

*Grüß dich!*

*Schön, dass du Interesse an dem Bewegungsparcours im Schwedenwäldle hast. Ursprünglich wollte ich hier einen Trimm-Dich-Pfad anlegen, welcher aufgrund fehlender Voraussetzungen leider nicht genehmigt werden konnte. Ich freue mich jedoch, dass Dank der Stadt Ulm und dem Ulmer Forstamt genau dieses Projekt in der Böfinger Halde im Herbst 2021 umgesetzt wird.*

*Der Parcours hier, soll uns im Schwedenwäldle eine kleine Alternative bieten. Hierbei geht es nicht um Leistungssport (wobei der Parcours natürlich auch dafür genutzt werden kann ☺), sondern einfach darum sich draußen in der Natur zu bewegen, Spaß dabei zu haben und vielleicht mal etwas Neues auszuprobieren.*

*In diesem Dokument findest du ausführliche Beschreibungen zu jeder Übung die du zusätzlich zu meinen im Wald angebrachten Markierungen (Holzpfahle) nutzen kannst. Dies ersetzt jedoch keinen Trainer oder Übungsleiter. Die Durchführung erfolgt auf eigene Gefahr.*

#### **Station 1-4: Mobilisation**

Ausgangsposition: Stabiler Stand (hüftbreit), Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufgerichtet  
Nach Bedarf ca. 1-3 min ausüben.



##### **1. Armkreisen:**

Beginne zuerst deine Schultern leicht nach hinten zu kreisen, werde größer und beschreibe die Kreisbewegung mit dem Ellbogen, dann mit gestrecktem Arm.



##### **2. Kneelift:**

Anheben der Knie im Wechsel so hoch wie möglich, Unter-Oberschenkel dabei ca. 90°.

Arme waagrecht nach vorne strecken.

Variation: rechtes (linkes) Knie hoch, gleichzeitig linker (rechter) Arm hoch



##### **3. Rotation des Oberkörpers**

Arme seitlich in Schulterhöhe anheben, Unterarm im 90° Winkel zum Oberarm nach oben strecken.

Füße sind fest verankert, Becken bleibt fest, Oberkörper rotiert nach rechts und links im Wechsel.



##### **4. Streckung und Beugung der Wirbelsäule seitlich:**

Strecke beide Arme nach oben und fasse mit der rechten (linken) Hand dein linkes (rechtes) Handgelenk und strecke dich zur rechten (linken) Seite ohne dabei im Rumpf abzuknicken. Seitenwechsel.

## Station 5-11: Kraftübungen

Führe alle Kraftübungen immer langsam aus!

Einsteiger: 2x 10 Wiederholungen

Fortgeschrittene: 3x 15 Wiederholungen, Variationen einbauen.

### **5. Kniebeuge:**

Stelle dich aufrecht hin, spanne die Bauchmuskeln etwas an und bilde im unteren Rücken ein leichtes Hohlkreuz. Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Die Arme werden waagrecht nach vorne gestreckt.



Jetzt wird der Po nach unten abgesenkt, wobei die Kniegelenke gebeugt werden. Wichtig ist, dass die Knie immer hinter den Fußspitzen verbleiben. Wenn die Oberschenkel schließlich parallel zum Boden orientiert sind, darf die etwas anstrengende Position einen Moment lang gehalten werden.

Mit dem gezielten Ausatmen drücke dann den Oberkörper wieder nach oben, wobei die meiste Last über die Fersen auf den Boden übertragen wird. Der Oberkörper verändert seine aufrechte Stellung nicht. Die Beine verrichten gleich verteilt die gesamte Arbeit.

### **6. Beinlift:**

Stelle dich zunächst etwa hüftbreit auf die ganzen Fußsohlen auf, Arme locker hängen lassen. Spreize dann ein Bein gestreckt zur Seite ab (Zehenspitzen zeigen Richtung Schienbein), bis es ungefähr einen 45° Winkel mit dem Standbein bildet. Halte diese Position einige Sekunden. Senke das Bein dann bis kurz vor den Boden und wiederhole den Bewegungsablauf 10x (15x). Seitenwechsel.



Zur Steigerung kannst du die Position länger halten oder verschiedene Armbewegungen (z.B. Arme seitlich heben) ausführen.

### **7. Liegestützen:**

Stütze dich mit etwas mehr als schulterbreiten Armen senkrecht auf der Bank ab. Der leicht schräg orientierte Körper, den du mit viel Körperspannung geradlinig hältst, steht hinten nur auf den Fußspitzen und vorne auf den nach vorne zeigenden Handflächen mit den durchgestreckten Armen. Die Hände befinden sich in etwa auf Höhe des oberen Brustbereichs bis unteren Halsbereichs.

Im nächsten Schritt beugst du die Ellenbogen, sodass dein Körper einschließlich des Gesichts der Bank immer näherkommt. Nach wie vor ist dein Körper dabei auf die Hände und Fußspitzen gestützt, kein anderer Teil darf den Boden berühren. Diese untere Position kannst du je nach Kraft einen Moment halten, bevor du dich wieder nach oben drückst.

Anfänger können Liegestützen an einem stehenden Baum oder an einer Wand ausführen.



### 8. Ausfallschritt:

Stelle dich in einer großen Schrittstellung auf. Die Füße stehen dabei hüftbreit, das vordere Bein ist angewinkelt, Arme können seitlich locker hängen oder du stützt dich mit den Händen in der Hüfte oder auf dem vorderen Oberschenkel ab. Das andere Bein bleibt gerade nach hinten ausgestreckt. Nun mache mit dem hinteren Bein eine Kniebeuge bis kurz vor den Boden und wiederhole dies 10x (15x). Achte dabei darauf, dass sich das vordere Knie nicht vor die Zehenspitzen schiebt. Seitenwechsel.



Wer es anstrengender möchte variiert mit dem Tempo und macht zusätzliche Armbewegungen, z.B. seitlich hoch/tief.

### 9. Standwaage:

Stabiler Stand, Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufgerichtet. Verlagere dein Gewicht auf das rechte (linke) Bein und führe das linke (rechte) Bein nach hinten. Bringe deine gestreckten Körper in eine waagrechte Position, wobei du die Arme sowohl zur Seite als auch nach vorne strecken kannst.

Anfänger können das nach hinten gestreckte Bein mit den Zehenballen am Boden lassen und den Oberkörper in Verlängerung zum hinteren Bein nach vorne strecken. Die Übung kann statisch gehalten oder dynamisch wiederholt werden.



### 10. Hampelmann:

Diese Übung ist wohl jedem bekannt. Dafür springst du in die Grätsche führst die Arme nach oben und springst dann wieder mit den Füßen in die Ausgangsposition wobei die Arme wieder nach unten geführt werden. Bei Kniebeschwerden o.ä. kann die Position gehend ausgeführt werden (öffnen/öffnen/schließen/schließen). Bei Belieben kannst du die Geschwindigkeit erhöhen oder tiefer in die Grätsche springen.



### 11. Tricep-Lift:

Stelle dich mit dem Rücken Richtung Bank und positioniere die Hände etwa schulterbreit auf der Sitzbank, Fingerspitzen zeigen zu dir. Stelle die Füße gerade soweit weg von dir auf, dass du dein Gewicht gut halten kannst (umso größer der Abstand, desto schwieriger). Spanne den gesamten Körper an und beuge die Arme langsam und kontrolliert, bis dein Gesäß fast die Sitzfläche berührt. Die Ellenbogen sind dabei nach hinten gerichtet. Drücke dich mittels Brust-, Schulter- und Tricepsmuskulatur nun wieder nach oben.

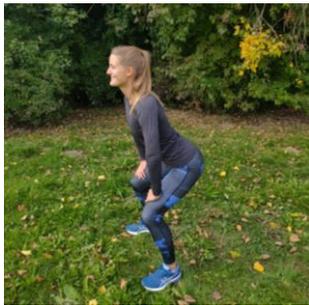


## Station 12-15: Dehnübungen

Alle Dehnübungen nach Bedarf halten und mit der Ausatmung immer noch etwas mehr in die Dehnposition gehen.

### **12. Rücken:**

Ausgangsposition: Stabiler Stand, Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufgerichtet. Setze dein Gesäß etwas mehr nach hinten und gehe dabei noch etwas mehr in die Knie. Stütze deine Hände auf deinen Oberschenkeln ab und beuge und strecke deine Wirbelsäule (Hohlkreuz/Rundrücken) in deinem Tempo, solange es sich gut anfühlt. Dann beuge deinen Oberkörper nach unten in die Vorbeuge und genieße die Dehnung im gesamten Rücken. Evtl. Arme verschränken und von rechts nach links behutsam wippen.



### **13. Waden:**

Gehe in einen Ausfallschritt, Beine hüftbreit geöffnet, verlagere das Körpergewicht auf das vordere Bein und drücke die hintere Ferse fest in den Boden. Strecke dabei das Knie so gut wie möglich. Achtung vorderes Knie nicht vor die vorderen Zehen schieben.



### **14. Hüfte:**

Winkle ein Bein nach hinten an und ziehe dessen Ferse mit der Hand derselben Seite Richtung Gesäß. Position halten



### **15. Brust:**

Ausgangsposition: Stabiler Stand, Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufgerichtet. Arme in Schulterhöhe seitlich anheben, Ellbogen leicht gebeugt, Handinnenflächen zeigen nach oben. Ziehe jetzt mit sanftem Druck die Arme nach hinten, so dass die Schulterblätter näher zusammenkommen. Genieße die Dehnung der Brustmuskulatur und atme ruhig und gleichmäßig weiter!



*Zum Abschluss möchte ich dir noch viel Spaß wünschen!*

*Kleiner Tipp: „Weniger ist manchmal mehr.“*

*Fange langsam an und steigere dich nach und nach.*

*Fröhliches Bewegen wünscht dir,  
Barbara Dangel vom Eichengrund*