenkel waagrecht und die Unterschenkel senkrecht sind.

3x



5x



Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr · Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

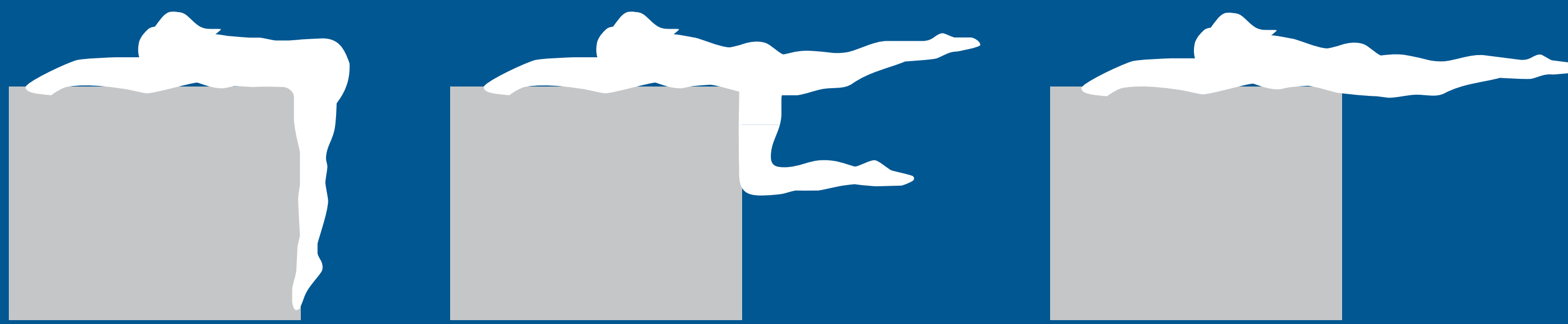
Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 16

RÜCKENSTRECKER

Heben Sie aus der Bauchlage jeweils ein Bein im Wechsel langsam bis zur Waagerechten, halten dort kurz und senken es langsam wieder ab. Blick nach unten! Kein Hohlkreuz!



8x



5x



Differenzierung:

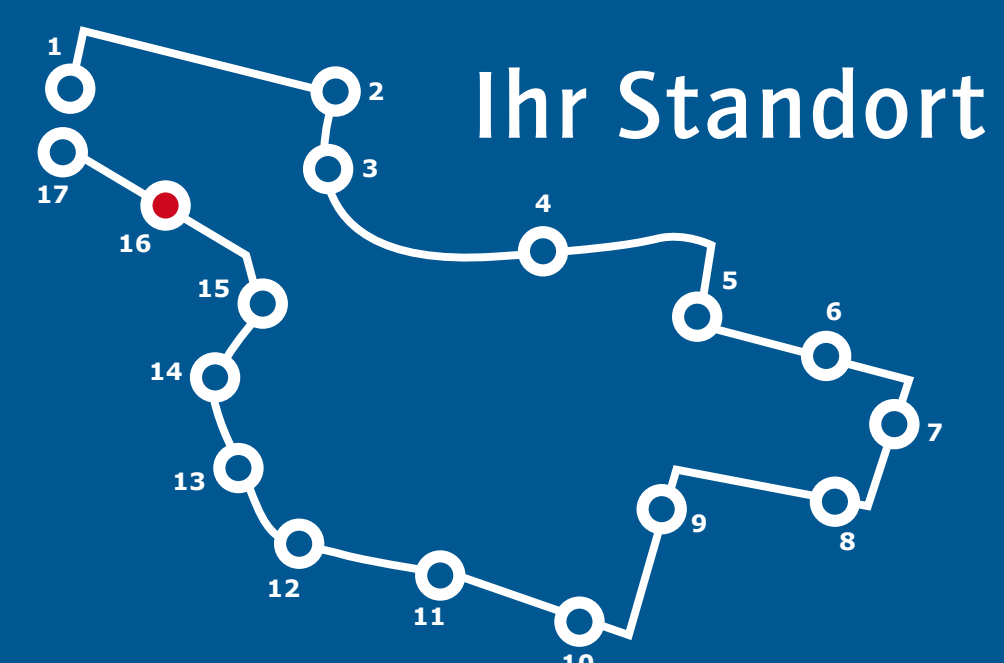
- Einzel wechselseitig
- Beide gleichzeitig
- Beine scheren

3 Serien
10x



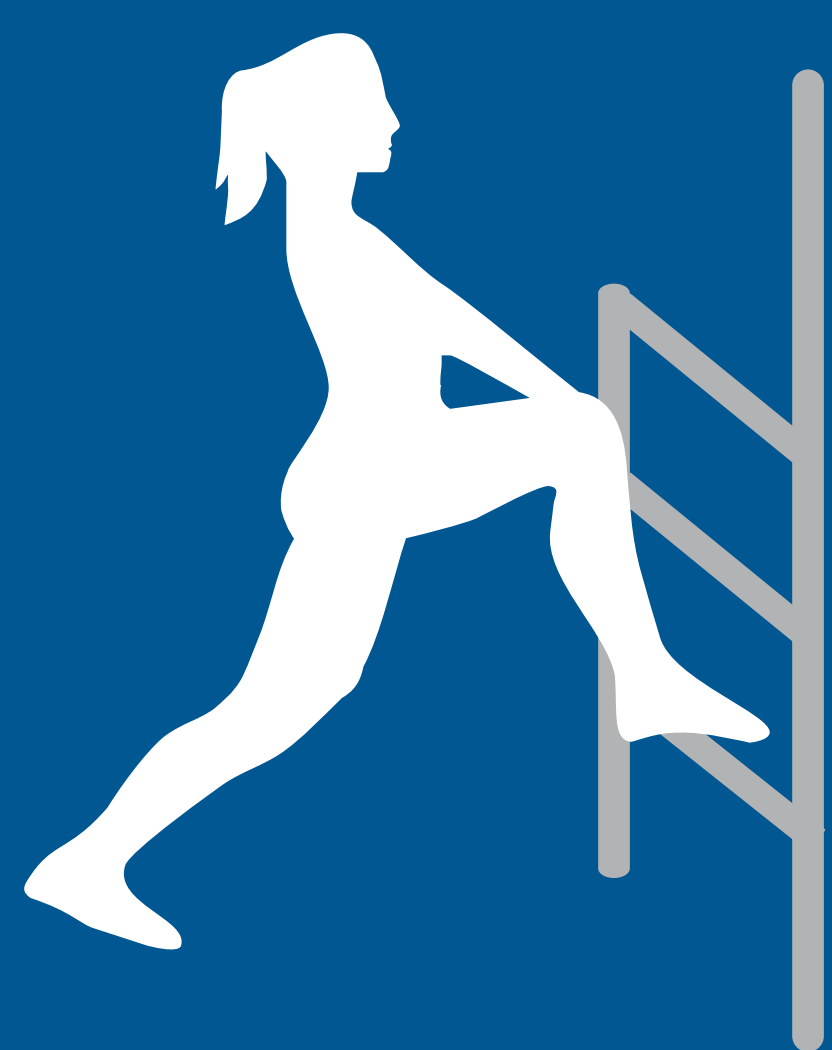
Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr · Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik



STATION 17

LOCKERUNG - DEHNUNG



Hüfte

Ausgangsposition: (Fußspitzen gerade nach vorn, Knie max. im rechten Winkel) Becken langsam nach vorne unten bewegen, min. 12 Sek. halten; Rücken gerade! Tiefen Bauch anspannen! Seitenwechsel!

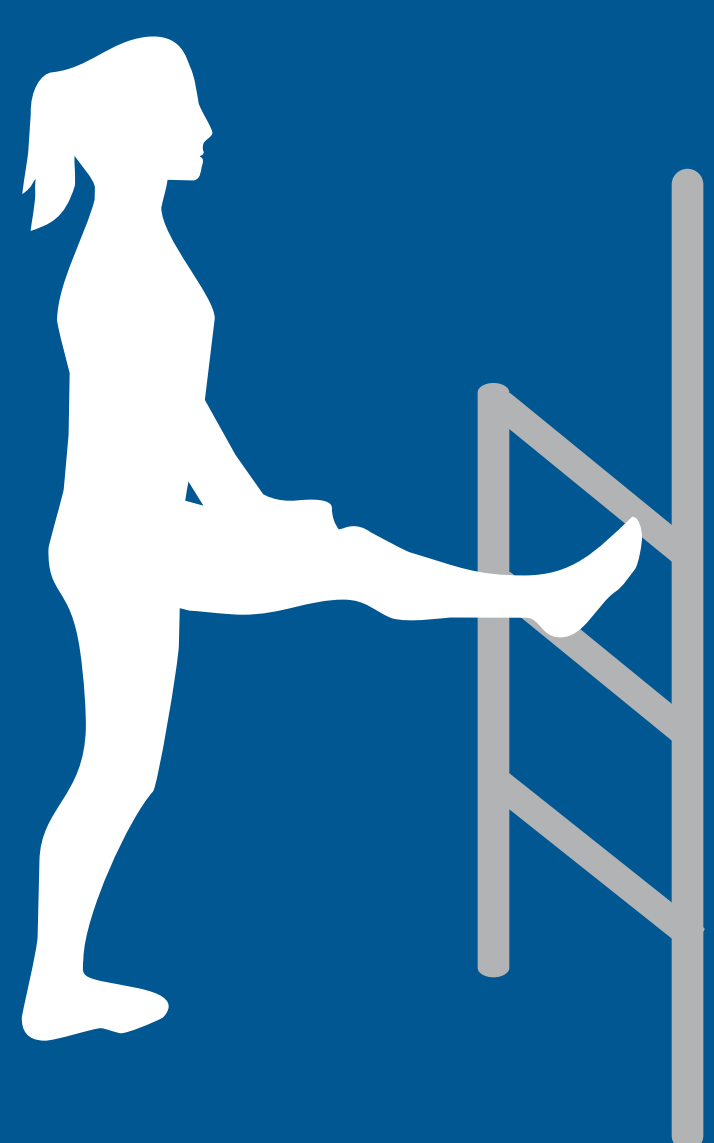
2x



2x



3x



Hinterer Oberschenkel

Ausgangsposition: (Gewicht auf dem Standbein, Fußspitzen gerade nach vorn/oben) Hüfte beugen, Oberkörper nach vorn, und halten min. 12 Sek. Seitenwechsel!

2x



2x



3x



Vorderer Oberschenkel

Ausgangsposition: Das Standbein leicht beugen, anderen Fuß mit der Ferse zum Gesäß ziehen, Knie zusammen lassen! Becken leicht nach vorne schieben und min. 12 Sek. halten. Seitenwechsel!

3x



2x



3x



Entspannung

Ausgangsposition: Kopf entspannt hängen lassen und die Streckung des Rumpfes spüren (15 Sek.) Danach langsam in den Stand überführen. Weiter nach Lust und Laune!

3x



2x



3x



Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr · Der Parcour eignet sich nicht für Kleinkinder

Institut für
Sportwissenschaft
und Sportpädagogik

