

# Mehrgenerationenspielplatz am Birkwäldele



Übungskatalog  
für Kinder und Jugendliche



## STATION: BIRKWÄLDELE

### Übersicht – Übungskatalog für Kinder und Jugendliche

#### Einleitung:

Herzlich Willkommen am Mehrgenerationenspielplatz „Birkwädele“ in Wittnau. Der Spielplatz am „Birkwädele“ ist die erste von vier Stationen des Bewegungsparcours „Wittnau bewegt“. Er bietet eine Vielzahl an Bewegungsmöglichkeiten für jede Generation. Der folgende Übungskatalog ist an Kinder und Jugendliche gerichtet und wurde in vier Sektionen unterteilt. Er umfasst ein Aufwärmprogramm, attraktive Ausdauerläufe bzw. Laufrouen in der Umgebung, kreative Parcours für Kinder ab 8 Jahren und ein Krafttrainingsprogramm für Jugendliche ab 14 Jahren. Zu den einzelnen Sektionen geht es hier:

- 1) [Aufwärmprogramm](#) (Seite 3-5)
- 2) [Ausdauer/Laufrouen](#) (Seite 6-7)
- 3) [Parcours für Kinder](#) (Seite 8-15)
- 4) [Krafttraining für Jugendliche](#) (Seite 16-39)

#### Das Aufwärmprogramm:

Egal ob vor dem Ausdauer- oder Krafttraining, ein gutes Warm-Up ist wichtig, um sich individuell auf die kommende Belastung vorzubereiten und Verletzungen vorzubeugen. Im Rahmen der Station „Birkwädele“ bieten wir drei verschiedene Aufwärmprogramme an, die genutzt werden können. Wir empfehlen mindestens eine Option auszuwählen. Zu den Aufwärmprogrammen geht es hier:

- 1) [Warm-Up Parkour](#) (Seite 3)
- 2) [Movement Preps](#) (Seite 4)
- 3) [Aufwärmlaufrunde](#) (Seite 5)

#### Ausdauer/Laufrouen:

Die Umgebung um Wittnau bietet eine Vielzahl an attraktiven Laufrouen für das Ausdauertraining in der Natur. Damit für alle etwas dabei ist haben wir insgesamt acht beispielhafte Laufrouen mit unterschiedlichen Distanzen herausgesucht. Vier Laufrouen (zwischen 4 und 6 km) orientieren sich an der Strecke des Bewegungsparcours „Wittnau bewegt“ und führen an den anderen Bewegungsinself vorbei. Um die Umgebung Wittnaus zu erkunden, gibt es vier weitere Wegemöglichkeiten (zwischen 3 und 12 km) die ausgewählt werden können. Zu den Laufrouen geht es hier:

1. [Bewegungsparcour „Wittnau bewegt“](#) (Seite 6)
2. [Wegemöglichkeiten der Umgebung Wittnau](#) (Seite 7)

#### Parcours für Kinder (ab 8 Jahren):

Wer Lust auf Klettern, Springen, Balancieren und Laufen hat, ist in der Parkour-Sektion genau richtig! Wir entwickelten sieben spannende Parcours mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Herausforderungen für Mädchen und Jungen. Mehr Informationen dazu findest du hier:

- 1) [Parcours für Kinder](#) (ab Seite 8)

#### Krafttraining für Jugendliche (ab 14 Jahren):

Hast du Interesse am Kraftsport, möchtest das Krafttraining einfach mal ausprobieren oder willst bestimmte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht lernen? Dann könnte das Krafttraining dir weiterhelfen. Wir entwickelten ein Krafttrainingsprogramm mit Übungsbeschreibungen und Erklärvideos, das individuell gestaltbar ist. Zum Krafttraining geht es hier:

- 1) [Krafttraining für Jugendliche](#) (ab Seite 16)



## Der Warm-Up Parkour

Parkour-Elemente:



### Hinweise:

Der Warm-Up Parkour dient der individuellen Vorbereitung auf das nachfolgende Training. Führe die Übungen daher in deinem individuellen Tempo durch. Für einige Übungen werden Alternativen angeboten.

*Startposition: Vor dem linken Balancebalken!*

### Anleitung:

1. Laufe im Slalom um die drei Balancebalken.
2. Laufe um das mittlere Podest und anschließend einmal um das ganze Sechseck bis zur Sprossenwand. Rotiere dabei deine Arme vorwärts (Alternativ: Schultern vorwärts kreisen).
3. Stelle dich seitlich zur Sprossenwand und halte dich fest. Hebe nun die Knie jeweils fünf Mal pro Seite so hoch wie möglich an.
4. Laufe eine zweite Runde um das Sechseck und kreise dabei deine Arme rückwärts (Alternativ: Schultern rückwärts kreisen).
5. Stelle dich auf das mittlere Podest und rotiere deinen Oberkörper. Greife dafür mit den Armen abwechselnd diagonal zur Seite. Beginne tief und arbeite die langsam nach oben und zurück.
6. Laufe eine weitere Runde um das Sechseck und kreise deine Arme gegengleich.
7. Laufe über die rechte Treppen nach oben und über die Linke herunter oder nutze die Rutsche.
8. Begib dich zur Sprossenwand und schwinge dein Bein seitlich vor deinem Standbein für 8-10 Wiederholungen pro Seite.
9. Gehe zurück zum Startpunkt und kreise dabei deine Handgelenke.

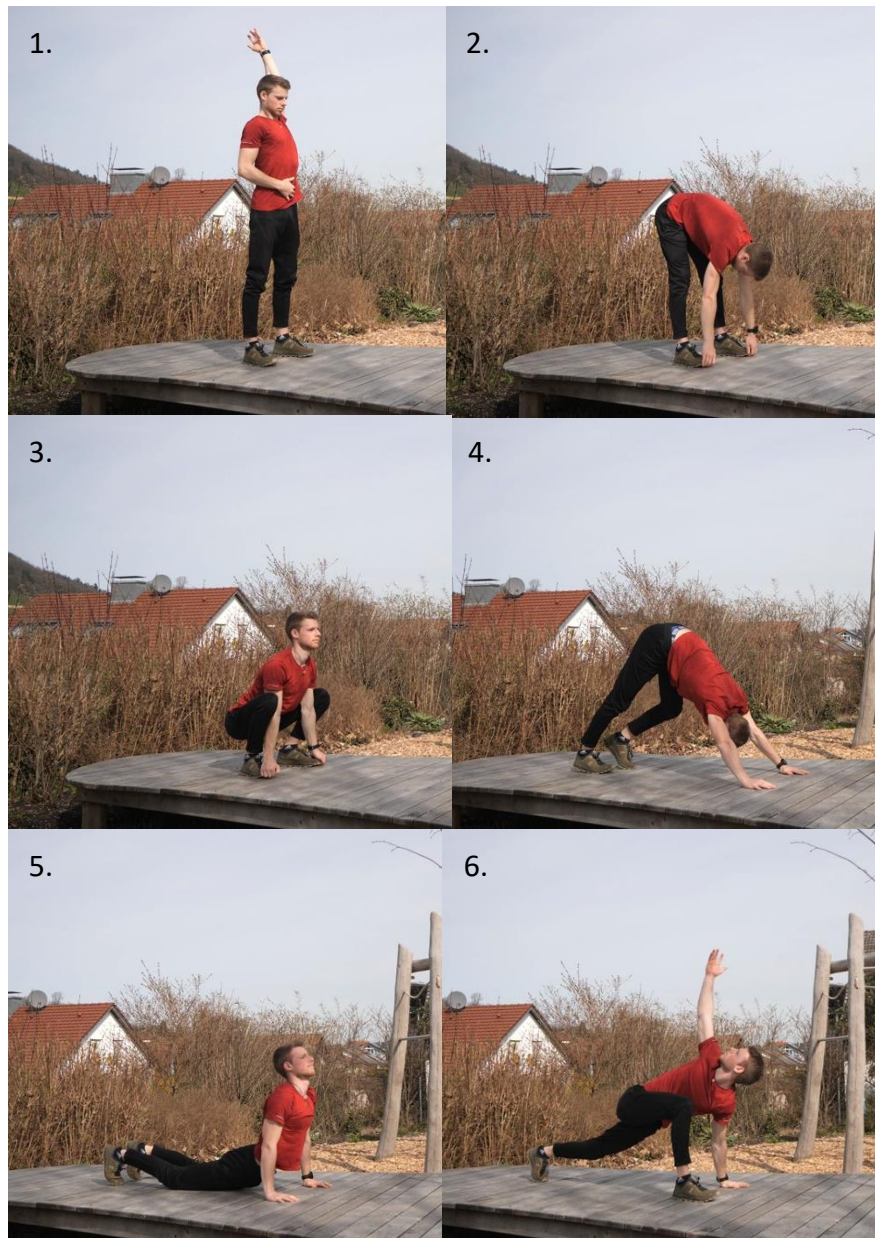
### QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/warm-up-parkour/a606f90e420da8bdbcb7d88837a13ff0/376>

## STATION: BIRKWÄLDELE

### Aufwärmprogramm – Movement Preps



#### Hinweise:

Die Movement Preps können als „Flow“, also eine fließende Aneinanderreihung von Übungen durchgeführt werden. Sie dienen dem generellen Aufwärmen und Mobilisieren des gesamten Körpers. Suche dir eine ebene Fläche mit ausreichend Platz in jede Richtung. Führe die Übungen kontrolliert aus und gehe bei jeder Dehnung nur so weit wie du dich sicher fühlst.

#### Anleitung

1. Kreise möglichst groß wiederholt erst mit einem Arm, danach mit dem anderen Arm.
2. Umgreife deine Füße mit möglichst gestreckten Beinen.
3. Ziehe dich in eine tiefe Hocke.  
Wiederhole Position 2 und 3 im Wechsel.
4. Schiebe auf allen Vieren deine Hüfte nach oben und dehne dynamisch im Wechsel deine Waden.
5. Lege deine Beine ab und drücke dich mit den Armen in die Streckung. Der Blick geht nach oben.  
Wiederhole Position 4 und 5 im Wechsel.
6. Mache einen großen Ausfallschritt und drehe dich wiederholt mit einem Arm auf Richtung Himmel.  
Wechsel danach die Seite.

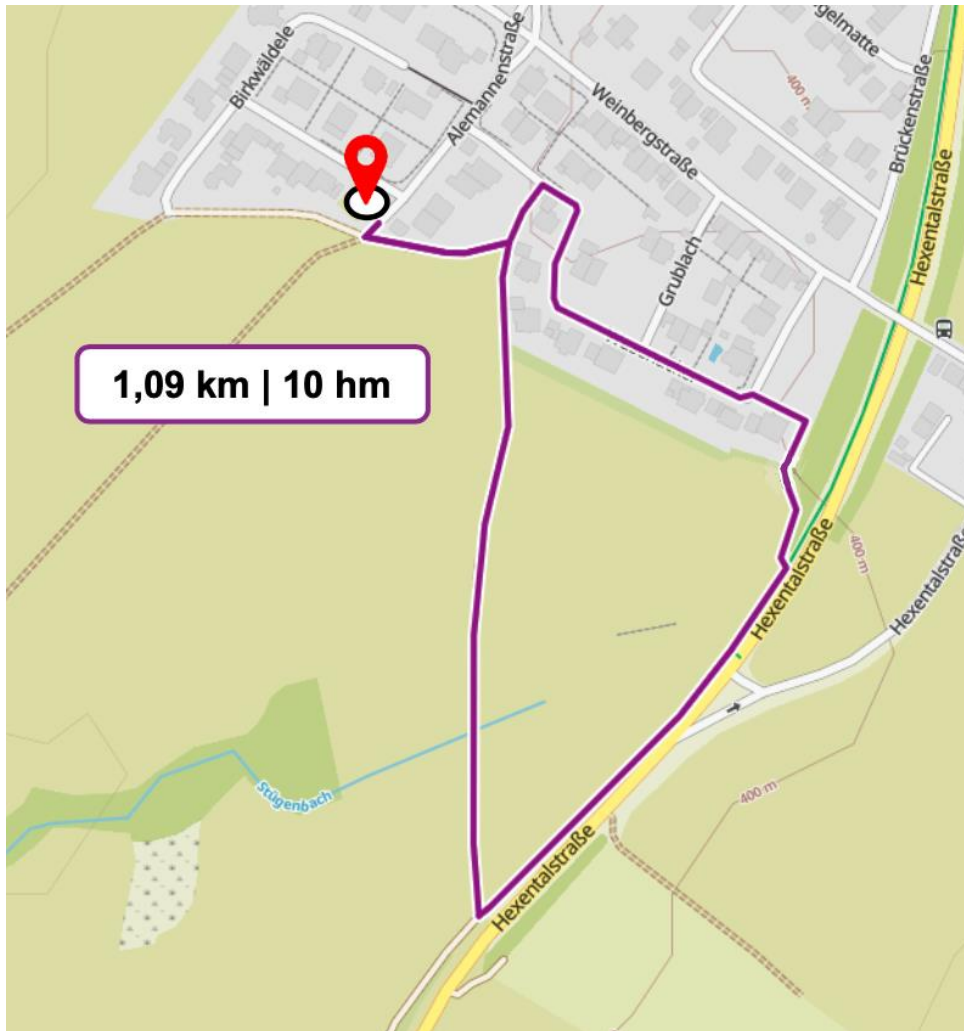
#### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/video/movement-prep-flow/6fe4221b33bd1b18e2fd5cc3460b3ebe>



## Die Aufwärmlaufrunde



### Hinweis:

Die Aufwärmlaufrunde bietet dir die Möglichkeit, dich auf das nachfolgende Training vorzubereiten. Sie dient deiner allgemeinen Herz-Kreislauf-Erwärmung und verhilft dir zu einem effizienteren Training. Laufe die gesamte Runde in deinem individuellen Tempo, sodass du zwar eine leichte Belastung spürst, aber nicht außer Atem gelangst.

### Anleitung:

Starte am Mehrgenerationen-Spielplatz Richtung Feld.

1. Laufe entlang des Feldes Richtung Biezychoven.
2. Biege bei der ersten Möglichkeit auf den Feldweg Richtung Sölden ab und laufe diesen bis zur Hexentalstraße.
3. Biege links ab und laufe den Radweg entlang zurück Richtung Wittnau.
4. Laufe vor der Brücke den kleinen Weg nach links Richtung Häuser.
5. Halte dich links und folge der Wasenacker Straße.
6. Biege bei der nächsten Möglichkeit links ab und folge dem Weg entlang des Feldes zurück zum Startpunkt.

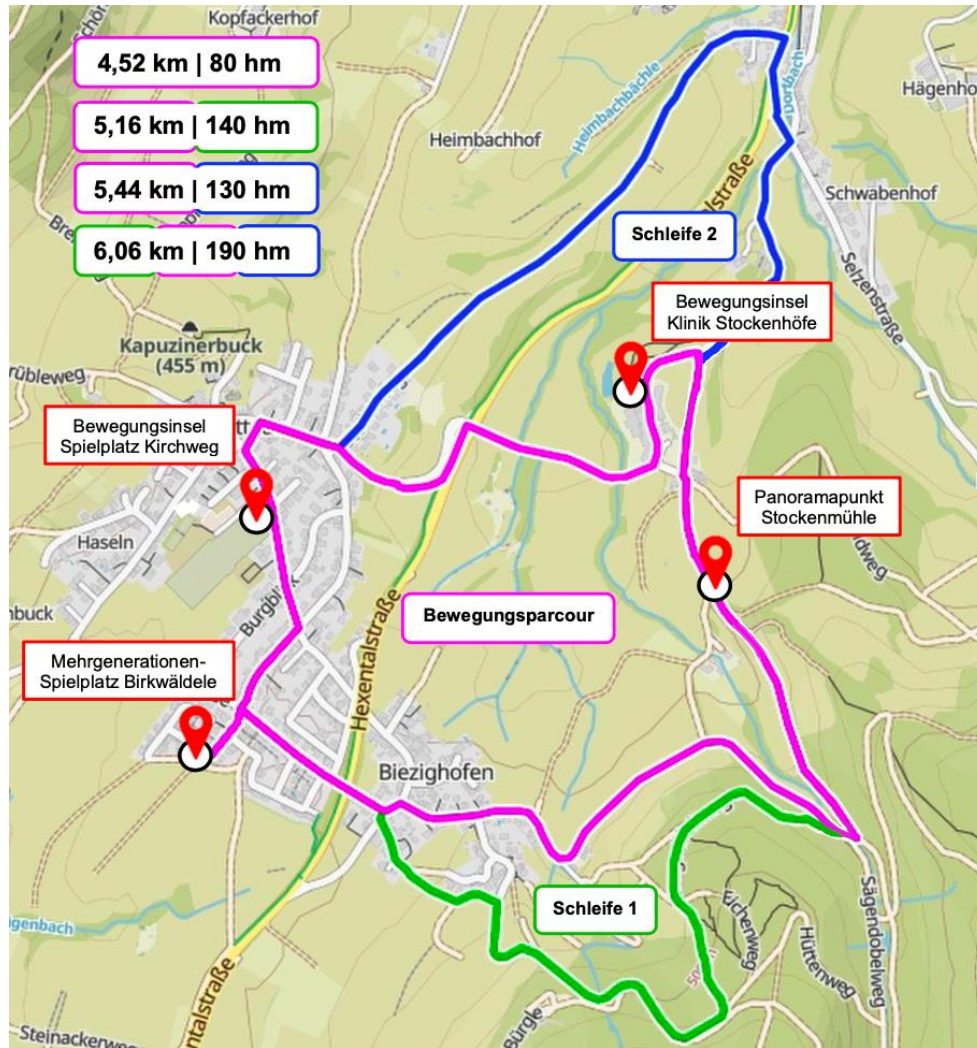
Diese Aufwärmlaufrunde kann auch andersrum gelaufen oder individuell erweitert werden. Sie sollte allerdings nicht mehr als 15 Minuten in Anspruch nehmen.

### QR-Code & Link



[https://www.komoot.com/de-DE/tour/1427786973?ref=itd&share\\_token=ajiO5PEc1fFdVrVIJal2OCObLCEYajHo2JOJUDgaus8kqnjKy4&ref=its](https://www.komoot.com/de-DE/tour/1427786973?ref=itd&share_token=ajiO5PEc1fFdVrVIJal2OCObLCEYajHo2JOJUDgaus8kqnjKy4&ref=its)

## Der Bewegungsparcour



### Hinweis:

Der Bewegungsparcour führt dich entlang vier potenzieller Bewegungsinselfelder, an denen unterschiedlichste körperliche Aktivitäten durchgeführt werden können. Durch zwei zusätzliche Schleifen hast du die Möglichkeit durch vier verschiedene Routen alle Bewegungsinselfelder zu entdecken. Sofern dir die eingezeichneten Strecken nicht ausreichen, kannst du mithilfe des Links eine Navigation starten.

### Die Routen:

**Bewegungsparcour** – Länge: 4,52km – Höhenmeter: 80



[https://www.komoot.com/de-DE/tour/1427797059?ref=itd&share\\_token=adysK5oUM3SMaSTV DZf4zW258sgok4YjWfNbYc1eniv7XiHRQ9&ref=its](https://www.komoot.com/de-DE/tour/1427797059?ref=itd&share_token=adysK5oUM3SMaSTV DZf4zW258sgok4YjWfNbYc1eniv7XiHRQ9&ref=its)

**Bewegungsparcour + Schleife 1** – Länge: 5,16km – Höhenmeter: 140



[https://www.komoot.com/de-DE/tour/1427798280?ref=itd&share\\_token=ajuY1ZaoR10B4OQRt q2nt1KXdBbnv2Xky55tSEw1a0ubZY628i&ref=its](https://www.komoot.com/de-DE/tour/1427798280?ref=itd&share_token=ajuY1ZaoR10B4OQRt q2nt1KXdBbnv2Xky55tSEw1a0ubZY628i&ref=its)

**Bewegungsparcour + Schleife 2** – Länge: 5,44km – Höhenmeter: 130



[https://www.komoot.com/de-DE/tour/1427799054?ref=itd&share\\_token=aueNNz2b3BDtwiFYC M3dx3j5jNMknGVp5QvPSFDBI31Bf9GkBQ&ref=its](https://www.komoot.com/de-DE/tour/1427799054?ref=itd&share_token=aueNNz2b3BDtwiFYC M3dx3j5jNMknGVp5QvPSFDBI31Bf9GkBQ&ref=its)

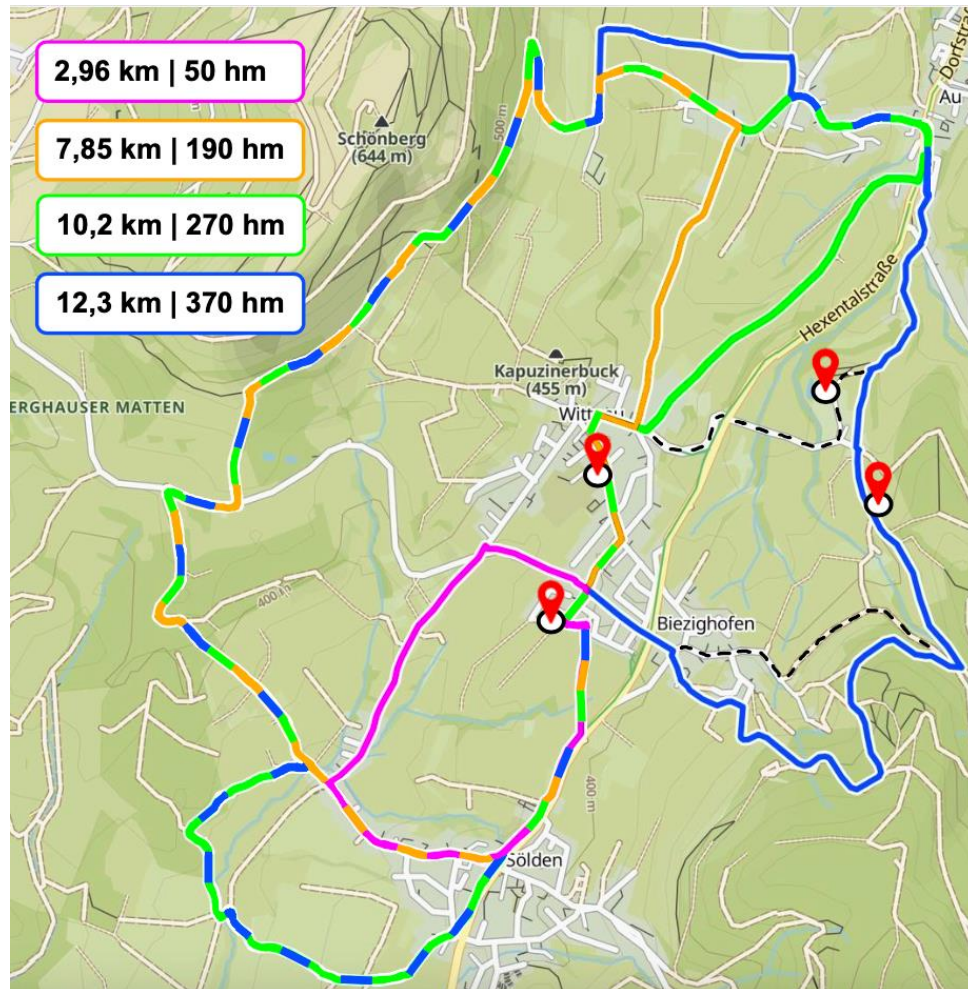
**Bewegungsparcour + Schleife 1 + Schleife 2** – 6,06km – Höhenmeter: 190



[https://www.komoot.com/de-DE/tour/1427799655?ref=itd&share\\_token=a5noMaCwONebMT 7buaQNbF4EdHSVwmAH2pB4Np54ijv5I7ztrx&ref=its](https://www.komoot.com/de-DE/tour/1427799655?ref=itd&share_token=a5noMaCwONebMT 7buaQNbF4EdHSVwmAH2pB4Np54ijv5I7ztrx&ref=its)



## Die Wegemöglichkeiten



### Hinweis:

Die Wegemöglichkeiten bieten dir zusätzlich zum Bewegungsparcour vier weitere Routen, mit denen du Wittnaus Umgebung erkunden kannst. Als Orientierung sind in der Karte erneut alle Bewegungsinseln eingezeichnet. Sofern du eine Ausdauereinheit absolvieren möchtest, kannst du dich zwischen den vier Routen des Bewegungsparcours oder den vier Wegemöglichkeiten entscheiden.

### Die Routen:

**Wegemöglichkeit 1** – Länge: 2,96km – Höhenmeter: 50



[https://www.komoot.com/de-DE/tour/1516277478?ref=itd&share\\_token=ahHKGZ1E0OCiyXgJN gDuyUKCJTF6Ugo71y94irfVizdwm8eqe5&ref=its](https://www.komoot.com/de-DE/tour/1516277478?ref=itd&share_token=ahHKGZ1E0OCiyXgJN gDuyUKCJTF6Ugo71y94irfVizdwm8eqe5&ref=its)

**Wegemöglichkeit 2** – Länge: 7,85km – Höhenmeter: 190



[https://www.komoot.com/de-DE/tour/1516301295?ref=itd&share\\_token=aCa2ez62csagXubxt3T3Z2FOmu7v6y47T3zADaEq23sh4v86KE&ref=its](https://www.komoot.com/de-DE/tour/1516301295?ref=itd&share_token=aCa2ez62csagXubxt3T3Z2FOmu7v6y47T3zADaEq23sh4v86KE&ref=its)

**Wegemöglichkeit 3** – Länge: 10,2km – Höhenmeter: 270



[https://www.komoot.com/de-DE/tour/1516293229?ref=itd&share\\_token=aTbVoxQvReY6AUvpPwtYYMzYQIWA2uxjH3Zzl63GYOoKF2bh2x&ref=its](https://www.komoot.com/de-DE/tour/1516293229?ref=itd&share_token=aTbVoxQvReY6AUvpPwtYYMzYQIWA2uxjH3Zzl63GYOoKF2bh2x&ref=its)

**Wegemöglichkeit 4** – Länge: 12,3km – Höhenmeter: 370



[https://www.komoot.com/de-DE/tour/1428449092?ref=itd&share\\_token=aGocXxkQcrhHRpLI9nyO9VQ8V3VDU2rMDddiKDshNIRXn2lxvn&ref=its](https://www.komoot.com/de-DE/tour/1428449092?ref=itd&share_token=aGocXxkQcrhHRpLI9nyO9VQ8V3VDU2rMDddiKDshNIRXn2lxvn&ref=its)

### Parcours für Kinder (ab 8 Jahren):

Die Bewegungsarten laufen, springen, balancieren und klettern sind grundlegende Fertigkeiten, die durch Spiel, Spaß und Sport erlernt und perfektioniert werden können. Diese Grundfertigkeiten sind alle im Parkour-Sport gefordert. Im Parkour geht es darum Hindernisse geschickt zu überwinden und Aufgaben auf eigene kreative Weisen zu bewältigen. Es wurden sieben beispielhafte Parkour-Läufe mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Elementen entwickelt, die vor Ort absolviert werden können.

#### Parcours für Kinder:

- 1) [Ab durch die Mitte!](#) (Seite 8)
- 2) [Die schnelle Runde!](#) (Seite 9)
- 3) [Die Gratwanderung!](#) (Seite 10)
- 4) [Der Boden ist Lava!](#) (Seite 11)
- 5) [Der Dschungel-Parkour!](#) (Seite 12)
- 6) [Der Känguru-Parkour!](#) (Seite 13)
- 7) [Der Fitness-Parkour!](#) (Seite 14)

Die Parcours werden ab dem 8. Lebensjahr empfohlen und eignen sich auch für ältere Kinder und Jugendliche. Unter jeder Parkour-Beschreibung befindet sich ein QR-Code und ein Link, der Euch direkt zu den jeweiligen Parkour-Videos führt. In den Videos werden beispielhafte Parkour-Läufe gezeigt, die Ihr absolvieren könnt. Die Parkour-Anweisungen sind ebenfalls in den Videos integriert. Natürlich kannst du die Parcours nach deinem Geschmack anpassen und einzelne Übungen austauschen und abändern.

### Entwickle deinen eigenen Parkour:

Hier ist deine Kreativität gefragt! Entwickle deinen eigenen Parkour mit deinen Lieblingselementen, Hindernissen und Herausforderungen. Im Folgenden findest du einige optionale Parkour-Elemente und Extraregeln, die du in deinen eigenen Parkour einbauen kannst.

#### Mögliche Extraregeln:

- Es dürfen keine Hände genutzt werden
- Der Bodenkontakt ist auf höchstens zwei Berührungen beschränkt
- Absolviere den Parkour innerhalb einer Zeitvorgabe
- Es dürfen keine Holzelemente berührt werden
- Absolviere den Parkour im Rückwärtsgang
- Entscheide dich für eine Hand oder ein Bein, das im Parkour nicht genutzt werden darf
- Die Marathon-Regel: Erhöhe die Rundenzahl
- Überwinde die Distanz zum nächsten Hindernis durch mehrere Radschläge oder auf allen Vieren

#### Optionale Parkour-Elemente:

- Schwinge dich durch die Sprossenwand
- Klettere durch beide Fahrradabsperungen durch/drüber
- Hangle dich an das Ende der Hangleiter und berühre dabei mindestens zweimal den Rechten und Linken Holzbalken der Leiter
- Laufe im Slalom um die Holzbalken des gesamten Sechsecks



## 1. Ab durch die Mitte!

Parkour-Elemente:



Schwierigkeit: ★★☆☆

### Hinweise:

Laufe den Parkour einmal langsam durch, um die Strecke kennenzulernen.  
*Startposition: Im Sitzen am Start der Rutsche!*

### Anleitung:

1. Die Rutsche runterrutschen
2. Bewege dich durch die Sprossenwand hindurch
3. Überwinde nun die tiefe Stange oder tauche unter ihr hindurch
4. Laufe linksherum um das Sechseck
5. Laufe die Treppe hoch
6. Rutsche die Rutsche runter
7. Der Parkour endet, sobald die Füße den Boden berühren

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/parkour-1-ab-durch-die-mitte/f33c360e2839b5de3a9704dc64080d8f/376>

## 2. Die schnelle Runde

Vorschau:



**Schwierigkeit:** ★★☆☆

### Hinweise:

In diesem Parkour liegt der Fokus auf Schnelligkeit. Laufe den Parkour vorab einmal langsam durch, bevor du einen schnellen Durchlauf startest. Wer möchte, kann die Zeit messen und anschließend versuchen diese zu verbessern.

*Startposition: Eine Hand berührt die Erhöhung des kleinen Podests!*

### Anleitung:

1. Laufe im Slalom um alle drei Balancebalken.
2. Überwinde das mittlere Podest.
3. Drehe eine Runde im Uhrzeigersinn um das Sechseck herum
4. Lauf unter der hohen Stange hindurch in die Mitte des Sechsecks
5. Umrunde die niedrige Stange, indem du dich einmal über und einmal unter die Stange hindurchbewegst. Wechsel dabei die Richtung
6. Lauf zurück zum Ausgangspunkt
7. Der Parkour endet, sobald eine Hand die Erhöhung des Podests berührt

### QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/parkour-2-die-schnelle-runde/9312fe5e185cf3ae483f7be772f46baa/376>



### 3. Die Gratwanderung

Vorschau:



**Schwierigkeit:** ★★☆☆

#### Hinweise:

In diesem Parkour geht es um Geschicklichkeit und Gleichgewicht. Ziel ist es bei den Balanceübungen nicht das Gleichgewicht zu verlieren und nicht den Boden zu berühren.

*Startposition: Vor dem Podest nahen Balancebalken!*

#### Anleitung:

1. Balanciere über alle drei Balancebalken. Über den ersten vorwärts, über den zweiten rückwärts und über den Dritten seitlich in Überkreuzschritten.
2. Überwinde die Erhöhung des kleinen Podests.
3. Balanciere über die Baumstämme im Boden, bis an ihr Ende. Bleibe anschließend auf dem letzten Baumstamm stehen.
4. Drehe dich auf dem Vorfuß um die eigene Achse und balanciere den Weg zurück, den du gekommen bist.
5. Überwinde erneut die Erhöhung des Podests.
6. Balanciere über die drei Balancebalken zurück zum Ausgangspunkt. Über den ersten Balancebalken seitlich im Überkreuzschritt, über den zweiten rückwärts und über den dritten vorwärts.
7. Der Parkour endet, wenn der Boden berührt wird.

#### QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/parkour-3-die-gratwanderung/2758294696f20b19c50632d3379df5f/c/376>

## 4. Der Boden ist Lava

Vorschau:



Schwierigkeit: ★★☆☆

### Hinweise:

Der Parkour erfordert Griffkraft und Kreativität. Du kannst dir vorab überlegen, wie du ihn absolvieren möchtest. Die Richtung in der der Parkour absolviert wird ist frei wählbar.

*Startposition: Stelle dich außen auf die unterste Stange der Sprossenwand!*

### Anleitung:

1. Drehe eine Runde um das Sechseck ohne den Boden zu berühren. Die mittleren Stangen der Hangeleiter dürfen dabei nicht genutzt werden
2. Der Parkour endet, sobald du außen auf der untersten Stange der Sprossenwand stehst

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/parkour-4-der-boden-ist-lava/f87cb15bd72fb376b83a53111e0a2048/376>



## 5. Der Dschungel-Parkour

Vorschau:



Schwierigkeit: ★★★

### Hinweise:

Laufe den Parkour einmal langsam durch, um ihn kennen zulernen. Anschließend kann der Parkour auf Zeit absolviert werden.  
*Startposition: Beide Füße befinden sich auf der untersten Stufe der Treppe!*

### Anleitung:

1. Laufe zur Sprossenwand und schlängle dich Slalom nach oben.
2. Gelange auf die andere Seite der Sprossenwand. Hangle dich bis an die letzte Stange und lande sicher auf dem Boden.
3. Laufe über das mittlere Podest.
4. Überwinde die drei Balancebalken, ohne den Kies oder das Hack zu berühren.
5. Klettere über die Erhöhung des Holzpodests
6. Balanciere auf die im Boden eingelassenen Holzstämme
7. Begib dich zur Startposition, ohne den Boden zu berühren.
8. Der Parkour endet, wenn beide Füße die unterste Stufe der Treppe berühren

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/parkour-5-der-dschungel-parkour/9c41d1bb3be91c9dcbb08bd7178fff83/376>

## 6. Der Känguru-Parkour

Vorschau:



Schwierigkeit: ★★☆☆

### Hinweise:

Es wird empfohlen einige Elemente des Parcours vorher im Einzelnen zu üben. Besonders das rückwärts Hangeln und die Präzisionssprünge von Balancebalken zu Balancebalken sollten vorab trainiert werden.  
*Startposition: Stelle dich außen auf die unterste Stange der Sprossenwand!*

### Anleitung:

1. Gelange auf die andere Seite der Sprossenwand, ohne den Boden zu berühren und hangle dich rückwärts zur letzten Stange der Hangleiter.
2. Lande sicher auf dem Boden und überwinde das mittlere Podest
3. Stell dich auf den ersten Balancebalken. Gelange durch Präzisionssprünge auf den letzten Balancebalken
4. Erreiche die Startposition durch Kängurusprünge
5. Der Parkour endet, wenn beide Füße außen auf der untersten Stange der Sprossenwand stehen.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/parkour-6-der-knguru-parkour/a1f90496310dcc803872bba7665ddbf2/376>



## 7. Der Fitness-Parkour

Vorschau:



Schwierigkeit: ★★☆☆

### Hinweise:

Empfohlen wird, die direkte Ausführung der Übungen hintereinander. Die Distanz zwischen den Stationen kann durch lockeres Laufen/Joggen zurückgelegt werden. Die Anzahl der Wiederholungen ist individuell und kann selbst bestimmt werden. Mindestens 8 Wiederholungen pro Übung werden jedoch empfohlen. Der Fokus sollte auf einer guten Ausführung liegen. Zwei bis drei Durchgänge mit jeweils 1-3 Minuten Pause zwischen den Durchgängen werden empfohlen.

*Startposition: Linker Balancebalken!*

### Anleitung:

1. Springe mindestens 4-Mal seitlich über alle drei Balancebalken. Beide Hände stützen dabei auf dem Balken auf.
2. Laufe seitlich in Liegestützposition über die Balancebalken. Die Hände bleiben dabei auf dem mittleren Balancebalken.
3. Führe 8-12 Liegestütze auf angemessener Höhe durch. Achte auf einen geraden Rücken.
4. Sprinte 3-Mal die rechte Treppe hoch und die linke runter. Variiere zwischen einem Kontakt pro Stufe, einem Kontakt jede zweite Stufe und einem Kontakt jede dritte Stufe.
5. Führe 8-12 Ruderzüge am Schlingentrainer aus.
6. Lege dich auf das mittlere Podest und führe eine dynamische Brücken-Variation 8-12-Mal durch.

### QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/parkour-7-der-fitness-parkour/5776c489b1c5ec0b9dbe46d0bdcf32c/376>



## STATION: BIRKWÄLDELE

### Krafttrainingsprogramm für Jugendliche

#### Krafttraining für Jugendliche (ab 14 Jahren):

Du möchtest ins Krafttraining einsteigen oder bist schon vorerfahren und möchtest wissen, wie an der Station „Birkwädele“, trainiert werden kann? Dann bist du hier richtig! Das folgende Krafttrainingsprogramm wird für Mädchen und Jungen ab dem 14. Lebensjahr empfohlen. Es ist in vier Übungspools mit jeweils zwei Kategorien (A und B) aufgeteilt. Jede Übung ist einem Übungspool und einer Kategorie zugeordnet:

#### Übungspool 1: Koordinations-/Kombinationsübungen:

A: Gleichgewicht und Koordination (Seite 17)

B: Sprünge (Seite 20)

#### Übungspool 2: Oberkörper:

A: Ziehen (Seite 23)

B: Drücken (Seite 26)

#### Übungspool 3: Unterkörper:

A: Fokus vordere Beinmuskulatur (Seite 29)

B: Fokus hintere Beinmuskulatur (Seite 32)

#### Übungspool 4: Core:

A: Bauch (Seite 34)

B: Rücken (Seite 37)

#### Erstelle deinen eigenen Trainingsplan:

Die große Übungsauswahl ermöglicht sowohl Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittenen ein Ganzkörpertraining, dass nach den individuellen Präferenzen selbst zusammengestellt werden kann. Der Übungskatalog enthält Übungsbeschreibungen und Links zu den Erklärvideos von insgesamt

39 Grundübungen. Einige Grundübungen enthalten weitere steigende Übungsvariationen, die im Übungskatalog kurz und in den Erklärvideos vertieft erklärt und beschrieben werden. Alle Übungen sind mit dem Schwierigkeitsgrad 1, 2 oder 3 in Form von ausgefüllten Sternen bewertet. Dies ermöglicht es allen die Übungen auszuwählen, die dem eigenen Niveau entsprechen. Zu einigen schwierigeren Übungen werden auch Vorübungen erklärt mithilfe derer die Grundübung erlernt werden kann. Um dir deinen Trainingsplan zu erstellen, empfehlen wir 2 Übungen der passenden Schwierigkeitsstufe pro Übungspool auszuwählen. Eine Übung aus Kategorie A und eine aus B. Insgesamt sollten also 8 Übungen ausgewählt werden.

#### Beispiel:

Aus Übungspool 1 wähle ich die Übung „Balancieren“ aus der Kategorie A und „beidbeiniger Sprung“ aus der Kategorie B. Aus Übungspool 2 wähle ich die Übung „Himmelsgriff“ aus Kategorie A und „Liegestütz“ aus B... usw.

#### Dokumentation:

Dokumentiere dein Training! Jede Übung basiert grundlegend auf einem Belastungsgefüge, dass aus Intensität, Wiederholungszahl/Dauer, Serienzahl und Serienpause besteht. Passe das Belastungsgefüge deinem Leistungsniveau und deiner individuellen Zielsetzung an. Trage die ausgewählten Übungen und das Belastungsgefüge in einem Trainingsplan ein und dokumentiere deinen Fortschritt. Die Empfehlungen zur Wahl des Belastungsgefüges findest du unter der Überschrift „Das Training“ auf der nächsten Seite ([Seite 16](#)).

### Das Training:

Achte bei jeder Übung auf eine gute und saubere Ausführung. Versuche dabei in einem großen Bewegungsumfang die Übungen auszuführen. Das Belastungsgefüge sollte an das persönliche Leistungsniveau und die Vorerfahrung angepasst werden. Im Folgenden findest du Empfehlungen für das Krafttraining, insbesondere des Belastungsgefüges. *Beachte, dass die Wiederholungszahl/Zeit koordinatorischer/haltender Übungen gesondert im Übungskatalog und den Erklärvideos beschrieben wird.*

### Allgemeine Trainingsempfehlungen:

- Wärme dich vor jedem Training ausreichend auf. Zum Beispiel durch eines der drei [Aufwärmprogramme](#)
- Führe 2-3-Mal pro Woche ein Krafttraining durch
- Trainiere nicht auf zwei aufeinanderfolgenden Tagen
- Steigere alle 1-2 Wochen die Intensität der Übungen durch höhere Wiederholungszahlen, Satzanzahl und/oder schwierigere Übungen/Übungsvariation
- Gestalte das Belastungsgefüge abhängig von deinem Trainingsziel
- Wenn trotz regelmäßigem Training kein Fortschritt mehr erzielt werden kann, sollte eine andere Grundübung der gleichen Kategorie ausgewählt werden

### Allgemeine empfohlenes Belastungsgefüge:

Trainingsziel:	Muskelaufbau	Kraftausdauer	Maximalkraft (Sprünge)
Intensität	50-75%	30-50%	75-90%
Wiederholungszahl	8-15	15-20	3-6
Satzanzahl	2-4	3-5	3-4
Satzpause	1-2min	1-2min	2-3min

### Trainingsempfehlung für Anfänger\*innen:

- Wärme dich vor jedem Training ausreichend auf. Zum Beispiel durch eines der drei [Aufwärmprogramme](#)
- Führe 2-3-Mal pro Woche ein Krafttraining durch
- Wähle zunächst Übungen mit dem Schwierigkeitsgrad 1 oder 2 aus. Die ausgewählte Übung sollte kontrolliert durchgeführt werden
- Trainiere nicht auf zwei aufeinanderfolgenden Tagen. Plane also mindestens einen Tag Pause nach jedem Krafttraining ein
- Beginne allgemein mit einer niedrigeren Anzahl an Sätzen und Wiederholungen
- Trainiere zunächst mit submaximalen Intensitäten. Als Trainingsziel sollte zunächst Kraftausdauer oder Muskelaufbau ausgewählt werden
- Steigere alle 1-2 Wochen die Intensität der Übungen durch höhere Wiederholungszahlen, Satzanzahl und/oder schwierigere Übungen/Übungsvariation

### Empfohlenes Belastungsgefüge für Anfänger\*innen:

Trainingsziel:	Muskelaufbau	Kraftausdauer	Maximalkraft
Intensität	50-75%	30-50%	-
Wiederholungszahl	8-15	15-20	-
Satzanzahl	1-2	2-4	-
Satzpause	1-2min	1-2min	-

### Tipp:

Für ein zeitsparendes Krafttraining kannst du den [Fitness-Parkour](#) absolvieren. Dieser ist explizit für Kinder und Jugendliche empfohlen.



### Balancieren

A: Gleichgewicht und Koordination

Schwierigkeit: ★★☆☆



#### Anleitung/Hinweise:

Balanciere vorwärts über den Balancebalken oder die eingelassenen Baumstämme. Wiederhole die Übung 3-5 Mal.

#### Übungsvariationen:

1. Balanciere rückwärts ★★☆☆
2. Balanciere mit großen Ausfallschritten ★★☆☆
3. Drehe dich auf der Stelle über den Vorfuß um. Variiere dabei mit dem Abstand der Beine ★★☆☆
4. Wechsel mit den Händen zwischen Hase und Jäger während dem Balancieren ★★☆☆

#### QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/1-a-balancieren/9ece709f263d20bf5555c7ebe2cf31e5/376>

### Burpees

A: Gleichgewicht und Koordination

Schwierigkeit: ★★☆☆



#### Anleitung/Hinweise:

Führe abwechselnd ein Liegestütz und einen hohen Sprung durch. Begebe dich dafür zunächst in die Hocke und anschließend in Liegestützposition. Führe nun die Liegestütze durch und begeben dich wieder in die Hocke. Springe nun mit Schwung aus den Armen so hoch wie möglich und lande wieder in der Hocke.

#### Übungsvariation:

1. Erhöhe die Geschwindigkeit, in der zwischen Liegestütze und dem Sprung gewechselt wird ★★☆☆

#### QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/1-a-burpees/bea4d3b0438d4005d11b459da01cd566/376>

### Einbeinstand

A: Gleichgewicht und Koordination

Schwierigkeit: ★★☆☆



#### Anleitung/Hinweise:

Die sollte langsam und kontrolliert ausgeführt werden. Führe zunächst dein rechtes Knie vor deinem Körper hoch. Begebe dich nun langsam in die Standwaage und halte diese Position für 3 Sekunden. Ziehe nun dein Knie erneut vor den Körper nach oben. Wiederhole diese Abfolge 3-5-Mal, ohne das Bein abzusetzen und wechsele dann die Seite.

#### Übungsvariationen:

1. Strecke deine Arme während der Standwaage in Verlängerung der Wirbelsäule 3-Mal nach vorne und wieder zurück ★★☆☆

#### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/1-a-einbeinstand/ed2fa8c4eb6beb7146240c6c24f78d79/376>

### Handstandaufschwung

A: Gleichgewicht und Koordination

Schwierigkeit: ★★☆☆



#### Anleitung/Hinweise:

Stelle die mit etwas Abstand vor die Sprossenwand. Platziere deine Hände etwa schulterbreit nahe der Sprossenwand und führe deine Beine nach oben bis sie an die Sprossenwand lehnen. Halte diese Position für einige Sekunden und kehre anschließend in Ausgangsposition zurück. Wiederhole dies 3-5-Mal.

#### Übungsvariation:

1. Versuche aus der angelehnten Position dich leicht abzustößten und den freien Handstand so lange wie möglich zu halten ★★☆☆

#### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/1-a-handstandaufschwung/751732298edc1b43847b26de0f2240a1/376>



## Fußtippen

A: Gleichgewicht und Koordination

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Stelle dich vor das kleine Podest oder eine andere Erhöhung. Tippe mit dem linken Fuß auf die Kante und führe diesen zurück auf den Boden. Wechsle dann die Seite und tippe mit dem rechten Fuß auf die Erhöhung und führe diesen wieder auf den Boden. Wiederhole die Abfolge 6-10-Mal.

### Übungsvariationen:

1. Tippe zweimal auf die Kante, bevor du die Seite wechselst ★★☆☆
2. Wechsle den Rhythmus zwischen abwechselnd rechts, links und zweimal rechts und zweimal links ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/1-a-futippen/43a6848433993eb37340c1f7b7f099f6/376>

## Froschstand

A: Gleichgewicht und Koordination

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Suche dir einen festen Untergrund. Stelle beide Hände etwa Schulterbreit auf und lege deine Knie auf den Ellenbogen ab. Halte den Froschstand für mindestens 10-20 Sekunden.

### Vorübung:

Als Vorübung kann die Froschstandkippe genutzt werden. Stelle dich dafür in die Hocke und klemme deine Knie an deine Ellenbogen. Kippe nun langsam in Froschstand Position und zurück in die Hocke. Versuche dabei immer länger den Stand zu halten ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/1-a-froschstand/4956f65b747dd08e6b056c91ce6938d6/376>

## Beidbeinige Sprünge

B: Sprünge

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Suche dir einen hohen Punkt, den du fast oder gerade so erreichen kannst. Stelle dich davor und hole Schwung mit den Armen. Springe so hoch wie möglich und versuche den anvisierten Punkt mit den Händen anzutippen.

### Übungsvariation:

1. Greife den Schlingtrainer und springe mehrere Male so hoch wie möglich ★★☆☆
2. Standweitsprung: Springe so weit wie möglich nach vorne ★★☆☆
3. Box-Sprünge: Springe auf eine Erhöhung wie das Podest oder eine Treppenstufe ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/1-b-beidbeinige-sprünge/293105ee5ce8d8b9f68af4d80aa8657f/376>

## Drop-Jumps

B: Sprünge

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Stelle dich auf eine Erhöhung (z.B. das Podest). Lass dich von der Erhöhung auf den Boden fallen und springe anschließend explosiv so hoch wie möglich. Versuche die Bodenkontaktzeit möglichst kurz zu halten. Lande dann sicher mit beiden Beinen in der Hocke.

### Übungsvariationen:

1. Lande nach dem explosiven Sprung auf einem Bein und versuche diese Position für etwa 3 Sekunden zu stabilisieren ★★☆☆
2. Stelle dich mit dem Vorfuß rückwärts auf die Kante der Erhöhung. Springe runter und dann direkt wieder auf die Erhöhung ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/1-b-drop-jumps/947afe8f2de363d84a6839ea08f466fc/376>



## Einbeinige Sprünge

B: Sprünge

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Suche dir eine passende Höhe an einem Podest und stelle einen Fuß nach hinten darauf. Hüpfle 3-mal leicht auf dem Vorfuß und springe dann einmal so hoch wie möglich. Wechsle nach einigen Wiederholungen die Seite.

### Übungsvariationen:

1. Aufsteigersprünge ★★☆☆
2. Einbeinige Box-Sprünge ★★☆☆
3. Einbeinige Stabilisationsprünge: Springe aus einem Bein hoch, ziehe kurz das Knie zur Brust und lande auf dem gleichen Bein. Stabilisiere die Landeposition für 3 Sekunden ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/1-b-einbeinige-sprunge/2686b4d5a533272d31b5e2a7c985aee/376>

## Einbeinige Liniensprünge

B: Sprünge

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Zeichne eine Linie auf dem Boden ein. Springe nun auf einem Bein so schnell wie möglich vorwärts und rückwärts über die Linie für 30 Sekunden.

### Übungsvariationen:

1. Springe seitlich über die Linie ★★☆☆
2. Springe im Viereck über die Linien ★★☆☆
3. Springe diagonal, dann zur Seite, diagonal und zur anderen Seite über die Linien ★★☆☆
4. Springe im Zickzack über eine längere Linie vorwärts und rückwärts ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/1-b-einbeinige-liniensprunge/de60b4b4bf2281eaef6326e2a72587e4/376>

## Präzisionsprünge

B: Sprünge

Schwierigkeit: ★★★



### Anleitung/Hinweise:

Springe vom einen zum anderen Balancebalken und halte das Gleichgewicht bei der Landung. Wiederhole die Abfolge 4-10-Mal.

### Vorübung:

Setze dir zwei Markierungen auf dem Boden und versuche von der einen zur anderen zu springen.

### Übungsvariationen:

1. Springe mit einem Bein aus dem Anlauf auf die Kante einer Erhöhung (Podest, Treppe oder Balancebalken) ★★★

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/1-b-przisionsprunge/b8e085ea0a296e1c89db07f50f0f2581/376>



### Die Schraube

A: Ziehen

Schwierigkeit: ★★☆☆



#### Anleitung/Hinweise:

Nimm den Schlingentrainer und stelle dich breitbeinig auf. Greife mit beiden Händen einen Schlingentrainer und strecke deine Arme vor dem Körper aus. Lasse dich langsam so tief wie möglich ab und rotiere dabei deinen Oberkörper. Ziehe dich kraftvoll zurück in die Ausgangsposition.

#### Übungsvariationen:

1. Verändere den Standwinkel. Je weiter weg, desto schwieriger

★★★☆☆

#### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/2-a-die-schraube/f388bb9c4be74df6216f361fb10da493/376>

### Hangeln

A: Ziehen

Schwierigkeit: ★★☆☆



#### Anleitung/Hinweise:

Klettere an der Sprossenwand hoch, um an die Hangelleiter zu gelangen. Hangle dich vorwärts bis an ihr Ende, drehe um und hangle dich zurück. Wiederhole die Abfolge 2-5-Mal.

#### Übungsvariationen:

1. Hangle dich seitlich mit Überkreuzgriffen an das Ende der Hangelleiter und wieder zurück ★★☆☆
2. Hangle dich rückwärts an das Ende der Hangelleiter und zurück

★★★☆☆

#### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/2-a-hangeln/8255638c0d5fe97257573544e5955f96/376>



## Der Himmelsgriff

A: Ziehen

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Greife einen Schlingentrainer mit einer Hand. Die andere zeigt nach hinten in Richtung Boden. Ziehe dich nun aus dem einen Arm nach oben rotiere deinen Oberkörper und versuche mit der freien Hand das Seil des Schlingentrainers so hoch wie möglich zur berühren. Lass dich dann wieder langsam in Ausgangsposition ab

### Übungsvariation:

1. Verändere den Standwinkel. Je tiefer die Ausgangsposition, umso schwieriger ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/2-a-der-himmelsgriff/b9ceac0a453831b1cb41322778e11083/376>

## Klimmzug

A: Ziehen

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Greife an die hohe Stange etwa Schulterbreit. Ziehe dich an die Stange, sodass dein Kinn über die Stange gelangt.

### Übungsvariationen:

1. Wechsel den Griff, sodass die Handflächen zum eigenen Körper zeigen. Ziehe dich zur Stange hoch ★★☆☆
2. Wähle einen breiteren Griff und ziehe dich nach oben. Je breiter, desto schwieriger ★★☆☆
3. Wähle einen Breiten Griff und halte die hohe Position. Schiebe in der oberen Position den Körper nach links und rechts ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/2-a-klimmzug/98635c8fa04d8396f0d6647e176ddbfa/376>



## Umgedrehter Schmetterling

A: Ziehen

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Greife mit beiden Händen jeweils einen Schlingentrainer, strecke die Arme und lehne dich leicht zurück. Führe nun die Arme zur Seite auf Höhe der Schulter, sodass du in einen aufrechteren Stand gelangst. Führe die Arme auf Schulterhöhe nach vorne zurück. Die Arme sollten während der gesamten Übung gestreckt bleiben. Wenn du die Arme nicht gestreckt lassen kannst, nutze eine aufrechtere Ausgangsposition.

### Übungsvariationen:

1. Verändere den Standwinkel. Stelle die Füße näher an den Schlingentrainer, sodass die Ausgangsposition tiefer ist ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/2-a-umgedrehter-schmetterling/b4dc18d67e47d930d6020728596a4b2e/376>

## Ruderzug

A: Ziehen

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Greife mit beiden Händen jeweils einen Schlingentrainer, strecke die Arme und lehne dich nach hinten. Ziehe dich nun an kraftvoll so hoch wie möglich an den Schlingentrainer ran.

### Übungsvariationen:

1. Verändere den Standwinkel. Stelle die Füße näher an den Schlingentrainer, sodass die Ausgangsposition tiefer ist ★★☆☆
2. Führe den Ruderzug an einer niedrigen Stange aus ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/2-a-ruderzug/aa1af986a1912ebfa98f960739f9d819/376>

## Dips

B: Drücken

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Stütze dich auf der Kante des Podests hinter dem Körper ab. Beuge die Arme so tief wie möglich und drücke dich anschließend wieder nach oben, sodass die Arme gestreckt sind. Versuche die Schultern tief zu lassen.

### Übungsvariationen:

1. Verändere den Standwinkel. Je weiter weg die Füße platziert sind, desto schwieriger ★★☆☆
2. Führe die Dips am Schlingentrainer durch ★★☆☆
3. Frontale Stangendips an der Klimmzugstange ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/2-b-dips/5f70a43d4490d7033a57c3b1a5cf1a94/376>

## Schmetterling

B: Drücken

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Greife den Schlingentrainer und strecke deine Arme nach vorne aus. Lass dich nun ab, indem du die Arme seitlich auf Schulterachse zurückführst. Drücke dann die Arme vor der Brust zusammen. Die Arme sollten während der gesamten Übung gestreckt bleiben. Wenn du die Arme nicht gestreckt lassen kannst, nutze eine aufrechtere Ausgangsposition.

### Übungsvariationen:

1. Verändere den Standwinkel. Starte in einer tieferen Ausgangsposition ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/2-b-schmetterling/2e2cc498ea7056c780ab80e213f5ab37/376>



### Handstandstütz an der Sprossenwand

B: Drücken

Schwierigkeit: ★★★



#### Anleitung/Hinweise:

Klettere mit den Füßen rückwärts die Sprossenwand nach oben. Die Hände wandern immer näher an die Sprossenwand. Gehe so hoch, bis du in eine Handstandposition gerätst, die du für 15-30 Sekunden halten kannst. Achte auf eine gute Körperspannung und einen geraden Rücken. Wiederhole den Handstandstütz 3-5-Mal.

#### Übungsvariationen:

1. Führe eine Handstandliegestütze aus ★★★

#### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/2-b-handstandsttz-an-der-sprossenwand/fbfbdb314dd8aa46b23591ed98f169d7d/376>

### Liegestütze

B: Drücken

Schwierigkeit: ★★★



#### Anleitung/Hinweise:

Wähle eine passende Höhe an den Liegestützstangen und strecke deine Arme. Beuge deine Ellenbogen, bis die Brust etwa auf der Höhe der gegriffenen Stange ist. Drücke dich nun wieder nach oben.

#### Übungsvariationen:

1. Enge Liegestütze in der Ebene ★★★
2. Breite Liegestütze in der Ebene ★★★
3. Diamantliegestütze in der Ebene ★★★
4. Negative Liegestütze an der Sprossenwand ★★★
5. Bogenschützen-Liegestütze an der niedrigen Stange ★★★

#### QR-Code & Link

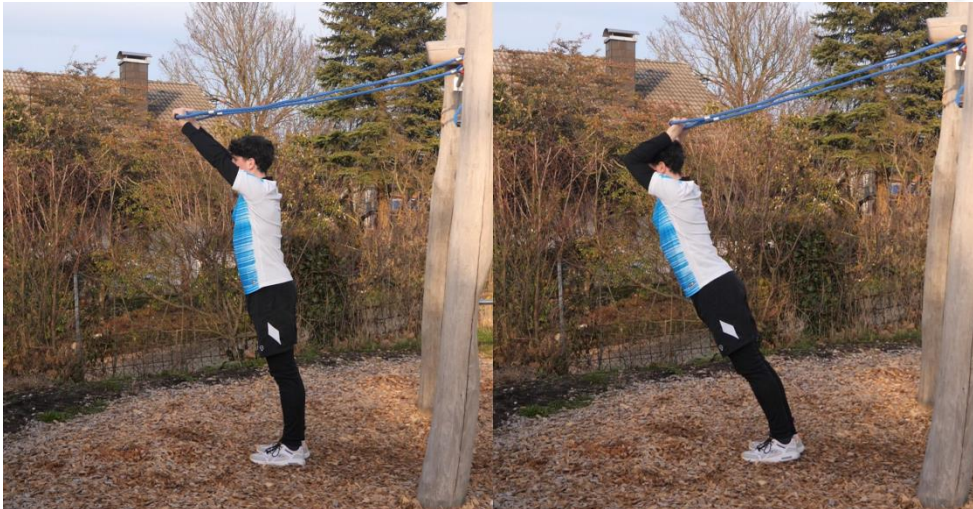


<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/2-b-liegesttze/b5090ee6c2a18d42333e6f91aff35a14/376>

## Trizeps am Schlingtrainer

B: Drücken

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Greife jeweils mit beiden Händen einen Schlingtrainer und strecke deine Arme nach vorne oben aus. Stelle dich zu Beginn aufrecht hin. Beuge nun deine Ellenbogen, sodass der Körper nach vorne kippt. Strecke anschließend die Ellenbogen und drücke dich hoch. Achte darauf, dass die Ellenbogen während der gesamten Übung oben auf Kopfhöhe bleiben.

### Übungsvariationen:

1. Verändere den Standwinkel. Je näher die Füße am Schlingtrainer, desto schwieriger ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/2-b-trizeps-am-schlingtrainer/3d5607a25faf337ccbb6ae4f00d863bc/376>



**Aufsteiger\*in**

A: Fokus vordere Beinmuskulatur

Schwierigkeit: ★★★

**Anleitung/Hinweise:**

Stelle einen Fuß auf das Podest. Wähle die Höhe so, dass das linke Knie etwa 90° gebeugt ist. Führe nun dein rechtes Knie nach oben und stemme dich mit dem linken Bein nach oben. Die Arme bewegen sich gegengleich zu den Beinen. Lasse dich dann über das gleiche Bein wieder langsam ab. Wechsle erst nach 8-15 Wiederholungen die Seite.

**Übungsvariationen:**

1. Wähle einen höheren Punkt zum Aufsteigen. Je höher, desto schwieriger ★★★

**QR-Code & Link**

<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/3-a-aufsteigerin/47bdbb954401e58f492efe4f4184028f/376>

**Lunches**

A: Fokus vordere Beinmuskulatur

Schwierigkeit: ★★★

**Anleitung/Hinweise:**

Stelle dich aufrecht auf eine freie Fläche. Hebe nun ein Knie hüfthoch an und lasse dich in einen tiefen Ausfallschritt fallen. Drücke dich anschließend explosiv nach oben zurück in Ausgangsposition.

**Übungsvariationen:**

1. Führe einbeinige Kniebeugen durch. Der hintere Fuß steht auf einer Erhöhung ★★★
2. Laufe mit mindestens 8 tiefen Ausfallschritten über den Platz ★★★
3. Führe eine Kombination aus verschiedenen Ausfallschritten durch: Nach vorne, zur Seite, nach hinten, und diagonal nach vorn ★★★

**QR-Code & Link**

<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/3-a-lunches/bd20ce9c5dabf2eea55aa1f1a36f31ba/376>

## Treppensprints

A: Fokus vordere Beinmuskulatur

Schwierigkeit: ★★★



### Anleitung/Hinweise:

Sprinte die Treppe nach oben. Berühre dabei jede Stufe einmal. Achte auf eine hohe Knieführung und nehme die Arme gegengleich mit. Sprinte mindestens 3-Mal pro Satz die Treppe hoch.

### Übungsvariationen:

1. Nutze nur jede zweite oder jede dritte Stufe ★★★

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/3-a-treppensprints/ab645e1a70e05c619dbff070d0d6b635/376>

## Einbeinige Kniebeuge

A: Fokus vordere Beinmuskulatur

Schwierigkeit: ★★★



### Anleitung/Hinweise:

Stelle dich an den Rand nahe der Podest-Erhöhung mit einem Bein auf. Beuge dein Knie und lasse dich so tief wie möglich ab. Das freie Bein wird dabei nach vorne gestreckt. Stemme dich nun kraftvoll nach oben. Halte dich falls nötig an der Erhöhung des Podests fest, damit du nicht das Gleichgewicht verlierst.

### Übungsvariationen:

1. Führe die einbeinigen Kniebeugen am Schlingentrainer durch ★★★
2. Führe eine einbeinige Drachen-Kniebeuge am Podest durch ★★★

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/3-a-einbeinige-kniebeuge/b34190afe164dd60b80db98c842aefed/376>



## STATION: BIRKWÄLDELE

### Übungspool 3: Unterkörper – Kategorie A

#### Umgedrehte Nordic Hamstrings

A: Fokus vordere Beinmuskulatur

Schwierigkeit: ★★★



#### Anleitung/Hinweise:

Knie dich auf den Boden und strecke deine Hüfte. Lasse dich nun langsam so weit wie möglich nach hinten ab. Drücke dich anschließend wieder in eine aufrechte Position. Achte auf einen geraden Rücken und versuche nicht mit der Hüfte abzuknicken. Die Bewegung erfolgt nur aus dem Knie.

#### Vorübung:

Nutze den Schlingentrainer zur Hand und helfe mit den Armen etwas mit falls erforderlich ★★★

#### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/3-a-umgedrehte-nordic-hamstrings/243847302849142d95fb45d156989e74/376>

**Brücke**

B: Fokus hintere Beinmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆

**Anleitung/Hinweise:**

Lege dich mit dem Rücken auf das Podest. Platziere deine Füße mit etwas Abstand zur Hüfte auf dem Boden. Die Arme liegen seitlich auf dem Boden. Hebe nun die Hüfte so hoch wie möglich an und lasse sie anschließend sinken. Lege die Hüfte zwischen den Wiederholungen und bis zum Ende des Satzes nicht ab.

**Übungsvariationen:**

1. Hebe ein gebeugtes Knie über die Hüfte. Drücke die Hüfte nun mit dem anderen Bein nach oben und lasse wieder ab ★★☆☆
2. Strecke das angehobene Bein während der Übung aus ★★☆☆

**QR-Code & Link**

<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/3-brücke/636d244a892ddb7ea72f82049b5818d0/376>

**Exzentrische Nordic Hamstrings**

B: Fokus hintere Beinmuskulatur

Schwierigkeit: ★★★☆☆

**Anleitung/Hinweise:**

Klemme deine Fersen unter einen der Balancebalken und knie dich aufrecht hin. Knicke leicht mit der Hüfte nach vorne ab und halte diese Position. Lasse dich nun so langsam wie möglich und so tief wie möglich aus dem Knie herab. Wenn es zu schwer wird, lasse dich fallen und federe den Fall mit den Händen ab.

**Übungsvariationen:**

1. Strecke die Hüfte in Verlängerung der Oberschenkel, um die Übung zu erschweren ★★☆☆

**QR-Code & Link**

<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/3-b-exzentrische-nordic-hamstrings/02564a270c48e952a8ad530b11194262/376>



## Umgedrehte Liegestützposition

B: Fokus hintere Beinmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Setze dich mit gestreckten Beinen auf das Podest. Drücke dich dann aus den Armen nach oben in eine umgedrehte Liegestützposition. Die Beine bleiben während der ganzen Übung gestreckt. Schiebe die Hüfte nach oben, so dass sie in Verlängerung der Beine und des Oberkörpers ist. Achte darauf, dass deine Beine gestreckt bleiben. Halte diese Position für 15-45 Sekunden.

### Übungsvariationen:

1. Hebe ein Bein ab, zieh es angewinkelt über die Hüfte. Halte die Position für 10-30 Sekunden und wechsle dann die Seite ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/video/3-a-umgedrehte-liegesttzposition/f798c84ef16a5594593e44ef7a4f10eb>

## Beinheben

A: Bauch

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Lege dich auf den Rücken lege die Arme seitlich ab und beuge leicht deine Knie. Hebe nun die Beine an, bis die Oberschenkel über die Hüfte gelangen. Lasse dann die Beine langsam bis kurz vor den Boden ab und wiederhole die Übung. Je mehr die Knie gebeugt sind, desto leichter ist es.

### Übungsvariationen:

1. Beinheben mit gestreckten Beinen ★★☆☆
2. Gestrecktes Beinheben in Kombination mit Hüftabheben:  
Strecke den Oberkörper so weit wie möglich gerade in die Luft und versuche dann die Hüfte und Beine langsam abzulassen ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/4-a-beinheben/afb32ec6edda21e6108c3dc4132a54ab/376>

## Bauchpresse

A: Bauch

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Lege dich mit dem Rücken auf das Podest und stelle die Fersen auf die Erhöhung. Führe die Hände an die Schläfe und rolle den Bauch zusammen, so dass die Schultern vom Boden abheben. Lasse dann wieder langsam ab.

### Übungsvariationen:

1. Bauchpresse am Schlingtrainer: Führe die Füße in die Schlingen und ziehe die Knie abwechselnd zu beiden Seiten ★★☆☆
2. Pike-Bauchpresse am Schlingtrainer: Gestreckte Beine ★★☆☆
3. Hänge Bauchpresse an der Klimmzugstange: Ziehe die Knie abwechselnd zur linken und rechten Seite ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/4-a-bauchpresse/939cf3573d8008c89c24dbc49d1a8929/376>



## Käfer

A: Bauch

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Lege dich auf den Rücken und stelle deine Beine an. Rolle den Bauch zusammen und drücke mit dem gegengleichen Arm gegen das Knie. Halte die Spannung für 10-30 Sekunden und lasse wieder ab.

### Übungsvariationen:

1. Großer Käfer: Strecke nun beide Beine und führe eines nach oben. Rolle den Bauch ein führe den gegengleichen Arm zum Bein ★★☆☆
2. Rotierender Käfer: Nimm die Hände hinter den Kopf und führe den rechten Ellenbogen und das linke Knie zusammen. Das andere Bein wird ausgestreckt. Wechsle nun die Seiten ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/4-a-kfer/e2066ccf38e6444e94ccc7d95463804b/376>

## Bergsteiger\*in

A: Bauch

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Starte in Liegestützposition. Führe nun abwechselnd mit hoher Frequenz für 30-45 Sekunden die Knie zur Brust.

### Übungsvariationen:

1. Rotierender Bergsteiger: Führe die Knie diagonal unter dem Bauch auf die andere Seite ★★☆☆
2. Bergsteiger mit Schlingentrainer: Greife mit den Händen die Schlingen und begeben dich in eine schräge Stützposition. Ziehe nun die Knie abwechselnd zu Brust ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/4-a-bergsteigerin/c6d7a5ebba7cc289a5c490444408e5ca/376>

### Russian Twist

A: Bauch

Schwierigkeit: ★★☆☆



#### Anleitung/Hinweise:

Nimm eine sitzende Position mit leicht gebeugten Knien ein und lehne den Oberkörper nach hinten so weit nach hinten, dass die Beine abheben. Führe nun die Arme von der linken zu rechten Seite. Tippe mit den Händen dabei leicht den Boden an. Führe diese Abfolge für 30-60 Sekunden aus.

#### Vorübung:

Setze die Füße ab und lehne dich etwas weiter nach vorne ★☆☆

#### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/4-a-russian-twist/bfd5baa1d77b2022a45881c76506e645/376>

### Unterarmstütz

A: Bauch

Schwierigkeit: ★★☆☆



#### Anleitung/Hinweise:

Lege dich ausgestreckt auf den Boden und stütze dich mit den Ellenbogen unter der Schulter ab. Hebe deine Hüfte und Knie für 30-60 Sekunden an.

#### Vorübung:

Setze die Knie auf dem Boden ab ★☆☆

#### Übungsvariationen:

1. Spinnen-Unterarmstütz: Führe ein Knie seitlich nach vorne und halte die Position für 3-5 Sekunden. Wechsel dann die Seite ★☆☆
2. Rotierender-Unterarmstütz ★☆☆
3. Super-Unterarmstütz: Platziere deine Hände weit vor dem Körper ★☆☆

#### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/4-a-unterarmstutz/1e743fef2f5efbbb9401aa7dba2eb28f/376>



## Rückenstrecker

B: Rücken

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Lege dich auf den Bauch und winkle die Arme um 90° seitlich an. Hebe nun den Oberkörper so hoch wie möglich an und lasse langsam wieder ab. Wiederhole die Bewegung und setze den Oberkörper bis zum Ende des Satzes nicht vollends ab.

### Übungsvariationen:

1. Strecke die Arme gerade nach vorne aus ★★☆☆

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/4-b-rckenstrecker/fb572a06d6edfeb4c57450c92146e12/376>

## Schwimmer\*in

B: Rücken

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Lege dich auf den Bauch und strecke deine Arme gerade nach vorne. Hebe den Oberkörper so weit wie möglich an und halte diese Position im Rücken. Führe nun die Arme seitlich in einer Schwimmbewegung hinter dir zusammen. Anschließend werden sie wieder seitlich nach vorne geführt. Führe diese Abfolge für 30-60 Sekunden aus.

### QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/4-b-schwimmerin/bf3b09b692b73a42f3636fff73d618/376>

## Superman

B: Rücken

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Lege dich auf den Bauch und strecke deine Beine aus. Die Arme sind vor dem Kopf ausgestreckt. Hebe nun die Beine und den Oberkörper so weit wie möglich vom Boden ab und halte diese Position für 30-60 Sekunden.

QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/4-b-superman/c66ccfad2e5b19014cbfb6420cad016/376>

## Umgedrehtes Beinheben

B: Rücken

Schwierigkeit: ★★☆☆



### Anleitung/Hinweise:

Lege dich mit dem Oberkörper auf das Podest, so dass die Hüfte in der Luft bleibt und halte dich am Baumstamm fest. Beuge deine Knie und zieh diese an das Podest ran. Strecke nun die Beine nach hinten aus und hebe sie zusammen mit der Hüfte so hoch wie möglich an. Halte die Position kurz und lasse dann wieder langsam ab.

QR-Code & Link



<https://www.videoportal.uni-freiburg.de/album/video/4-b-umgedrehtes-beinheben/b8a1a0322abc121a5ad134dac60c711e/376>