

Bewegungspark für alle Generationen

Übungsmöglichkeiten im Stadtpark

1. Hohe Reckstangen

„Halten Sie den Rücken gerade und versuchen Sie, mit den Händen die Stange zu berühren. Führen Sie die Übung abwechselnd mit dem linken und dem rechten Arm aus und mit beiden Armen gleichzeitig.“

Strecken, Erreichen der Stangen mit den Armen; einseitig oder beidseitig
Springen/ Hüpfen an die Stange



2. Fingertreppe

„Nach vorn gerichtet mit den Fingern hinauf- und hinuntergehen; die Finger dabei abwechseln.“

Nach Vorgabe bestimmte Fingermuster laufen (z.B. immer abwechselnd ein Finger nach dem anderen, erstmal mit einer Hand, später Wechsel)

Tippen in einem bestimmten Rhythmus

In Partnerarbeit bestimmte Tippabfolgen erarbeiten



3. Sitzbrett

„Halten Sie sich sitzend mit geradem Rücken an der Stange fest. Versuchen Sie, die Stange mit den Knien zu berühren; Beine dabei abwechseln. Knie abwechselnd beugen und strecken.“

in aufrechter Sitzposition die Beine in die Waagrechte heben (Variation: mit einem Gegenstand (Ball, Tuch) zwischen den Beinen)

Ausgangsposition: aufrechtes Sitzen und gleichzeitiges Festhalten der Arme an der Stange- nun versuchen Sie ihren Po etwas von dem Sitzbrett hoch zustemmen



4. Treppen

„Steigen Sie die Treppen hinauf und hinunter und achten Sie darauf, die Füße richtig aufzusetzen.“

Gehen (verschiedenes Tempo)

Rückwärts oder seitlich gehen (mit/ohne Partner)

Augen schließen und die Treppen mit Hilfe des Geländers und einem Partner zu begehen



5. Trittbretter

„Die Trittbretter sind unterschiedlich hoch angebracht für verschiedene Schwierigkeitsgrade. Steigen Sie abwechselnd hinauf und hinunter und halten sich an der Stange fest. Setzen Sie die Ferse auf ein Trittbrett und versuchen Sie, Ihre Zehen mit der Hand zu berühren. Führen Sie dabei sanfte Bewegungen ohne Nachfedern und mit geradem Rücken aus.“

Hochsteigen (Füße wechseln)

Ein Fuß aufsetzen und mit dem anderen auf die Zehenspitzen

Dehnen?



6. Rampe und 7. Wellenboden

„Gehen Sie die Rampe hinauf und hinunter und achten Sie darauf, die Füße richtig aufzusetzen.“

„Der Wellenboden trainiert Ihren Gleichgewichtssinn. Diese Station lässt sich natürlich auch mit einem Rollator oder Rollstuhl benutzen.“

Gehen oder Laufen (verschiedenes Tempo, Gangarten: Knie heben, Anfersen, bewusstes Abrollen, Aufsetzen mit der Ferse/Ballen); zusätzliche Aufgaben mit den Armen (waagrecht Anheben, in die Luft halten, Arme kreisen) einen Ball beim Laufen zuwerfen lassen; Rückwärts oder seitlich gehen (mit/ohne Partner); Partnerübung: mit geschlossenen Augen vor und nachgehen Partnerübung: aufeinander zugehen und begrüßen (Hand schütteln, verbeugen etc.).



8. Zik-Zak-Rohre

„Stellen Sie sich mittig vor die Stange und versuchen Sie dann, den Ring von dem einen zum anderen Ende zu führen. Arme gut strecken, aber stehen bleiben.“

Übung: Den Ring von Anfang bis Ende bewegen;
Variationen: seitlich nebenher laufen, mittig stehen, Arme angewinkelt, Arme gestreckt, Augen geschlossen
kleiner Wettkampf (5 gegen 5)

9. Balanciersteg

„Überqueren Sie den Balken (mit oder ohne Festhalten am Handlauf) und achten Sie dabei wieder gut auf Ihre Füße. Hin und zurück.“

Balancieren mit Variationen: kleine Schritte, große Schritte, Nachstellschritte, mit Festhalten, ohne Festhalten, seitlich, rückwärts uvm.



10. Hängebrücke

„Überqueren Sie die be... Brücke und halten Sie sich am Geländer fest – achten Sie darauf, Ihre Füße richtig aufzusetzen.“

Überqueren (Variationen: mit/ohne Festhalten, 4 Kontakte, 8 Kontakte, Stehen bleiben, Umdrehen, einen Ball fangen)

Ein Fuß geht auf dem Boden, der andere auf der Hängebrücke



11. Bewegliche Knöpfe

„Drehen Sie die Knöpfe in beide Richtungen, indem Sie die Finger und/oder die Handgelenke dazu benutzen. Führen Sie die Übung abwechselnd für die linke und die rechte Hand durch.“

Drehen/ Einen Ball werfen → zielen!

12. Sitzend mit Stange

„Halten Sie sich sitzend mit geradem Rücken an der Stange fest. Versuchen Sie abwechselnd mit einem Bein die Stange zu berühren. Abwechselnd das Knie strecken und beugen. Stehen Sie auf und setzen Sie sich, um die Beinmuskulatur zu trainieren.“

Aufgeführte Übung ist nicht durchführbar!

siehe Sitzbrett oben für die Arme: Im aufrechten Stand mit beiden Händen auf der Stange abstützen und sich langsam zur Stange bewegen, zurück drücken.



13. Wackelbrücke

„Gehen Sie über die Brücke und halten Sie sich dabei am Geländer fest. Achten Sie darauf, die Füße richtig aufzusetzen.“

Überqueren (mehrere Kontakte, mit/ohne Festhalten, auf einem Bein stehen, in die Hocke gehen, Drehen, einen Gegenstand fangen)

14. Wackelhocker

„Stellen Sie sich mittig auf den Hocker und halten Sie sich dabei an der Stange fest. Führen Sie nach vorne gerichtete Laufbewegungen aus und bewegen Sie dabei die Hüfte.“

stabilen Stand suchen (mit/ohne Festhalten, in alle Richtungen wippen und kippen)

