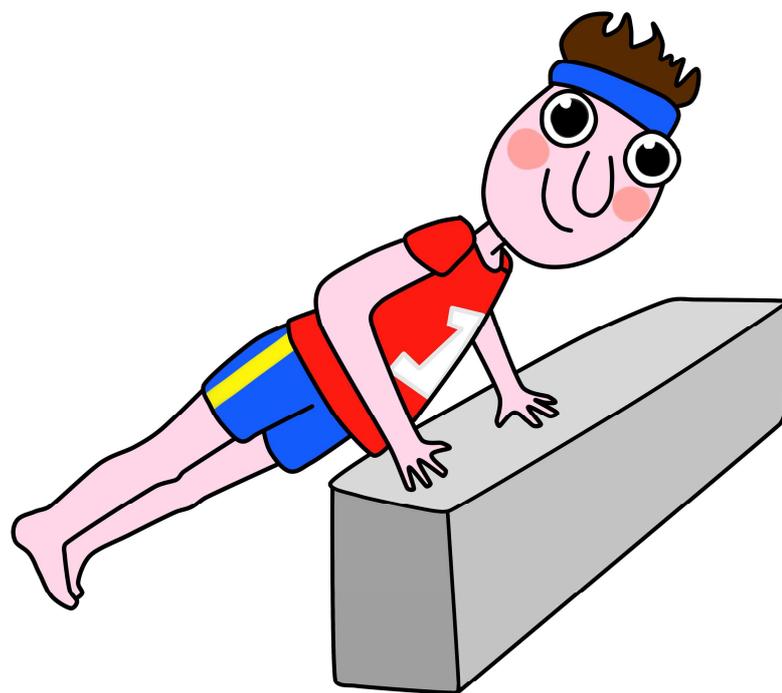


Posten

1



Liegestützen vorwärts

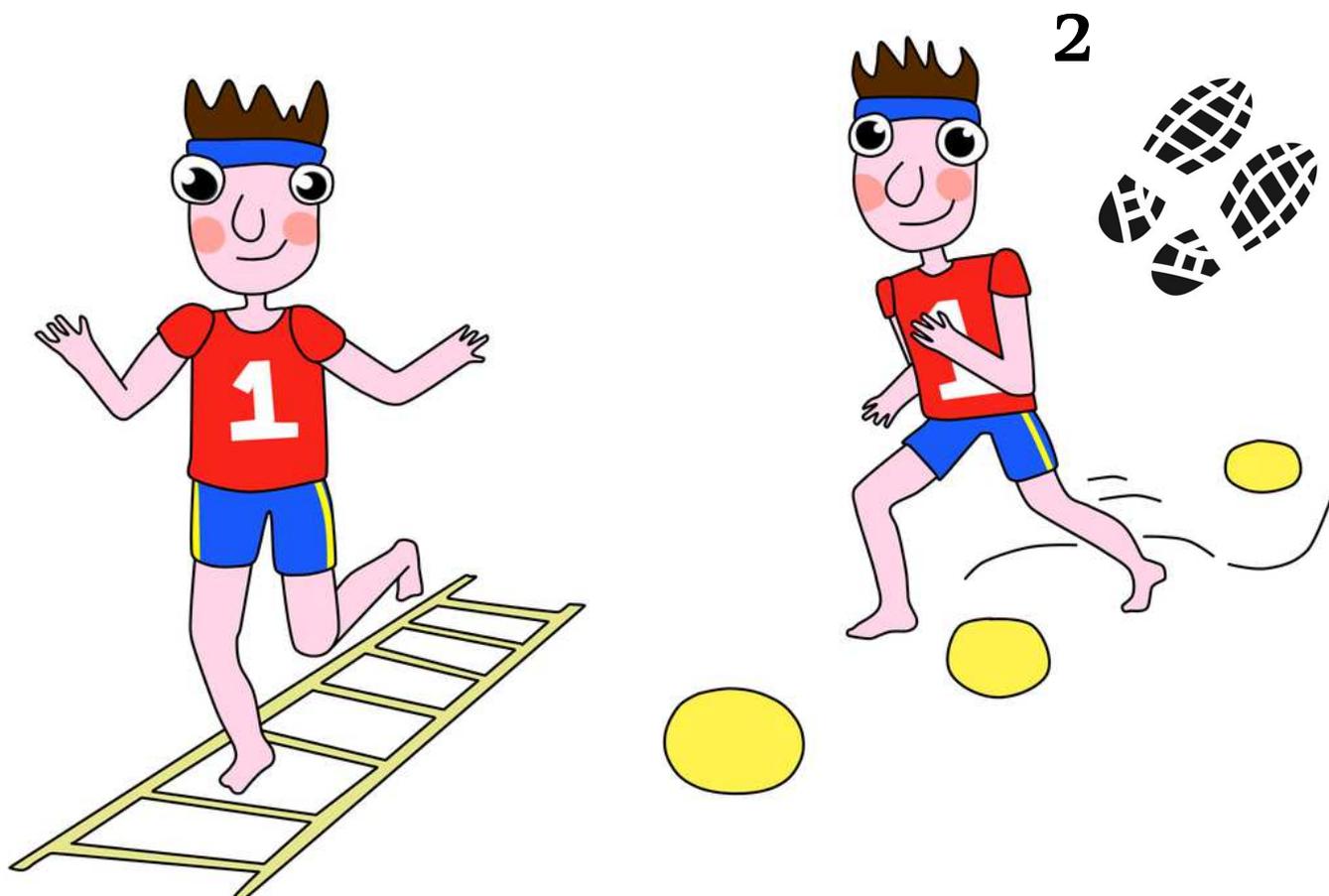
Mit beiden Armen auf der Mauer abstützen.
2x 10 Liegestützen

Fokus

Körper stabil halten - Rumpf spannen - Oberkörper zur Mauer senken

Weiter geht's zum Pausenplatz der Unterstufe.

Posten



Tempo

- Beim Mittelpunkt starten und jeden Aussenpunkt im Uhrzeigersinn umrunden.
Varianten: rückwärts, seitwärts, Slalom nur um die Aussenpunkte
- Möglichst schnell durch die Zwischenräume rennen.
Varianten: Einbeinig oder beidbeinig durch Zwischenräume hüpfen.

Fokus

Körperschwerpunkt hoch halten - leichtfüssig bleiben

Weiter geht's zum alten Feuerwehrmagazin an der Ritterstrasse.

Posten

3



Armhaltung beim Dauerlauf

Lockerer Dauerlauf zur nächsten Übung.

Auf den Laufstil achten:

Körperschwerpunkt hoch halten.

Ober- und Unterarm bilden während dem Laufen einen rechten Winkel.

Fokus

Beim Joggen regelmässig durch den Mund atmen.

Weiter geht's via Hölzliweg zum Fussweg an der Aare.

Posten

4



kurze Laufschrirte

Mit kurzen Laufschrirten und korrekter Armhaltung (rechter Winkel) auf dem Vorfuss zurück nach oben sprinten.

Fokus

Kräftig abstossen - Blick geradeaus - Oberkörper aufrecht

Weiter geht's zum Tunnel und Richtung Neubrücke.

Posten

5



zügiges Laufen

Zügiges Laufen mit kurzem Bodenkontakt.

Fokus

Laufen auf dem Vorfuss - hoher Körperschwerpunkt - aufrechte Körperhaltung - Blick geradeaus

Weiter geht's zum Ende des Tunnels.

Posten

6



Wechselsprünge

Wechselsprünge mit dem rechten und linken Bein.
Mindestens 2x 10 Sprünge.

Fokus

Kräftig abstossen -
Auf eine stabile Beinachse achten - Knie- und Fussgelenke nicht einknicken.

Weiter geht's zum Rastplatz (ca. 500m).

Posten

7



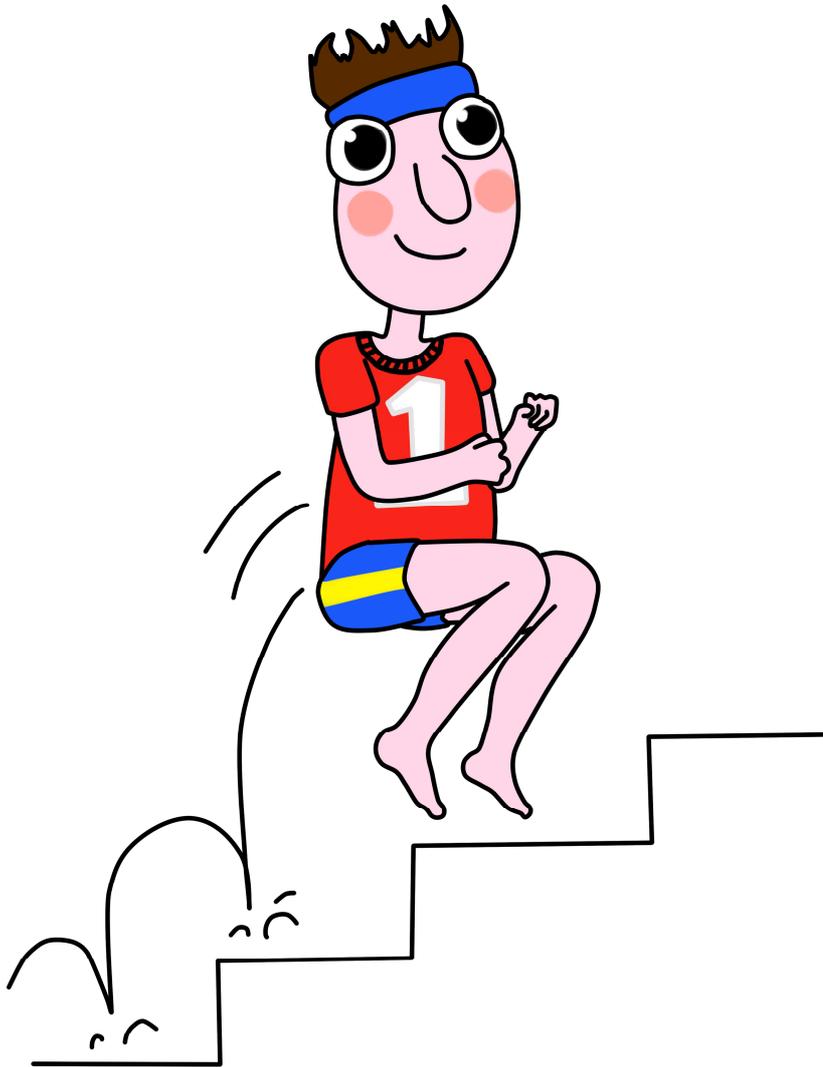
Rudern

Auf einen Stein sitzen und auf die Aare blicken.
Beine anwinkeln und strecken. (Rudern)
2x 10 Wiederholungen

Fokus

gerader Rücken - Rumpf anspannen

Weiter geht's Aare abwärts bis zum Seftausteg.



Posten

8



Treppenspringen

„Stägeli uf“ beidbeinige Sprünge, „Stägeli ab“ gehen.

Fokus

Rumpf anspannen - explosiv aus den Fussgelenken abstossen -
stabile Beinachse

Weiter geht's Aare abwärts bis zur Wanderwegtafel (ca. 400m).

Posten

9



verdrehter Hampelmann

Beine im Ausfallschritt vorwärts, Arme Hampelmann seitwärts.
Beine Hampelmann seitwärts, Arme neben Körper vor – und rückwärts.
je 15x

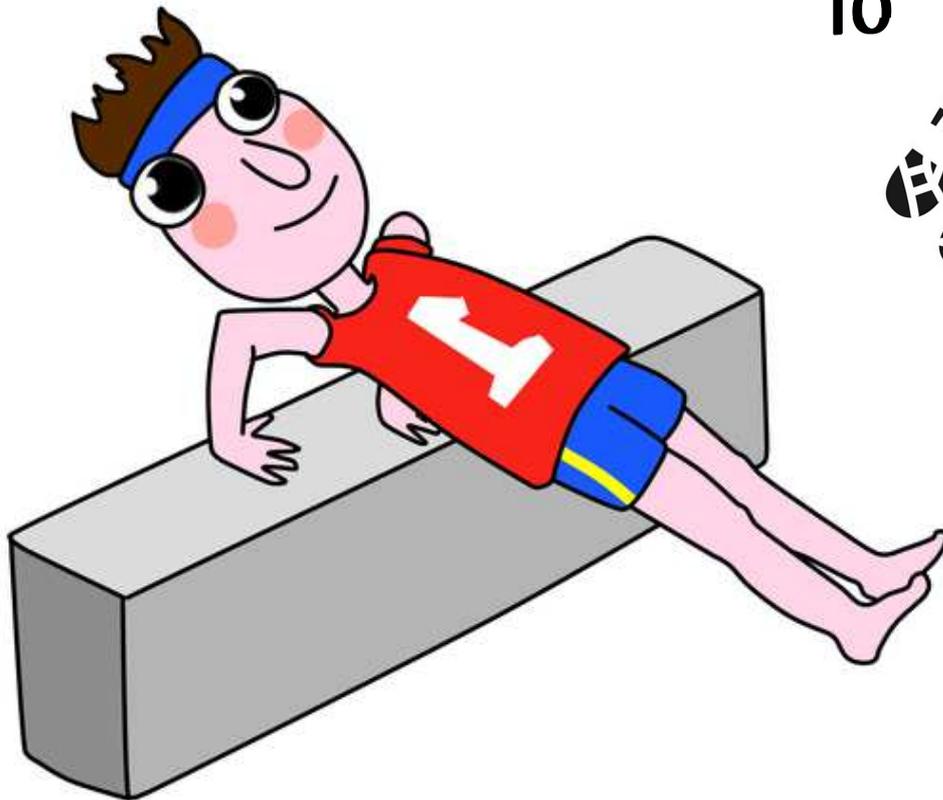
Fokus

Beide Varianten im Wechsel durchführen ohne Stopp.
Den Blick auf die Aare geniessen.

Weiter geht's locker joggend Aare abwärts bis Mauer vor Privatweg (ca.1km).

Posten

10



Liegestützen rückwärts

Rückwärts auf der Mauer abstützen.
2x 10 Liegestützen rückwärts

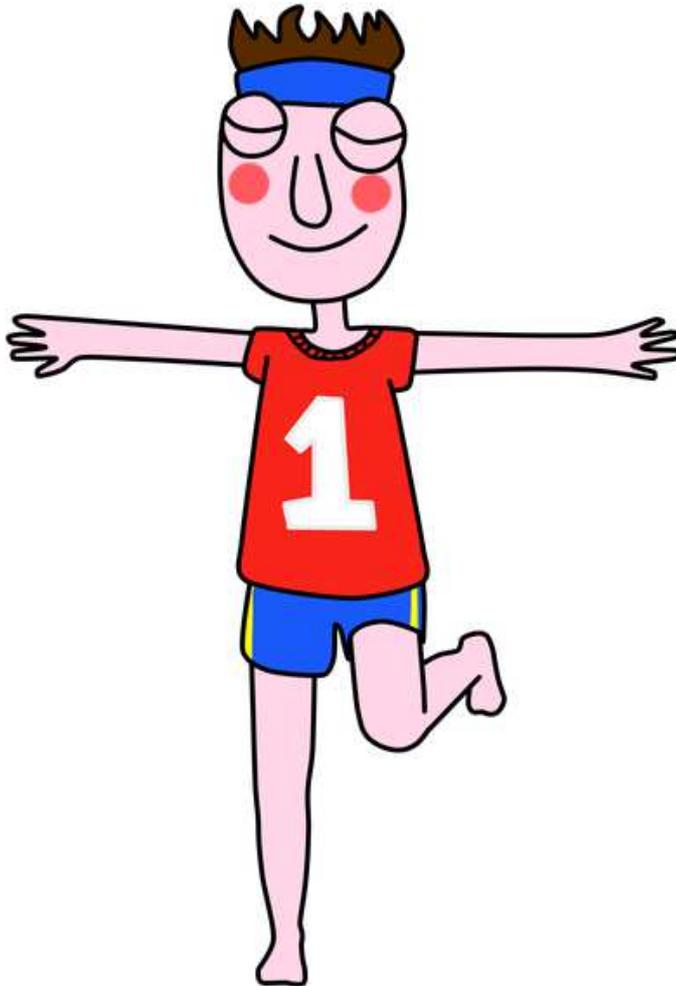
Fokus

Arme biegen und wieder strecken -
Ellenbogen nach hinten schieben, nicht seitlich - Bauch rein -
Brust raus

Weiter geht's Aare abwärts bis zum kleinen Strand (ca. 100m vor Neubrücke).

Posten

11



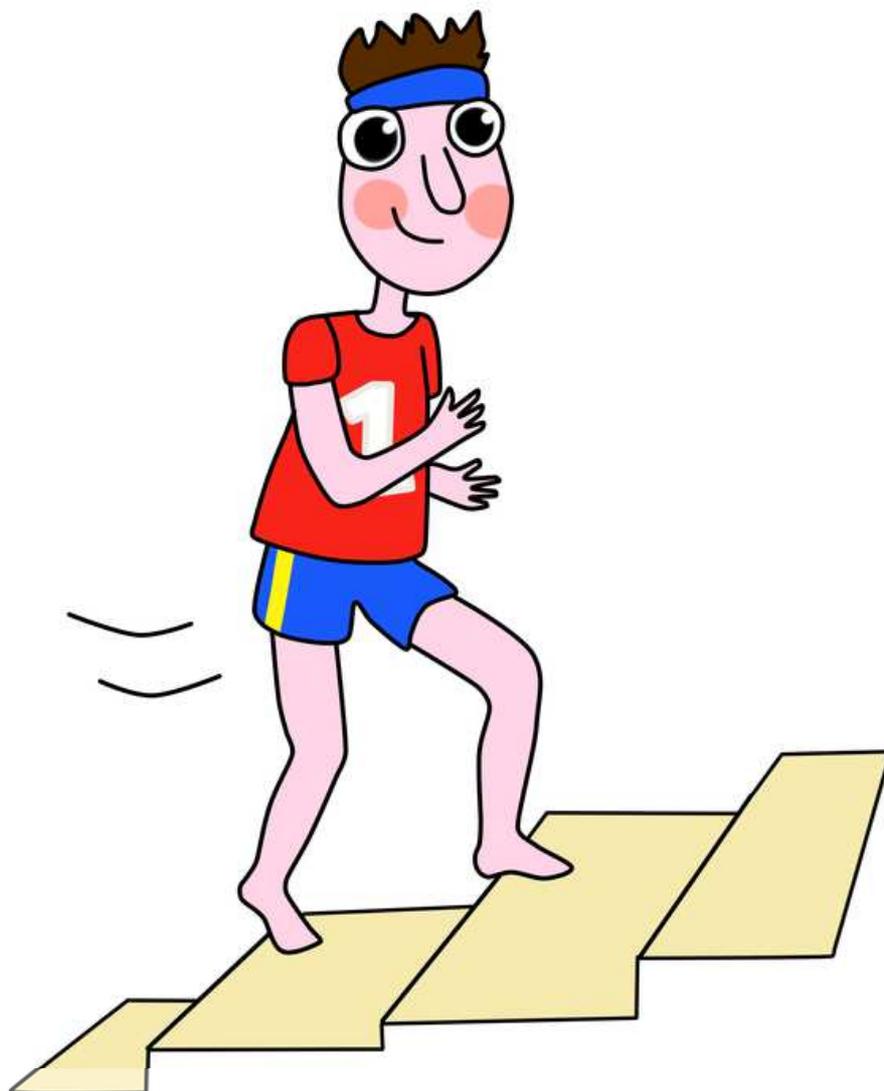
Einbeinstand

Möglichst lange auf einem Bein stehen ohne das Gleichgewicht zu verlieren.
Bein wechseln, Arme seitlich strecken.

Varianten: Kopf von links nach rechts drehen. Kopf in den Nacken legen. Augen schliessen.

Fokus:
konzentriert - stabil

Weiter geht's unter der Brücke durch zur Neubrückttreppe.
Vorsicht beim Überqueren der Strasse.



Posten

12



Keep smiling!

Los und hoch geht's!
Die Treppe hoch joggen oder marschieren.

Fokus
Ruhig und regelmässig durch den Mund atmen.

Oben geht's weiter über den Fussgängerstreifen zum „unteren Hangweg“!



Bravo, geschafft!

Locker weiter joggen oder marschieren.

Fokus

Cool down. Ruhig und gleichmässig atmen.

Weiter geht's über den Fussgängerstreifen zum „unteren Hangweg“. Vorsicht beim Überqueren der Strasse.

Posten

13



Cool down!

Via Hangweg zurück auf den Sportplatz joggen oder marschieren. Körper erholen lassen. Ruhig und regelmässig atmen!