© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

WALD-WORKOUT

Die frische Waldluft ist einfach genial und deshalb haben wir für diese Woche ein Wald-Workout für Euch zusammengestellt.

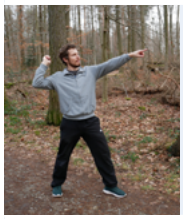
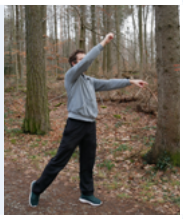
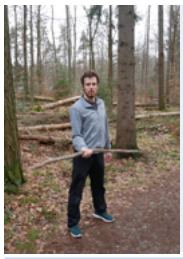
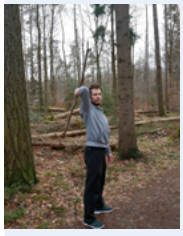
Sucht Euch einen schönen Waldweg aus und macht ihn zu Eurem Trainingsparkour.

Ihr benötigt dazu wetterfeste Kleidung und die kleinen Sportler ein Elternteil, das Euch auf dem Trainingsabenteuer im Wald begleitet. Für die Jüngeren können die Übungen in einen Waldspaziergang mit den Eltern integriert werden. Die Älteren können die Trainingsintensität steigern, in dem sie zwischen den Übungen joggen.

Bild	Übung
	Warm up Beginn Dein Training mit einem kurzen Joggingstück von ca. 2min.
	Leafrun (Blattlauf) Suche Dir ein Blatt und lege es auf deine Brust. Renne damit so schnell, dass es nicht runterfällt. **3 Wiederholungen**
	1 min Jogging bis zur nächsten Übung
	Jumping Lunges (Ausfallschritt Wechselsprung) Startposition ist ein tiefer Ausfallschritt. Springe nach oben, tausche in der Luft die Füße und lande wieder im Ausfallschritt (der andere Fuß ist jetzt vorne). **10 Wiederholungen**
	1 min Jogging bis zur nächsten Übung
	Treepushup (Baumliegestütz) Suche Dir einen kräftigen Baum und stelle Dich ca. 50 cm vom Baum entfernt auf (beidbeiniger Stand). Die Hände stützen gegen den Baum. Der Körper ist angespannt, wie ein Brett. Beuge und strecke die Arme ohne dabei die Körperspannung aufzugeben. Für Fortgeschrittene kann der Abstand zum Baum vergrößert werden, oder die Baumliegestütz einarmig ausgeführt werden. **10 Wiederholungen**
	1 min Jogging bis zur nächsten Übung

© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

Immer in Bewegung

Bild	Übung
	Branch javelin throw (Astspeerwurf) Suche Dir einen relativ geraden Ast, den Du gut werfen kannst. Ausgangsposition ist eine Schrittstellung. Bei Rechtshändern ist der linke Fuß vorne, bei Linkshändern der rechte Fuß. Der Arm mit Ast in der Hand ist angewinkelt, der freie Arm zeigt in Wurfrichtung. Der Holzspeer ist leicht schräg nach oben ausgerichtet. Wirf den Speer zuerst locker zum Test. Danach versuche Dich langsam zu steigern bis zur maximalen Wurfweite. **Wichtig: Wirf den Speer am Besten Richtung Wald und achte darauf, dass Du niemanden gefährdest.**
	1 min Jogging bis zur nächsten Übung
	Branch hammer throw (Ast-Hammerwurf): Suche Dir einen Ast, den Du gut werfen kannst. Ausgangsposition ist eine Schrittstellung. Bei Rechtshändern ist der linke Fuß vorne. Greif Dir den Ast mit beiden Händen. Der Ast und die Arme sind hinter dem Körper. Bewege die Arme halbkreisförmig von hinten nach vorne und lass den Ast vorne los. Schleudere den Ast erst locker und versuche Dich langsam zu steigern bis zur maximalen Wurfweite. Du kannst den Wurf auch aus einer kompletten Drehung heraus werfen. **Wichtig: Pass auf, dass Du niemanden gefährdest.**
	1 min Jogging bis zur nächsten Übung
 	**Goal throw (Ziel Wurf)** Suche Dir ein paar kleine Tannenzapfen, Eicheln etc. und versuche damit 5 Bäume zu treffen. Starte mit einem geringen Abstand und versuche Dich langsam zu steigern.
	1 min Jogging bis zur nächsten Übung
	**Branch bicep curl (Oberarmtraining mit Ast)** Suche Dir einen Ast, den Du mit einer Hand gut halten kannst. Ausgangsposition ist ein ca. schulterbreiter Stand. Der Ast befindet sich in Deiner Hand. Der Oberarm liegt bis zum Ellbogen am Körper an. Versuche den Arm mit dem Ast zu beugen und wieder zu strecken. **Wichtig: Rücken gerade halten, Bewege nur den Arm. 10 Wiederholungen je Seite**
	1 min Jogging bis zur nächsten Übung
	**Branch tricep curl (Oberarmtraining mit Ast)** Suche Dir einen Ast den Du mit einer Hand gut halten kannst. Ausgangsposition ist ein ca. schulterbreiter Stand. Der Ast befindet sich in Deiner Hand. Dein Arm (mit Ast) ist nahezu gestreckt nach oben ausgerichtet. Der Ellbogen zeigt nach vorne. Der Oberarm bleibt in dieser Position. Der Arm wird abwechselnd gebeugt und wieder gestreckt. **Wichtig: Rücken gerade halten, bewege nur den Arm. 10 Wiederholungen je Seite**
	1 min Jogging bis zur nächsten Übung

© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

Bild	Übung
	Branch jumps (Ast Sprünge) Suche Dir einen Ast zum Überspringen. Stelle Dich seitlich zum Ast auf und überspringe ihn beidbeinig. Wenn das gut funktioniert hat, versuche es mit einbeinigen Sprüngen über den Ast. **10 Wiederholungen je Bein**
	1 min Jogging bis zur nächsten Übung
	Dynamic Streching 1 (dynamisches Dehnen) Ausgangsposition ist ein ca. schulterbreiter Stand. Mache einen großen Schritt nach vorne und führe Dein hinteres Bein nach vorne oben. Umfasse mit beiden Händen Dein Knie und ziehe es noch weiter nach oben. Versuche Dich in dieser Position mit Deinem Standfuß auf die Zehenspitzen hochzudrücken und halte diese Position für ein paar Sekunden. Danach machst Du wieder einen großen Schritt nach vorne und wiederholst die Übung mit dem anderen Bein. **Insgesamt 10 Wiederholungen**
	1 min Jogging bis zur nächsten Übung
	Dynamic Streching 2 (dynamisches Dehnen) Ausgangsposition ist ein ca. schulterbreiter Stand. Mache einen großen Schritt nach vorne und ziehe Dein hinteres Bein in Richtung Gesäß. Umfasse mit beiden Händen Deinen Knöchel und ziehe das Bein noch weiter nach oben. Versuche Dich in dieser Position mit Deinem Standfuß auf die Zehenspitzen hochzudrücken und halte diese Position für ein paar Sekunden. Danach machst Du wieder einen großen Schritt nach vorne und wiederholst die Übung mit dem anderen Bein. **Insgesamt 10 Wiederholungen**
	Lockeres Jogging zurück zum Start.