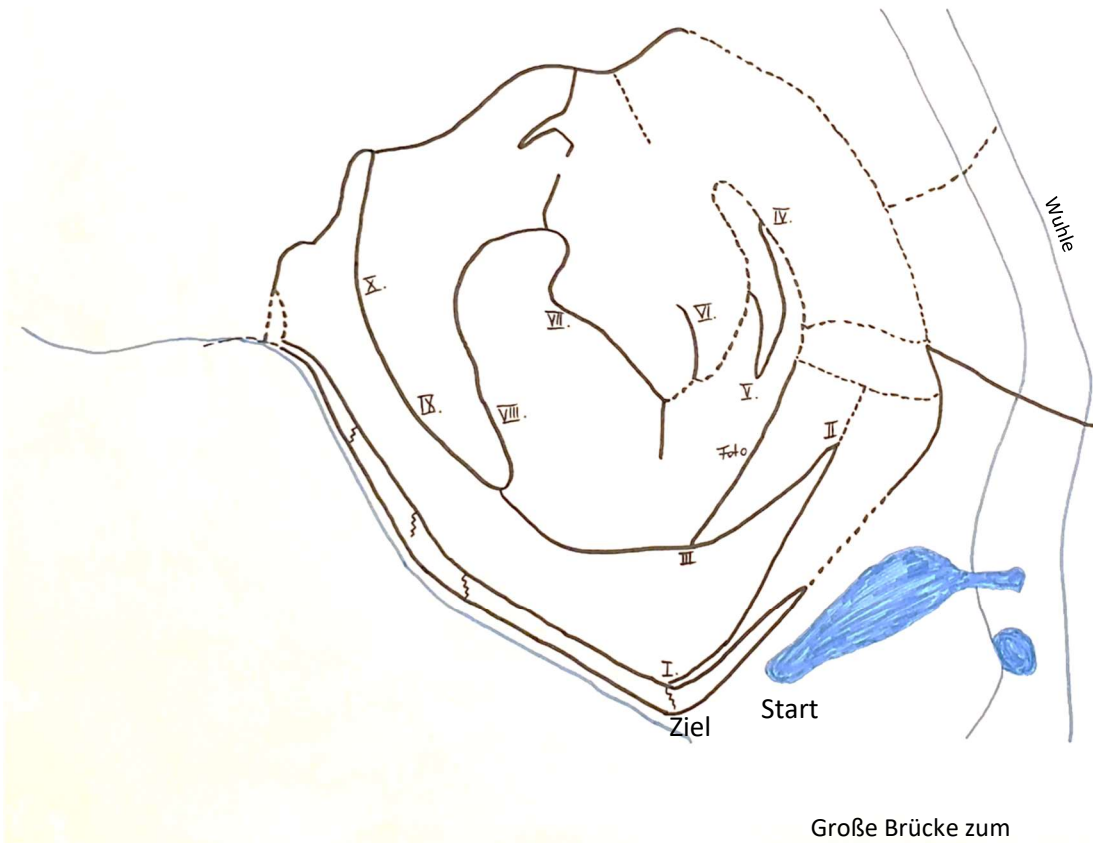


Kienberg-Challenge



Große Brücke zum
Parkplatz / zur Feuerwehr

Aufwärmübungen

- einfaches Laufen auf der Stelle oder hin und her (Tempo dabei langsam steigern)
- Kniehebelauf
- Anfersen
- Ausfallschritt nach vorne
- Hampelmann
- Stretching

Station 1: Chest

F-Jugend

10 Hampelmänner

- Beine schließen und Arme öffnen, Arme schließen und Beine öffnen



10 Hockstretksprünge

- Gehe bis ganz runter in die Hocke und springe hoch und strecke dich



Mache eine kleine Pause und wiederhole die Übungen noch einmal!

E-Jugend

5 Dips

- Mache 5 Dips an der Bank nebenan



Mache eine kleine Pause und wiederhole die Übung noch zweimal!

D-Jugend



Übung 1

Lehne Dich zurück, schaue nach vorne, halte Deinen Brustkorb gerade und entspanne Deine Schultern. Greife die Griffe und drücke die Stangen nach vorne bis Deine Arme voll ausgestreckt sind. Kehre in die Ausgangsposition zurück.

Übung 2

Wie Übung 1. Hebe dabei Deine Knie gleichzeitig an.

Mache jede Übung mit jeweils 20 Wiederholungen. Zwischen den Übungen mache eine kurze Pause.

Station 2: Pull up

F-Jugend

Ballhandling

- Werfe den Goalcha gerade nach oben, klatsche zweimal in die Hand und fange den Ball wieder auf

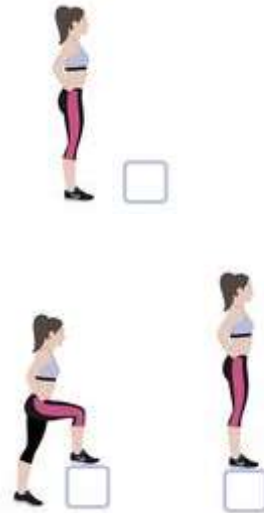


Wie oft schaffst Du es, ohne dass der Ball herunterfällt?

E-Jugend

Step up

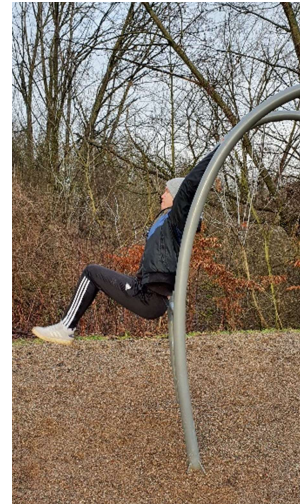
- Stelle dich vor eine Bank. Setze den linken Fuß auf die Sitzfläche und steige hinauf. Dann wieder mit links absteigen. Im Anschluss mit dem rechten Fuß beginnend wiederholen, dann mit dem linken usw.



Mache bei dieser Übung 20 Wiederholungen.

Nach einer kurzen Pause mache die Übung noch einmal.

D-Jugend



Halte Dich an der obersten Stange fest, die Du erreichen kannst. Der Rücken ist zum Gerät gerichtet. Hebe nun die Beine in die Waagerechte an. Senke die Beine langsam wieder. Halte bei der kompletten Übung die Bauchmuskeln angespannt. Du kannst die Schwierigkeit reduzieren, in dem Du Deinen Unterschenkel zum Oberschenkel um 90° anwinkelst.

Mache bei dieser Übung 20 Wiederholungen.

Nach einer kurzen Pause mache die Übung noch einmal.

Station 3: Hip

F-Jugend

E-Jugend

D-Jugend



Halte Dich an den Griffen fest. Halte Deinen Körper gespannt und schwinde Dich nach links und rechts.

Hier könnt Ihr auch zu zweit trainieren.

Auf dem Weg zu Station 4 kommt Ihr an einer kleinen Plattform vorbei, mit einer tollen Aussicht. Macht doch mal ein Spaßfoto.



Station 4: Seilspringen

F-Jugend

Versuche so oft wie möglich zu springen. Wie viele Sprünge schaffst Du?

E-Jugend

Zeit: 60 sek.

Versuche mind. 35
Seildurchschläge zu schaffen

D-Jugend

Zeit: 60 sek.

Versuche mind. 50
Seildurchschläge zu schaffen

Absolviere die Sprünge jeweils
vorwärts und rückwärts



Station 5: Sprint

F-Jugend

Laufe ab dieser Kurve so schnell Du kannst bis zur nächsten Kurve.

E-Jugend

D-Jugend

Laufe ab dieser Kurve so schnell Du kannst bis hoch zur Plattform.

Wenn Ihr zu zweit seid, macht doch einen Wettbewerb draus



Station 6: Plattform

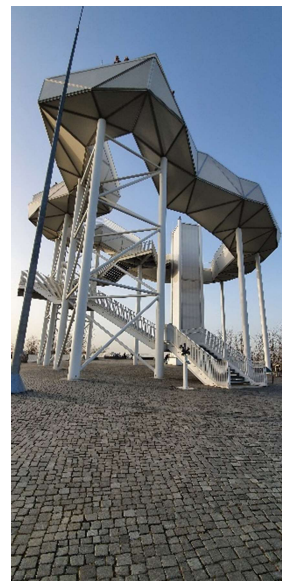
Mache eine kurze Trinkpause ... dann geht es weiter

Steige die Treppe hinauf zur Plattform.

Wenn Du oben angekommen bist genieße den Ausblick und mache ein Siegerfoto



Alternativ kannst Du auch 2 Runden um die Plattform laufen, solltest Du nicht nach oben können.



Station 7: Stepper

F-Jugend

2 x 10 Wiederholungen

E-Jugend

2 x 15 Wiederholungen

D-Jugend

2 x 20 Wiederholungen



Halte Dich an der oberen Stange fest und stelle einen Fuß auf die untere Stange. Steige nun mit dem anderen Fuß auf die Stange und steige mit dem ersten Fuß wieder hinab.

Führe die Übung in einem langsamen und kontrollierten Tempo aus. Sorge dafür, dass Deine Muskeln angespannt sind und halte Deinen Brustkorb gerade.

Station 8: Sit up

F-Jugend

Ballhandling

Übung 1

- versuche den Goalcha auf Deinem Handrücken zu balancieren

Übung 2

- stelle Dich breitbeinig hin (Füße schulterbreit)
- reiche den Goalcha wie eine 8 um Deine Beine
- gerne kannst Du Dich dabei auch vorwärtsbewegen

E-Jugend

Übung 1



Setze Dich aufrecht auf das Gerät und platziere Deine Füße auf den Fußrasten. Verschränke Deine Arme über dem Brustkorb und lehne Dich langsam zurück, so weit wie es Dir möglich ist. Hebe Deinen Körper langsam zurück zur Startposition und wiederhole die Übung.

Mache bei dieser Übung 20 Wiederholungen.

Nach einer kurzen Pause mache die Übung noch einmal.

D-Jugend

Übung 1



Setze Dich aufrecht auf das Gerät und platziere Deine Füße auf den Fußrasten.

Verschränke Deine Arme über dem Brustkorb und lehne Dich langsam zurück, so weit wie es Dir möglich ist. Hebe Deinen Körper langsam zurück zur Startposition und wiederhole die Übung.

Übung 2



Lege Dich auf den Sitz mit dem Gesicht nach unten und halte Dich an den Griffen fest. Deine Beine sollten ausgestreckt, aber entspannt sein. Hebe Deine Beine so hoch wie möglich an und lasse sie langsam wieder ab.

Mache bei beiden Übungen je 30 Wiederholungen.

Nach einer kurzen Pause mache die Übungen noch einmal.

Station 9: Stretch

F-Jugend

Ballhandling

- Preme mit dem Handball ca. 30 sek. (Du kannst Dich gerne dabei bewegen)
- Wie oft schaffst Du es?

E-Jugend

Ballhandling

Preme mit dem Ball um Deinen eigenen Körper.

- 5 x nach links
- 5 x nach rechts

(ohne den Ball dabei zu verlieren)

Nach einer kurzen Pause mache die Übung noch einmal.

D-Jugend



Übung 1

Hebe Dein Bein und lege Deine Ferse auf eine der oberen Fußrasten und strecke das Bein. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

Übung 2

Stelle den vorderen Teil Deines Fußes auf eine der unteren Fußrasten. Versuche, das Bein zu strecken und fühle die Dehnung in Deiner Wade. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

Mache bei beiden Übungen je 5 Wiederholungen.

Station 10: Twister

F-Jugend

1 x 10 Wiederholungen



E-Jugend

2 x 10 Wiederholungen



D-Jugend

3 x 10 Wiederholungen

Setze Dich auf den Sitz und halte Dich an der Stange vor Dir fest. Drehe Deinen Unterkörper und spanne dabei Deine Rumpfmuskulatur an. Drehe Dich vor und zurück und versuche dabei, Deinen Oberkörper ruhig zu halten.

Mache eine kleine Trinkpause ... denn jetzt kommt der Endspurt!

Ab hier laufe in Deinem eigenen Tempo bis zur 1. Treppe. Diese läufst Du runter und dann weiter bis Treppe 2. Hier geht es wieder rauf und weiter zu Treppe 3. Bei Treppe 3 geht es wieder runter und von dort zu Treppe 4. Bei dieser Treppe bitte 2 x hoch und runter (F-Jugend nur 1 x).

Du hast es geschafft !

