



### Station 1: Aufwärmen Knee-up

Zum Aufwärmen jeweils ca. 1 min. Knie gerade bzw. schräg nach oben ziehen und Arme mitbewegen

Dem roten Pfeil folgen zu Station 2

Leichte Variante: Aus dem Stand  
 Fortgeschrittene: Im Hüpfen



Optional an jedem Pfeil einen Stecksprung machen





### Station 2: Bauchmuskeltraining an der Bank

Dem roten Pfeil folgen zu Station 3

Auf der Bank sitzen und hinten festhalten. Beine abheben

Leichte Variante: Fuß abwechselnd vorne auftippen  
 Fortgeschrittene: Beide Beine anziehen und wieder ausstrecken

3 Sätze à 5 Wiederholungen

Optional an jedem Pfeil eine Drehung um die eigene Achse machen





1. Der Parkour wurde vom Forstamt Biberach genehmigt.
2. Teilnahme auf eigene Gefahr
3. Bitte haltet euch an die aktuellen Corona Vorgaben



### Station 3: Liegestütze am Tisch



Dem roten Pfeil folgen zu Station 4

Auf der Tischkante abstützen, Körper ganz gerade.  
Arme beugen und wieder hochdrücken.

- Variante 1: Ellbogen zur Seite  
Variante 2: Ellbogen nach hinten

Optional an jedem Pfeil den Boden berühren

Leicht: Je 5 Wiederholungen Fortgeschritten: Je 10 Wiederholungen





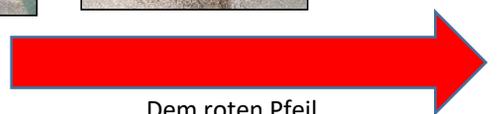
### Station 4: Treppensteigen / Hüpfen an der Stufe

Variante 1: Auf die Stufe hoch und wieder absteigen

Variante 2: Mit den Füßen abwechselnd auf die Stufe hüpfen

Variante 3: Mit beiden Füßen gleichzeitig auf die Stufe hüpfen

3 Sätze á 10 Wiederholungen in der gewählten Variante



Dem roten Pfeil folgen zu Station 5



Optional an jedem Pfeil einen Grätschsprung machen



Dem roten Pfeil folgen zu Station 6

### Station 5: Dippings an der Bank

Rückwärts auf der Bank abstützen. Arme nach hinten bzw. zur Seite beugen und wieder strecken

Optional an jedem Pfeil einen Strecksprung machen

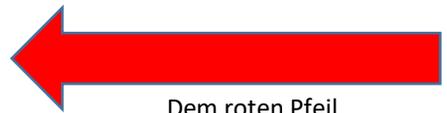
Leichte Variante: Beine angewinkelt  
Fortgeschrittene: Beine gestreckt

3 Sätze à 5 Wiederholungen





### Station 6: Squats



Dem roten Pfeil folgen zu Station 7

In Grätschposition aufstellen, Fußspitzen leicht nach außen. Mit geradem Rücken Gesäß nach hinten unten schieben, Arme heben.

- Variante 1: Auf einmal tief gehen und wieder hochkommen.
- Variante 2: In zwei Stufen nach unten, auf einmal hoch.
- Variante 3: Auf einmal tief gehen, in zwei Stufen nach oben.

Optional an jedem Pfeil eine Drehung um die eigene Achse machen

Pro Variante 10 Wiederholungen



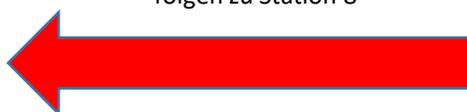


### Station 7: Übung mit Pfahl im Ausfallschritt

Einen großen Ausfallschritt nach vorn machen, Holzpfahl quer über dem Kopf halten und abwechselnd vor und hinter dem Kopf absenken. Dann Bein wechseln.

Im Wechsel auf jeder Seite 2 x 10 Wiederholungen.

Dem roten Pfeil folgen zu Station 8



Optional an jedem Pfeil den Boden berühren





1. Der Parkour wurde vom Forstamt Biberach genehmigt.
2. Teilnahme auf eigene Gefahr
3. Bitte haltet euch an die aktuellen Corona Vorgaben



### Station 8: Dehnung Hüftbeuger an der Bank

Einen Fuß auf die Bank stellen, Arme über den Kopf heben. Die Hüfte nach vorne federn, die Arme nach hinten. Dann das Bein wechseln.

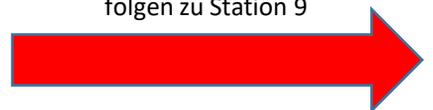
Im Wechsel auf jeder Seite 2 x ca. 30 Sekunden halten.



Optional an jedem Pfeil einen Grätschsprung machen



Dem roten Pfeil folgen zu Station 9





### Station 9: Schräge Rumpfbeuge



Dem roten Pfeil folgen zu Station 10

In einer breiten Grätschposition aufstellen, Beine gestreckt, aber nicht durchgedrückt. Abwechselnd eine Hand zum gegenüberliegenden Knöchel führen und die andere nach oben strecken. In die obere Hand schauen

3 Sätze à 10 Wiederholungen pro Seite

Optional an jedem Pfeil einen Streck sprung machen





### Station 10: Balanceübungen



Dem roten Pfeil folgen zu Station 11

Stabilen Stand suchen und Bauch anspannen.

Variante 1: Arme über den Kopf heben, ein Bein abwinkeln und nach außen und innen führen

Variante 2: Gleiche Position wie 1, Arme über dem Kopf schütteln, Gleichgewicht halten

Variante 3: Arme zur Seite strecken, mit einem Bein vor dem Körper eine liegende 8 beschreiben.

In 1 bis 3 Varianten mit beiden Beinen ausprobieren.

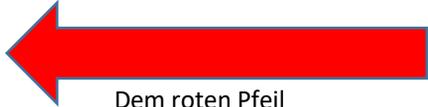


Optional an jedem Pfeil eine Drehung um die eigene Achse machen





### Station 11: Hampelmann



Dem roten Pfeil folgen zu Station 12

Variante 1: Ohne Hüpfen, abwechselnd Beine nach außen stellen und dabei Arme heben. Dann zurück in die Ausgangsposition

Variante 2: In die Grätsche hüpfen, dabei Arme nach oben heben und wieder zurück in die Ausgangsposition

Optional an jedem Pfeil den Boden berühren

3 Sätze à 5 oder 10 Stück (leicht / fortgeschritten)





### Station 12: Seitliches Dehnen und Lockern

Dem roten Pfeil folgen zu Station 13 (Ziel)



Variante 1: In einer breiten Grätschposition aufstellen, einen Arm über den Kopf heben, anderen am gestreckten Bein nach unten gleiten lassen. Dehnung halten oder leicht wippen.

Variante 2: Wie Variante 1 auf der anderen Seite

Variante 3: In Grätschposition Hüfte nicht bewegen, Arme locker auf Hüfthöhe hin und her schwingen.

Jede Variante ca. 1 min. lang ausführen

Optional an jedem Pfeil einen Grätschsprung machen





## Station 13: Beine dehnen

Variante 1: Ein Knie zur Brust ziehen, dabei aufrecht stehen und nicht ins Hohlkreuz fallen.

Variante 2: Ferse ans Gesäß ziehen, die Oberschenkel sollen sich auf gleicher Höhe befinden und die Knie möglichst berühren.

Variante 3: Einen Fuß über das andere Bein legen und in die Hocke gehen.

1 – 3 Varianten je Bein ca. 30 Sekunden lang halten.



# Herzlichen Glückwunsch, der Parcour ist geschafft!

Wir freuen uns auf euer Feedback an [sgm1975@gmx.de](mailto:sgm1975@gmx.de)