

Outdoor Fitness Parcours ADYTON Nr.2/ März 2021



(Kartenausschnitt: Niendorfer Gehege)

Start: Krokodil Spielplatz * (Niendorfer Gehege/ Ecke Bondenwald)

Aufwärmen: (zum Start walken, Fahrrad fahren, angedeutetes Seil springen...)

Station/ Ort: Start links (hinterer Teil des Spielplatzes):

1. **Push Ups** an der Bank: links- Mitte - rechts, 5 Wdh. pro Seite mit 2-3 Sätzen
2. **Circle Walk** auf dem Baumstamm: Runde 1 Uhrzeigersinn, Runde 2 gegen Uhrzeigersinn
3. **Rudern am/auf dem Seil**, 8-12 Wdh. mit 2-3 Sätzen (Seil berührt Brustkorb)
4. **Beine Heben/Senken am Seil** 8-12 Wdh. mit 2-3 Sätzen (Arme fixiert am Boden)
5. **Faultier** klettern hin und zurück am Seil
6. **Left-to-Right Walk:** an der breiten Leiter, 3-5x
7. **Hoch hangeln** an der „Feuerwehrstange“ (mit/ohne Klimmzug)
8. **Ausfallschritt/einseitige Kniebeuge** am Seil, 8-12 Wdh. mit 2-3 Sätzen - jetzt:

Lauf/Walken: zum Hirschgehege, quer über die hinter dem Spielplatz liegende große Wiese

9. **Plank** wandernd um die Bank mit den Händen
10. **Squad Jumps** auf die Bank 8-12 Wdh. mit 2-3 Sätzen
11. **Crunches** auf dem Holzstuhl 8-12 Wdh. mit 2-3 Sätzen
12. **Dips** an den beiden Holzstühlen 6-12 Wdh. mit 2-3 Sätzen
13. **Jumps:** Hände auf Holzbarren/Bank abgestützt, dann mit den Füßen rüber springen und zurück 10 Wdh. 2x

Lauf/Walken: vom Hirschgehege, quer über die große Wiese zurück zum Spielplatz

14. **Klimmzüge** (Kinn über Stange) und Klimmzüge seitlich (Kopf neben Stange) max. Wdh.