

# Outdoor Fitness

## **Bank 1 (Steinbank):**

- beidbeinig auf die Bank springen (7) oder im Wechsel mit einem Fuß nach dem anderen an die Sitzkante springen (je Fuß 8)
- mit einem Bein auf die Bank steigen, oben anderes Knie vor den Bauch ziehen (je Bein 8)
- Ausfallschritt, hinteren Fuß auf die Bank. Vorderes Bein beugen, dabei Knie nicht vor den Fuß (je Bein 6)
- Bauch bis Hüfte auf die Bank, Eselstritte: ein Bein waagrecht ausstrecken, anderes anwinkeln (je Bein 15)
- Stütz rückwärts an Bank, 5 Dips (Arme einknicken!), umdrehen 3 Liegestütz, dann ein Arm hoch und Körper aufdrehen, je Seite ca. 10 Sek. halten, umdrehen und von vorne beginnen (alles je 3x)
- Hände auf Bank, Füße unten zusammen, Knie durchdrücken, Kopf durch Arme schieben (10 Sek halten) Hände runter vor Füße, Knie gestreckt lassen (10 Sek halten), 2-3 x

## **Treppe 3x hoch:** (*Partner wechseln ab: einer hoch und runter, anderer macht Übung unten*)

- 1) Hände auf 1. Stufe, Füße einzeln hinterher, immer eine oder 2 Stufen weiter
- 2) Hände auf 2. Stufe, Füße einzeln hinterher, immer 2 oder 3 Stufen weiter
- 3) wie 2) - dann weiter walken oder joggen

runter: ein Bein seitlich an Körper ziehen im Wechsel

unten (nach 1 und 2): auf unterster Stufe Hacken hoch – auf die Zehen - und runter

## **Boden 1 (Weserblick):**

- Sprünge in Ausfallschritt (10) *und loder* Ausfallschritte ohne springen (16)
- Strecksprung aus der Kniebeuge, dabei Arme runter, landen wieder in Kniebeuge, Arme vor (8) *und loder* nur Kniebeugen (12)
- seitlich über Ast springen a) ein Fuß springt ab, anderer landet, erster tippt auf (je Fuß 12 x)  
b) einbeinig (je Fuß 6x)  
c) beidbeinig (12 x)
- Handstand, wenn möglich mit halber Drehung, sonst lange stehen (5 Versuche)
- „Herabschauender Hund“: Arme und Beine gestreckt aufsetzen, Fersen möglichst auch, Kopf schiebt durch Arme. Einige Sekunden halten, dann abwechselnd 1 Bein anheben (je Bein 3 x)
- Rückenlage, Füße aufstellen, Po hoch (Rutsche), ein Bein oben ausstrecken, Knie zur Brust ziehen, Po dabei möglichst noch höher schieben, je Bein 5x, dann Po ablegen (2-3 Durchgänge)
- Rückenlage, einbeinige Klappmesser (je Bein 7), ganze Klappmesser (5)
- Rückenlage, Beine gestreckt hoch, links und rechts fallen lassen (je Seite 7)
- Seitstütz, nur Unterarm und Füße am Boden: erst einige Sekunden halten, dann oberes Bein hoch, vor, nach hinten, ran (je Seite 4x)

## **Bank 2 (Holzbank mit Lehne):**

- Liegestützposition mit Hände auf Bank, Hände nacheinander auf den Boden. Nach 5 Wiederholungen mit anderer Hand beginnen, dann ein Arm auf Bank, anderen vorne hoch, diagonal ein Bein auf Boden, ein Bein hoch. Je Seite 10-15 Sek halten (alles zusammen 2 Durchgänge)
- Beine bis Hüfte auf Bank, hinter Lehne einklemmen. Oberkörper absenken, anheben. Varianten: Hände hinter Kopf / Arme lang / zur Seite drehen (3x 6)
- Hände auf Boden, Füße auf Bank, 1-2 Liegestütz, dann ein Bein unter Bauch durch (gestreckt oder gebeugt). *Varianten:* Arme lang lassen / einknicken (Liegestütz) (6)
- seitlich neben Bank stehen, ein Fuß auf Bank. Oberkörper zum Bein auf der Bank lehnen, gegenüberliegenden Arm über Kopf, dann zu anderem Bein. Dann umdrehen, anderen Fuß auf Bank
- Ausfallschritt, Hände auf Bankkante, Finger zeigen Richtung Körper. Ferse auf den Boden, bis Dehnung spürbar ist. Ca. 30 Sek. halten, dann alles auslockern, Beinwechsel

## **Boden 2 (beim Yogazentrum) :**

- Im Krebsgang – auf allen Vieren, Rücken zeigt zum Boden – um das Handtuch krabbeln (seitwärts, vorwärts, rückwärts) einmal im, einmal gegen Uhrzeigersinn (kurze Pause, weitere 2 Runden)
- Standwaage mit Arme seitlich ausgestreckt oder angelegt, einige Sec. halten (pro Bein 3x)
- sitzend Beine anheben, evtl. überschlagen, (schweren) Gegenstand in die Hände, von links nach rechts heben, kurz auf Boden tippen 5x je Seite, Pause, 2. Durchgang (evtl. 3. Durchgang)
- Unterarmstütz, Hände nacheinander aufsetzen, hochdrücken, genauso zurück, nach ca. 5x beginnt die andere Hand, danach diagonal einen Arm und Bein ausstrecken, dann unter Bauch zusammenführen
- Bauchlage: a) Beine anheben, grätschen – schließen  
b) Oberkörper leicht anheben, 5 Sek. in „V“ halten, 5 Sek. Hände auf Po (je 5x)
- Rückenlage: Beine schierend hoch und runter (je 4 x), kurze Pause, 2. Durchgang (evtl. 3.)
- Rückenlage: Arme und Beine wandern nach rechts, Körper bleibt liegen (15 Sek. Halten), dann wandern Arme und Beine nach links (15 Sek. halten)
- Rücken, Arme und Beine nach Bedarf dehnen

**Anmerkungen:** Die Zahlen in (..) sind nur Richtwerte. Je nach Fitnesszustand oder Problemen mit irgendwelchen Gelenken o.ä. können gerne mehr oder weniger Wiederholungen gemacht werden, oder auch Übungen ganz ausgelassen werden.

**Viel Spaß und Erfolg beim Training**