

fitalPARC Wald

Übungen / Variationen



Kurbler

- vorwärts/rückwärts Kurbeln
- auf der Seite einhändig/ beidhändig kurbeln
- 180° Drehung, Arme kurbeln hinter dem Körper
- einbeiniger Stand
- ein Bein jeweils nach hinten oben strecken
→ Standwaage
- Abstand zur Kurbel verändern
- blind, Augen schließen



Geher

- Endposition kurz halten / gegen den Widerstand gehen
- freihändig
- blind, Augen schließen
- beidbeinig, schaukeln
- in verschiedenen Rhythmen gegen Widerstand gehen
- 180° Drehung, Rücken zur Haltestange
- Arme über Kopf zusammenführen → Hampelmann



Schwinger

- 90° Drehung + einarmige Halteposition
- freihändig
- Oberkörper in aufrechter Position
- Oberkörper und Beine bilden eine Linie
- Oberkörper in gegengesetzter Richtung abgewinkelt
- Griffhaltung verändern
- einbeinig
- blind, Augen schließen



Rückenheber

- Leicht: Hände auf der Brust verschränken
- Mittel: Hände an Ohrläppchen und Ellenbogen seitlich abspreizen
- Schwer: Arme in Verlängerung der Körperlängsachse gestreckt nach vorne halten, die Daumen zeigen dabei nach außen
- Ein Bein abheben
- blind, Augen schließen
- Oberkörper zur Seite drehen



Stützer

- obere, mittlere, untere Halteposition
- blind, Augen schließen
- einbeinig, wechselseitig ein Bein leicht anheben
- enge/weite Beinstellung verändern
- Abstand zum Gerät verändern



Kippelteller

- nur eine Spur der Kippelteller benutzen
- freihändig, ohne festhalten
- seitwärts
- rückwärts
- blind, Augen schließen
- mit einem Fuß auf den Balken, mit dem anderen auf die Teller treten



Hängender Balken

- seitwärts
- rückwärts
- freihändig, ohne festhalten
- blind, Augen schließen
- Slalom, um die Seile herum
- in Seile legen und Liegestütz machen
- in Seile hängen, Körper an Seile heranziehen
- nur an straffen Seilen festhalten



Spreizseile

- vorwärts
- seitwärts
- rückwärts
- auf einer Spur gehen
- große Slalom Schwünge auf beiden Seilen
- Slalom auf einer Spur
- freihändig
- nur rechte / linke Seile greifen
- blind, Augen schließen
- rechtes Bein auf linke Spur
- linkes Bein auf rechte Spur



Hindernisseile

- vorwärts
- seitwärts
- rückwärts
- Knie anheben → Storchengang
- freihändig
- blind, Augen schließen
- nur auf Zehenspitzen gehen
- nur auf Fersen gehen